



ご自由にお持ち帰りください

2024 秋 広報誌 No.85



特集1 **ロボット支援手術が始まりました**

特集2 **病気のお話「めまい」について**
耳鼻咽喉科 医員 滝沢 亮介

- ◆ マイナ保険証・紹介受診重点医療機関
- ◆ インフルエンザ予防接種について
- ◆ ペイシェントハラスメント撲滅川柳・ポスター（イラスト）募集
- ◆ 紹介シリーズ No.11 認知症疾患医療センター
- ◆ 栄養士イチオシ！～秋の旬食材～
- ◆ 集団栄養教室のご案内
- ◆ 新任医師のご紹介
- ◆ ヒューマンスクランブル



〒073-0196 北海道砂川市西4条北3丁目1番1号
TEL 0125-54-2131 FAX 0125-54-0101



診療のご案内

通常の受付時間 (※午後の受付時間は各診療科をご覧ください。)
午前 8:15~11:00 午後 13時15分~16時00分

令和6年10月1日現在

診療医師(出張医含む)・受付時間は都合により変更となる可能性がありますので、受診前に詳細についてはお問い合わせください。

	月		火		水		木		金		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
1ブロック	小児科 午後受付時間 13:15~16:00 新崎(有)	菊地	足立 出張医(第3週) 腎臓外来(予約のみ)	足立 新崎(有) 出張医(第2・4週) 心臓外来(予約のみ)	菊地 出張医(第2・4週) 心臓外来(予約のみ)	新崎(有)	真田 出張医(第1・3週) 内分泌外来 (予約のみ)	新崎(有)	1ヶ月健診 成長発達外来 (予約のみ)	新崎(有)	真田 出張医(第1週) 神経外来(予約のみ)
心臓血管外科	宇塚(15:00まで)				佐々木(昭)	保坂				三木	
呼吸器外科											札医大出張医
脳神経外科	古明地		平野				大瀧			ローテーション	
脳神経内科	山本 ※完全予約制 中村 (9:30より)	大橋 ※完全予約制	河田 ※完全予約制	河田(15:00まで) ※完全予約制	中村 ※完全予約制 河田 (9:30より)	大橋 ※完全予約制	山本 ※完全予約制 大橋 (9:30より)			中村(第1・3・5週) 河田(第2・4週) (9:30より)	
2ブロック	整形外科	石谷(9:30より) 坂野 齋藤(憲)		出張医 佐々木(幹) 宮野		石谷 宮野		出張医 坂野 佐々木(幹)		齋藤(憲) 宮野	
消化器外科	横田 新患担当		山田 新患担当		伊藤(啓) 新患担当		松澤 新患担当			坂村 新患担当	
乳腺外科	馬場					馬場 (13:30~15:00)	馬場 (13:30~15:00)				
内科 (総合)(血液) (糖尿病)(膠原病) 午後受付時間 (再診・予約のみ) (13:15~15:00)	小泉(総合) 加藤(政)(総合)		新崎(人)(血液) 中久保(総合)		吉田(美)(総合) 日下(総合)		伊藤(昂)(総合) 新崎(人)(血液)			室谷(糖尿病) 第2週のみ 森谷(糖尿病) 第4週のみ	
総合診療科	木村		小山 木村							川原 木村	
呼吸器内科 午後受付時間 (再診・予約のみ) (13:15~15:00)	廣海 堀井 循環器内科診察室3		渡部		廣海		渡部			堀井	
消化器内科 午後受付時間 (再診・予約のみ) (13:15~15:00)	吉田(行)(再診)		立花(再診)		旭医大出張医		吉田(行)(再診)			入部(再診)	
循環器内科	清水(8:30より) 太田(知)(8:30より) ペースメーカー外来 北大出張医 ペースメーカー外来 北大出張医	予約診療のみ	平林(8:30より) 縣	予約診療のみ	千葉(8:30より) 杉木	予約診療のみ ペースメーカー外来 14:00~17:00 ペースメーカー外来 14:00~17:00	清水 平林	予約診療のみ 天満(出張医) 14:00~17:00	千葉(8:30より) 縣・杉木 (8:30より)	予約診療のみ	
