

ハーモニー Harmony



伊奈病院は

(財) 日本医療機能評価機構の

認定病院です

理念

私たちは、安全で質の高い医療を提供し、患者さまに信頼される病院をめざします。

理念の実行方法

1. 私たちは、十分な説明と同意に基づき分かりやすい医療を実践します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、職員が一体となったチーム医療を実践します。
3. 私たちは、患者さまの意思・権利・プライバシーを尊重し、思いやりのある医療を実践します。
4. 私たちは、地域に信頼される病院を目指すとともに、職員としての誇りを持つる職場を作ります。
5. 私たちは、健全で効率的な病院経営基盤を確立し、地域の基幹病院としての使命を遂行します。

新しい職員の紹介

内科医師 今井 隆喜



4月より伊奈病院で訪問診療を開始する事となりました今井です。

訪問診療とは、月に2回程度、日程を決めてご自宅へ医師が診察に行く制度で、全国的に厚生労働省の指導もあり拡大しております。伊奈町において、病院で診療、看護、リハビリ、投薬を総合的に訪問で行える機関がありませんでした。訪問診療を受けられる患者さまは基本的に一人では通院困難というだけで、障害、介護、年齢、認知等に関係はありませんし、歩行は出来ても交通機関が使えない、家族がいても通院時間に仕事等で行けない、という方でも大丈夫です。

また、現在専門医にかかっている方が、必要時にそちらへ受診されても構いません。通院中、入院中に関わらず、ご本人、ご家族どなたでもご相談ください。

私事ですが、川越藩火縄銃鉄砲隊保存会に所属しており、年2回、地元である川越のお祭りで行列を作り、メインは鉄砲隊による演武で、主に1番街で数回火縄銃を打っております。市内を行列し演武を行っている所は他にありません。毎年3月の最終土曜と、7月の最終日曜にお祭りがありますので、興味のある方は川越へおいで下さい。

夏バテ対策

暑い日が続くと冷たくて甘いアイスクリームや清涼飲料水、喉越しの良い麺類などを摂りがちになりますが、そういった糖質の多いものを摂り過ぎると血糖値の高い状態が続くのでお腹が空かず、食欲が湧かなくなってしまう。また、のどが渇いて冷たい水を一気に飲むと、胃酸が薄まり消化不良を起こしてしまう他、胃腸に負担をかけて体を冷やし過ぎてしまう原因にもなります。



夏バテを防ぐためには、バランスの整った食事を3食しっかりと摂り、夏バテ防止に役立つ栄養素を補うことが大切です。

夏バテ防止に効果的な栄養素・食材

◆ビタミンB

糖質をエネルギーに変える役割をし、疲労回復に役立つ

【豚肉、大豆、カツオ、うなぎなど】



◆ビタミンC

身体の抵抗力を高める（夏は特に暑さなどのストレスで消費量が多い）

【ゴーヤ、トマト、枝豆、柑橘類など】



◆ネバネバ野菜

粘り成分が胃粘膜を保護して、消化吸収を助ける

【オクラ、納豆、山芋など】



◆香味野菜

ビタミンB1の吸収を高めて、食欲増進に役立つ

【にんにく、にら、生姜、玉葱、長葱など】



豚の冷しゃぶ梅ソース

【材料】2人前

①	・豚肉	200g		
	・キャベツ	1/4個		
	・人参	1/3本		
②	・玉葱	半分	③	
	・オクラ	6本		
	・トマト	1個		
			梅びしお	20g
			出し汁	20g
			醤油	6g
			上白糖	1.2g



1. 野菜を茹でた後取り出し、豚肉を茹でる。
2. お皿に①、豚肉、②の順に彩りよく盛り付ける。
3. ③のソースをかけて出来上がり。

鰻は栄養価が高く、ビタミンA、D、E、B1、B2、B6、B12、葉酸、ナイアシン、パントテン酸等を含みスタミナ食に



連載：骨が折れませんよーに！ 骨粗鬆症リエゾンサービス委員会



その5 血液中のカルシウムの話

検査科 早坂 拓哉

人間の体内にあるカルシウムの約99%は骨や歯の成分として存在します。十分なカルシウムは骨を強く硬くし、しっかりと体重を支えたり内臓を保護するのに役立っています。残りの約1%のカルシウムは、血中や細胞などに存在し、生命活動をする上での重要な役割を担っています。

【カルシウムの主な役割】

筋肉の収縮・神経の伝達・各種ホルモンの分泌・血液の凝固

これらの働きは、血液中のカルシウム濃度が一定に保たれることで正常に機能します。したがって高い場合（高カルシウム血症）、低い場合（低カルシウム血症）の両方に気をつける必要があります。

