

# 鼓翼

医療法人社団

函館脳神経外科病院

041-8609函館市神山1丁目4番12号

Tel(0138)53-6111

Fax(0138)55-3327

HP <http://www.hnh.or.jp>

2015年6月発行 第45号

＊私たち職員は、生命を尊び、病院の理念を実践するとともに、患者さんの権利を尊重し、お互い協力し合い、信頼される医療を提供していきます。

## ～当院の理念～

- 私たちの病院は、「思いやりの心」を大切に、発症急性期より専門的治療の実践を目指します。
- 常に前向きに研鑽を深め、患者さんやご家族の方が満足できる安全で良質かつ高度な「チーム医療」を提供します。
- 地域の医療機関との「連携」を密にし、地域医療の向上に貢献します。

## ～患者さんの権利～

- 誰もが良質で最善の医療を受ける権利があります。
- プライバシーを尊重され、診療についての情報を得る権利があります。
- 選択と同意に基づいた医療を受ける権利があります。

## ～水を知ろう～

**水は** 私達の体では子どもでは約70%、大人では約60%～65%を占めています。毎日取らなければ生きていけません。健康な体の為どの様に飲むといいのでしょうか。  
Q どうして水を飲むのでしょうか？  
A 体内の水は栄養や酸素を運んだり、不要な物を運んだり体温を調節したり…生きる為に大切な役割を果たしています。体からは毎日、尿、汗、息、皮膚などを通して水分が出ていくので、失われた水分を毎日補わなければなりません。1日に出ていく水は約2.3L。食べ物から1日約0.6L代謝水として約0.2Lの水分が取れるので残りの1.5Lは飲み物を飲んで補うこととなります。  
 $2.3L(失う水) - \{0.6L(食べ物) + 0.2L(代謝水)\} = 1.5L必要!$   
です。ですので水を取るという事は非常に重要なことなのです！  
(※代謝水…食べ物をエネルギーに変える時に出る水)

## 鼓翼（はばたき）第45号もくじ

☆新入職者紹介 … 2ページ

☆シ-ズ 医療専門職…3ページ

☆シ-ズ 疾患 …4～6ページ

☆お知らせ …7ページ

☆シ-ズ 栄養管理室レシピ…8ページ

ご意見、ご要望はサービス向上委員会(0138)53-6111またはホームページにてお願い致します

職員のプライバシー保護のため削除しています



# シリーズ 医療専門職 医療ソーシャルワーカー



## 医療ソーシャルワーカーとは

病気や障がいのある患者さんやそのご家族が地域や家庭において安心した生活が送れるよう社会福祉の立場から**心理的・社会的な問題の解決・調整を援助**する専門職です。具体的には、医療費・各種制度についての経済的相談や退院支援相談等があります。

## 医療ソーシャルワーカーになるためには

医療ソーシャルワーカーという資格はありませんが大学等において社会福祉を学び、**社会福祉士という国家資格を保持**していることが望まれます。また当院の医療ソーシャルワーカー4名はすべて社会福祉士です。

## 当院における医療ソーシャルワーカーの業務

- ・ 医療費（高額療養費）・生活費について
  - ・ 身体障害者手帳や障害年金など各種制度について
  - ・ 介護保険の仕組みや申請について
  - ・ 退院後の生活について
  - ・ 転院先や入所先について
  - ・ 他院受診調整について
- その他各種相談に応じています。



## 医療ソーシャルワーカーの相談・援助



# シリーズ 疾患 脳卒中予防の第一 家庭血圧を測りましょう



皆さん、かかりたくない病気は何ですか？  
「ガン」と答える人が多いかもしれません。  
「ガン」は日本人の死因の第1位を占める、死亡に至る確率が高い恐ろしい病気です。一方、脳卒中は死亡に至ることは「ガン」に比べ低いものの、御本人は勿論のこと家族を含め周囲の人々が、長期に渡り病気と付き合わなければならない「ガン」とは違う意味で大変な病気です。

**「ピンピンコロリ」を願う人にとってなりたくない病気だと思えます。**

心筋梗塞や狭心症と同じく、脳卒中の大きな原因は動脈硬化です。動脈硬化は加齢とともに避けられないものですが、**肥満・喫煙・高血圧・糖尿病・腎臓病**をもっている人では、より急速に進行します。とりわけ日本人の脳卒中は、高血圧の影響が強いと考えられています。



《動脈硬化の進行プロセス》

**早期に高血圧を発見し適切な処置をすることが、脳卒中予防の第一なのです。**



職場健診・住民健診を受けていますか？今や血圧計はあちこちに置かれています。市役所、町内会館、風呂屋など。そして個人用血圧計。是非これらを利用し、普段の自分の血圧を測定して下さい。自宅で**自分で測る血圧を家庭血圧**と呼びます。最近の研究により、医者測った血圧値よりもこの家庭血圧の方が、将来の脳卒中や心筋梗塞発生と強く関連していることが明らかになりました。成人における家庭血圧の基準値を**表**に示します。家庭血圧の測定は定期的に行う事、そして記録することが大切です。

