



心

高幡会だより

こころ 19

2009.1



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院

<http://www.oonishi-hp.or.jp/>

謹賀新年



花粉症対策

これから、花粉症の季節になってきます。外出時は、マスク・メガネをしたり、在宅時に窓の開閉に注意をするなど、日々の生活で少し注意をすれば、症状を防ぐこともできます。また、早めに受診して治療法を相談し、服薬することも、花粉シーズンを乗り切る効果的な方法です。 早めの対策を行い、今年の花粉尘シーズンを快適に過ごしましょう。



薬剤部

地域連携室の紹介

大西病院地域連携室は、相談員、リハビリスタッフ、管理栄養士などの他職種が一同に会した部署です。 同じ部署にすることで、迅速な情報交換やサービス調整ができます。また、在宅事業部門（居宅事業所、訪問介護）も合わさることで、病院内から在宅での生活にいたるまでの連携ができるシステムになっています。患者様（入所者様）やご家族様の医療、福祉、生活などの相談窓口として、他の医療機関や行政機関などとの連携窓口としてお役に立てるように努めています。

私達は、「利用者様やご家族の皆様、健康で快適な自分らしい生活をしていただきたい。利用者様やご家族の皆様のご希望にきめ細かく応え、力になり支えたい。」をモットーに日々精進しています。

どうすればご自宅で快適に暮らせるのかの助言や、ご家族様の急な用事、他のご家族様のお祝いなどで留守にしなければならないような時への助言と対応もさせていただきます。



地域連携室スタッフ

ご家族様の都合に合わせて、こちらから訪問して相談に応じるなど、地域へも積極的に出ています。 大西病院の車や、ピンク、ブルーの制服を外で見かけた時はお気軽に声をおかけください。

地域連携室

放射線科からのお願い

咳・痰・胸の痛み・血痰・喀血・呼吸困難などの症状があって来院される方へ。

この様な方は場合にもよりますが、胸のレントゲン写真を撮る可能性が高いでしょう。

ボタンやホック、下着の金具などはレントゲン写真に写り、診断の妨げになることがあります。

そのような物ができるだけ少ない服装や、脱ぎやすい服装で来院して頂けると、スムーズに撮影が終了します。

また、ネックレスなどの装飾品も身につけてないほうが、外す手間がわかりません。

ご来院の際は、どうかご協力をお願いいたします。



放射線科

インフルエンザの検査について

【インフルエンザの主な症状】

- ・ 38℃以上の高熱が出る
- ・ 体や頭が激しく痛む
- ・ 乾いたせき
- ・ 寒を感じる
- ・ 重い倦怠感



風邪は、鼻や喉などの症状が強いのにに対し、インフルエンザは悪寒、発熱、関節痛などの全身症状が急激に現れます。

【インフルエンザの検査】

検査はとても簡単です。綿棒を鼻に入れて数回擦って鼻汁を採取します。約 15 分間で A 型又は B 型が判定できますので、上記のような症状の場合には重症化する前に早めの受診をお願いいたします。

検査科

おすすめ 健康レシピ！ < ショウガ入り蒸しパン&ジンジャーハニーミルク >

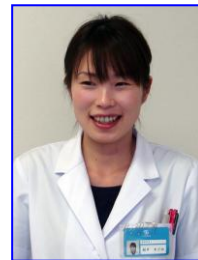


ショウガ

ショウガには炎症をやわらげる、発汗を促す、体を温めるなどの作用があります。寒い季節、冷え性や風邪のひき始めの人にはぜひお勧めしたい食材です。

保存法：ショウガの貯蔵適温は 14 度です。冷蔵庫には入れず、日の当たらない涼しい所で新聞紙に包んで保存します。使い残しはすりおろしてラップに包んで冷凍しておくとき味や香りが失われません。

栄養科/管理栄養士
福井 まどか



私の風邪予防法は栄養バランスのとれた食事をしっかり3食、食べることです。



栄養科

ショウガ入り蒸しパン

248kcal/塩分 0.5g
(1ヶ分)

【材料】(4ヶ分)

- ・薄力小麦粉…………… 80g
- ・ベーキングパウダー… 小さじ2
- A { 砂糖、はちみつ… 各 50g
- 卵…………… 2個
- 溶かしバター… 25g
- ・おろしショウガ… 30g

【作り方】

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② ボールに A とショウガを混ぜ合わせ①を加え混ぜてカップ(アルミ等耐熱性のもの)に流し入れる。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器に入れて強火で 15 分蒸す。

ジンジャーハニーミルク

137kcal/塩分 0.2g
(1人分)

【材料】(2人分)

- ・牛乳…………… 1 1/2 カップ
- ・はちみつ…………… 大さじ1
- ・おろしショウガ… 小さじ2

【作り方】

- ① 全ての材料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせる。
- ② ラップをかけ、電子レンジ(550W)で約2分加熱する。



皆様からの「投稿」をお待ちしております。
病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想
ご意見などをお寄せください。

〒786-0007
高知県高岡郡四万十町古市町6番12号
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250
✉ e-mail : info@oonishi-hp.or.jp