



独立行政法人
国立病院機構 東尾張病院 広報誌

ひがしあわいの窓

窓

vol.35
平成31年
1月発行

基本理念 患者さんの立場に立ち、基本的人権を守り、より安全な医療を提供します。

発行元：独立行政法人 国立病院機構 東尾張病院 発行責任者：西岡 和郎
〒463-0802 名古屋市守山区大森北2丁目1301番地 TEL 052-798-9711 FAX 052-798-5554 <http://eowari.jp>

新年に寄せて

秋のふれあい看護イベント

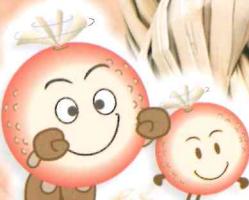
栄養管理室便り

東尾張病院運動会を開催しました

デイケア「オータムコンサート」開催しました

今後の病院行事について

謹賀新年



新 年 に 寄 せ て

院 長 西 岡 和 郎
にし おか かず お



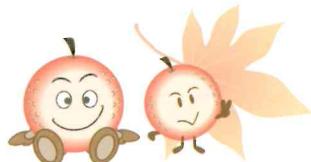
新年明けましておめでとうございます。最近の慣用句のようになってしましましたが、皆様、平成最後のお正月をいかがお過ごしでしょうか。今年はその平成が4月末に終わり、5月から新しい元号となる節目の年です。さらに、10月には消費税が8%から10%に引き上げられます。これだけでも大変ですが、皆様方には、どんな年になるでしょう。どうぞ素敵なお年でありますよう、お祈り申し上げます。

さて、当院にとって本年は、どのような年になるでしょうか。実際よいこともあるのですが、少し苦しい事情があることも、ここでお話ししておかねばなりません。

まずはよい方から。先ごろ厚生労働省は、受動喫煙対策を強化する改正健康増進法で、学校や病院、行政機関庁舎などの敷地内を原則禁煙とする規定の施行日を2019年7月1日とする方針案を自民党厚労部会に示し、了承されました。当院ではそれを前倒しにして、本年2月4日(月)から病院敷地内を全面禁煙にします。これがよいこと！？、喫煙者の皆様の強いご叱責・ご不満が目に見えるようですが、一方で長い間、非喫煙者の方々から、どうして病院内、病棟内でタバコが吸えるのかと、厳しいご指摘・ご批判を受け続けて参りました。喫煙が喫煙者の健康を害するのは明らかなエビデンスがあります。当院には受動喫煙で健康を損なうおそれが高い児童思春期患者の病棟もございます。ここは皆様の健康増進に役立つと前向きにとらえていただいて、ご協力をお願い申し上げます。

もう一点よいニュースは、東先生ご退職後1年間不在であった児童精神科専門医を4月にはお迎えできそうだということです。1年間児童思春期の患者さんたちにはご不便をおかけしましたが、4月からは従来通りの診療がかなうでしょう。

悪い方も申し上げねばなりません。他方成人の精神科患者さんにつきましては、すでに外来でアナウンスされておりますように、4月以降医師数減少のため外来体制を変更せざるを得ません。診療時間等で皆様に多大なご迷惑をおかけしますが、何卒ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。ただ、懐かしいお顔として、前々院長の殿村忠彦先生に月曜水曜、前院長 舟橋龍秀先生に金曜の外来をお手伝いいただいております。よいことです。



秋のふれあい看護イベント



東尾張病院では、地域の皆さんにご自身の健康への関心を深めていただくことを願って、5月の看護の日に加えて3年前から「秋のふれあい看護イベント」として、イオン守山店で無料健康チェックを行っています。今年は11月21日に開催し、当日は看護師が体組成(体脂肪・基礎代謝)や骨密度、血圧を測定し、その結果を踏まえ、一人ひとりに健康相談とアドバイスを行いました。良い結果に笑顔になる方や、予想外の結果に驚かれる方など様々でしたが、参加者の方々からは「気軽にできたのでよかったです」「体調がわかってありがとうございました」「この機会に普段の見直しができてよい」などの感想をいただき、健康への関心を高める機会として役立てていただいている。また、「毎年楽しみにしています」という嬉しいお言葉もいただき、これからも地域の皆さんの健康づくりにお役立ていただけるよう活動を続けていきたいと考えています。