心療内科	休診中										
4ブロック	耳鼻咽喉科	森 滝沢	検査・予約		加藤(明) 滝沢	加藤(明)・滝沢 14:00~15:30	加藤(明) 森		加藤(明) 滝沢	加藤(明)・滝沢 14:00~15:30	
産科(予約優先)	南川		宇田		高橋		工藤		山下		
婦人科(予約優先)	工藤		山下		南川		宇田		高橋		
助産師外来	10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00		
5ブロック	泌尿器科	柳瀬(腎移植外来) 國島 阿部		村中・阿部 出張医 國島		村中 國島 阿部	村中	阿部 國島 村中		柳瀬(腎移植外来) 國島 村中	阿部
13ブロック	精神科	齋藤(京)(再診) 廣瀬(再診)	予約診療	畠山(再診) 出利葉(再診) 廣瀬(初診) ※完全予約制 内海(再診)	予約診療	畠山(再診) 齋藤(京)(初診) ※完全予約制 廣瀬(再診) 内海(再診)	予約診療	畠山(初診) ※完全予約制 出利葉(再診)	予約診療	出利葉(初診) ※完全予約制 齋藤(京)(再診)	予約診療
2階	形成外科	天王地		船橋				天王地		船橋	
皮膚科	濱田 前田	特殊検査	前田 鎌田	濱田・前田 14:00~15:30	濱田 鎌田	特殊検査	濱田・前田(隔週) 鎌田		濱田 鎌田	濱田・前田 14:00~15:30	
眼科	太田(純) 吉川	(15:00まで)	ローテーション	レーザー手術	吉川 横山	(15:00まで)	太田(純) 横山	レーザー手術	ローテーション	レーザー手術	
麻酔科	雨森(9:30より) ペインクリニック 術前診察		ローテーション 術前診察		ローテーション 術前診察		ローテーション 術前診察			丸山(9:30より) ペインクリニック 術前診察	
人工透析外科	村中9:00~14:00	柳瀬14:00~19:00	柳瀬9:00~14:00		柳瀬9:00~14:00	國島14:00~19:00	柳瀬9:00~14:00			阿部9:00~14:00	柳瀬14:00~19:00
放射線治療科	長谷川	治療計画	長谷川	治療計画	長谷川	治療計画	出張医	治療計画	長谷川	治療計画	
救急科	高橋・加藤(諄)		高橋・加藤(諄)		高橋・加藤(諄)		高橋・加藤(諄)		高橋・加藤(諄)		
リハビリテーション科 (予約診療)										大田(旭医大教授) 入院患者のみ	
歯科口腔外科(完全予約制)	中村(裕)・加藤(泰)		中村(裕)・加藤(泰)		中村(裕)・加藤(泰)		中村(裕)・加藤(泰)		中村(裕)・加藤(泰)		出張医
緩和ケア外来(予約診療)		精神症状(要予約) 随時がん相談支 援センターで	緩和ケア全般 9:00~12:00 橋田								

広報誌 ひまわり 2024 秋号

No.85 令和6年10月31日発行 発行・編集：砂川市立病院

広報委員会(経営企画課 医療DX係) 発行所：ふじ印刷

✂ 手術 ✂ 予約検査 赤字は女性医師です

◎ホームページからでも診療のご案内をご覧いただけます。

Facebook

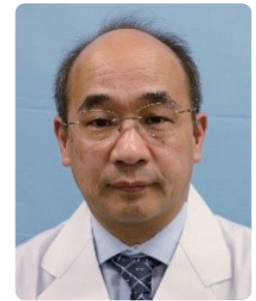


Instagram



特集1

ロボット支援手術が始まりました



泌尿器科 副院長
國島 康晴

令和6年8月から砂川市立病院でロボット支援手術が始まりました。もちろんロボットが勝手に手術をするわけではなく、術者が行う手術を支援するロボット(当院に導入されたのはダヴィンチXi)を使って行う腹腔鏡手術です。ダヴィンチを使用した手術は本邦では2009年に薬事承認され、大学病院などで泌尿器科、消化器外科、婦人科、胸部外科で先進医療として開始されました。2012年4月に前立腺がんに対する根治術(ロボット支援根治的前立腺摘除術)が保険収載され、一般の方が保険診療で受けることができる最初のロボット支援手術として開始されました。

