

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>

院内助産、はじめました



当院のアドバンス助産師

- 「院内助産」のご案内
- 診療科紹介5～整形外科～
- 平成28年度地域医療連携懇親会開催のご報告
- 栄養課レシピ紹介

「院内助産」のご案内

当院産婦人科では、異常がない妊婦さん、または医師が許可した妊婦さんに対して助産師外来を行っています。妊娠期からの継続した関わりを生かし、助産師外来で健診を受けている方を対象として、9月より院内助産を開始しました。

当院には助産師が28名勤務しており、その中の8名がアドバンス助産師*の資格を平成27年に取得しました。

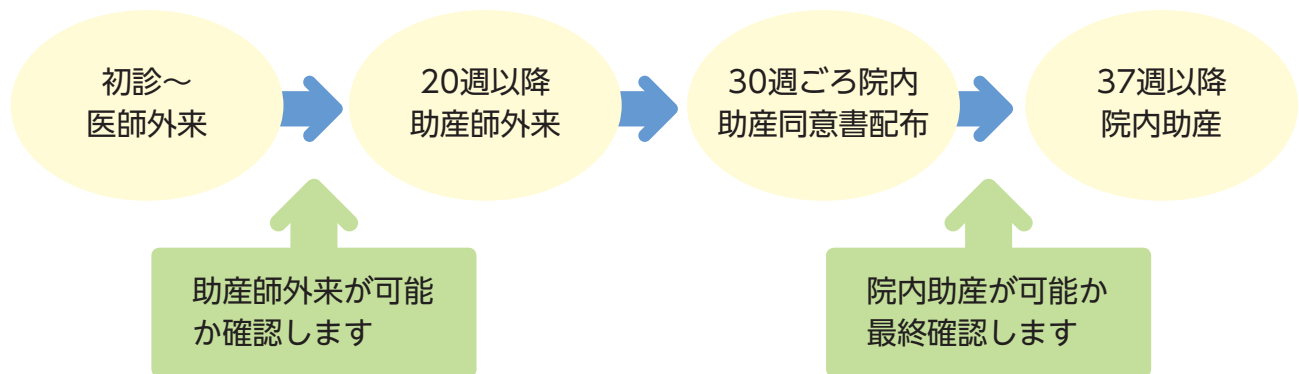
院内助産は、妊産婦さんが主体となる出産を目指すため、助産師が妊産婦さんに寄り添い、出産を一緒に行います。病院の中の助産院ですが、医師との協力体制も十分ですので、異常が生じた場合の医療介入も連携して行っていきます。

「院内助産」をご利用できる方の条件は、以下の通りです。

- 助産師外来を受診している
- 本人の希望があり、家族の同意がある
- ふたご、みつごではない
- 逆子（骨盤位）ではない
- 帝王切開をしたことがない
- 合併症がない
- 妊娠経過に問題がない



出産は「自分自身で産む」という気持ち大切です。妊娠中より出産に向けて、心と身体の準備が必要となります。一緒に頑張るためにも、妊産婦さん自身の健康管理が重要です。私たち助産師は満足のいく出産ができるよう全力でサポートいたします。

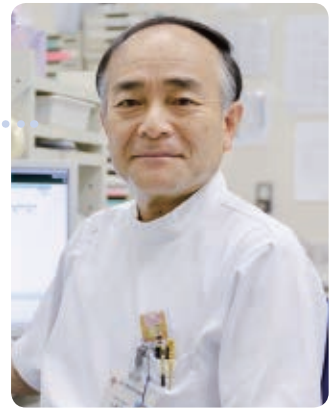


さらに、お母さんの産後の不安を解消し、産後ケアを充実させるため、助産師による産褥外来を開始していきます。

詳しくは、産科病棟スタッフまでお問い合わせください。

* ● アドバンス助産師 ●

日本助産師評価機構のクリニカルラダーⅢを認証された助産師は、アドバンス助産師と呼ばれます。クリニカルラダー認証制度とは、助産実践能力を審査し、一定の水準に達している事を認証する制度です。レベルⅢを認証された助産師は「自律して助産ケアを提供できる助産師」として、公表することができます。



副院長兼第一整形外科部長
上牧 裕

整形外科疾患で多くみられる股、膝関節痛や、転倒による大腿骨頸部骨折などの予防のために、最近勧められているロコモ体操を紹介します。

関節、筋肉の障害で要支援、要介護となる状態を運動器症候群（ロコモティブ症候群⇒ロコモ）といい、加齢に伴う骨関節の変形、変性や筋肉の萎縮が原因です。

ロコモの診断は立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25のアンケートから診断されます。

ロコトレという訓練法では1.片足立ち1分間、2.スクワットの2つがあり体のバランス、下肢筋力をつける有効な方法です。

これらは室内でいつでもできる容易で有効な方法です。毎日続けて転倒予防、下肢痛予防に心がけ、健康で長生きしましょう。

パンフレット、リハビリ指導もありますのでお問い合わせください。

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床につかない
程度に、片脚を
上げます。



1. バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返し
1日3回行いましょう。

机に手をつかずにできる
場合はかざして行います。

スクワットができないときは、
イスに腰かけ、机に手
をついて立ち座りの動作を
繰り返します。



2. 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※出典：ロコモ チャレンジ！推進協議会WEBサイト

