

あい らぶ すまいる 通信

●発行／社団法人 石岡市医師会
石岡市医師会病院
〒315-0009 茨城県石岡市大砂10528-25
☎ 0299-22-4321
FAX 0299-23-4674
http://www.ishiokashi-ishikai.or.jp

●発行日／平成21年2月
vol.005

ヘルシートピックス

～Healthy topics～

【カロリーの話 (その1)】

石岡市医師会病院のロゴマークについて
石岡市医師会病院は、地域のために住民と相携え、医師会が中心となって建てた病院です。石岡市の“I”を中心に、左右の円は「医療従事者」と「地域住民＝患者さま」を表しています。医師と患者の対話・交流こそ医療の根幹であり、医師会病院の姿です。マークに使用した色、濃紺はロイヤルブルーといい「沈着真摯な姿勢」を表現しました。地に配した淡い水色のストライプは「無限に伸びる可能性」をイメージしています。

連載

Special interview ～整形外科～
ドクターの素顔を探る!

イン
院フォーメーション 第5回
ゆうゆう アクティビティー委員会

医師会かわら版「ゆうゆう」



contents

- ヘルシートピックス
カロリーの話…………… 2
ドクター紹介 ～石井 壮朗医師～
- 院フォーメーション 第5回
～ゆうゆう アクティビティー委員会～…… 3
医師会施設案内 介護老人保険施設「ゆうゆう」
12月の行事Pick up
- 外来診療担当表…………… 4
看護師募集
法人内施設のご紹介
無料送迎のお知らせ

地域の笑顔をつくる、
あたたかい医療をめざして

ヘルシーピックアップ

Healthy topics



食事と健康に関する情報をお伝えします。

【カロリーの話 (その1)】

管理栄養士 足立 深紗子

「ノンカロリー」と「シュガーレス」と「砂糖不使用」
体重やカロリーを気にしているあなたは、どれを選びますか？「どれもカロリーがないのでは？」と思いますか？

現在、様々な食品に『ゼロ』『ノン』『オフ』などの表示が増え、私たち消費者を悩ませています。

右図の通り、ノンカロリーと言っても、厳密にはカロリーがあります。つまり、「ノンカロリーだから、たくさん食べても大丈夫!」とっていると、知らないうちに蓄積されてくることもあるのです。

また、最近話題の「糖質ゼロ」のビール。カロリーもゼロだと思って飲んでいる方はいませんか？糖質はなくてもアルコールは1gで7Kcal。5%ビールだと、350mlで123Kcalもあるのです。

日々進化していく表示に惑わされることなく、食品を選ぶ【確かな目】が今後ますます必要になりそうです。

表示内容	基準 (100g・mlあたり)
ノンカロリー カロリーゼロ	5Kcal未満
カロリー控えめ カロリーオフ	40 (飲料は20) Kcal以下
無糖・糖質ゼロ ノンシュガー シュガーレス	糖質0.5g未満 ※砂糖、ブドウ糖は含まず、キシリトールなどの甘味料が入っている恐れがある。
低糖・糖分控えめ	糖分5 (飲料は2.5) g以下
ノンコレステロール	コレステロール5mg未満
低コレステロール	コレステロール20 (飲料10) mg以下



ちょっと質問

★なぜ「ゼロ」ではないのに「ゼロ」と表示？
成分を検出する際の誤差を考慮し、この程度なら人体への影響はないと判断したため。(厚生労働省)

★「甘さ控えめ」は本当に控えめ？
栄養成分とは関係なく、販売元や製造元側の主張によるものであって、実際には不明です。

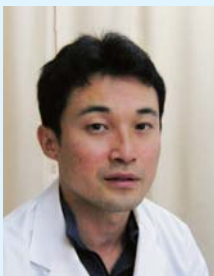
ドクター紹介

連載 第5回

診察室に突撃!

10問10答 Q & A

整形外科医師 interview



整形外科
石井 壮郎 医師

Q1 生年月日と出身地は？

A1 昭和49年10月10日 千葉県船橋市

Q2 先生のご専門は何でしょう？

A2 整形外科 スポーツ認定医(日本体育協会)を所得しています。

Q3 医師を志した理由は？

A3 スポーツ医学に興味があり、スポーツ選手と関わりをもって共に頑張っていきたいなあと考えたからです。

Q4 家族構成を教えてください。

A4 妻・長女(3才)・長男(1才)です。

Q5 趣味は？

A5 球技と映画です。

※実は先生、野球を小・中・高・大学までと、かなり長く続けていらっしたとのこと。ちなみにポジションは内

外野手です。

Q6 好きな食べ物とお酒は？

A6 果物が好きですが、特にメロンが大好きです。お酒はスパークリングワインが好きです。

Q7 休日は何をしていますか？

A7 家族でいろんなところへ旅行に行くのが多いです。

Q8 好きなテレビ番組は何でしょう？

A8 子どもにテレビを占有されているので、見る事が出来ません(涙)(子供たちはアンパンマンばかり見ているので、見る番組はエンドレスでそればかりです)