ロボットを使用した手術の特徴は、3Dハイビジョンの高画質モニターに映し出された3D映像を見ながら、術者の手の動きを正確に再現するロボットアームで行う腹腔鏡手術であるということです。腹腔鏡手術ですから従来の開腹手術に比べて創が小さく、患者さんの体に対する侵襲が少ない手術です。また、ロボットアームには自由に動く関節があり人の手よりも自由に鉗子の先端を動かすことができます。従来の手術では困難であった部位に鉗子の先端が届いたり、困難な方向から縫合したりする事が可能になりました。

前立腺がんに対する根治術は、骨盤の深い場所の前立腺を尿道・膀胱から切り離し、膀胱と尿道を糸で縫合して尿路を再建する必要があります。この操作が開腹手術では難しく、前立腺の先端にある尿道括約筋を一部損傷しないという前立腺が摘除できない解剖学的な特徴もあり、手術後

の尿失禁が問題になる手術でした。また、前立腺の周囲は血流が豊富であることから比較的出血が多い手術でした。ロボット支援根治的前立腺摘除術が他の疾患の手術に先駆けていち早く保険適応となりました理由がここにあります。つまり、欧米で開始されたロボット支援手術では、従来の手術に比べて出血量が少なく、術後の尿禁制の回復も早いことがわかりました。その上、がんの制御でも従来の手術より優れている事が報告されました。本邦でも保険適応となつて数年間のデータで、従来の手術に比べてがんの治療においても、手術時の出血量の点でも、術後の尿禁制の面でも優れていることが証明されました。当院では2018年以降、前立腺がんに対する根治術を希望される方には患者さんのメリットを考え、旭川での施設を紹介することとしてきました。当院でロボット



サージョンコンソール

中空知地区の患者さんは遠方に手術に行く必要がなくなつたと言えます。ロボット支援手術は、前述したように前立腺がんに対する根治術が最初に保険適応となりましたが、その後適応が広がっています。泌尿器科領域における手術では、腎がんに対する手術(腎摘除、腎部分切除)、腎盂尿管がんに対する根治術、膀胱がんに対する根治術などです。当院では今後これらの手術に関して、順次ロボット支援手術を行っていく予定です。



消化器外科 医長
山田 健司

近年、消化器外科の分野ではロボット手術が急速に普及し、多くの患者さんに新たな治療の選択肢を提供しています。ロボット手術は、従来の開腹手術や腹腔鏡手術に比べて、より高精度な手術を実現する技術です。当院では以前から直腸癌を含め様々な消化器癌に対し腹腔鏡手術を積極的に行っており、今年8月から空知地区で2台目となる医療用ロボットダヴィンチXiを導入しロボット支援下直腸癌手術を開始いたしました。

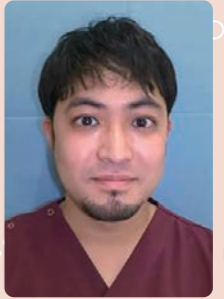
室には3D映像を用いた高精度の視覚システムを導入されており、外科医はこれを通じて体内の詳細な状況を把握しながら手術を進めます。ロボットのアームは、コンピュータ制御により手振れが補正され、人間の手よりも自由度が高く、細かい動作が可能となります。特にがん手術においては、腫瘍の切除だけでなく、周囲のリンパ節の郭清(かくくせい)を行う際にも、ロボットの高い精度な操作が大いに役立ちます。また、腹腔鏡手術では難しい角度や狭いスペースでも、ロボットのアームが自在に動くことで、より繊細な手術が可能になります。そのため、2024年の大腸癌治療ガイドラインにおいても直腸癌手術の選択肢として強く推奨されており、当院では直腸癌の患者さんに対しロボット手術を適用と