栄養課

レシピ紹介



トマトのキーマカレー

カロリー：466kcal 塩分：1.6g

材料 [1人前]

豚ひき肉	40g
バター	3g
★玉ねぎ	40g
★パプリカ	40g
★にんにく	3g
★生姜	3g
ご飯	150g
粉パセリ	少々

【調味料】

カレー粉	5g
※トマト	80g
※トマトジュース(食塩無添加)	100ml
※コンソメ(固形)	1/3個
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1

作り方

- ★の野菜は全て粗いミジン切りにする。トマトは湯むきをして刻んでおく。
- フライパンにバターと豚ひき肉を入れて炒め、★を加えてじっくり炒める。カレー粉を加えてさらに炒め香りが立ったら※を入れる
- とろみが出るまで煮込んだらケチャップ、ウスターソースで調味する。
- お皿に盛り付け、ご飯に粉パセリをかけたら完成。

暑さで弱った体を回復!! 香辛料を上手に使って食欲アップ!!

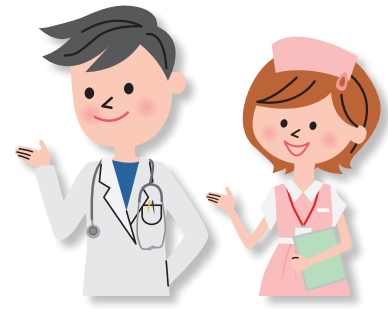
秋の気配が感じられる季節となりましたが夏の疲れが残っている方も多いのではないのでしょうか!? 今回は食欲増進のために有効な食品である香辛料についてご紹介したいと思います。香辛料とは特有の風味をもち、香り、味、色を豊かにし嗜好性を高める植物性食品の一つです。おいしさに関わる重要な食材であり食欲の増進と消化吸収を助ける作用があります。その他にも抗炎症、発がん抑制作用など様々な効果が期待できる食材ですので上手に使用しましょう。

香辛料（ターメリック）と緑黄色野菜（トマト）を使ったキーマカレー！

【ターメリック(ウコン)】→ショウガ科の一種でカレー粉に20%~40%含まれている香辛料。多くの香辛料には抗酸化、抗菌、解毒といった作用があります。ターメリックは発がん抑制作用がある香辛料と認められており、その他にも肝細胞の活性化、動脈硬化、高血圧などの生活習慣病の予防に有効であると考えられています。(摂取量の目安：1g~3g/日)

【緑黄色野菜に含まれる成分：リコピン】→リコピンとはカロテノイド（動植物に含まれる赤や黄色などの色素成分）の一つです。優れた抗酸化作用を有しており効果はビタミンEの100倍以上と言われ、発がん抑制作用や美白効果が期待されます。加熱すると吸収されやすく、また、脂溶性であるためカレーや炒め物などで効率良く摂取することができます。

地域医療連携課



平成28年度地域医療連携懇親会を開催しました

平成28年7月14日（木）ホテルテラス ザ ガーデン水戸にて、「平成28年度地域医療連携懇親会」を開催しました。

第一部の講演では、当院の第三内科 鈴木部長が「C型肝炎について」をテーマに講演を行い、続けて水戸市をホームタウンとするプロサッカークラブである、水戸ホーリーホック 沼田代表取締役社長が「すべては故郷のために」をテーマに講演を行いました。

第二部の懇親会では、当院の満川院長の挨拶の後、今回医療機能連携協定を結んだ、筑波大学付属病院水戸地域医療教育センター 総合病院水戸協同病院の渡邊病院長及び水戸市医師会 原会長よりそれぞれご挨拶をいただきました。

続けて、来賓にてご参加いただいた、常陸太田市、那珂、水郡、県央の医師会会長を紹介後、茨城県医師会 石渡副会長による乾杯のご挨拶をいただきました。

また、今回は今後の幅広い医療連携の推進を目指すため、水戸市歯科医師会の猿田会長、茨城県柔道整復師会の市川会長にご出席をいただきました。

会は過去最高の148名の皆様にご参加いただき、盛況のうちに終了しました。

この席でいただいたご意見等を活かし、今後、より一層の緊密な医療連携を図ってまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



講演会 会場風景



懇親会 会場風景

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

