

患者様から「最も信頼され選ばれる病院」を目指します。

摩周の風

2010.4月号 Vol.26

弟子屈町泉2丁目3番1号
TEL015-482-2241
JA 北海道厚生連
摩周厚生病院

ひな祭り行事

東病棟看護師 坪崎智子

3月12日療養病棟で少し遅いひな祭りを行いました。ボランティア6名の皆様には、懐かしいわらべ歌をメドレーで演奏していただき、患者様・ご家族は素敵な音色に聞き入っていました。その後患者様7名に参加していただき、果物や台所用品、おもちゃの昆虫などを入れた箱に手さぐりで何が入っているかを当てるゲームを行いました。患者様・ご家族の楽しそうな笑い声が響き、弟子屈町に一足早い春が訪れました。



院長コラム～晴耕雨読～

読んだ本の内容をより多く記憶に留め、講演などの資料をより短時間で作る何か良い方法が無いかと考えていた所に出会ったのが、トニー・ブザンが発案し普及させているマインドマップである。これは、記憶の脳科学に基いて考案された。まずは中心テーマとなる対象をイメージし紙の中心に描く。それから連想されるイメージ（絵など）や関連するキーワードを木の枝のように書く。それらのキーワードからさらに連想・関連する絵や言葉を枝のように描いていく。そうすると中心テーマに関連する言葉や連想するイメージが太い幹から細い枝へと流れるように一枚の紙で眺められる。つまり、ぱっと見て、重要部から細部まで一目瞭然なのである。この方法は、講義録、読書後のまとめ、講義の資料作成や会議など学生や社会人まで多方面に応用できる。私も使ってみて効果的な応用性のある方法と感じている。ご興味のある方はぜひ試してみることをお勧めします。

臨床検査技術科技師長 上田 辰也

「摩周の風 Vol.24」でご案内致しましたが、去る、2月18日、25日に糖尿病教室を開催し、たくさんの方に参加して頂きました。その時の講義の内容について、概要ではございますが、紹介させていただきます。

1. 糖尿病全般についてのお話：森院長（内科）

【概要】

糖尿病は恐ろしい病気である。なぜ、糖尿病は重要なのか。糖尿病とはどんな病気？糖尿病による合併症とは？三大合併症（網膜症・腎症・神経障害）について。糖尿病の治療についてなどを中心に、実例を交えた大変わかりやすい講義内容でした。

2. くすりのお話：三条主任（薬局）

【概要】

糖尿病治療の基本は食事・運動療法であるが、それでは満足なコントロールが出来ない場合には薬物療法がある。糖尿病のタイプ別に数種類の経口薬や自己注射をする為のインスリンがあり、それぞれの種別の特徴及び使用の際の注意点などについて、更に今後の新たな経口薬についても説明された講義内容でした。



3. インスリン注射のお話：本間科長（看護部）

【概要】

日頃インスリン注射をされている方に向け、実際の手技を再確認するとともに、初めて見る方にもわかりやすく使用方法・注意点を説明され、実物を使用しての実演形式の講義でした。

4. 食事についてのお話：坂本科長（栄養科）

【概要】

五大栄養素・食物繊維・フィトケミカルについて。フィトケミカルとは？どんな食品に含まれているものか。野菜・果物のカラーコードについて。トマト・黒豆・長芋について。大豆の成分と働き。食事療法の原則。食事と体重の自己チェックについてなど大変興味深い講義内容でした。

5. 運動についてのお話：工藤主任（理学療法技術科）

【概要】

なぜ、糖尿病の治療に運動が必要なのか？どんな運動をどれくらいすれば良いのか？自分の身体を知ろう。などの講義内容でしたが、運動だけで減量するには相当の時間が必要であるため、継続することの大切さがわかりました。

6. 検査についてのお話：上田技師長（臨床検査技術科）

【概要】

糖尿病は検査の病気ですと言われるほど多種の検査があり、その意義を把握しコントロールすることが自己管理上必要である。ヘモグロビンエーワンシーが糖尿病のコントロール上適しているが、その意義は何なのか？インシュリンの作用は体の中ではどうなっているのか。低血糖の数値と症状は。生体検査と呼ばれる検査内容について。動脈硬化と糖尿病・メタボリックシンドロームの関係についてなどを説明した講義内容でした。

以上、6名の講師による講義の概要について紹介致しました。

今後、今回参加されました受講者様のご意見を取り入れながら、内容・日時・場所等をさらに検討し、第3回、第4回・・・と開催する予定でございますので、たくさんの皆さまのご参加を引き続きお待ちしております。



4月の診療カレンダー

日	曜	内科				外科		整形		皮膚科		内視鏡	備考
		1診		2診		午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		午前	午後	午前	午後								
1	木	森				村山		舛田					
2	金	森				村山		舛田					
3	土												
4	日												
5	月	森				村山		舛田					
6	火	森				村山		舛田				新田	
7	水	森				村山		舛田		水元	水元		
8	木	森				村山		舛田					
9	金	森				村山		舛田					
10	土												
11	日												
12	月	森				村山		舛田					
13	火	森				村山		舛田				新田	
14	水	森				村山		舛田					
15	木	森				村山		舛田					
16	金	森				村山		舛田					
17	土												
18	日												
19	月	森				村山		舛田					
20	火	森				村山		舛田				新田	
21	水	森				村山		舛田		水元	水元		
22	木	森				村山		舛田					
23	金	森				村山		舛田					
24	土												
25	日												
26	月	森				村山		舛田					
27	火	森				村山		舛田				新田	
28	水	森				村山		舛田					
29	木												
30	金	森				村山		舛田					

編集後記

出会いの季節、病院にも新しい仲間が加わり、新鮮な気持ちで毎日を過ごしています。新しい仲間共々、今後とも宜しくお願いします。

(編集委員長)

受付時間

内 科
外 科
整形外科

午前 8:30~11:30

—

皮 膚 科 午前 8:30~11:30 午後1:00~3:00

ホームページ : <http://www.ja-hokkaidoukouseiren.or.jp/byouin/masyuu/index.html>

ブログ : <http://mashunokaze.blog45.fc2.com/>