病状により開腹手術や腹腔鏡下手術など最適な術式を検討させていただきます。具体的な方法や適応に関しては担当医にご相談ください。



消化器外科における多関節・最新機種ダヴィンチロボット手術のご紹介

「めまい」について



耳鼻咽喉科 医師
滝沢 亮介

はじめに

めまいは、日常生活においてよく経験される症状ですが、その原因や対策について詳しく知っている人は意外と少ないかもしれません。めまいは、単なる不快感にとどまらず、生活の質を大きく損なうこともあります。ここでは、めまいの基本的なお話をさせていただきます。

めまいとは

めまいとは、体のバランス感覚が乱れることで感じる、回転感や不安定感のことを指します。具体的には、「まわりが回っている」「地面が揺

ストレスや不安が原因で感じるめまいです。実際には体の問題がなくても、精神的な要因でめまいを感じることもあります。パニック発作や過度なストレスが関連しています。

③失神性めまい

循環器系のめまい
心臓の疾患や血圧の調整の問題で気の遠くなるようなめまいがすることがあります。

脳血管の問題

脳に血液が届かなくなることで、失神が起こることがあります。脳血管の一時的な問題や脳卒中の前兆が関係することがあります。

めまいはなぜ起るの?

分類にも書いた通り、めまいは内耳の障害や耳石の異常が原因で発生することがあります。また、低血圧、脳の疾患やストレス、不安も影響を与えることがあります。さらに、一部の薬物や過剰なアルコール摂取もめまいを引き起こすことがあります。

れている」といった感覚があり、これが日常生活に支障をきたすことがあります。めまいの原因は多岐にわたり、耳の問題から脳の疾患、心因性の問題までさまざまです。

めまいの分類

めまいには大きく分けて回

回転性めまい



「ぐるぐる回る」「横に流れる」
「片方に引っ張られる」など

浮動性めまい



「ふわふわと浮くような感覚」
「頭がぼーっとする」
「ふらつく」など

失神性めまい



「急にふらっとなる」
「意識が消失する」など

転性のめまい、浮動性のめまい、失神性のめまいがあります(図1)。それぞれの代表的な病態を解説します。

①回転性めまい

良性発作性頭位めまい症(BPPV)

頭を特定の方向に動かすことで発生します。内耳にある耳石が異常に動くことで、バランス感覚が乱れることが原因です。短時間で収まることが多いですが、特定の動作で再発することがあります。

メニエール病

内耳に液体がたまり、圧力がかかることでめまいが起ります。聴力の低下や耳鳴りを伴うことが多いで

す。発作的に強いめまいが繰り返されることがあります。

前庭神経炎

突然の回転性めまいが特徴で、内耳の前庭神経の炎症が原因です。吐き気や嘔吐を伴うことがあり、数週間で改善することが一般的です。

②浮動性めまい

浮遊感やふらつき

不安定感や地面が揺れている感じがあり、低血圧や血糖値の変動が原因となることがあります。立ち上がったときのめまいや、長時間の立位が影響することがあります。

心因性めまい

めまいの診断

めまいの診断には、まず医師による詳細な病歴の聴取と身体検査が行われます。特に重要なのは、めまいがどのように発生したか、伴う症状は何かです。その後、必要に応じて耳の検査(聴力検査や、内耳の機能を調べる検査)や血液検査、画像検査(MRIやCT)を行います。

めまいの治療

めまいの治療は、原因によって異なります。耳が原因のめまいの場合は特定の頭位を使ったりハビリや、薬剤の使用、生活習慣・食事習慣の改善などがあります。めまいがひどい場合や点滴治療が必要な場合は入院して治療が必要な場合もあります。また適度な運動やストレッチなどが有効な場合もあります。心疾患や脳疾患などが原因の場合は循環器内科や脳神経外科、内科などで原因となる疾患に対して治療を行います。

