

広
報

天使びょういん



T E N S H I - H O S P I T A L

謹賀新年



p2-3 Scope「栄養科」

p4-5 シリーズ「天使病院の天使たち」(第4回)

p6 健康レシピ
「免疫力を高める500kcalレシピ」

p7 トピックス「鼠径ヘルニア・臍ヘルニアセンター」

p8 お知らせ



Scope

National Registered Dietitian

「管理栄養士」

～ National Registered Dietitian ～

管理栄養士は、患者さんの病気が快方に向かうよう、栄養面からのサポートを行う専門職です。特に入院中の患者さんにとって、食事は楽しみの一つであり、治療の一環でもある大切なものです。今回は管理栄養士のお仕事の内容や魅力について聞いてみました。

K) 栄養科の仕事について教えてください。

S) 食事サービスと栄養管理ですね。食事サービスは、栄養基準を病院スタッフが作り、それに基づいて食材の調達から、調理・配下膳まで委託スタッフのエムサービス(株)が行います。医師から指示のある治療食の献立も委託スタッフが考えてくれるんですよ。残菜を量り、多いものは献立を見直すといったこともしています。栄養管理は、主に栄養指導とNST※1の事です。食事内容の説明や、病態・臨床症状と栄養との関連について患者さんへアドバイスをします。

K) 衛生面はどのように管理していますか？

S) 特に冬はノロウイルスに関連した食中毒に注意しています。予防として手洗いや消毒、スタッフの健康管理を徹底しています。

K) 栄養科のスタッフを紹介していただけませんか？

S) 病院スタッフの常勤管理栄養士4人で栄養指導を、その他に2人のパートスタッフが交代で365日NICUの母乳管理を専門に行っています。委託スタッフは、調理師7人、管理栄養士2人、栄養士7人、他調理員を含む総勢36人が、シフト制で朝5時前から夜9時過ぎまで勤務しています。少しでも食べる方に喜んでもらえるような食事を、365日休みなく作ってくれています。

K) 当院の食事の特色を教えてください。

S) 当院は妊婦や小児の入院が多いことが特徴です。そのため新生児のための調乳や調乳指導、産科食、学童や幼児への“お子様メニュー”の提供には特に力を入れていますね。

K) 産科食とはどんなものなのでしょうか？

S) 産後から退院まで「産科特別食」としてお出ししています。2年前に産科病棟が新築された時に食事について、産後のお母さんの体や母乳のことを考えたより質の高い食事にと見直しを行いました。道産米や道産牛、有機野菜などへ素材を切りかえ、新たにメニューを作りました。産科に入院の方は糖尿病や高血圧など、医師から治療食の指示がある場合を除いて、産前でも産科特別食に変更ができます。有料ですが…。また、「特別御膳」といって、退院前日の夕食に出産のお祝い膳を提供させていただいています。ボリュームがあるのでご夫婦お2人で食べていただけます。

K) 調理の上で工夫していることはありますか？

S) 嚥下食や軟食など、患者さんの病状や嗜好などで食べやすいものを考えるなど、個別対応の工夫もしています。看護師からの依頼で直接患者さんのところへ伺って、食事内容を一緒に考えるということもありますね。

K) 入院患者さんが食べる病院食は、1日にどのくらい作るんですか？

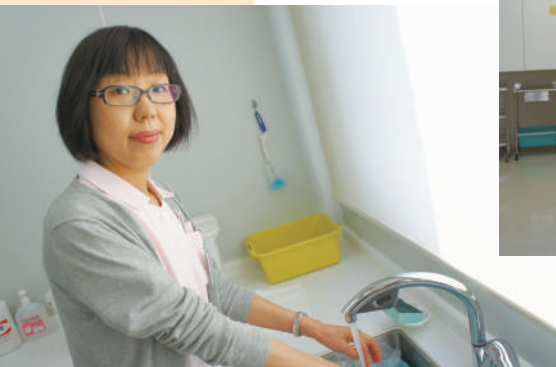
S) 病院食は1食につき150食、1日トータルで450食ほど作っています。他に産科などの調乳数は1回40人、1日120人分を作ります。

