



◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌

# はなみずき



vol. 39

発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部  
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11  
医療法人 啓仁会 所沢ロイヤル病院  
TEL:04(2949)3385 FAX:04(2949)7872  
ホームページアドレス <http://www.wam-town.jp/k/tokorozawa/>

平成27年7月1日発行

〈病院理念〉私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。

## 4月、当院にて地域の皆さまに対する医療情報提供の場として 埼玉石心会病院の後援のもと健康講座を開催いたしました。

講座は次の演題で実施いたしました。

- ・埼玉石心会病院整形外科部長 伊東秀治先生による『大腿骨頸部骨折と人工股関節について』
- ・当院院長 大久保清一郎による『これからの高齢社会における、医療と介護』

当院の患者さま、ご家族さま、近隣のみなさまが多数参加され、これからの医療と介護、実際に身を持って感じている腰痛や股関節痛など骨に関する関心の高さを感じております。

ご参加された方々には、お礼申し上げます。

当院では、今後も様々な医療情報を提供していきたいと考えております。

ご意見ご要望などございましたら、受付や電話等でご連絡いただければと思います。

よろしくお願いいたします。

(文/総務課・澤田)



健康講座の講習風景



## 働きながら資格取得を目指す学生さんが皆さまのお傍で頑張ってます!

現在、当院には学費援助を受けながら看護師免許、准看護師免許取得のため、勉強しながら働く看護学生が、数多く勤務しています。

時間が許す限り現場で働き、学校で学ぶということは並大抵の努力ではないと思います。そんな学生さん達を当院は教育も含め、様々な面から支え、応援しております。

もし、皆さまのお近くで学生さんを見かけたら、どうか温かく見守ってください。

なお今回、学校へ通いながら働くという大変な中で、めでたく合格され、4月より准看護師として働き始めたスタッフをご紹介します。(文/看護部・松岡、福田)

### 1階病棟 ● 佐藤典子さん

実習中や試験間近になると勤務を減らしてくれたり、休みを頂いたりしたので、集中して取り組むことが出来ました。色々支えてくださった方々のお陰で無事資格を取得することが出来ました。これからは患者様のために全力貢献していきたいと思えます。



### 3階病棟 ● 甲斐田隆行さん

病棟スタッフもとても協力的に関わって頂いたので、授業に専念することが出来ました。ほとんどの土・日を休日としてもらえたので、余裕を持って学生生活を送ることが出来ました。看護師として働くことができると感謝し、病院や病棟スタッフの方に恩返しができるよう頑張っていきます。



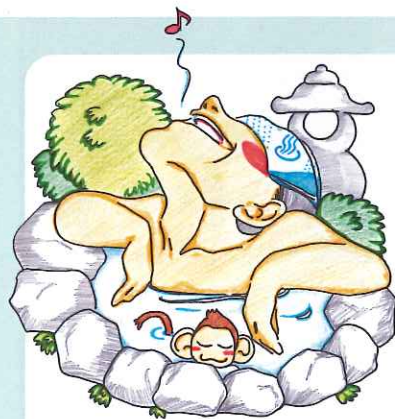
### 2階病棟 ● 倉満佳奈さん

職員の方々の協力のおかげで、時間通りに仕事を終え、授業に遅刻することなく学業に取り組んでいます。准看護師になってまだ数ヶ月のため、多くのサポートを頂きながらですが、少しでも早く病棟の役に立てるよう努めていきます。周りの方への感謝の気持ちを忘れずに、今後は、正看護師を目指して学業も仕事も頑張ります。



### 6階病棟 ● 鈴木彩さん

学校に支障が出ないように自分に合った勤務体制を看護部長はじめ師長が配慮して頂けるので、学校と仕事を両立することができます。また奨学金制度もしっかり整っているのが経済的にも安心して学校に通うことができます。先輩看護師がアドバイスや指導をしてくださり学校と仕事で学びながら、正看護師を目指して頑張りたいです。