こんなめまいは要注意

次のような症状を伴うめまいは、命や今後の生活の質に大きく影響する可能性があるため、注意が必要です。

急激な意識喪失

突然意識を失ったり、倒れたりする場合は、脳血管障害や心臓の問題が考えられます。早急な医療機関の受診が必要です。

強い頭痛、言語障害や体の麻痺

めまいとともに強い頭痛や言葉が出ない、体の一部が麻痺するなどの症状がある場合は、脳卒中や脳の重大な疾患の可能性がります。直ちに医療機関での検査が必要です。

急な視力、聴力の変化

めまいと共に視力や聴力の変化がある場合は、治療介入が早いことが治療効果を上げる可能性があります。できるだけはやく医療機関を受診してください。

まとめ

めまいは多くの原因によって引き起こされる症状であり、生活の質を大きく影響することがあります。耳の疾患や心因性の要因まで、多岐にわたる原因が考えられます。めまいを感じた場合には、早めに専門医を受診し、正確な診断と適切な治療を受けることが重要です。また、生活習慣を見直すことで、めまいの予防や改善が期待できます。どんな小さなことでも気になることがあれば、医療機関での相談をお勧めします。

当院は紹介受診重点医療機関になりました

地域の医療機関と連携し、専門的な治療が必要な際に紹介状を持って受診することに重点を置いた医療機関です

- 1 患者さんは地域のかかりつけ医を受診します
- 2 かかりつけ医が診察を行い専門的な治療や検査が必要と判断します
- 3 患者さんはかかりつけ医からの紹介状を持って紹介受診重点医療機関を受診します
- 4 紹介受診重点医療機関での専門治療を終えた患者さんをかかりつけ医に逆紹介します



紹介状をお持ちにならない患者さんは、『**初診時選定療養費**』が医療費とは別にかかります。また、病状が安定し当院から他医療機関へ紹介を申し出た後も当院の診療を希望し、紹介状の持参なく受診された場合、受診の都度『**再診時選定療養費**』をご負担いただきます。

診療科	初診時選定療養費 (税込)	再診時選定療養費 (税込)
内科・呼吸器内科・消化器内科 循環器内科・精神科・耳鼻咽喉科	7,700円	3,300円
歯科口腔外科	5,500円	2,090円
その他の診療科	徴収なし	徴収なし

※2025年1月1日から料金を変更いたします

※救急医療や国の公費等は選定療養費をいただかない場合もございます

地域包括ケア病棟の廃止について

2024年9月30日をもちまして、地域包括ケア病棟を廃止いたしました。

地域包括ケア病棟は、急性期治療を終えて在宅等へ復帰するまでの準備期間として活用してまいりました。今後は、急性期治療を終えた方は他医療機関への転院となりますが、患者さんやご家族のお住まい等を考慮し、適切な医療機関をご紹介します。

なお、砂川市内在住の方や当院での専門治療を要する方は、在宅等へ復帰するまでの準備期間を当院の一般病棟で治療を継続した後、退院又は転院となります。

地域包括ケア病棟が廃止された後も、これまでどおり患者さんが安心して在宅等へ戻れるよう支援してまいります。

健康保険証としてマイナンバーカードをご利用ください

再来受付機で受付する前にマイナンバーカードで認証をお願いします。

カードリーダーは3カ所に設置しております

- ・1階再来受付機横
- ・新患窓口
- ・入退院窓口



カードリーダー

とっても簡単! マイナンバーカード

- 1 受付**
マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。
- 2 本人確認**
顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。
顔認証 or 暗証番号
- 3 同意の確認**
診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。
同意しない / 同意する
- 4 受付完了**
お呼びするまでお待ちください。
カードを忘れずに!

医療DXを通じた質の高い医療の提供にご協力ください。

マイナンバーカードを利用するメリット

- ・ **特定健診結果や薬剤情報などを医師と共有**できるため検査や投薬の重複を防ぐことができます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- ・ 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。
- ・ 医療費が高額な場合に申請する『**限度額適用認定証**』が不要になります。

