

スイーツ
SWING



函館協会病院広報誌
2015. 10. 1 No.24 秋号

■院長のひとり言■

～気のむくままに～



「忠実に、、、」

院 長
向 谷 充 宏

集中豪雨、堤防決壊で被害を受けた方々に、声が届くかどうかは分からないけれども「被災お見舞い申し上げます。お辛いでしょうが、一日も早く日常を取り戻して下さい」

東日本大震災での救助活動にも感激したが、今回も感謝感激した。救助にあたってくれた自衛隊員、消防員、警察官の皆さん「日頃の訓練のお陰で多くの命が助かりました。お疲れ様です、ありがとうございます」

今は、自宅でも外出先でも、スマホやタブレットやPCから、世界中のニュースがリアルタイムで閲覧できる。情報収集には便利なのだろうが、被災の様子、救助の様子が見られるという事は、それだけ多くの取材ヘリコプターが飛びまわっていたということ。良いのかなあ、取材者が事故って救助される側に回ったり、救助活動の邪魔をしたりしているのではないのかな？「取材の自由、報道の自由」という大義のもと、「緊迫した映像を撮って視聴者に真実を伝えたい」って気持ちも分かるし、我々視聴者だって少しでも早く被害状況を知りたい。でもね、映像をスタジオで見ながら評論家が「こっちの要救助者に気が付いてないのでしょうか」とか「救助の順番が変じやしないでしょうか」なんて言っちゃダメ。日々訓練を重ね、実際に救助に当たっている隊員や彼らの判断を信じましょう。そして、身内が行方不明な被災者に「今のお気持ちは？」なんて人としてあり得ないインタビューなんかしちゃダメでしょ！



台風18号による水害で救助活動にあたる自衛隊
(写真: ロイター/アフロ)

前号でも書いたが、あっという間に夏も終わり、まあそのう「すっかり秋だな」

恒例行事なので生筋子を買ってきて、今年第一弾となる「イクラの醤油漬け」を作成したが、慣れとは恐ろしいもの。



自分で味付けしたもので、酒の量が多すぎたのか、完成品は固く、一言でいえば「失敗作」だったのだが、味付けし直して一度冷凍してみたら「何とか」美味しく食べることが出来た。



いろいろな機会で、この失敗談を書いたり喋ったりすると、味付けに様々なアドバイスを頂き、いろいろと好みがあるようでは其々にウンチクがあるという事が分かった。

1. 醤油（早い、簡単、数時間で食べれる）
2. 麺つゆ（早い、簡単、失敗が少ない）
3. 醤油、酒、みりん（2：1：1あるいは4：1：1など様々）
4. 醤油、焼酎、みりん（さっぱりした味付けになる）
5. イクラしょうゆ漬けタレ（市販品）



今度はどのレシピでリベンジしようか？

外食は少なく月1、2回程度。料理のレパートリーも増え、大それたことはできないが、それなりの料理も作れるようになったのだが、「大失敗」も多く、試食後、生ゴミ直行というのも何回かあった。失敗原因の多くは「味付け」、最初はレシピに忠実に作り、美味しく完成するのだが、2、3回作ると「よし、憶えた」とアレンジを加える。このアレンジが曲者で、空腹時や疲れている時は味付けが濃く、満腹の時の味付けは雑になる。

