

スタッフ紹介

Staff



お名前 北野 仁美さん
所属部署 訪問看護
 ステーション(師長)
趣味 自動車レース観戦、
 ミュージカル鑑賞

在宅で療養されている方を訪問して、生活のサポートなどを行う仕事をしています。心がけているのはとにかく、ご自宅に受け入れていただける雰囲気を持ってうかがうこと。「看護に来てもらえるから、入院せずに自宅で療養できる」と言ってもらえると、とてもやりがいを感じます。趣味はけっこうアクティブで、自動車レースを観に行くのが大好きです。そんな風に言うと、自分で運転する時もブンブン飛ばしているように思われますが、愛車は軽自動車(笑)。安全運転を心がけています。



お名前 松田 雄子さん
所属部署 外来(師長)
趣味 旅行、カラオケ

外来の看護師長をしています。もともと現場で患者様と接する事が大好きなので、管理職になり患者様に直接対応する機会が以前より減ったことが少し寂しいと思うことも。しかし、最近ではスタッフのみんなと協力し合い、仕事を進めていくことに対して喜びを感じられるようになりました。子育て中なので、休日はたいてい子供と楽しく過ごしています。ストレス解消は大声で歌うカラオケ。忙しくて最近なかなか歌いに行けないのがちょっとストレスかも。



2019年
12月号!

ポ
ン
ず
P
O
N'S

ボクが
待ってる
よ〜!

ドクター紹介

Doctor



お名前 岡野 友美先生
所属部署 産科・婦人科
趣味 息子と一緒に虫取り

私にとって今年には藤本病院に勤務するようになった転機の日でした。たくさんのスタッフに支えてもらいながら、日々診療させていただき感謝しています。楽しい方々が多く、明るい病院だと思います。

もともと私は高校生のころから、「人の役に立つ仕事、人と関わる仕事をしたい」と希望していました。そんな思いから医師になり、自分が女性であることを活かせる産科・婦人科を選びました。さまざまな診療科がある中で、産科には人生のスタートに立ち会える、という特別な喜びがあります。その喜びはとて大きく、学生のころ初めてお産に立ち会った時には、自然と涙がこぼれたのを覚えています。エコーでお母さんと一緒に赤ちゃんの様子を観察するのは楽しい診療です。特に、初産のお母さんは画面に映るわが子の姿に感動してくれます。「今、口が動いたね!」なんて言いながら、喜びを共有できるのは産科ならではのやりがいです。もちろん、出産に際してさまざまな不安を持つ方がいるので、患者さんの声を聞いて適切なアドバイスをすることも大切だと思っています。たとえば、つわりのひどい方にはお薬を勧めることもあります。また、腰痛を訴える方には、当院のリハビリ科を紹介するなど、患者さんの問題に合わせて、きめ細やかな対応を心がけています。

当院では内科、外科や麻酔科があるので、密に連携できるのは大きな強みです。特に、硬膜外麻酔を使った「和痛分娩(痛みの少ない出産)」ができるのは麻酔科があるからこそ、と言えます。一方、婦人科は生理痛や更年期障害などいろいろな症状を抱え、不安を感じている患者さんが来られるので、限られた時間の中でしっかり話を聞いて、患者さんに合った診療が出来るよう心がけています。婦人科に抵抗を感じている方もいらっしゃると思いますが、気軽に来ていただくと嬉しいです。

休日はプライベートを大切にしています。2人の息子と遊ぶのがいちばんの楽しみで、夏は息子たちが大好きな虫取りに出かけました。セミやバッタ、コオロギなどを捕まえていると、童心に返ることができます。