K) 当院では365日、毎日選択メニューを行っていますよね？

S) 365日の選択メニューは昨年6月から始めました。8月に行った嗜好調査では患者さんの満足度が昨年より高くなっており、患者さんのサービスの向上につながっていると感じています。ご自身の好きなものを食べることが、ご本人の「病気を治す力」に繋がることを期待しています。



母乳管理:大角(管理栄養士)



母乳管理:久保(管理栄養士)



K: インタビュアー
(生理検査科 小林)



W: インタビュアー
(看護師 若槻)



S: 佐々木
(管理栄養士)



I: 池田
(管理栄養士)



Se: 佐伯
(管理栄養士)



Ka: 菅野
(管理栄養士)

K) 管理栄養士という仕事のやりがいは?

S) 患者さんからの生の声が聞けることですかね。ありがたいことに、感謝の言葉を書いたお手紙を毎食後にくださる患者さんもいらっしゃいます。中にはお叱りをうけることもありますが、それは1つ1つ受け止めて改善できることはさせていただいています。また年1回嗜好調査をしているんですが、8月に行った調査では、一般普通

食の献立は72%、産科特別食は95%、産科普通食は73%の方に満足いただいているという結果で大変うれしく思っています。

W) 私の病棟でも、患者さんから食事を楽しみにしているという声を聞きますねー。楽しみにしている分不満なども出ちゃうのかもしれないですね。

K) 皆さん管理栄養士の資格をお持ちですが、栄養士の資格にはどんな種類があるんでしょうか?

S) 栄養士には管理栄養士と、栄養士があります。栄養士が取得可能な資格としてはNST専門療法士、病態栄養専門師などがあります。管理栄養士は国家資格で、管理栄養士養成課程の4年生大学卒業後、国家試験に合格すると管理栄養士の資格を取得できます。NST専門療法士は5年の実務経験と40時間の研修を受けた上で受験、病態栄養専門師は3年の実務経験と症例提出後に試験を受けて資格を得ます。

K) 皆さんが管理栄養士を目指したきっかけを教えてください。

I) 最初教員志望で資格も取ったんですが、赴任地が釧路で(笑) その時たまたま天使病院で栄養士の募集があったんです。栄養士の資格を持っていたことと、親の勧めもあって選びました。この仕事は患者さんとの関わりが楽しいですね!

S) 私は「資格が取れる」ということですね。自分の健康管理にも役立っています。衣食住を考えたら「食べること」は切り離せないことですね。病院は朝昼夕の3食作らないといけませんので忙しいですが、臨床に携われるということが楽しいですね。

Se) 私は元々食品会社希望でしたが、縁があって天使病院にきました。

K,W) 佐伯さんはNSTもしていますが、NST専門療法士の資格を取ってよかったことはありますか?

Se) 他職種の人ならではの考え方が見えるのが面白いですね。

Ka) 私は過去に過度なダイエットをしてしまって…。その時に食事の大切さに気づいたのがきっかけです。あと看護師と進路を迷っていたんですが、姉が看護師だったので一緒に嫌で栄養士になりました(笑)。

K) 最後に、管理栄養士を目指す人へ一言!

S) 学生時代に普段からのコミュニケーション力を磨いてほしいです。大学でも他職種との連携の授業が始まっています。管理栄養士は他職種と比べて臨床実習の期間が短いので、同世代以外の色々な人とも話ができるようになっておくと良いと思います!

※1 NST (ニュートリションサポートチーム): 職種の壁を越え、栄養サポートをするチームのこと。資格には NST 専門療法士がある。

特別御膳





天使病院の天使たち!

仕事熱心なあの人の
知られざるプライベートでの姿を密着取材!

産科病棟で
勤務しています♪



産科病棟 ひらき ゆりさん

ON

職業 助産師です♪※

長所 一生懸命なところ

趣味 音楽・舞台観賞・カフェ巡り



※助産師…看護師の国家資格取得後、指定養成機関で1年以上の
教育と実習を行った後に取得できる国家資格



ひらきさんを
紹介します!