「男の料理」ってのは、いろいろあるのよ

それにしても自分量は良くないな、基本に忠実にならなければ。

オッサン、単身赴任もう13年目なんだから。しっかりしろ！



おくすりの話



薬は、一日に服用する回数や量や時間など指示された通りに使わないと充分な効果が得られません。「食前」「食後」「食間」など薬を飲む時間には各々理由があります。

時間を守って服用することが大切です。



服用時間	説明
食 前	<p>食後のおよそ30分前に服用します。</p> <p>食べ物の影響を受けやすい薬、食後の血糖上昇を抑えるための糖尿病薬、食欲増進剤、吐き気止め、漢方薬などは一般的には食前に指示されます。</p>
食 直 前	<p>食事をとる直前に服用します。(食膳のお箸をもった時)</p> <p>食後の血糖値の上昇を抑える糖尿病治療薬の中で、効果発現が早く、食事の30分前に服用すると低血糖をおこしてしまうお薬や糖の吸収を抑えることによって血糖値を下げる糖尿病薬などが指示されます。</p>
食 直 後	<p>食事をとった直後に服用します。(食事が終わりお箸を置く時)</p> <p>消化を助ける薬や胃粘膜を刺激し胃腸障害を起こしやすい薬、胃の弱い人などに指示されます。</p>
食 後	<p>食事の後、約30分以内に服用します。</p> <p>解熱、消炎、鎮痛薬などは、食物が胃を保護するので薬の胃に対する刺激が少なくなりますので食後で指示されます。</p>
食 間	<p>食事の約2時間後に服用します(食事と食事の間)</p> <p>胃が空っぽの時ですので薬の吸収が食物に影響されて減少するものや、空腹時の胃粘膜を保護する薬を飲む場合に適してます。</p>
就 寝 前	<p>就寝の約30分前に服用します。</p> <p>排便を促す薬、夜間の発作を予防する薬、睡眠薬などが指示されます。</p>
起 床 時	<p>朝起きてすぐをさします。</p> <p>骨粗鬆症のお薬などではその後朝食まで時間をあける、横にならないなどの決まりがあるので医師・薬剤師の指示に従って服用してください。</p>
時 間 毎	<p>食事に関係なく一定の間隔で服用します。</p> <p>薬の効果が途切れないように、指示された間隔で指示された量を服用します。但し、安眠・休養も必要ですから、多少のズレはやむをえません。無理に夜中に起きてまで服用せずに、起きている時間で上手に配分して服用してください。</p>
頓 調 服 (とんぶく)	<p>症状のひどい時など、必要に応じて1回量を服用します。</p> <p>解熱剤、鎮痛剤、下剤、咳止め、狭心症の発作を抑える薬などがあります。</p>

看護部 の取り組み

ふ・れ・あ・い・看・護・体・験



7月31日、函館大学付属柏陵高等学校、遺愛女子高等学校の3年生13名がふれあい看護体験に参加しました。当院では毎年「看護の日」の記念行事のひとつとして、市内の高校生を受入れ、看護体験が行えるよう協力しています。今回も実際に血圧測定や車椅子移乗、手浴・足浴等を体験し、患者さんとも直接関わることができました。

白衣に袖を通したことでの責任を感じたという声や患者さんから「ありがとう」という言葉を頂いたことが何より嬉しかったという感想も聞かれました。

今回の体験を通して、将来患者さんに寄り添える素敵な看護師になってくれることを心から期待しています。



健康講座開催

平成27年8月29日(土)

当院では初の試みとなる“健康講座”と題して、恒例の医師による市民のためのリレー講座と無料健康チェックを実施しました。

健康講話では、当院向谷院長による「老化の仕組み」をテーマとして3月に開催したリレー講座で好評だった「きみまる名言」を例えての内容に会場では笑いが飛び交う場面もあり、今回も楽しく理解することができたと参加者から嬉しいお声を頂くことができました。

展示コーナー▶



◀ 健康講話

健康チェックでは、骨密度・動脈硬化・血圧・血糖の測定のほか、リハスタッフによるロコモチェックや管理栄養士による補助食品の展示等を行いました。

◀ 健康チェック



ロコモチェック▶



当日は114名と多くの方々に参加頂けましたのも日頃よりお世話になっている皆様方のおかげと深く感謝致すところです。

今後も地域住民の皆様の期待にしっかりと応えられるような講座作りに取り組んで参りますので、次回の講座も沢山のご参加をお待ち申し上げます。

また、今回の健康講話は、下記日時に1階エントランスホールに設置のテレビにて放映しておりますので、今回参加できなかった方は是非ご覧になってみて下さい。

11月9日(月)・11日(水)・13日(金) いずれも10:30~11:30

院内研修会を開催しました

9月5日(土)、医師始め、その他病院職員を対象とした院内研修会を開催しました。

講師に、市立札幌病院 糖尿病・内分泌内科部長の和田典男先生をお招きし、「日常診療における甲状腺疾患の診方」と題して昨今の検査から診断に至るまでの動向や治療の仕方等、わかりやすく説明され、それぞれの目線で新たな知識を習得することができました。

今回得た知識を患者さんや地域住民の方々へ医療という分野での貢献に活かせるよう尽力して参ります。



無料巡回バス

新ルート(湯の川方面)のお知らせ

当院では、患者さんが通院しやすいように市内6フルートで無料巡回バスを運行いたしております。8月より毎週火曜・水曜・木曜日（第5木曜日は運休）に「湯の川方面」への巡回を新たに開始しましたので当院ご来院の際にはお気軽にご利用下さい。

