

# 病院だより

斜里町国民健康保険病院

発行日2016. 11



斜里町国保病院広報誌再発行について



院長 合地 研吾

町民の皆様、日頃より、国保病院に暖かいご支援を頂き、本当に有り難うございます。当院の基本理念であります「住民に信頼される安心と思いやりのある病院」を目指し、職員全員で日々努力を重ねております。

そこで、その一環として、皆様方に病院の実態を知って頂きたく広報誌を再発行することとなりました。以前にも一時発行されていたようですが、自然消滅し、町民の皆様にはご迷惑をおかけしてしまいました。今回はその反省を踏まえ、広報誌の必要性を再認識しどうにか再発行にこぎ着けました。新人職員の紹介や各部署の仕事の内容、さらには流行の病気についてなど、いろいろ工夫し、皆様方に興味のある情報を提供できればと思っています。

国保病院は、診療部、看護部、薬剤部、診療技術部そして事務部と五つのユニットから構成され、それぞれが機能し連鎖してこそ、良い医療を提供することが出来ます。お互いが切磋琢磨し、皆様方に、さらに良い医療をお届けできるように、これからも職員一同頑張っていきたいと思っています。今後ともご指導、ご鞭撻宜しくお願いいたします。

☆広報誌再発行について

☆新入職員紹介

☆免疫を高めよう

☆免疫力を高める食事

☆インフルエンザ・ノロウイルスについて

☆病院相談窓口



**看護師**  
石村 義文

出身地：鹿児島県種子島

趣味：登山 etc

斜里町民へ一言：よろしくお願  
いします



**内科医師**  
伊藤 康雄

出身地：北見市

趣味：ゴルフ、スノーボード

斜里町民へ一言：地域の医療を  
盛り上げるためにやってきました。  
どうぞよろしくお願  
いします。



**管理栄養士**  
笠谷 めぐみ

出身地：池田町

趣味：部屋の模様替え、  
園芸（最近さぼり気味）

斜里町民へ一言：久しぶりの国保  
病院勤務です。患者様の笑顔を増  
やせるようフレッシュな気持ちで  
今後も頑張っていきますのでどう  
ぞよろしくお願  
いします。



**事務職**（再任用）  
清水 雅夫

出身地：斜里町

趣味：特になし（どれも取るに  
足りない）

斜里町民へ一言：2度目の病院  
勤務です。少しでも企業会計収  
支改善の力になれば。

# 新入職員紹介

これからどうぞ宜しくお願い  
いたします!!!



**調剤助手**  
杉本 友恵

出身地：斜里町

趣味：子供が小さい為趣味持て  
ず…。

斜里町民へ一言：よろしくお願  
いします。



**事務職**  
武山 和人

出身地：斜里町

趣味：観劇

斜里町民へ一言：どうぞよろし  
くお願  
いいたします。



**看護師**  
田中 礼子

出身地：北見市

趣味：花、山など写真を撮る  
事、映画

斜里町民へ一言：斜里町の海岸  
線、山々にいつも感動していま  
す。よろしくお願  
いいたしま  
す。



**看護師**  
山内 香

出身地：斜里町

趣味：ドライブ

斜里町民へ一言：9月から入り  
ました。まだ不慣れですが一生  
懸命頑張ります。よろしくお願  
いします。

# 免疫を高めてがんやその他様々な病気になりにくい体を作ろう

10月19日に第1回斜里町健康づくり講演会が行われ、『がんについて知ろう!』というテーマでがんの正しい知識と予防について講演が行われました。体の中でがんができてそれを発見し攻撃してくれる免疫を高めて、がんになるのを防ぐ体を作ることが大切です。そのためのポイントを紹介します!!