第21回フォーラム『医療の改善活動』全国大会 in 仙台 一般社団法人 医療のTQM推進協議会主催



2019年11月15日(金)~16日(土)に仙台で『医療の改善活動』の全国大会が行われ、当病院の医療チームが優秀賞をいただきました。

現在の日本では少子高齢化や人口減少が進み、医療・介護分野により効率性を求められるようになりました。新たな医療改善では、トップダウンと同時に現場の意見を尊重し、現場自主性を高めるボトムアップ方法が必要とされるようになりました。このフォーラムは、そのツールであり、「I:リハビリテーション生産方式、II:看護生産方式」の面で医療のTQM推進を考える全国大会です。西日本から東日本へ医療改善活動の流れを呼び込み、参加者が自組織の品質管理システムを描くことで、新たな医療改善活動へ挑戦し、持続的改善と質の高いTQMを構築していくことを目的としています。

※TQM…Total Quality Managementの略で、総合的品質管理のこと。

受賞コメント

この度は、輝かしい賞を頂戴し光栄に思います。多くの方々のご協力ご指導に恵まれ、このような喜びを得ることができました。本当に心から感謝を申し上げます。さらなる改善を目指して精進して参ります。



〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町2番3号
 京阪本線 寝屋川市駅 徒歩5分

午前診療 ●受付8:00~11:45 ●診療時間9:00~ 午後診療 午後診は予約制です(一部除く) 詳しくはお問い合わせください。 072-824-1212
 夜間診 月・水・金 ●受付17:00~19:45 ●診療時間18:00~

ビューティー・レッスン
Beauty Lesson
ハンドケア

「顔よりも年齢が出るのは手」といわれます。

顔はメイクできれいになれますが、手は年中「すっぴん」の状態が長く、顔に比べて代謝が遅いため、メラニンが色素沈着しやすく、取れにくいのです。しかも手の甲は、もともと肉厚がないうえに、加齢とともに皮下脂肪が薄くなって筋張って見えるため、老化の影響が出やすい部分です。

手の老化を感じるのは?

しわ、シミ、静脈の隆起



手のお手入れ法の
③大鉄則

- ①手を洗うときはお湯で洗わない。②洗ったら、(寒い時期でも、ぬるま湯で) ③クリームでしっかり拭く。 保湿する。

ハンドケア

手の甲や指のしわは、普段のちょっとしたお手入れで変化します。夜寝る前や乾燥が気になった時など、是非試してください。

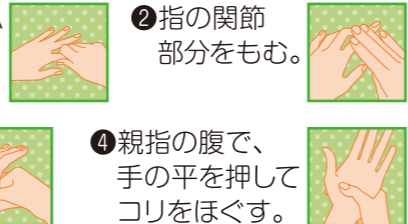
- ①両手を蒸しタオルで温める。
- ②たっぷりのクリームを手の甲に取って、手の平、手首までなじませる。指先、指の節、指の間までしっかり塗りこむことが大切。
- ③綿100%の手袋をはめる。



ハンドマッサージ

特に冬場など乾燥しやすい季節や水仕事の後などに行いましょう。

- ①ハンドクリームを塗って、指をしごく。
- ②指の関節部分をもむ。
- ③指と指の間を押す。
- ④親指の腹で、手の平を押ししてコリをほぐす。



Money Topics お金の話 不意の出費で大ピンチも! 年末年始のお金事情

年末年始はいつもとは違う出費が増える時期です。予定外の出費に家計のバランスが崩れがち。あらかじめ収支を予想して予算計画を立てておきましょう。

年末年始はいつもの月にはかからないほど雑費が大きく膨らみます。

年末年始は重なるおつきあいでお金にダメージ

- ①忘年会 予算の平均は1回あたり5,000円程度。
- ②帰省 移動距離や交通手段、人数などによって費用総額は異なりますが、お土産代まで含めると10万円を超えてしまう...という方も。
- ③お歳暮 お歳暮の平均予算は1件あたり3,000~5,000円程度



クリスマスとお正月 クリスマスやお正月は子供たちにとって楽しみなとき。

- ちなみにサンタさんからのクリスマスプレゼントの平均価格は6,971円(2017年バンダイ社のアンケートより)
- お年玉は年齢によって違いますが、一人当たり1,000円~10,000円のお年玉です。