●湯の川方面【毎週火曜・水曜・木曜日（第5木曜日は運休）】

専用のバス停は設置しておりません。バスが見えましたら手を上げてお知らせください！

停留所	時刻	
	迎え	送り
病院出発	10:20	13:00
競馬場駐車場前	10:27	
深堀中学校前	10:28	
有斗高校前	10:31	
山内温泉前	10:34	
イチマス裏	10:36	
啄木亭第3駐車場	10:38	
湯浜市営団地裏	10:40	
湯浜郵便局前	10:42	
病院到着	10:47	



※その他（函館市北部方面、函館市西部方面、函館駅堀川町方面、

恵山方面、北斗市方面、福島町方面）へのルートもございますので、詳しくは病院総務課へお問合せいただくか、1F総合待合席後ろ側に時刻表を設置しておりますのでそちらでご確認願います。

お問い合わせ：病院総務課 ☎0138-53-5511

出前講座

場所：西旭岡町/宝来町

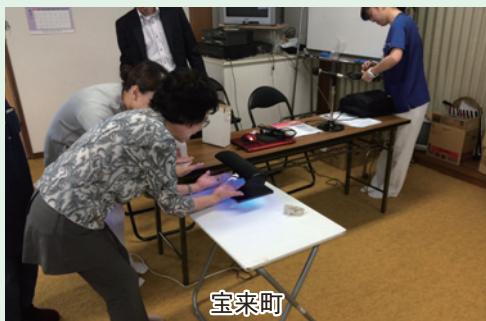
7月14日の西旭岡町会様では「脱水と食中毒について」をテーマとして脱水・食中毒を起こす原因や症状、予防するための対策についての講演と椅子



に座ったまま音楽（青い山脈）に合わせて体を使う健康体操を行いました。

9月9日の宝来町会様では6月に続き2回目の実施となり、「インフルエンザ・ノロウイルス予防法と簡単に作れる消毒液」をテーマにした講演と予防の力ギともなる手洗い・マスク着用について、実際に手洗いチェックを使用したチェックとマスクを配布し正しい着用方法を全員で確認しました。

両日ともに40名近い多くの方々にご参加いただきましたこと、厚く御礼申し上げます。

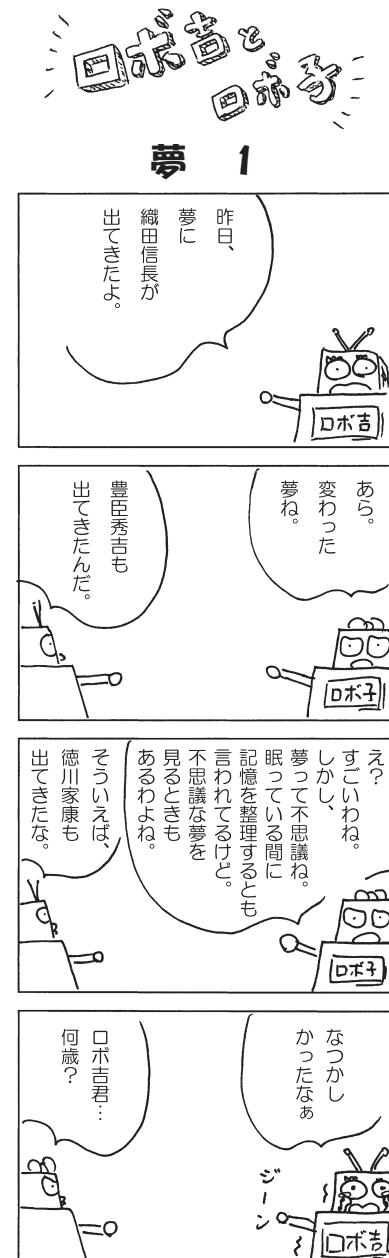


宝来町

出前講座は無料で実施しています!!

問い合わせ：0138-53-5511 担当：固本（かたもと）・加藤

※事前に当院で用意したメニュー表からリクエストすることができます！



10万36歳…。

柳生十兵衛

新人スタッフ紹介.....