産科病棟看護師
おおつか えりかさん



●ひらきさんとのご関係は
同僚です!

●ひらきさんの仕事ぶりには?
患者さんに対してとても優しく、
仕事はきっちりこなしている印象ですおね

●プライベートのひらきさんの印象は?
プライベートは、
仕事とは一転、
面白い所満載です(笑)



OFF



そんなひらきさんのOFFは?



大好きな
舞台観賞
です♪

美味しいもの
食べたり、
猫カフェで
戯れたり…



先輩とライブ♪



オフの日は、友人や先輩とご飯
に行ったり、一人で映画やカ
フェでゆっくりと過ごすこと
が多いです。自由な時間をめい
っぱい楽しむ事が仕事を頑張
る活力になっています。

シリーズ 第4回

看護師は医師と同様、医療の最前線で24時間、患者さんと向き合う仕事です。心身ともに健康を保つため、日頃のリフレッシュも重要になります。

医療を支える看護職。最終回の4回目は、2名の看護師の「ON & OFF」を紹介します。常に「忙しくテキパキ働く」看護師もOFFでは仕事とは違った一面が垣間見れます。



西5病棟 いしかわ あやこさん

職業 看護師です♪

勤務年数 3年目突入しました!

趣味 旅行です!
不規則な勤務の合間を
縫った旅行でリフレッシュしています☆



西5病棟で
勤務しています♪



- いしかわさんとのご関係は
頼れる後輩です!
- いしかわさんの印象を教えてください!
仕事もプライベートも、コミュニケーションを大切にしている、
何事にも一生懸命です!笑顔がステキ☆



いしかわさんを
紹介します!

西5病棟看護師
にしのはづきさん

OFF

そんないしかわさんのOFFは?



あっ!
スカイツリー!!

カンガルーとお昼寝...



鎌倉で大仏♪



オーストラリアで、
ラクダに乗りました!



看護師のOFFは、夜勤明けや平日の休みを有効活用できるのが醍醐味だと思います。友人と休暇を合わせて旅行に行くのが、私の仕事の原動力です。

産科で提供している

免疫力を高める

500kcal
レシピ



産科特別食

たんぱく質 24.2g 脂質 15.0g
塩分 1.7g 食物繊維 7.1g

五穀米／知床豚のにんにくソース／
カボチャのバター煮／ルッコラのサラダ／
フルーツ盛り合わせ

1食あたり

554kcal



Comment

感染症や異物に対して抵抗・排除する機能を、免疫力といいます。免疫力が低下すると、風邪をひきやすく、アレルギー性疾患やがんにかかりやすくなります。免疫力を高める食品の1位は「にんにく」で、鼻にツンとする匂いの成分のもとであるアリシンには、強い抗菌作用があります。粘膜細胞を強化する栄養成分β-カロテンを豊富に含んだ「かぼちゃ」「ズッキーニ」「ルッコラ」、白血球数を増やし免疫機能を高める「バナナ」を使った、産科で提供している免疫力を高める500kcalメニューを紹介します。これに、腸内の善玉菌を増やすヨーグルトを加えると、さらに免疫力が高まります。(管理栄養士 佐々木正子)

五穀米

たんぱく質 3.2g 脂質 0.7g
塩分 0g 食物繊維 0.2g

【材料(1人分)】

- ・米 40g
- ・五穀ブレンド 10g

1人分

177kcal

知床豚のにんにくソース

たんぱく質 15.6g 脂質 10.4g
塩分 0.7g 食物繊維 2.1g

【材料(1人分)】

- ・知床豚ロース肉 60g
- ①正油 4g
- ②砂糖 2.5g
- ③すりごま(白) 4g
- ④酢 2g
- ⑤ごま油 0.5g
- ⑥おろしにんにく 1g

(付け合わせ)