- ①喫煙をひかえる
- ②適度の飲酒を心がける（赤くなる人は注意!!!）
- ③質の良い睡眠をとる
- ④ムリのない適度な運動(歩く)をする
- ⑤笑う
- ⑥十分な休養などでストレスをためない
- ⑦体温を下げない
- ⑧薬・抗生物質を乱用しない
- ⑨バランスの良い食事を心がける（野菜多め、塩分・糖分少な目、熱すぎるものは冷ます）



第1回斜里町健康づくり講演会より抜粋 内科 伊藤康雄



## 《免疫力を高める食事》

免疫力を高め、がんを予防するには、身体を温めて体温を上げることが効果的です。免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度ですが、現代は低体温傾向の人が多いとされます。

次のような食傾向がある方は、免疫力が低下しがちですので、ご自分の食生活を振り返り、改善することをお勧めします。

■朝食を食べない・過度なダイエット（体温が上昇しない）

■偏食する（ビタミン・ミネラル不足から代謝が低下する）

- ・おにぎり、菓子パン、カップラーメンなど、主食に偏った食事で済ませることが多い
- ・インスタント食品・加工食品・菓子類をよく食べる
- ・野菜をあまり摂らない

■たんぱく質不足（免疫細胞の材料が不足する）

- ・肉、魚、卵、乳製品、大豆製品をあまり摂らない



■下記の体を冷やす食べ物を頻繁にとる

- ・甘い食べ物や冷たい食べ物（例：菓子類、菓子パン、アイス類、清涼飲料水など）
- ・季節外れの野菜や果物（例：冬に生野菜サラダや南国の果物を食べる）
- ・利尿作用のある飲み物（例：コーヒー、緑茶、ビール、ウイスキーなど）

※体を冷やす食べ物を摂る場合は、温かく調理したり、香辛料や香味野菜を添えるなどして摂りましょう。

栄養科 笠谷めぐみ

.....

### ★当院の健康簡単メニュー「しめじのポン酢和え」★

きのこ類もがん予防に効果があります。

茹でたしめじに菊花をあしらひ、適量のポン酢でどうぞ♪

栄養士 新沼みゆき

.....



## 《流行の病気》



# インフルエンザ、ノロウイルスについて

インフルエンザ、ノロウイルスの流行時期がやってきます。感染予防をしましょう。

(1) 感染経路を断つ。飛沫感染（せき、くしゃみ）・接触感染

・帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。

・患者さんと、その近くにいる方はマスクを着用しましょう。

・生の貝などは加熱して食べましょう。

・ノロウイルス感染者の嘔吐物や下痢便には大量のウイルスが含まれています。扱いには細心の注意を払いましょう。



(2) 予防接種を受ける

・発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

・斜里国保病院では65歳以上の方は1,000円、64歳以下の方は3,780円、中学生以下は無料でインフルエンザワクチンが受けられます。（ノロウイルスのワクチンというものはありません。）

(3) 免疫力を高める

・十分な睡眠、バランスのよい食事など心がけ、免疫力を高めておきましょう。

内科 伊藤康雄

## 病院相談窓口

当院では病気や障害によっておきる心配ごとや生活上の問題などの相談を受け、一緒に考え、患者さんやご家族が安心して療養生活を送る事ができるようにお手伝いする専門の相談員（ソーシャルワーカー）がいます。

病気や怪我による入院や通院で抱えている不安をご家族だけで悩まず、専門の相談員（ソーシャルワーカー）にご相談ください。不安なことを整理し、これからの生活を一緒に考えていきましょう。



私に相談してください！

氏名：浮須 真由美

職種：看護師、相談員

出身地：兵庫県丹波市

趣味：旅行、ランニング、スノーボード

斜里町民へ一言：北海道に嫁いできて10年が経ちました。町民の皆様の温かさを感じている毎日です。皆様に安心して医療・介護・福祉サービスを受けていただけるよう、努力します。宜しくお願い致します。

### 斜里町国民健康保健病院

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地

TEL：0152-23-2102

FAX：0152-23-5218

ホームページ：<http://www.shari-kokuho.jp/>