当院のインフルエンザ予防接種は完全予約制です。

■取り扱い診療科 内科・小児科

接種料金	1回接種（高校生以上）	4,060円（税込）
	1回接種（中学3年生以下）	3,850円（税込）
	2回接種（13歳未満）	3,300円/回（税込）

※お住まいの市町村によって助成制度や償還制度がある場合がありますので、市町村へご確認ください。

接種回数	1回接種	13歳以上
	2回接種	13歳未満（4週以降に2回目を接種）

※助成制度を利用する場合、助成期間にご注意ください。（特に2回接種の方）
※原則として13歳以上の2回接種は行っておりません。

実施期間 令和6年11月1日（金）～

接種日 内科：第1・第4月曜日及び翌日を除く平日 午前10時、午前11時
小児科：木曜日を除く平日 午後1時15分～午後2時

予約受付 窓口：①番新患カウンター
電話：☎0125-54-2131代表へ
インフルエンザワクチン予約の旨お申し出ください。

その他 かかりつけの医師とご相談のうえ、接種して下さい。

紹介シリーズ No. 11
「認知症疾患医療センター」

認知症疾患医療センターは、認知症に関する詳しい診断や治療、症状への対応や相談などを行う専門の医療機関です。空知管内では唯一、砂川市立病院が認知症疾患医療センターになります。平成24年に道より指定を受け、認知症患者さんの診断と初期治療、身体合併症を有する方や症状が悪化した方の入院受け入れも行ってあります。また、認知症相談担当者を専任で配置し、医療・介護関係機関と密に連携するとともに、住民や専門職向けに認知症に関する普及啓発のための研修会なども行ってあります。



地域生活支援係について

認知症疾患医療センターには、精神科に特化した相談部署（地域生活支援係）が設置されています。地域生活支援係は、老人看護専門看護師、認知症看護認定看護師、公認心理師、精神保健福祉士など多職種で構成されており、認知症患者さんや精神疾患を抱える患者さんの治療や支援に携わっています。具体的には精神科病棟の入退院支援、精神科訪問看護、精神科ショートケア、一般病棟の患者さんを対象にした精神科リエゾンチームや認知症ケアチーム、地域住民を対象とした認知症初期集中支援チームなど幅広い活動を行っています。

認知症初期集中支援チーム



認知症初期集中支援チームは、認知症の専門知識をもった医療・介護の専門職で構成されており、チーム員が家族や周囲の人からの相談を受けて、認知症が疑われる方の家庭を訪問し、医療や介護サービスに繋ぐための支援を行います。



ています。当院の認知症疾患医療センターは砂川市のチームと周辺自治体で構成される空知中部広域連合のチームに企画し、定期的な関係者会議の開催の他、こまめに相談しながらよりよい支援を行えるよう努めております。

患者ハラスメント撲滅
川柳・ポスター（イラスト）募集



巷では、カスタマーハラスメントが問題になってきていますが、医療現場も例外ではありません。今回、砂川市立病院でも患者ハラスメント撲滅に向けて川柳、ポスター（イラスト）を募集します！

- 募集期間 2024年11月14日（木）まで
- 投稿規定 川柳一人3句まで、ポスター（イラスト）一人1点まで
- 応募方法 メールもしくは郵送で投稿をお願いします。
- 宛先 〒073-0196 北海道砂川市西4条北3丁目1番1号
砂川市立病院医療安全推進室ペイハラ撲滅担当
e-mail stoppeihara@med.sunagawa.hokkaido.jp

いずれも郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号の明記をお願いします。
優秀な作品は院内に掲示、広報誌「ひまわり」に掲載を予定しています。
作品は、お名前と共に掲載させていただきますので予めご了承ください。

令和6年
10月1日赴任
**新任医師
ご紹介**



産婦人科 医師 **高橋 周平**
たかはし しゅうへい

10月より勤務いたします高橋修平です。地域医療に貢献出来るように全力で努力してまいります。砂川の良いところをたくさん知りたいので、教えてください！

ヒューマンスクランブル

川上 助産師 (3階病棟)

4月から入職し、新生活が始まりました。仕事もプライベートも毎日充実した生活で、気がつけばあっという間に6カ月が経っていました。職場環境にも恵まれ、先輩のご指導のもと、毎日やりがいを感じながら働くことができます。まだまだ不安なことはたくさんありますが、少しでも早く成長し、地域の皆さんに貢献できるよう精進していきたいです。また、専門職として学び続ける姿勢を大切に、信頼される助産師を目指して努力していきたいです。