栄養管理室便り

平成31年1月発行 第24号

明けましておめでとうございます。本年も、栄養管理室便りにてさまざまな栄養情報を届けていきたいと思います。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

まだまだ厳しい寒さが続きますが、この時期には体の中から温めてくれる鍋やおでん、シチューなどがよりおいしく感じられますね。今回は不足しがちな栄養素「カルシウム」についてとカルシウムが摂れる冬のあったかメニューの紹介をしたいと思います。

不足しやすいミネラル「カルシウム」

カルシウムは骨や歯を作るために必要なミネラルですが、不足した状態が長く続くと骨粗しょう症のリスクとなります。カルシウムは1日あたり男性650～800mg、女性650mgが必要とされていますが、ほとんどの日本人において不足していることが明らかとなっています。



カルシウムを多く含む食品

乳製品や大豆製品、骨ごと食べられる魚などに多く含まれています。

食材	カルシウム量(mg)
牛乳(1杯200g)	220
チーズ(1切25g)	158
生揚げ(1枚120g)	288
木綿豆腐(半丁150g)	129
シシャモ(3尾60g)	198
干しエビ(10g)	710
小松菜(1/4束95g)	162
乾燥ひじき(10g)	100

カルシウムと一緒にとりたい栄養素!

◎ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収をよくしてくれます。魚介類やきのこ類に多く含まれています。

◎ビタミンK

ビタミンKは骨へのカルシウムの取り込みを促してくれます。納豆や海藻類、緑黄色野菜に多く含まれています。

◎マグネシウム

マグネシウムはカルシウムと一緒に骨を作るためには必要です。ナツツや海藻類、大豆、魚介類に多く含まれています。

間食をするならカルシウムを摂れるもの

間食はあまり勧められませんが、食べるのならカルシウムを摂れるものにしましょう。チーズやヨーグルト、小魚がおススメです。



カルシウムが摂れる 冬のあったかメニュー

★クリームシチュー★

〈材料 1人分 234kcal〉

- | | |
|------------|------------|
| ・ルウ 1かけ | ・牛乳 30ml |
| ・鶏肉 60g | ・かぶ 50g |
| ・玉ねぎ 70g | ・人参 30g |
| ・サラダ油 小さじ1 | ・グリンピース 5g |

〈作り方〉

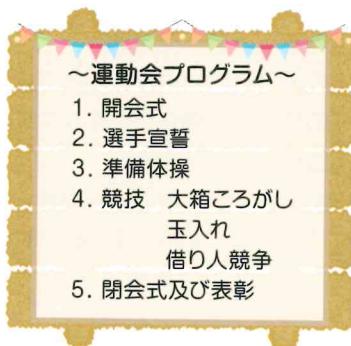
- ① 鶏肉、かぶ、玉ねぎ、人参を食べやすい大きさに切り、油をひいた鍋で炒める。
- ② 水を加えて煮込み、材料に火が通ったらルウを入れ溶かす
- ③ 牛乳を加えとろみが出るまで煮込み、最後に茹でたグリンピースを散らして完成。



東尾張病院運動会を開催しました。

恒例の東尾張病院運動会を10月4日の木曜日に作業棟体育館で行いました。今年も各病棟及びデイケア、外来の患者さんが多数参加され、大いに盛り上りました。普段、作業棟の作業療法や運動プログラムに参加しない患者さんもこうした病院全体の行事になると、多くの方が参加してお互い声援を送り合いながら楽しんで過ごしていました。

競技では各病棟の入院患者さん、外来患者さん、デイケアメンバーに分かれ、3種目の合計得点を競い合いました。特に「借り人競争」は今回初めて行いましたが、想像以上にスタッフや患者さん同士のコミュニケーションをとることができ、全体的にとても盛り上ることができました。今年も、デイケアメンバーによる名司会もあり、最後まで頑張って盛り上げに寄与しておりました。また、最後まで転倒もなく無事に終了することができました。



