

冬を元気に!

総合健診センター 青木 章子
皆様、あけましておめでとうございます。
毎日、厳しい寒さが続きますが、この冬を元気に過ごすための食生活上のポイントについてお話しします。

①免疫力を高めましょう

昔から「みかんを食べるとかぜをひかない」と言われるように、柑橘類や野菜に多く含まれているビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。

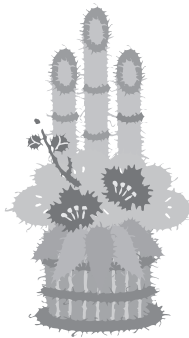
また、レバーやにんじんなどに多く含まれるビタミンAは、かぜなどのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。ほうれん草などの青菜類や、ブロッコリー、かぼちゃなどはビタミンA・Cをとともに多く含みますので積極的に摂りたい食品です。

②飲みすぎに気をつけましょう

新年会などお酒を飲む機会が多い季節ですが、体調を崩さないよう配慮しながら楽しみたいものです。大切なことは、空腹で飲まないこと、食べながら飲むこと、お酒の合間に水やお茶も飲むこと、アルコール度の高いお酒は水やソーダで割ることなどです。万一飲みすぎてしまった場合は、脱水予防やアルコール分排泄のために、食欲がなくてもお茶や蜂蜜レモン水などで水分を十分に補給しましょう。

胃を刺激するコーヒー、紅茶、緑茶などのカフェイン類は避けましょう。肝臓は、日本酒1合のアルコールを処理するために3時間も必死で働き続けることとなります。できれば週2日の休肝日を取りたいものです。

免疫力を高め、飲みすぎに気をつけて、寒さや風邪に負けずに元気に過ごしましょう!



「糖尿病教室」のご案内

少しでも多くの糖尿病の患者さんに、生活習慣の改善について学んで頂きたいと考え、内科 大西医師を中心とした院内の専門スタッフで構成されたチームが、患者さんが必要としている知識や情報をお届けできるように活動しております。どうぞご活用下さい。

■主な学習内容(担当スタッフ)

病態(医師)、フットケア・セルフカウンセリング(看護師)、生活習慣・体重管理(保健師)、薬物療法(薬剤師)、運動療法(理学療法士)、検査項目・自己測定(臨床検査技師)、口腔ケア(歯科衛生士)、食事療法(管理栄養士)

■2月の学習予定表

| 開催日 | 時 間 | 内容(担当スタッフ) |
|--------------|-------------|-------------|
| 2月26日 (火) | 13:00~13:40 | フットケア(看護師) |
| | 13:40~14:20 | 食事療法(管理栄養士) |
| | 14:20~15:00 | 体重管理(保健師) |

予定表は、内科外来の患者さんへ診察時に配布しております。日時をご確認のうえお申し込み下さい。

■参加対象者

当院へ通院中の糖尿病患者さんとそのご家族。

■お問合せ先

参加方法、学習内容等、下記へお気軽にお問い合わせ下さい。

ひたちなか総合病院栄養室(直通)029-354-6349

人間ドック受診予約受付中

総合健診センターでは、予約混雑状況の緩和を図るため、受診枠を増大し1日100名受診可能となり人間ドックの受診がしやすくなりました。

尚、オプション検診については従来の検査(肺がんCT、内臓脂肪、子宮頸がん、乳がん超音波、前立腺PSA、骨粗鬆症等)に加え、甲状腺機能検査を追加し、拡充を図りました。がん検診が充実している人間ドックがお勧めですが、「人間ドックを受診したいが、予算や時間が無くて難しい」といった日立健保ご加入のご家族(女性)の方には、日立健保版レディース健診をお勧め致します。30歳以上のご家族(女性)であれば、個人負担が一律3,000円(税込)で受診ができます。また検査終了時刻も11時30分までとなっております。

まだ今年度内のご予約が可能ですので、ご自身とご家族の健康管理に、是非、当健診センターの人間ドックをご利用下さい。尚、来年度(2013年4月以降)のご予約も承っておりますので併せてご予約をお願い致します。

【ご予約・お問い合わせ】

①インターネット(※人間ドックのみ)

ひたちなか総合病院HPへログイン

→[健診案内] 人間ドックのご紹介

→[人間ドックのご紹介] お申し込み方法

→[インターネットでのお申し込み] 予約状況

予約状況カレンダーが表示されます。「空きあり」と表示されている日が受診可能日です。

ご希望の受診日をクリックし、必要事項を入力して送信下さい。おって、「人間ドック日程決定メール」が返信されます。

②フリーダイヤル

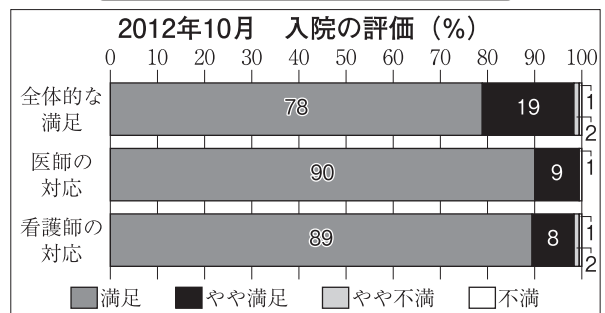
0120-55-6292(受付時間:8時30分~18時00分)

※上記時間外は留守番電話にメッセージを入れて下さい。

③検査予約センター

病院内の検査予約センターからもご予約が可能です。

入院患者さん満足度結果が まとまりました



退院患者さんのご協力により、入院についてのアンケートを実施致しました。期間は2012年10月1日~31日の1ヶ月で、155件のご回答を頂きました。「全体的な入院の満足度」では、満足が回答の78%でした。最も評価が高かったのが「医師の対応」で90%が満足、次は「看護師の対応」で89%が満足でした。集計結果と貴重なコメントを元に、皆様がより安心して入院できる病院を目指して、これからも努力して参ります。

採用・退職医師の紹介

| 担当科 | 氏 名 | 異 動 日 |
|-------|---------|---------------|
| 小児科 | 村 長 靖 | 採用(2013.1.1) |
| 臨床研修医 | 橋 本 佐知子 | 採用(2012.12.1) |