おせちやお酒など食費も膨らみがち

年末年始はおせち料理やお酒などを購入する量が増えるので、普段の月に比べて食費も大きくなります。

One Point

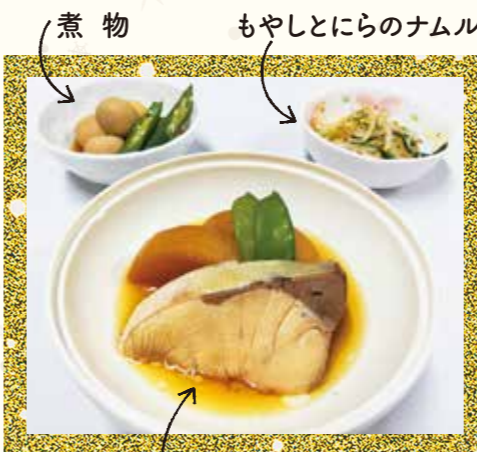
頼りはボーナス! 年末調整も計画に織り込みましょう。多くのサラリーマンの方はボーナスが入りますし、12月~2月にかけては年末調整の還付金が支給されます。臨時収入として予算計画を立てましょう。



KIMIKA'S kitchen
ヘルシーレシピ

コレステロールが気になる方へ!

青魚の油にはLDL(悪玉)コレステロールを抑える働きのあるn-3系脂肪酸のEPA、DHAが多く含まれています。(青魚...ブリ、サンマ、イワシ、マグロ、サバ、アジなど) ホイル焼き、刺身、煮物など油も一緒に摂れるような調理法がおすすめです。また、干物は塩分も多くなりやすく酸化もしやすいので、新鮮な生の魚を使うようにしましょう。



材料 2人前

ブリ大根

煮物

もやしとにらのナムル

- ブリ.....2切れ
- 大根.....150g
- 絹さや.....4枚
- 濃口醤油.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- 料理酒.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- 小芋.....150g
- オクラ.....4本
- 濃口醤油.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- みりん.....小さじ1
- だし.....200ml
- もやし.....100g
- にら.....20g
- ごま油.....小さじ1
- 淡口醤油.....小さじ1
- 塩.....少々
- ごま.....小さじ1/2

作り方
ブリ大根

- ①ブリは酒をふりかけてしばらく置き、熱湯をかけ臭みをとる。大根は厚めに皮をむいて2~3cmの輪切りにしたものを半分に分けておく。
- ②鍋にブリと大根、浸るくらいの水を入れ強火にかける。煮立ってきたらアクをとる。砂糖、みりん、濃口醤油を入れ、落し蓋をして約20分煮る。(味がしみこみ、煮汁が少し残る程度まで煮る。)

インフルエンザ予防

冬になると流行するインフルエンザ。どうすれば予防できるのでしょうか。

■風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
症状	・微熱 ・局所症状 [喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など] ・比較的ゆっくり発症	・38度以上の高熱 ・全身症状 [頭痛、関節痛、筋肉痛など] ・急激に発症
流行時期	年間を通じて。季節の変わり目など	12~3月ごろ

インフルエンザかなと思ったら...
早めに医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。

※発熱12時間未満の場合、検査結果が陽性にならないことがあります。また、発症後48時間を過ぎて薬を服用した場合、十分な効果が期待できません。



~インフルエンザを予防するには~

- ①こまめに手洗いがいい。手は石鹸で手首までと指の間まで洗い、十分すすぎ、清潔なタオルなどで拭き取り、乾かしましょう。
- ②普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛けましょう。特に、たんぱく質は、病気や感染源と戦うための抗体を作るのでしっかり摂りましょう。また、緑茶はインフルエンザウイルスを不活化する作用があるといわれています。
- ③喉の粘膜機能を高める。部屋は適切な湿度(50%~60%)を保ちましょう。
- ④予防接種を受けましょう。
- ⑤インフルエンザの流行時には、なるべく人混みを避けましょう。
- ⑥日光を浴びましょう。日光に当たることで、人体は免疫力を整える作用のあるビタミンDを生成します。