

月刊 ととろ



独立行政法人国立病院機構
いわき病院

第185号

令和元年7月発行

National Hospital Organization Iwaki National Hospital

信条

- ◆ 患者さま本位の医療を行います
- ◆ 患者さま及び家族の生活を大事にします
- ◆ 科学的根拠に基づいた質の高い医療を提供します

院内ツアー

今年度は、バスハイキングに代わる行事として、2月に移転した病院内を巡り、新設したスノーズレン室でスノーズレンを体験する「院内ツアー」を企画しました。4月10日（水）から始まり合計9回の予定で実施しています。ご家族にも御案内して重症児者病棟全員を対象に行いました。

院内をガイドしてくれたのは、「クリスティーナ」と「ただこさん」です。2人の指導員が女装して頑張ってくれました。あまり行く機会のない3階から1階までゆっくり時間をかけて見て回り、晴れた日には外に出てシャボン玉も楽しみました。また、広くなったスノーズレン室でご家族と一緒にリラックスする事が出来ました。患者様の中には、お母さんに添い寝してもらい穏やかな表情を見せる方もおりました。ご家族からは、「ゆっくり院内を巡り、スノーズレンも体験出来て、有意義な時間を過ごせた」と大好評でした。

これからも皆様に楽しんで頂ける行事を企画していきたいと考えています。

主任保育士：小野寺 亜紀



楽しい院内ツアーの最後は…



ようこそ、レストランI WAKIへ



私、総支配人のぴょん・ラビゼルでございます。今年度は、出張レストランでいわき病院におじゃまいたしました。ツアーに参加されたお客様に楽しんでいただけるよう、当レストランのシェフ2名を配置いたしました。今回ご用意いたしましたフルコースは前菜からデザートまで、味はもちろん、色彩や盛付まで細部にこだわっております。特に腕によりをかけたメニューは“カクテルサラダ”と“牛肉の赤ワインソース”です。料理を引き立てる空間演出はご依頼いただいた療育指導室の皆様がレイアウトしてくださいました。お客様から“楽しかった”とお声をかけていただいたり、料理の写真を撮っていただいたりして、これほどシェフ冥利に尽きることはございません。お客様がご家族と食事を楽しむ特別な空間に、私どもも参加させていただき、大変嬉しく思います。また、このような機会がございましたら、是非とも当レストランにお任せください。心よりお待ちしております。



松本シェフ

(本当は当院の管理栄養士)

当レストラン自慢のカクテルサラダは、アボカドソース・クリームチーズ・トマトゼリーの3層で華やかに仕上げました。チーズソースにんにくの風味を効かせました。牛肉の赤ワインソースは、隠し味にしょうゆを加えることで深みをもたせ、日本人に親しみやすい味に仕上げしております。

メインディッシュは全て同じ料理に見えますが、実はお客様の嚥下機能に合わせてお料理のやわらかさを変えております。見て楽しんでいただけるよう、どのやわらかさでも同じ盛付になるようこだわりました。



仁和シェフ

(本当は当院の管理栄養士)



パンプキンスープ

カクテルサラダ



総支配人

(本当は当院の公式キャラクター)



いちごアイス



白身魚のキャロットソース



ペースト食



牛肉の赤ワインソース



ペースト食



夏バテ予防は食事から！



夏バテとは…

高温多湿な日本の夏の暑さによる、体調不良の総称です。屋内外の急激な温度差から体温を一定に保とうとして、**自律神経が乱れてしまう**ことで、「身体がだるい」、「疲れが取れない」、「食欲がわかない」などの症状が引き起こされると言われています。

夏バテを予防するポイントは「**バランスの良い食生活**」、「**水分補給**」、「**睡眠**」、「**適度な運動**」の4つです。今回は「**バランスの良い食生活**」について詳しくお話します。

夏は食事バランスが偏りがち！

暑くなると、火を使いたくない！あっさりしたものを食べたい！と調理が簡単ですると食べやすい冷たい麺類などを食べるが多くなりませんか？しかし、このような食事だけでは、糖質が中心となり、たんぱく質やミネラル、ビタミンが不足してしまいます。基本の「**主食**」、「**主菜**」、「**副菜**」を揃えられるようにしましょう。