- ・もやし 50g
- ・ごま油 0.5g
- ・ズッキーニ 30g
- ・スナップえんどう 14g



【作り方】

- ①豚肉をたっぷりのお湯で茹でる。
- ②①をよく混ぜあわせておく。
- ③もやしを茹で、ごま油をからめる。厚めの輪切りにしたズッキーニは素焼き、スナップえんどうは塩茹でにし、冷水中にさらしておく。
- ④プチトマトはへたを取り、ピザチーズをのせ、オーブンで焼く。
- ⑤もやしを敷いた上に、豚肉をのせる。ズッキーニの上に④をのせ、肉に添える。スナップえんどうを開いて添える。
- ⑥②のソースをかけてできあがり。

1人分

186kcal

付け合わせ) グリルトマト

たんぱく質 2.6g 脂質 2.6g
塩分 0.3g 食物繊維 0.4g

【材料(1人分)】

- ・プチトマト 30g
- ・ピザチーズ 10g
- ・パセリ(粉) 0.1g

1人分

43kcal

かぼちゃのバター煮

たんぱく質 1.1g 脂質 1.0g
塩分 0.2g 食物繊維 2.1g

【材料(1人分)】

- ・かぼちゃ 60g
- ・無塩バター 1g
- ・砂糖 1.5g
- ・塩 0.2g

【作り方】

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切り、皮を下にして鍋に入れる。
- ②①に水を加え、火にかけて、沸騰してきたら、バター、砂糖、塩と水を入れ、弱火にして煮る。

1人分

69kcal

ルッコラのサラダ

たんぱく質 0.8g 脂質 0.2g
塩分 0.5g 食物繊維 0.9g

【材料(1人分)】

- ・ルッコラ 20g
- ・赤玉葱(*さらさらレッド) 20g
- ・ホールコーン(冷凍) 5g
- ・ノンオイルフレンチドレッシング 10g

【作り方】

- ①ルッコラを一口大に切る。赤玉葱を薄くスライスし、冷水中にさらす。
- ②ホールコーンを塩茹でし、冷ます。
- ③ルッコラの上に赤玉葱をのせ、ホールコーンを飾る。
- ④ドレッシングを添える。

1人分

20kcal



さらさらレッド:

夕張郡栗山町特産、10月から翌年4月頃まで使用しています。

フルーツ盛り合わせ

たんぱく質 0.9g 脂質 0.1g
塩分 0g 食物繊維 1.4g

【材料(1人分)】

- ・バナナ 50g
- ・キウイフルーツ 30g

1人分

59kcal



*レシピ提供: エームサービス(株) 管理栄養士 山本良恵

Topics

“鼠径ヘルニア”“臍ヘルニア”を知っていますか?!

～鼠径ヘルニア・臍ヘルニアセンターのご案内～



●鼠径ヘルニアとは「脱腸」、臍ヘルニアとは「でべそ」のことです

鼠径ヘルニアは、お腹の中にあるはずの腹膜や腸の一部が鼠径部(足の付け根)の筋膜の間から皮膚の下に出てくる病気で、「脱腸」と言われています。鼠径ヘルニアは子供の病気と思われがちですが、実は成人にも多い疾患です。また、臍ヘルニアは、いわゆる「でべそ」のことで、通常2歳までに90%が自然治癒すると言われていますが、1歳を過ぎると外観はそのまま変わらないため、美容上、悩んでいらっしゃる場合が多い疾患です。

●鼠径ヘルニア、臍ヘルニアの治療法

いずれも普段は“痛み”を伴わないためか、ついそのままにしてしまいがちです。また、“どこ(何科)に相談したらよいの?”“どんな治療をするの?”とわからないことが多いことも、つつい放置してしまう原因かもしれません。では、その治療法はというと、実は手術しかありません。

●負担の少ない「腹腔鏡手術」「日帰り手術」

“手術”と聞くと「やっぱり大変そうだから放っておこう」となってしまうかもしれません。

当院では患者さんの負担ができるだけ少なくなるよう、鼠径ヘルニアには腹腔鏡による手術を積極的に行っています。腹腔鏡による手術の最大のメリットは傷が小さく目立たないことです。傷が小さい分、体への負担も少なくてすみます。

また、小児の鼠径ヘルニア※と臍ヘルニアは「日帰り手術」を行っており、時間的にもできるだけ負担をおかけしないようにしています。成人(特に高齢者)の鼠径ヘルニアは2～4泊程度の入院で行う場合が多いですが、ご本人の状況に応じて日帰り手術も可能です。