西岡 看護師 (HCU/救急科)

4月からHCUに配属となりました。HCUは全科対応の病棟であるため、覚えることもたくさんありますが、その分やりがいを感じています。現在は、患者さんが安心して看護や治療を受けることができる看護師になれるように、先輩方に教わりながら勤務しています。まだ、わからないことが多く、学習しながらの毎日ですが笑顔と思いやりのある言葉を忘れずに患者さんの回復を支えられるようにがんばります。よろしくお願いいたします。

下川 技師 (リハビリテーション科)

4月からリハビリテーション科で言語聴覚士として勤務させていただいております。まだまだ慣れないことも多く、先輩方のご指導のもと、試行錯誤の日々を過ごしています。同期3人の支えもあり、恵まれた環境の中で楽しく学ばせていただいています。持ち前の明るさを活かして、患者さんとの1日を大切に、言葉と飲み込みをサポートしていきたいです。信頼されるセラピストを目指し、日々努めてまいります。よろしくお願いいたします。

久保 技師 (臨床工学科)

春から臨床工学技士として働かせていただき、およそ半年経過しました。業務や生活に慣れてきた部分もありますが、まだまだ不安が絶えません。先輩方の温かいご指導のもと、日々知識を深めています。生まれ育った砂川の医療に貢献できるよう笑顔と思いやりを大切に、皆さまに信頼していただけるよう日々精進してまいります。

三浦 栄養士 (栄養管理室)

4月から新卒として入職しました。学生から社会人になり、環境も一転し、最初は不安なことだらけでした。しかしながら、上司の方々から温かいご指導を賜り、少しでも早く役に立てるようにと努めてまいりました。そのような中で、私は大学で培った知識や技術はもとより、適切に業務を理解し全体の役割や流れを把握することが、まず新人として重要なことと考えました。様々な方と関係値を築きつつ、同期2名と共に自己研鑽を重ねていきたいと思っております。

りんご



おすすめ料理
りんご、キャベツのサラダ
お好みのドレッシングで。

りんごは品種が多く、皮が赤いものから黄緑色のものまで、さまざまです。栄養成分では、食物繊維が豊富で、おなかを整える働きがあります。食物繊維は皮にも豊富のため、皮ごと食べるようにしましょう。保存の際には、ほかの食材と触れると劣化を早める原因となるため、ビニール袋に入れ、野菜室へ。

さば



おすすめ料理
さばの水蒸きを使ったさばサンド
さばをほぐしマヨネーズで和え、胡瓜などと一緒にサンドします。

さばは秋に旬を迎えるマサバと、通年味がほぼ一定に保たれるゴマサバが流通しています。さばの特徴は脂質が多いこと。不飽和脂肪酸のEPAやDHAをしっかりと摂ることができ、傷みやすいため、鮮度に注意し、すぐに調理することが大切です。

栄養士
イチオシ!



旬の食材が美味しい理由 徹底解説

秋の旬食材

令和6年度

集団栄養教室のご案内

管理栄養士が、高血圧・糖尿病の病気についての基礎的な事や食事に関連した内容を各回テーマを決めてお話させていただきます。

時間：13:30～14:15

場所：多目的ホール1・2

持ち物：予約票・診察券・基本スケジュール表

当日は受付機で受付をし、予約した外来に寄ってください

※参加には、医師の指示が必要です。参加希望の方は、事前に当院のかかりつけの診療科の医師・看護師に集団栄養指導の予約を依頼してください。若干の栄養指導料がかかります。

開催日	テーマ	開催日	テーマ
11月21日(木)	高血圧【高血圧の原因と減塩食の基本】	1月16日(木)	腎臓病【食事療法の基本】
12月26日(木)	糖尿病【食事療法の基本】	2月20日(木)	高血圧【高血圧の原因と減塩食の基本】
		3月13日(木)	糖尿病【飲み物について】

みなさまのご参加をお待ちしています。