Q9 診察にあたる時のモットーを教えてください。

A9 その場限りの治療ではなく、長期的に予防するための指導もしていきたいと考えています。

Q10 石岡市医師会病院の印象をお話ください。

A10 地域に密着した家庭医(ホームドクター)のような病院ですね。

第5回 「ゆうゆうアクティビティー委員会」

私たちの施設ではアクティビティ（以下AC）を目的とした委員会があります。ACとは心身・生活の活性化を目指すサービスで、身体が自由がきかなくなって当たり前、それが当たり前になってしまった利用者さまに「自分らしさ」を提供することです。そして、それを全スタッフに浸透するように働きかけるのが委員会の仕事です。

委員会活動のひとつとして、イベントの企画（ゲーム・体操・歌・季節の行事等々）・運営があり、統一的なケアになりがちな生活にメリハリをつけるのが目的です。企画するにあたって一番気をつけることは、私たち自身が楽しむことです。楽しいという感情は、不思議と利用者さまに伝わり、皆さまの楽しい笑顔が何よりも励みになります。

これからも、質の高いACの実現を目指し、利用者さまにとってのいい日一日を提供していきたいと思えます



医師会がわら版

「介護老人保健施設 ゆうゆう」



12月14日に演奏会（土浦ウインドアンサンブルの訪問により）を鑑賞した後、午後から通所の方々は大運動会、入所の方々各階ごとに忘年会を行いました。

大運動会は、各種目とも熱戦が繰り広げられ、特に紅白玉入れでは皆さんおひとり、お一人が一生懸命競技に参加され真剣な表情で箱の中めがけて玉を投げ入れていました。どちらのチームも満足そうな様子で、楽しい一日を過ごすことが出来ました。忘年会は、2F 水戸黄門劇・3F ハンドベル・3F ソーラン節とそれぞれに趣向をこらした催しを家族の方々もご覧になられていました。一緒に楽しんでいる姿に介護はプロにまかせても、心の絆は家族でしっかり結ばれているんだなと感じました。

ゆうゆうでは他にも季節のイベントを企画しております。

通所リハビリの無料体験も実地しておりますので、お気軽にお電話下さい。

☎0299-24-1611 支援相談員まで

12月の行事Pick up!

12/6(土)



院内研究発表会
11部署16名の方が、各自それぞれの分野での研究を発表しました。発表後、質疑応答も活発に行われました。

12/11(木)



消防避難訓練
消化器の取扱方法を教わりながら、利用者さまをいかに素早く安全な場所に避難させられるか、訓練しました。

12/23(火)



保育所の発表会・クリスマス会
お遊戯などの発表のあと、ひとあし早くサンタさんからプレゼントが配られました。



ゆうゆうみなみクリスマス会
自分たちでトナカイの形のケーキとちらし寿司を作りました。笑いの絶えない楽しい昼食でした。

診療科			月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	午前	1診	元山 誠	山口 寛	田辺・今井	元山 誠	日引 太郎	元山 誠
		2診	—	飯塚 尚志	元山 誠	星野・関根	元山 誠	福田 元司
	午後	1診	福田 元司	日引 太郎	田辺・今井	関根紗耶花	福田 元司	—
		2診	渋谷 正俊	—	—	福田 元司	渋谷 正俊	—
内科 / 糖尿病		午後	福田 元司	—	—	福田 元司	福田 元司	福田元司 (午前)
外科系	外科	午前	—	林 武徳	織田 豊	三宅 亮	織田 豊	第1 小山善久 第2 又井一雄 第3 織田 豊 第4 又井一雄
		午後	—	林 武徳	織田 豊	三宅 亮	乳腺外来	小山善久 (第1)
	整形外科	午前	瀧田 孝博	—	—	—	瀧田 孝博	—
		午後	※瀧田 孝博	※瀧田 孝博	—	—	石井 壮郎	—
小児科		午前	福島・吉見	—	加藤 愛章	—	加藤 愛章	堀米 ゆみ
専門外来	脳神経外科	午前	—	—	—	伊藤 良則	—	—
	循環器科内科	午前	—	—	田辺・今井	星野 公彦	—	星野 公彦 (第2・4・5)
		午後	—	—	田辺・今井	—	—	—
	消化器科内科	午前	元山 誠	—	元山 誠	元山 誠	日引 太郎	元山 誠
		午後	—	日引 太郎	—	—	—	—
	呼吸器科 禁煙外来	午前	—	飯塚 尚志	—	—	—	内海 (第2・4)
		午後	—	飯塚 (第2・4)	—	—	—	—
	泌尿器科	午前/午後	—	鈴木 隆大	—	—	—	—
皮膚科	午前	10:30~11:30 市川栄子 (予約制)	—	—	—	—	—	
乳腺外来	午後	—	—	—	—	織田 豊	—	