夏バテを助ける栄養素

①**たんぱく質**は、身体の代謝を助ける酵素の原料となっている重要な栄養素です。そのたんぱく質が少ないと酵素は作られず、体内でエネルギーを作ることが出来なくなります。すると、食欲低下が起こり…といったように夏バテの悪循環へ繋がってしまいます。

たんぱく質が多い食品
肉・魚・大豆製品・卵など
主菜に多く含まれています



②**ビタミンB1**は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。不足すると疲労感を感じると言われています。ポイントは、**たまねぎやんにく**、**ネギ**などの匂い成分であるアリシンを**一緒に摂る**ことで吸収率を高めることが出来ます。

ビタミンB1が多い食品
豚肉・うなぎなど
夏は積極的に主菜で取り入れましょう



③**ビタミンC**は、不足すると免疫力が低下し、風邪などが引きやすくなってしまいます。ポイントは、水に溶けやすいため、茹でるより、**炒める**、**蒸す**調理方法で食べましょう。

ビタミンCが多い食品
果物や野菜など。おすすめパプリカ・ブロッコリー
サラダなど作り置きしておくとう手軽に食べられます



毎年夏バテで悩んでいるあなた！食事で夏バテ予防をしてみませんか？

管理栄養士：松本 祐耶

第28回重症心身障がい研修会開催のお知らせ

北海道東北地区の重症心身障がい病棟を運営する国立病院機構の病院が中心に毎年重症心身障がい研修会を行っています。この研修会は病院持ち回りの担当制となっており、今年度はいわき病院が担当で、テーマを「障がい児（者）とともに」とし、サブテーマを～より豊かな生活を目指して～として下記のとおり開催いたします。

研修会は、病院職員のみならず、民間施設職員や支援学校の教員、関係機関の皆さんや患者さんのご家族など多方面から大勢の方が参加されております。

折角の機会です。どなたでも参加できる研修会ですのでぜひご参加くださいますようお願いいたします。

記

開催日 令和元年 9月28日（土）10:00～16:00（9:30受付）
 会場 いわき市文化センター（大ホール）
 内容 特別講演2題、各病院から口頭発表14題、ポスター発表9題
 参加費 研修運営費として一人1000円、お弁当を注文される方は1000円追加徴収となります。
 なお、参加は事前申し込みで、8月末日まで当院療育指導室までお願いします。
 連絡先 Tel0246-88-7101（担当：小野寺）

いわき病院の診療体制等について

- 診療科目 内科、脳神経内科、外科、脳神経外科、小児科（小児神経疾患）、リハビリテーション科
- 外来受付 8:30～11:30（ただし、救急患者は随時受け付けております。）
- 診療時間 8:30～17:15

外来担当医師診療日程表 【平成31年4月～】

区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	内科 診察室① 鈴木 診察室② 市原	診察室① 無量井(第2)	診察室① 鈴木 診察室② 齋		診察室③ 仙台医療センター
	脳神経内科 診察室③ 尾田宣仁	診察室③ 會田隆志	診察室③ 尾田宣仁	診察室① 関/會田 (交代制)	診察室① 関 晴朗
外科				診察室② 田崎 博	
脳神経内科専門外来（予約制）					
午後	神経難病 神経筋疾患 《診察室①》		(神経内科) 関 晴朗		
小児神経外来（予約制）					
後	小児神経外来 《診察室①》	(小児科) 柳沢俊郎			(小児科) 柳沢俊郎



お知らせ

◆患者相談窓口

患者さんやお見舞いの方などからの苦情・相談については、『患者相談窓口』と『ご意見箱』で対応しています。なお、皆様にお知らせした方が良い内容のものは、外来掲示板に掲示しています。

◆当院受診について

他の医療機関に通院中の方は、主治医の先生に当院病診連携を通して診療予約をとって頂いた上で来院願います。



発行元 **独立行政法人国立病院機構 いわき病院**
 National Hospital Organization Iwaki National Hospital
 責任者 院長 関 晴朗
 新所在地 〒971-8126 福島県いわき市小名浜野田字八合 88 番地 1
 TEL 0246-88-7101 FAX 0246-88-7075
 ホームページ <http://iwaki-hosp.jp/>