【介護福祉士】

10月1日より、これまで休棟しておりました療養病棟を再開することに伴い、当院では介護福祉士が新たにスタッフとして入職しました。医療の現場に携わる人間として患者さんのことを第一に考え、患者さんに満足していただけるようなスタッフ育成を病院全体で取り組んでまいりたいと思いますので皆さまよろしくお願ひいたします。



【函館協会病院外来診療担当表】

平成27年10月1日より

診療科	午前 午後	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土	備考
内科 消化器科 (内線 1700)	午前	8:15~ 11:30 (土のみ) 8:15~ 11:00	8:45~	山内 桑島 佐々木	榮浪 白石	佐々木 白石	山内 桑島 白石	榮浪 桑島 佐々木	榮浪 山内 (二次当番日)	
	午後	12:45~ 3:30	1:15~		白石	白石	白石			
外科 (内線 1800)	午前	8:15~ 11:30 (土のみ) 9:00~ 11:30	8:45~	第1診 (向谷院長) 9:30~	向谷	久木田	向谷	久木田	澤田	当番制
				第2診	澤田	-	村上	村上	-	
				第5診	-	-	-	ストーマ外来 (認定看護師 福島)	-	
整形外科 (内線 1620)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	多戸 田嶋	多田	戸嶋	多田	戸嶋	当番制 出張医 (3週目)	
	午後	12:45~ 3:30	1:15~	手術	多田	戸嶋	戸嶋	多戸 田嶋 (2週目)		
皮膚科 (内線 1900)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	院外往診	眞鍋	※午後2:30~3:00までの間は、処置のため待ち時間となりますので予めご了承ください。(受付は通常どおりです。)
	午後	12:45~ 3:30	1:15~	院外往診	手術	眞鍋	眞鍋	院外往診		
泌尿器科 (内線 1610)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	※毎週水曜日の午後2:30以降は、院外往診があるため休診となります。
	午後	12:45~ 3:30 (水のみ) 1:15~ 2:30	1:15~	田沼	田沼	田沼 院外往診	手術	田沼		
歯科 歯科口腔外科 (内線 1911)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	三橋 澤本 増田	三宮 澤本 増田	橋本 宮本 出張医 (2,3週目)	三澤 宮本 出張医	三橋 澤本 宮本	三橋 澤本 増田	※水曜日と金曜日の午後は、手術のため外来担当医が変わることがあります。 ※水曜日と金曜日は、夜間診療のため午後6:30まで受付を行います。
	午後	(月・火・木) 12:45~ 5:10 (水・金) 12:45~ 6:30	1:15~	三橋 澤本 増田	橋本 増田	橋本 宮本 出張医 (2,3週目)	三澤 宮本 出張医	三橋 澤本 増田		
内視鏡センター (内線 1600)				榮浪	山内	榮浪	榮浪	山内	当番制	※内科又は消化器科を受診してください。
健診センター (内線 2800)		予約制		大槻 一	大槻 大間知	大槻 一	大槻 大間知	大槻 一	一	※健診希望の方は、医事課までお問い合わせください。

※第1・第3・第5土曜日は、診療しております。(第2・第4土曜日は、全科休診)

※外来診療が休診の場合でも通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。



交通のご案内

市電

JR函館駅より 徒歩5分

函館バス

深堀町バス停 徒歩5分
系統/5, 8, 7, 10, 10-1, 10-6,
14, 21, 41, 112

自衛隊前バス停 徒歩5~6分
系統/5

車

JR函館駅より 約15分

JR五稜郭駅より 約15分

函館空港より 約20分

無料巡回バス

無料巡回バスを運行いたしております。
停留所・時間など、詳しくは当院まで、
お問い合わせください。

病院理念

地域住民に信頼され、地域とともに歩む病院を目指します

- 社会福祉法人として、医療・福祉の提供を通して社会貢献を行います。
- 病院の能力を結集し、高度医療および救急医療を提供します。
- 病院職員の総合力を生かし、安全な医療・看護を提供します。
- 患者さまのプライバシーを尊重し、思いやりのある医療・看護を提供します。
- 病院職員全員の、医療技術等の向上を目標とともに次世代の人材を育成します。

社会福祉法人 北海道社会事業協会 函館病院

函館協会病院 【略称】

〒042-0935 北海道函館市駒場町4番6号
TEL:0138-53-5511 FAX:0138-51-8421

<http://www.hakodatekyokaihp.com/>

○発行元
社会福祉法人北海道社会事業協会
函館病院
平成27年10月1日

2015
24号

○発行責任者
向谷充宏
○編集
固本智典・加藤康次
○印刷所

株式会社
長門出版社印刷部