【高カルシウム血症の原因と症状】

カルシウム濃度を調節する副甲状腺ホルモンが過剰になる副甲状腺機能亢進症などの病気に加えて、ビタミンDの薬が効きすぎている場合もカルシウム濃度が上がります。通常、カルシウム摂取が多すぎても血液中のカルシウムは上がりません。症状は、便秘、悪心・嘔吐、のどの渇きなどです。

【低カルシウム血症の原因と症状】

副甲状腺機能低下症などの病気に加えて、腸からの吸収力を亢進する働きを持つビタミンDが欠乏している場合、また骨粗しょう症薬（半年に1回の注射プラリアや1年に1回の点滴リクラストなど）を使っている場合もカルシウムが下がることがあります。症状は、手足のしびれ、筋肉の硬直、悪心・嘔吐、下痢、不整脈などです。

カルシウムが不足すると血液中のカルシウム濃度が下がってしまうので、人の体では血液中にカルシウムを補充する働きがあります。いわば、骨はカルシウムの貯蔵庫です。ただ、骨のカルシウムが溶かされ過ぎると、結果的にスカスカな骨、つまり骨粗しょう症になってしまいます。

乳製品、小松菜、魚などをよく食べ、十分なカルシウムをできるだけとるようにしましょう。

次号は看護部からのお話です。



伊奈町住民健診のご案内

平成30年6月9日～9月30日まで、特定健診・各種がん検診をおこなっております。

検査項目	対象	自己負担金		受診券の種類
		70歳未満	70歳以上	
特定検診	40歳以上	無料		A4サイズの白色の紙
後期高齢者検診	75歳以上	無料		A4サイズの黄色の紙
大腸がん検診	40歳以上	600円	300円	特になし
胸部レントゲン	40歳以上	600円	300円	
前立腺がん検診	50歳以上男性	1500円		
肝炎ウィルス	40歳以上	無料		初めて受診される方のみ

【注意事項】 ※予約制です。実施日につきましては来院時もしくは電話にてご確認ください。

※9月は大変混みますので、早めの受診をお奨めいたします。

【お問い合わせ】 伊奈病院 健康管理センター

TEL 048-723-6071（直通）



放射線の窓 No.11

放射線科 國高 朋子

みなさん、乳がんは何歳の方がなりやすいかご存じですか？

30歳後半から40歳前半にかけて急増すると言われています。他のがん比べ、比較的若い年齢層に発症する病気です。女性の11人に1人が乳がんを発症すると言われており、年間死亡者数も毎年増え続けています。乳がんは、小さい段階で見つけることが出来れば90%治癒すると言われています。そのためには定期的な検診が有効です。

当院では、昨年まで年4回行われていたマンモサンデーをリニューアルしました。

働く女性応援プロジェクトとして、平日忙しく病院に来られないという方のために偶数月の第3日曜日に『RBC Day』を開催することになりました。

RBCとは、**R**:ローズ（伊奈町の花）**B**:プレスト（乳房）**C**:チェックアップ（健診）の略です。RBC Dayでは、乳がんを発見するのに有効な画像検査のマンモグラフィと超音波を受けることが出来ます。今年度の開催日は、8月19日・10月21日・12月16日・2月17日となっております。

次回は・・・**8月19日（日）**に行います。



RBC Day を利用し乳がん検診をご希望の方は健康管理センターにお問い合わせください。

お問い合わせ：健康管理センター TEL 048-723-6071（直通）

当院は、日本乳がん検診精度管理中央機構による「マンモグラフィ検診施設画像認定」を取得しています。また、認定資格を持つ女性技師がマンモグラフィを担当しています。安心してお越しください。



5月19日（土）ユニクス伊奈店・1F広場において、「ふれあい看護の日」を開催いたしました。

朝方の雨もあがり、すっきりと晴れ渡った空の下、骨密度・血管年齢測定やAED・心臓マッサージ（伊奈町消防救急隊による実演）、災害看護（日用品を使用した災害時の応急処置）、栄養相談、看護体験・水風船釣り等のイベントを行い、伊奈町をはじめ上尾市・蓮田市・桶川市などの周辺地域から160名もの方々にご参加いただきました。心から感謝申し上げます。

来年も、地域の皆さまの健康管理に役立つイベントを開催いたしますので、ぜひご参加ください。



<ご参加いただいた方からの声>

- ・年に一度なので、来年も楽しみにしています。
- ・大変勉強になりました。年数回あるといいですね。
- ・また参加したいです。

等のうれしいお言葉をいただきました！



医療法人社団愛友会 伊奈病院

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室 9419

TEL : 048-721-3692(代)

ホームページ :

<http://www.inahp.saitama.jp>

公式 facebook ページ : <http://www.facebook.com/inahospital>



伊奈病院
ホームページ

右記のQRコードより
アクセスしてください



<http://inahp.saitama.jp/>