# かすみがうら

第178号
＜毎月1日発行＞
■ 発行所 ■
霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局
〒300-8585
土浦市下高津2-7-14
Tel: 029-822-5050
Fax: 029-824-0494
E-Mail & WebSite
kasumi@hosp.go.jp
http://kasumi-hosp.jp

## 看護の日のイベント

看護の日のイベントである「健康フェスティバル」を平成二九年五月一三日（土）にイオン土浦三階で開催いたしました。イオン土浦へご来場された多数の方々が参加していただきありがとうございました。

当日は生憎の天気でしたが九時から一五時まで三階のファミリー向けエリアでの初の開催となりました。昨年の二階フロアーで参加していただいた方々は、高齢者の方が多かったのですが、今回はファミリー向けエリアで開催となりましたので、前回までとは違い子供から高齢者の方まで幅広い層に参加していただくことが出来ました。お孫さんと仲良く参加される方や若い世代の御夫婦での参加も多く見受けられたのが今回の特徴です。

開催した項目別に言いますと

- ・血圧測定　二一二名
- ・血管年齢測定　三五五名
- ・骨密度測定　三三八名
- ・体力測定　一〇一名
- ・リンパ浮腫相談　一八名
- ・お薬相談　二三名
- ・栄養相談　一五名
- ・白衣体験コーナー　三一名

となりまして、延べ参加者数も千名を超えるほどの大盛況となりました。

今後も地域住民の皆様に健康について身近に感じていただけるために開催してまいりたいと思います。

最後に地域の皆様とのつながりを深められる良い機会になった会場をお貸しいただいたイオン土浦様に深く感謝いたします。

## 乳がん検診外来と乳腺外来

乳がんは自分で発見できるがんの一つであり、自己検診も大切です。月に一度は自己検診を行ってください。自己検診で乳房の変化を感じた方は、乳がん検診を待たずに乳腺外来を受診してください。マンモグラフィによる集団検診の対象とはなっていない四〇歳未満の方も、閉経後の方も自己検診をしっかり行うことが大切です。当院では筑波大学附属病院と連携をとり乳がん検診外来と乳腺外来を開設しています。今回はこの二つの外来の違いを紹介します。

まず、**乳がん検診外来**ですが明らかな症状はないが、乳がんを心配されている方を対象としています。例えば

- ◆乳がんが心配。
- ◆身内に乳がんにかかった人がいる。
- ◆なんとなく痛みがあり心配。
- ◆なんとなくしこりのように感じるものがある。
- ◆しばらく乳がん検診を受けていない。
- ◆かかりつけ医から半年後、あるいは一年後の検診を勧められた。

このような場合は乳がん検診外来をご予約の上、ご来院ください。

火曜日午後と水曜日午後に開設しています。

**自費診療**になります。

自治体の検診受診券や無料クーポンをお持ちであれば使用することができます。

次に**乳腺外来**ですが、乳がん検診外来と異なり、乳房や乳首に異常を感じている方、乳がん検診の結果、異常を認めた方を対象としています。乳がんだけではなく、乳腺炎や良性腫瘍も対象です。例えば

- ◆乳房に明らかにしこりがある。
- ◆乳房に腫れや赤みの伴う痛みがある。
- ◆乳頭から分泌物がある。
- ◆検診で要精査の結果だった。

このような場合は乳腺外来をご予約の上、ご来院ください。

火曜日午前、木曜日午後、金曜日午後に開設しています。

**保険診療**で診療を行います。

医師が診察を行った上で、その症状や状態により、必要に応じて検査を予定します。

当院の乳がん検診外来、乳腺外来は初診の方でも予約を承ります。

●乳がん検診外来を受診希望の方は、診療予約センター
TEL 〇二九（八二六）六四七一
平日一二時三〇分～一六時にお電話ください。

●紹介状のある方、検診で要精査となった方は、地域医療連携室
TEL 〇二九（八二六）七五五六
平日八時三〇分～一七時一五分にお電話ください。

## 地域の方々による環境整備を実施しました

### ～全国一斉ひのきしんデー～

平成二九年四月二九日（土）、天理教新治支部の方々による環境整備が行われました。

この日は世間でいうゴールデンウィークの初日でしたが、小さなお子様からご年配の方々に至るまで総勢一九六名（主催者発表）もの参加があり、九時から一五時までの六時間にわたって、東門から正面玄関、臨床教育センターからグランド周辺までの草刈りや樹木の剪定、落ち葉の掃除などの作業をしました職員も複数名が参加し、除草剤の散布や枯れ葉枯れ枝の撤去を中心に汗を流しました。

