

# News Letter

a profession  
（専門職）

『a profession』  
では当院で働く『専門職』スタッフ  
を取り上げ、その人の担当業務  
や仕事に対する思いを紹介してい  
ます。

今回は、新しく赴任して来られ  
た消化器科の医師をご紹介します。

医局 消化器科

石川 洋一 先生



**Q1** あなたの担当業務を教えてください。

**A1** 消化器内科の医師です。主には胃カメラを使って検査したり、治療したり。その中にはお腹の中にある肝臓・すい臓・胆のうなどの『消化に働く臓器』に関する検査・治療を行っています。

**Q2** 現在の職業（職種）を選じた理由を教えてください。

**A2** 小さい頃は病気がちでよく病院にかかっていたんです。

『医者に診てもらえば治る』という事に医者に対する憧れを抱き自分も医者になりたいと思いました。

**Q3** 業務を通じて、今までで最も心に残っている事出来事があれば教えてください。

**A3** 受け持っていた重症の患者さんが色々な病気を乗り越えて、ついに退院することになった日。部屋を訪ねると涙を流しながら喜んで『ありがとう』と言ってくれたことです。

**Q4** あなたの好きな言葉、あなたの人生において指標としている言葉を教えてください。

**A4** 意志のあるところに道はある。



**Q5** 広報誌の読者（院内スタッフ、患者さん、その他一般の方）へのメッセージをぜひお願いします。

**A5** 高知生まれ高知育ちですが、幡多は知らないことがいっぱいあります。まずは幡多弁からマスターできるといいと思います！

感染管理室よりお知らせ

～インフルエンザの予防をしましょう！～

冬の寒さとともに、インフルエンザと感染性胃腸炎が流行っています。

外出からの帰宅時には手洗いとうがいの実行と、咳やくしゃみが出る時の外出にはマスクをして『咳エチケット』を心掛けましょう。



## 院内スカッシュバレー大会

9月27日(土)、幡多看護学校体育館にて院内スカッシュバレーボール大会を開催しました。当日は少し暑かったですが、医師、看護師、コメディカル職員、事務員等、様々な職種が集まり、各チームに分かれてトーナメント方式で試合を行いました。

試合をする人、応援する人、みんな真剣にそして楽しく試合をすることができました。

日頃、違う職種同士が集まる機会が少ないのでコミュニケーションをとるのによい機会となりました。これで日頃の運動不足も解消され、秋の初めに気持ち良く汗をかくことができました。参加された皆さま本当にお疲れ様でした。次回の開催が楽しみです。



★最後にみんなで記念撮影(^\_^)v



★優勝は栄養科チームでした。おめでとうございます！

## やさしい食生活

### 栄養科

#### ★冬は温まる食事で健康生活。



自然の力で体の冷えを改善する方法の一つに、食事があります。冷えだけでなく、健康維持のための食生活改善の一環としてもおすすすめです。

冬は温かい物を食べて、5大栄養素をバランスよくとり、血行を促進させましょう。

冷えの主な原因は血行不良で、血管の少ない手足や腰の血液量が少なくなると、不快な冷えの症状が現れます。

血行を促進するには、まずは炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル(鉄、カルシウム、亜鉛など)の栄養素をバランスよくとることが基本です。中でも、血管を広げて血行を促進するビタミンE、全身に酸素を運ぶ鉄、鉄の吸収をサポート

トするビタミンといった栄養素をとるように心掛けることが大切です。

体を温めるには、常温より冷たいものを食べず、温かいもので物理的に胃腸を温めることも有効です。

甘いものや脂肪のとり過ぎも血液中に糖分や中性脂肪が増えて血行が悪くなるので注意しましょう。

## バレンタインデー

### 編集部より

2月14日はバレンタインデーですね。本命チョコレットだけでなく義理チョコ、友チョコなど現代に浸透しているバレンタインデーですが、由来が気になり調べてみました。

### バレンタインデーの由来

時代は3世紀、場所はローマ。時の皇帝により、若者は結婚を禁じられていました。兵隊となり、戦争に向く彼らがただ国のために命を捧げられるように。愛する人がいると戦場で戦い抜

く意志をゆるがします。

キリスト教徒のバレンタインはそんな若者たちを哀れに思い、密かに結婚させていました。皇帝はそんなバレンタインを許すはずもなく、バレンタインは処刑されたのです。このバレンタインの処刑された日が2月14日。時は流れ、200年後のローマ。2月14日には、独身の男女がくじ引きでつきあう人を決めるというお祭りが行われていました。風紀の乱れを懸念したキリスト教は、このお祭りを廃止し、キリスト教の殉教者を祀るお祭りにするのを定めます。そこで選ばれたのが、200年前、恋人達のために命を落とした、かのバレンタインでした。