※小児の鼠径ヘルニアは、ご家族が入院での手術をご希望されない限り、日帰り手術です。

●「鼠径ヘルニア・臍ヘルニアセンター」のご案内

鼠径ヘルニアも臍ヘルニアもほとんど無症状ですが、違和感や痛みを伴う場合もあります。気になる症状などがあれば、まずは「鼠径ヘルニア・臍ヘルニアセンター」へお越し下さい。予約は不要です。



お問合せ

TEL.011-711-0101(代表)
月～金:8:30～17:00

●外来担当医

	月	火	水	木	金	土
午前	松下	中山・奥村	大場	松下	中山	診療あり
午後	大場	—	山本(浩)	—	山本(浩)	—

※小児は青字の医師が担当します。成人はその限りではありません。(青字の医師を含む全ての医師が担当です)

キャンドルサービス“ちびっこ天使&コーラス隊”

今年も患者さんの1日も早い回復を願って、天使病院恒例のクリスマスイベント「キャンドルサービス」を行いました(12月19日)。

すっかり日も暮れ、明かりを落とした病棟へ可愛らしいちびっこ天使たちがサンタクロースやトナカイ、コーラス隊の歌声とともに訪れ、患者さんお一人、お一人にメッセージカードと心ばかりのプレゼントをお届け。可愛らしい天使の突然の訪問に驚きながらも「ありがとうね」と患者さんも素敵な笑顔返してくださいました。



✿ 糖尿病予防教室 (毎月第3水曜日 11:30~14:30開催)

<天使ホールC>



本教室は、糖尿病の患者さんとそのご家族だけではなく、糖尿病に関心のある全ての方を対象とした教室です。予約は必要ありません。どうぞお気軽にご参加下さい。

日程	時間	テーマ	担当者
2月23日(月)	11:30~12:20	バイキング料理でおいしくヘルシー※	栄養科
	13:30~13:45	10年後の自分の足に感動を! —いつまでも歩ける足をつくらう—	外来看護師 高橋 幸枝
2月18日(水)	13:45~14:00	血糖を下げる運動とは?	理学療法士 飯村未都奈
	14:00~14:30	お薬の疑問ここで解決!薬剤師が答えます	薬剤師 伊藤、小澤
3月18日(水)	13:30~13:45	最新の話「2015年版日本人の食事摂取基準」	管理栄養士 佐々木正子
	13:45~14:30	糖尿病教室1年間のまとめ	糖尿病科医師 吉田 和博

※(料理教室)事前の申し込みが必要です

編集後記 「広報委員としての活動を振り返って」 ~広報誌委員より~

委員2年目で、この1年間は主に各部署へのインタビュー記事を担当させていただきました。広報委員になった時はまだ入職して「ペーパーの自分に、病院の広報なんてできるのか!?’と不安で一杯でした。実際にやってみると普段知ることのできない他部署の事など学ぶことが多く有意義な活動となっています。ただひとつ、自分の写真が頻繁に掲載されていることで広報効果を落としていないことを祈っています…笑。(生理検査科 小林 俊昭)



広報委員になって2年が経過しました。天使病院をもっと知ってもらいたい!地域の方々にもっと元気になってもらいたい!という想いで、広報誌づくりをしています。私自身、広報委員の活動を通して天使病院のことを今まで以上に知ることができ、天使病院のことがもっと好きになりました。11月にリニューアルオープンし、益々活気のある病院になっていくと思います。私たち広報委員も、さらにレベルアップした広報誌を作っていきたいと考えています!(小児病棟 東海林香織)



広報誌 「天使びょういん」第35号
発行日 平成27年1月15日
発行人 院長 藤井ひとみ
編集 「天使びょういん」編集委員会

新年あけましておめでとうございます。

広報誌も本号が2シーズン目の最終号になります。3シーズン目も、もっと楽しんでもらえるような記事や、日常に役立つような情報をお伝えできるように、新年度に向けて着々と計画中です。お楽しみに!!