当院の敷地は、職員が普段の作業と並行して整備するには広大に過ぎます。そんな当院が草木に覆われ、ジャングルと化すことなく医療を提供し続けることができているのは、地域の皆様の支えがあってこそです。今回の環境整備は、そのことを強く実感するとともに、そんな地域の方々の気持ちにきちんと応えられる病院でなくてはならないと、気持ちを新たにする出来事でもありました。

当日は、午後から雲行きが怪しいとの予報もありましたが、幸いにして雨に降られることもなく、春のさわやかな日差しのもと、大過なく作業は完了しました。

## ミカン狩りしました

## 今月はガマの油売りです

先月一一日（木）の午後、当院の中庭に生えている夏ミカンの収穫イベントを行いました。入院患者さんをお招きして中庭に出ていただき、皆さんに長柄ばさみを使って大きな夏ミカンを獲っていただきました。「自分の食い扶持は自分で稼いでくださいー（笑）」

当院の夏ミカンは、肥料をあげているわけでもないのにとても甘くて、毎年この季節に恒例のイベントになっています。中には同室の他の患者さんにもお土産にしたいと、一人で五個も六個も獲っていく方もいらっしゃいました（笑）。

さて今月の患者さんイベントは、昨年にも来ていただいた「和弘一座」の皆さんによる、ガマの油売り口上と日本舞踊の公演です。

どなたでもご参加いただけますので、皆さんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

日時　六月二〇日（火）午後二時より
場所　研修棟講堂

# 医師紹介コーナー

～歯科口腔外科　荒木大輔～

一、出身市町村
千葉県浦安市

二、家族構成
妻

三、年齢
三六歳

四、趣味
夏休みにアメリカ旅行に行き、レンタカーで大きなSUVを借りてドライブすること。

五、お勧めの食べ物屋さん（いきつけのお店）
最近はあまり外食しません。

六、好きな作家
植村直己

七、好きな音楽
学生の時にビッグバンドに所属していたのでジャズを何となくよく聴きます。

八、座右の銘
seize the day

九、尊敬する人
棚橋弘至

十、患者さんに一言メッセージ
丁寧な診療につとめますので、宜しくお願いします。

# 今年も端午の節句は「ミニチュアこいのぼり」で配膳GO！

～栄養管理室～

五月五日の昼食は「子どもの日」行事食でした。

【常食献立】
・ちらし寿司
・ぶりの照焼
・インゲン人参甘煮
・春雨とカニカマサラダ
・ほうれん草ごまよごし
・すまし汁（花麩・三つ葉）
・柏餅

土台はカルテに貼るシールのロール芯でリサイクル。システムエンジニアさんが私たちの為に取っておいてくれたものです。いろんな人々の助けがあってこのイベント食は支えられています。

配膳車一台に一体が乗りました。病棟でも飾って下さっています。

ほんの小さなひとくち柏餅でした。食事に影響しない程度なので、ごめんなさい。

メッセージカードと共に子どもの頃を懐かしむ方、入院中離れて暮らすお子様、お孫様、ひ孫様？に想いをはせて子どもたちの成長を病室から祈ろう…

そんな一日になれていたら、嬉しいです。

# 特別メニュー「塩焼きそば」初登場！

～栄養管理室～

ソース焼きそばとひと味違った素朴な味わいの「塩焼きそば」

五月一〇日昼食の特別メニューに提供しました。シンプルな調理法ですが、厨房での様子をご紹介します。

〈材料〉
・蒸し中華めん　一八〇グラム
・豚もも肉　五〇グラム
・きゃべつ　六〇グラム
・にんじん　二〇グラム
・もやし　三〇グラム
・ピーマン　六グラム
・サラダ油　一〇グラム
・食塩　一.二グラム
・こしょう　少々
・中華だし粉末　一〇グラム
・青のり粉　〇.二グラム
・紅生姜漬　一〇.二グラム

一、油をひき、肉を炒めます。

二、にんじん、きゃべつ、もやし、ピーマン　固い野菜から順番に炒めていきます。彩りよく均等に火が加わるにはココがミソ！

三、全体に火が通ったところで、中華めんを投入。

四、めんをほぐしながら、中華風味調味料と塩で味を整えます。

青のり粉と紅ショウガを最後に添えて完成です。　他にはふかし芋とオレンジ、素材を重視した献立です。

## 〈六月集団指導のご案内〉

**☆減塩教室**

日時　第三木曜日　午後二時～
場所　第四会議室

一五日『工夫して美味しく食べよう減塩食～簡単に二グラム程度減らす方法大公開！～』管理栄養士

**☆糖尿病教室**

日時　第一～四金曜日　午後三時～
場所　第四会議室

二日『間食とお酒』管理栄養士
九日『糖尿病とくすり』薬剤師
一六日『糖尿病とは・・・原因・症状・合併症など』内科医師
二三日『日常生活について』看護師

※予約の必要はありません。お気軽にお越しください。