

に じ 虹

ご自由に
お持ち下さい
Take Free

虹の由来

患者の皆さま、地域の皆さまとの
架け橋となるような広報誌を目指します。

〒310-0011
茨城県水戸市三の丸3-12-48
TEL.029-221-5177(代表)
<http://www.mito.jrc.or.jp>



雛飾りの展示(1階ホスピタルストリート)

- 出前講座、開催してます!
- 診療科紹介 3～小児科～
- 地域包括ケア病棟開設のご案内
- 栄養課レシピ紹介

出前講座、開催してます！

当院では、地域に根ざした病院を目指し、健康増進を目的とした「出前講座」を開催しております。皆さまの“知りたい・聞きたい・相談したい”ことについて、専門知識を活かしたお話をさせていただきます。興味のある方はぜひお気軽にお問い合わせください。

1.対象者	地域の団体や10人以上のグループ(町内会、職場、PTAなど)
2.講座内容	健康に関すること、救護活動に関すること、その他
3.講義時間	1講座につき60分程度 月曜～金曜：10時～17時(左記以外の日時をご希望の場合は、要相談)
4.会場	申込者でご用意をお願いいたします。(公民館、職場や学校の会議室など)
5.費用	無料
6.お問い合わせ	水戸赤十字病院 Tel：029-221-5177 担当：総務課 籠橋(内線3115)、医療安全 石川(内線8326)
7.その他	詳細はホームページ(http://mito.jrc.or.jp/visiting/side_trip/)をご覧ください。

● 出前講座の様子 ●



H27年11月17日(日)開催(常陸太田市役所金砂郷支所)
第1回「東日本大震災の支援体験談」
(講師：看護師長 志賀 久美子)



H28年1月21日(木)開催(指定障害者支援施設ひぬま荘)
第2回「嚥下予防～食事中むせていませんか～」
(講師：摂食・嚥下障害看護認定看護師 橋本 信子、
言語聴覚士 高槌 朋美)



H28年2月3日(水)開催(茨城中学校)
第3回「医師という仕事」
(講師：第二消化器外科部長 捨田利 外茂夫)



H28年3月7日(月)開催(東海村社会福祉協議会縁側につどう家であい)
第4回「皮膚と傷のお話」
(講師：皮膚・排泄ケア認定看護師 金成 尚子)

小児科についてお話しします。

まず、小児科の対象年齢は、新生児から中学3年生です。しかし、初診が16歳未満の時は疾患によっては、概ね20歳まで診察可能です。小児科から内科への転科は、高校卒業後の進学就職決定後を考えております。

小児科疾患で多く診られるのは感染症です。冬期は、インフルエンザ、マイコプラズマ感染症、RSウイルス感染症等の呼吸器感染症。上気道炎として、急性扁桃炎です。中耳炎で治療が必要な時は耳鼻咽喉科にコンサルトします。消化器疾患として、ノロウイルス・ロタウイルス感染症は寒い時期見られます。また、溶連菌感染症、水痘は年間を通じて見られます。

スギ花粉が飛散する頃は、鼻炎・結膜炎・気管支喘息等のアレルギー疾患を認めます。

小児科は、こどもに関する相談は出来る限り受けています。

1. 乳児健診（新生児から概ね1歳の誕生日まで。1歳6か月・3歳健診は市町村でお願いしています）
2. 予防接種（定期予防接種、任意予防接種一ロタワクチン、B型肝炎ワクチンは行っていません。シナジス、狂犬病は行っています）
3. 専門外来は、心臓外来（先天性心疾患、不整脈、川崎病、学校の心臓健診の要再検者）腎臓外来（腎

炎・ネフローゼ症候群、尿路感染症、夜尿症等）

4. 専門外来はないのですが、低身長診断・治療、甲状腺疾患、膠原病、希望があれば心理カウンセリング、アトピー性皮膚炎、アナフィラキシー予防のためのエピペンの処方等です。

水戸市内で入院管理出来る小児科が減少しています。そこで、かかりつけ医からの紹介状をご持参頂けたら幸いです。しかし、初診でも当科の受診は可能です。

小児科外来は、常勤医2名（星川 欣明、永田 道子）、ベテラン看護師1名、窓口業務1名です。月曜日から金曜日まで、午前8時30分から午後5時までほぼ診療しております。診療時間内に小児科外来までお電話いただけたら時間外の診療に出来る限り応じるようにしています。また、水戸市休日夜間緊急診療所の二次当番として、夜間の入院の受け入れ、同時刻の救急車の対応も行っております。

当院小児科は気軽に受診してください。



● 第一小児科部長

永田 道子

栄養課

レシピ紹介



鶏肉と野菜のさっぱりんにく炒め
加熱量: 150kcal 塩分: 0.8g

材料 [1人前]

鶏もも肉皮なし(コマ)	60g
キャベツ	40g
ピーマン(赤、緑)	30g
玉ねぎ	10g
エリンギ	10g

【調味料】

んにくにチューブ	小さじ1
塩	0.8g
粗挽きこしょう	少々
酒	大さじ1
レモン汁	大さじ1
植物油	5g、オリーブ油可

作り方

- ①鶏もも肉を袋にいれ塩(少々)、こしょう(少々)、んにくにチューブ(小さじ1)、酒(大さじ1)を加えよくもみこむ。
- ②フライパンに油(小さじ1)を入れ、漬け込んだ鶏肉をよく炒める。
- ③フライパンに玉ねぎ(5mm)エリンギ(5mm)ピーマン(1cm)を入れよく炒める。
- ④最後にざく切りにしたキャベツを入れて炒め、塩(小さじ1/3)、こしょう(少々)、レモン(大さじ1)加え味を整える。
- ⑤キャベツが好みの硬さになったら盛り付けて完成。