## 大久保院長のほっとホット

### 老いと死と責任

世界遺産の「白神山地」の近くに「不老ふ死温泉」という鄙びた温泉宿があります。場所は青森県深浦という日本海に面した所で、海岸の岩場にあるひょうたん型の露天風呂が有名です。私も、今から9年前に白神山地を訪れた際、この宿に一泊しました。幸い天気にも恵まれて、夕方、名物の海岸の露天風呂から見た、雄大な日本海に沈む夕陽を今でも忘れられません。

この温泉がなぜ「不老ふ死温泉」と名づけられたかはわかりませんが、昔の人が老いることや死ぬことを恐れていたためでしょう。老いや死は、古今東西、誰にでもやってきます。いくら医学が進んでも避けることは出来ません。最近テレビのCMや新聞広告で、いかに多くの健康食品が宣伝されていることでしょう。もちろん若く、健康であることに気を使う事に文句を言うわけではありませんが、我々の世代に課せられた責任の一つに、次の世代に安心で平和な国を引き継いでいく努力も忘れてはいけません。「喉もと過ぎれば熱さを忘れる」ではなく、戦争の悲惨さなど貴重な体験を語り継いでいく気持ちを常に大切にしたいものです。



## 口臭と舌苔



訪問歯科医師・小山先生にお話を伺いました。

### ★口臭原因は……

口腔由来の口臭原因は、歯周病と舌苔だといわれています。そのうち、舌苔が占める割合は80%という説もあります。

### ★舌苔の成分は……

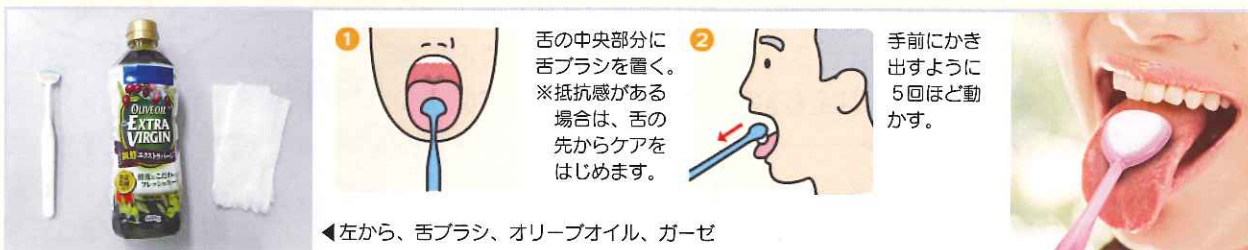
次の四つ。細菌、食べかす、血球、そして粘膜から剥がれ落ちた上皮細胞です。そのうちの大半を占めるのが、上皮細胞です。

### ★舌のお手入れ方法は……

舌ブラシ・ハンドタオル・ガーゼなどの道具を使い、水で薄めた洗口液・オリーブオイル・はちみつなどを使って除去してください。組み合わせにより、取れやすさが違う事があります。ご自分に合ったものをご使用ください。取りすぎて血が出たりしないよう、気を付けてください。清掃後は、緑茶での洗口をおすすめします。

### ★舌苔予防で一番大切なのは……

口腔内の食渣や細菌を減らすこと、つまり正しい歯磨きを行うことです。歯磨きの後、舌のお手入れをお願いします。



◀左から、舌ブラシ、オリーブオイル、ガーゼ

## お知らせ

9/12  
(土)

### 敬老会



敬老会は当院でも一番大きなイベントです！  
日程詳細は後日、院内掲示やホームページでご案内します。  
今年もどうぞ期待ください♪

7/29  
(水)

8/5  
(水)

### ふれあい看護体験

7/31  
(金)

8/6  
(木)

### ふれあい介護体験

何がどう違うの!?なんて言わず、まずは体験してみてください！ 電話/代表04-2949-3385(担当:砂川)