※整形外科の瀧田医師の午後の診察は、事前にご確認ください。外来診察の担当医師は、変更になることがありますのでご了承ください。
 ※○囲みの数字は、その月の第何週目の診療担当を示します。
 外来の受付開始は月～金曜日が8時30分～、受付終了は午前が11時30分まで、午後が16時30分まで。土曜日は午前のみで8時30分～11時。
 診療開始は午前が9時～、整形外科は月・金曜日の滝田医師は9時30分～。午後は小児科以外は14時～、小児科は15時～。

子ども予防接種週間 就学前のおさまの予防接種は お済みですか？

予防接種がまだお済みでない方は2/28出と3/7出の9:30～11:00まで予約制で受けられますので、ご利用下さい。
 ※当番日以外でも毎週土曜日の9:30～11:00の間は予約で接種しております。
 総合窓口もしくは電話にてご確認ください。☎0299-22-4365

看護師募集

患者さまと共に、満足するサービスの提供を目指しています。

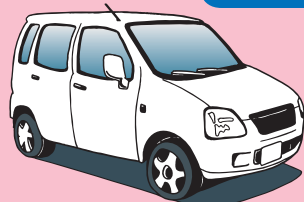
石岡市医師会病院、及び法人の施設では看護師・准看護師を募集しています。24時間開所の保育所も完備していますので、ご都合に合わせた勤務が可能です。
 お持ちの資格を活用して、充実

感あふれる、これからの医療介護サービスにチャレンジしてみませんか。お電話、お待ちしております。
 ☎0299-22-4321
 担当/堀本・宇留野・紺谷まで。

法人内施設

- 介護老人保健施設「ゆうゆう」
〒315-0009 茨城県石岡市大砂10528-14
☎0299-24-1611
- 在宅介護支援センター「石岡市医師会」
〒315-0009 茨城県石岡市大砂10528-14
☎0299-35-2230
- 石岡市医師会ヘルパーステーション
〒315-0009 茨城県石岡市大砂10528-14
☎0299-35-2231
- 石岡市医師会訪問看護ステーション
〒315-0009 茨城県石岡市大砂10528-25
☎0299-24-3377
- 石岡市医師会居宅介護支援事業所
〒315-0009 茨城県石岡市大砂10528-14
☎0299-24-5706
- 石岡市医師会指定通所介護「ゆうゆうみなみ」
〒315-0035 茨城県石岡市南台2-12-6
☎0299-26-8685
- 石岡市医師会ヘルパーステーションおみたま
〒311-3422 茨城県小美玉市中延142-1
☎0299-24-5706
- 石岡市医師会訪問看護ステーションおみたま
〒311-3422 茨城県小美玉市中延142-1
☎0299-37-0155

無料送迎を実施中です！



運行時間 (病院を出発する時間)
 は、月～金曜日が8時30分～17時、
 土曜日が8時30分～12時となっています。

当院をご利用の方を対象に、ご自宅と病院間で無料送迎を行っています (休診日は運休です)。ご予約は前日の12時まででお願いします。送迎地域は石岡市と小美玉市全域、旧岩間町、旧千代田町となります。詳しくは病院内にあるリーフレットをご覧ください。職員までお問い合わせください。

連絡先: 病院窓口、または☎0299-22-4321まで

編集後記

皆さまは年末年始、どのように過ごされましたか？ 食事やお酒を摂りすぎて少し太ってしまった！という方もいらっしゃるのでは？ 実は、私もノンカロリーに惑わされ、太ったひとりです (涙) 早速、今年の目標は「健康管理！」となりました。
 さて、石岡市医師会病院では、今年も健康管理のお役にたてますよう、職員も健康第一で頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。