表 《成人（75歳未満）における血圧値の分類（mmHg）》

分類	収縮期	拡張期
病院での高血圧の基準	≥140	かつ/または ≥90
家庭での高血圧の基準	≥135	かつ/または ≥75

※糖尿病合併または慢性腎臓病合併では125/75以上

**この高血圧の基準に当てはまる方や不安に感じる方は、まずは家庭血圧の記録を持参して主治医に相談してください。3～5年の適切な治療により脳卒中の発生率は約40%減少するといわれています（脳卒中ガイドライン2009から）。**

文責 循環器科診療部長 細田 晋



# お知らせ

## MRI機器の更新

MRI機器を最新機種に更新いたします。そのため、下記の期間は検査が大変混み合うことが予想されます。ご了承の程よろしくお願い致します。

平成27年5月15日（金）～平成27年6月28日（日）



- ・フルデジタルMRI 函館初導入
- ・最新のマグネットを搭載したMRIとしてはアジア2号機

従来機



最新機



## 看護週間、川柳・ゆるきゃら大賞

5月12日～13日に開催されたふれあい看護広場において川柳、ゆるきゃらを募集いたしました。その中で優秀賞が決まりましたのでお送りします。

- |            |                           |              |
|------------|---------------------------|--------------|
| <b>優秀賞</b> | 春迎え 初心に戻り 思いやり            | (1病棟 秋本 将光)  |
| <b>入賞</b>  | 「今、うかがいます」 コールに込めた 思いをうけて | (3病棟 石田 理恵)  |
|            | 笑顔とは 薬に勝る 治療かな            | (1病棟 秋本 将光)  |
|            | 夜勤明け ビールひと缶 つまみ無し         | (医事課 増田 修一)  |
|            | おだいに 笑顔で見送る 退院日           | (3病棟 濱中 志津)  |
|            | ふれて診る 不安やわらく 看護の手         | (3病棟 北山 小百合) |



**ゆるきゃら大賞 『キキミミウサギ』 (3病棟 小松 愛)**

由来：「身体のサインを聞き逃さない」  
「患者さんの声を聞きもらさない」  
を耳のいいウサギで表してみました。

シリーズ栄養管理室レシピ『モリ's キッチン』では今年度より当院栄養管理室に配属になりました森シェフによる色々なレシピを紹介していきます!

『夏の一品にぴったり! 名脇役から主役に抜擢!』

もやしを使ったヘルシーな和え物をご紹介します。



スーパーの野菜コーナーで年間を通して価格が安定している食材といえば、「もやし」です。クセがなく、味の邪魔をしないため、いろいろなお料理の脇役として活躍する「もやし」ですが、今回はこの「もやし」を主役にしたヘルシーな和え物をご紹介しますと思います。これから、夏に向けて「涼しげな料理をもう一品・・・」という時に、是非、お試し下さい。当院の治療食にも提供されており、食物繊維たっぷり低カロリー、塩分控えめのおしゃれな一品でダイエットにも効果があるかもしれませんね。

もやしの梅風味和え 4人前

- ・もやし 半袋
- ・トマト 中半個
- ・青しそ 1枚
- ・砂糖 3g
- ・梅干し又は練り梅 1個
- ・顆粒だし 少々
- ・塩 少々

- ①だし汁(300ml程度)を作り冷ましておく。
  - ②種を取りこまかく刻んだ梅干しと、塩、砂糖を①と合わせ味をととのえる。
  - ③もやしはさっと茹で、粗熱をとり②に浸し、3時間ほど冷蔵庫で冷やす。
  - ④トマトを1cm角に切っておく。
  - ⑤青しそを千切りにする。
  - ⑥器にもやしを盛付けトマトと青しそを飾る。
- ※お好みで梅をわさび、からしにかえてアレンジしても良いです。



ちょっとしたアレンジで  
麺類(冷やし中華、うどん  
そうめん)のトッピングにも  
合います!!



もやしの彩り和え 4人前

- ①卵を割り、といておく。フライパンに油をひいて薄焼き卵(錦糸卵)を作り粗熱をとり、ほそく切っておく。
  - ②乾燥ワカメは、水に戻しておく。
  - ③胡瓜は、3~4cmの長さの千切りにしておく。
  - ④もやしは、さっと茹でて冷ましておく。
  - ⑤ガリは、適当な大きさに刻んでおく。
  - ⑥調味料を合わせ、もやし、ワカメ、胡瓜、ガリを合わせて器に盛り、最後に錦糸卵、プチトマトを飾る。
- ※お好みでごま油などと合わせてもおいしいです。

- ・もやし 半袋
- ・乾燥ワカメ 少々
- ・きゅうり 半分
- ・ガリ生姜 20g
- ・鶏卵 1個
- ・植物油 小さじ1
- ・プチトマト 4個
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 少々
- ・しょうゆ 小さじ1