8/26  
(水)

### 大正琴コンサート 時間♡14:00~

大正琴の懐かしい響きを皆さまにお届けします。詳細は院内掲示およびホームページでお知らせいたします。是非ご来場ください！



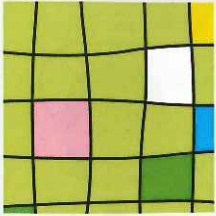
8/19  
(水)

### 彩の国ボランティア体験

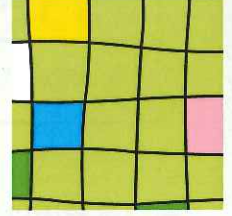
ボランティアに初チャレンジなさる方におすすめです！  
【問い合わせ先】 所沢市社会福祉協議会 電話/04-2925-0041







# みるしる! 361やるん♪



## 夏バテは食事で予防!

### 【夏バテ回復の3原則】

#### ① 十分な休息

冷房を使用するときは、温度設定は28℃以下にはせずに、直接身体に風が当たらないようにするとよいでしょう。

#### ② 適度な運動

暑い日中は避けて、朝や夕に適度な運動を心がけましょう。

#### ③ 規則正しい食事

1日3食、量はとれなくとも、バランスのよい食事を考えましょう。

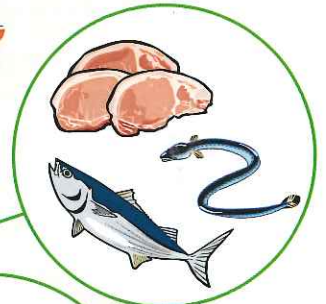


### 【夏バテ対策におすすめの栄養素・食材】

#### ・ ビタミンB1

ご存知の方も多い、疲労回復ビタミン。不足すると乳酸がたまり、疲れやすくなってしまいます。

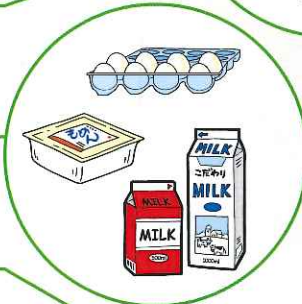
(豚肉、ごま、ウナギ、豆類、カツオ、玄米など)



#### ・ たんぱく質

基礎体力の確保。牛乳などの乳製品もお手軽なタンパク源です。

(肉、魚、卵、大豆製品など)



#### ・ クエン酸

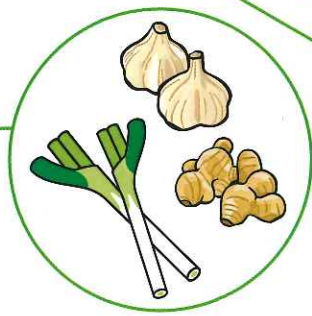
唾液や消化液の分泌を促進。疲労回復にも効果があります。

(酢、梅干し、レモン、ゆずなど)

#### ・ 香味野菜

ビタミンB1の吸収を促進。香りが食欲増進につながります。

(ねぎ、にら、ニンニク、生姜など)



### 【おすすめメニュー】

ゴーヤチャンプル、豚のしょうが焼き、インゲンのごま和え、酢豚など

まだまだ暑い日が続きますが、バランスのよい食事で暑い夏を乗りきりましょう!

(文/リハビリテーション科・榊原)

## 編集後記

今回のなみずきvol.39はいかがでしたでしょうか?

コツコツ真面目で仲間思い、そしてとにかく楽しいのが大好きな所沢ロイヤル病院の雰囲気少しでもお伝えできれば編集部にとってはこれ以上に無い幸いです。ちなみに病院ホームページには元気茶屋や講演会などの院内イベントの事前お知らせに加え、開催レポートを掲載しております。こちら是非ご覧ください。

これから夏本番。暑さにはお気をつけて、こまめに水分を摂りつつお身体ご自愛ください。

(文/総務課・関口)