野菜、フルーツを摂ってがん予防

がん細胞の発現には過剰に生成された活性酸素が原因とされています。がん予防には活性酸素を除去するために必要な抗酸化作用の高い野菜やフルーツを摂取することが大切です。米国の国立がん研究所では毎日野菜、フルーツを食べる人は、がんになるリスクが減少するという研究結果が発表されています。特に抗酸化作用のあるビタミンを含む食材を選び、たくさん食べてがんを予防しましょう。

抗酸化作用のあるビタミンCとビタミンEを摂取しよう。

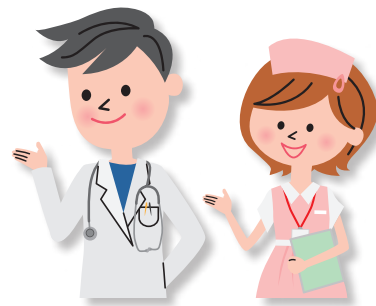
【赤、緑ピーマン】→ビタミンC、ビタミンEが多く含まれており抗酸化作用が期待されます。また赤ピーマンには緑ピーマンよりも多くのビタミンが含まれており効果的に摂取できてお勧めです。

【んにくに】→ビタミンB6、マンガン、硫化アリルといった成分が免疫力を高めがん予防の効果が期待されています。

【キャベツ】→ビタミンC、ビタミンKを含み抗酸化作用が期待されています。また、緑のキャベツには抗がん作用があるといわれています。

【レモン】→多くのビタミンCを含み抗酸化作用が期待されます。また、レモンに含まれるリモネドにはがん予防に効果があるといわれています。

地域医療連携課

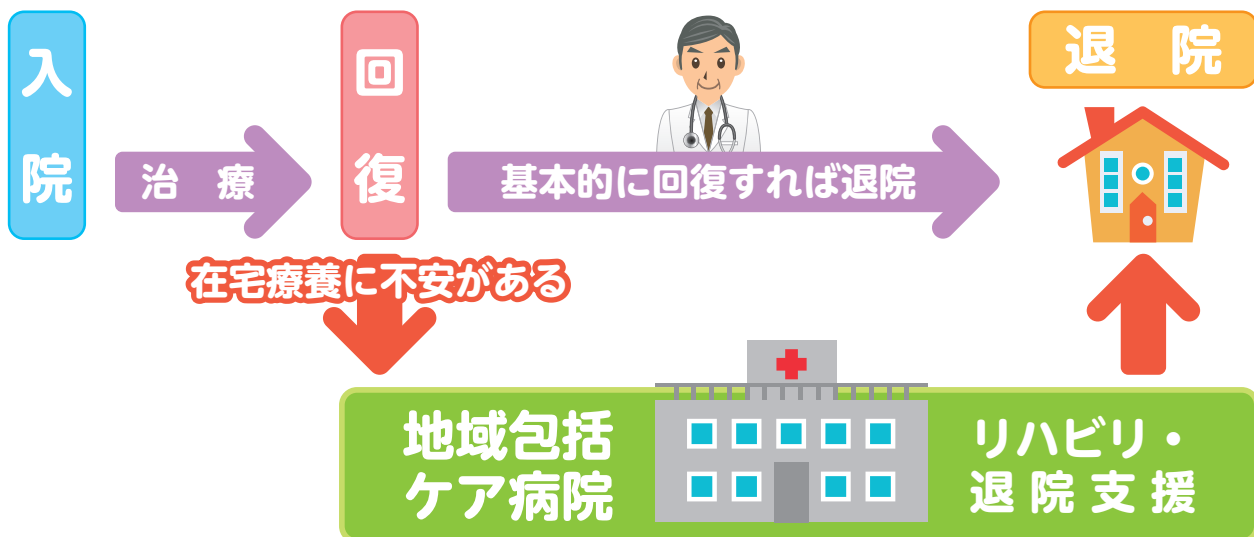


地域包括ケア病棟について

急性期を経過した患者様への在宅復帰に向けた医療やリハビリテーション提供機能などの充実を図るため、平成28年4月1日より、地域包括ケア病棟46床を開設する事となりました。

当院で治療を受ける患者様の急性期から回復期までを支え、在宅復帰に繋げる事はもちろん、在宅療養中の方や介護施設入所中の方などの緊急時の受け入れを行い、より地域に密着した医療を提供していきたいと考えております。

治す医療と患者様の生活を支える医療のバランスを図りながら、地域包括ケア病棟の円滑な運営を目指して参りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



紹介状持参のお願い

初診の方は紹介状(診療情報提供書)の持参をお願いします。

次の場合は、「**紹介状**」が必要となります。

- ・当院を初めて受診される場合
- ・当院での治療が終了し、再び来院され受診される場合
- ・患者さまが任意に診療を中止し、改めて受診される場合

—— お持ちでない方は ——

選定療養費3,240円(税込)が必要となります。

皆さまの、ご理解とご協力をお願い致します。 病院長