それ以降キリスト教で2月14日は、恋人達がギフトやカードを贈り合う日として定着します。というのが一般的にいわれているバレンタインデーの由来。

日本では950年代に入ってから、製菓会社で行われた広告などによって『女性から愛する男性へチョコレートを贈る日』として定着していきました。

元々は宗教的に恋人たちの日なのですが現代ではすっかり義

理チョコなども浸透してバレンタイン本来の意味が無くなってきています。

そこで、今年のバレンタインデーはあなたの大切な人に手作りのお菓子を贈ってみてはいかがでしょうか？少ない材料で簡単に作れるパウンドケーキの作り方を紹介します。

### チョコのパウンドケーキ

(20cm位のパウンド型1本分)

#### 材料

- ・無塩バター 100g
- ・砂糖 80g
- ・卵 2個(約100g)
- ・薄力粉 80g
- ・純ココア 20g

#### 用意する道具

大きめのボウル、ゴムべら、ハンドミキサー(無ければ泡だて器)

#### 下準備

- ・バターを常温に戻しておく。
- ・パウンド型に分量外のバターを塗り耐熱用紙を底に敷く。
- ・薄力粉とココアを合わせてふるっておく。

- ①常温に戻したバターをボウルに入れてハンドミキサーでマヨネー

ズくらいの柔らかさになるまで混ぜる。

②①に砂糖を2〜3回にわけてなめらかになるまでハンドミキサーで混ぜる。

☆ここでオーブンを170℃に温めておく。(温度はオーブンのメーカーで違うので説明書を見てください。)

③卵を1個入れてハンドミキサーでしっかり混ぜてから、もう1個を入れてしっかり混ぜる。(2個を一度に入れて混ぜると分離してしまいます。)

④ふるった粉を③に入れて、ボウルをまわしながらゴムべらで底からすくうように粉が見えなくなるまで混ぜる。ここで混ぜすぎると固くなるので注意。



⑤耐熱紙をしいたパウンド型に④を流し入れる。型を10cmくらいの高さからパンと落として空気を抜きながら入れる。

170℃に温めておいたオーブンで約40分焼く。40分経ったら竹串をさ

して何もついてこなければ焼き上がり。(ベトベトしたものがついていたらもう数分焼いて下さい。)

型から出して網の上で粗熱をとったら出来上がり。



☆チョコが苦手な人は小麦粉を100gにしたらプレーン味になります。

☆好んでチョコチップやナッツ類を入れてもおいしく出来ます。その場合は④の前に入れて混ぜて下さい。

☆泡だて器でも出来ますが、その場合はバターをしっかりと常温に戻して混ぜて下さい。

☆冷蔵保存で3〜4日おいしくいただけます。



ラッピングしてみました。  
是非作ってみてください  
(\*・\*)

## 病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの**（**薬剤情報提供書・お薬手帳など**）を持って行くようにしましょう！

## 私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

## 第24回幡多ふれあい 医療公開講座

日時：平成27年2月8日（日）

13時開場、13時半開演

（16時終了予定）

場所：土佐清水市中央公民館

（土佐清水市幸町4-12）

## 『笑顔で長生きするための 「モモ予防」』

### ①脚（あし）の痛みと

付き合い方

幡多けんみん病院

整形外科医長 小松 誠



### ②腰（こし）の痛みと

付き合い方

幡多けんみん病院

整形外科部長 北岡 謙一



### ○参加費

無料  
どなたでも参加できます。

### ○主催

幡多けんみん病院

### ○後援

四万十市、宿毛市、大月町  
土佐清水市、黒潮町、三原村  
幡多福祉保健所、幡多医師会  
高知新聞社、RCC高知放送

みなさまをお誘いあわせのうえ

ふるってご参加ください。



### 「問い合わせ先」

幡多けんみん病院  
（経営事業課）

・（0880）66・2222

※各市町村担当部署

## 幡多けんみん病院における権利

1. 良質な医療を平等に受ける権利
2. 医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利
3. プライバシーが守られることを期待する権利
4. 自分の希望を伝え、医療に参加する権利
5. 人間としての尊厳が守られることを期待する権利

### 統計

H26.12月

外来患者数	10,914人
新外来患者数	1,606人
新入院患者数	518人
退院患者数	542人
平均在院日数	12.15日
救急車・時間外患者	1,129人
手術件数	153件