作業棟体育館

デイケア「オータムコンサート」開催しました。

開催日と招待した方々：11月20日 火曜日 5病棟6病棟の入院患者さんや外来作業療法の患者さん
曲目 上を向いて歩こう、エーデルワイス、カノン

11月22日 木曜日 1病棟2病棟の入院患者さん

曲目 キヨシのズンドコ、エーデルワイス、ハーグザヘラルド

デイケアでは「音楽・楽器演奏とトーンチャイム」というプログラムがありますが、11月中はコンサートに向けてデイケアメンバーとスタッフが練習や打ち合わせを重ねて当日を迎えるました。楽器演奏では、ドラム・ギター・トーンチャイム・ピアノ・シロフォン・打楽器を各メンバーで担当し、それにボーカル担当のメンバーも加わり楽団が結成されました。普段、デイケアではみられない緊張した面持ちで本番を迎え、無事コンサートを終了することができ、メンバー全員が全力を出し切り達成感を感じている様子でした。入院患者さん達から「迫力があつてとてもよかったです」「素敵なお声に心が癒やされました」「とても楽しかった」といったコメントをたくさんいただきました。これからも目的と過程を重視したレクリエーションの実施を通じて患者さんの治療に貢献していくと考えています。



オータムコンサート会場の様子

今後の病院行事について

文化発表会 患者の日頃の創作活動の成果として作品展示を行います。

日時：平成31年2月6日㈭ 9:30～16:00

7日㈮ 9:30～15:30

場所：作業棟絵画室・売店前ロビー



外来診察の御案内

平成31年1月1日現在

【一般精神】 ◎午前(受付時間 8:30~11:30)

月	火	水	木	金
1 診	服 部(理)	末 宗	吉 岡	
2 診(初 診)	休 止 中			
3 診	金 田	服 部(浩)	殿 村	
4 診	殿 村	西 岡	小 林	矢 倉
5 診		菅 原	米 田	吉 岡
6 診		服 部(理)	矢 倉	金 由
				服 部(浩)

【児童・思春期】

月	火	水(初診)	木	金
午 後 診	休 止 中			

病院へのアクセス



名古屋方面から電車・バスで

- 地下鉄東山線藤が丘駅下車、市バス藤丘12系統 東谷山フルーツパーク行き乗車、東尾張病院南下車徒歩約5分
- 名鉄瀬戸線小幡駅下車、市バス志段味巡回左まわり乗車、東尾張病院南下車徒歩約5分
- JR中央線 地下鉄名城線大曽根駅下車
 - ゆとりーとライン志段味スポーツランド経由中志段味行き乗車、東尾張病院下車
 - 名鉄瀬戸線で印場駅下車徒歩約20分、又は旭前駅下車後タクシーで約8分

名古屋方面から乗用車で

- 瀬戸街道(県道61号線)印場西交差点を北上、4つ目の信号「労災病院西」を左折してすぐ左手

春日井方面から乗用車で

- 竜泉寺街道(県道15号線)吉根東交差点(イオン守山店)を南下し、二つ目の信号を過ぎて約500m行った右側

病院バスの運行経路・時刻表

午前	午後
病院発 8:40	病院発 15:40
神領駅 8:50	旭前駅 15:45
守山イオン 8:55	藤が丘 15:55
病院着 9:00	病院着 16:10
病院発 9:05	病院発 16:15
藤が丘 9:20	守山イオン 16:20
旭前駅 9:30	神領駅 16:30
病院着 9:35	病院着 16:45

※土曜、日曜、祝日は運休します。

病院マイクロバス乗り場案内

病院……当院玄関東側の車庫前
旭前駅……名鉄瀬戸線旭前駅ロータリー小川歯科前
藤が丘……地下鉄藤が丘駅西側のパチンコ店角
神領駅……中央線神領駅ロータリーのコンビニ前
守山イオン……イオン守山店南東側の高架下
※交通事情により多少遅れことがありますので御了承下さい。

