

〒769-2393 香川県さぬき市寒川町石田東甲387番地1
TEL 0879(43)2521 FAX 0879(43)6469



当院で新しく頑張っている研修医を紹介します。

令和4年10月1日付

さかもと たいすけ
坂本 泰輔

【内科】

至らない点もあるかと思いますが、
宜しくお願いします。

おかの こうじ
岡野 滉司

【内科・小児科】

皆さまのお役に立
てるよう努めてまい
ります。

たなか ひさゆ
田中 久夢

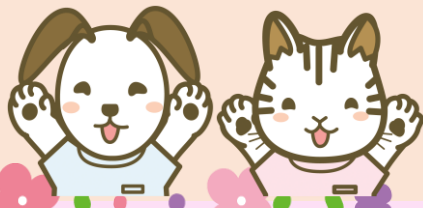
【内科・小児科】

分からないこと
も多いですが、精一
杯頑張りますので、
宜しくお願いしま
す。

おおや たかあき
大屋 貴明

【小児科】

精一杯励んで参
りますので、よろし
くお願い致します。



宜しくお願い致します！

ふ れ あ い 看 護 体 験



8月4日(木)、当院においてさぬき市内の高校生4人(3年生:3人、2年生:1人)が看護体験を行いました。

手術場体験や沐浴体験などの看護体験を通して、医療・看護・介護関係者と一緒にこれからの保健医療福祉について考えるきっかけになるよう企画したもので、生徒の皆さんの明るく真剣に取り組む姿勢に元気を貰いました。

実際に体験された学生さんからは「実際に手術道具等に触れ、少し苦手だと思っていた手術室のイメージが変わった」「とても勉強になり、今後の将来につなげていきたいと思う」「将来、看護師になりたいという思いが強くなった」など、うれしいお言葉を頂きました！！



香川県国保地域医療学会が開催されました

メインテーマ『コロナが与えた地域包括医療・ケアへの影響』

8月28日（日）に第60回香川県国保地域医療学会が開催されました。

昨年度に引き続き、本会場は「ホテル パールガーデン」でしたが、WEB サテライト会場が県内国保病院 4 会場に設けられ、当院もその 1 つとして、約 15 名の職員が参加されました。

永年勤続で表彰された方は、次の皆様です。

永年勤続表彰者

職名	氏名	職名	氏名
眼科主任部長	竹中 宏和	副看護師長	坂本 芙美子
画像情報科長	三木 博文	副看護師長	小坂 明美
副主幹	富田 志穂		

本題の研究発表において、全 22 演題中、当院からは 4 演題発表し、次の演題が優秀賞に輝きました!!!

優 秀 賞

「当院における X 線 TV 室の散乱線線量分布図の作成」

演者 画像情報科 ○有馬孝宏、黒田かれん、矢野佳海、泉谷尚吾、星川恵美子、玉久亮、三木博文、井原正治

おめでとうございます!!



職 場 体 験 学 習



9月1日（木）から2日（金）、当院において志度中学校2年生の生徒さん5人が職場体験を行いました。

職場体験は、生徒が普段直接関わる機会の少ない医療関係者との交流や職場体験を行うことで、理解や関心を深めて頂き、より望ましい職業観を持っていただくことを目的に実施しています。

生徒さんからは「看護師になるために必要な多くのことを学びました」「理学療法士の夢を実現させるのに良い経験になりました」「自分の目標を達成するために、努力を続けていく必要があると感じました。」との感想を頂きました!!



小児生活習慣病予防検診を実施しました♡

当院では毎年、さぬき市の各小中学校へ訪問し、検診を行っています。

検査を行い、児童及び保護者に対して保健指導を実施することで、小児生活習慣病の早期発見と予防を目的としています。今年は、9月1日から5日まで市内7つの小学校（合計267人）、10月6日から13日まで市内3つの中学校（合計302人）を訪問しました。今後も定期的に予防検診を実施することにより、親子で生活習慣を見直し、一緒に健康的な生活を目指しましょう!!!



★世界脳卒中デー ブルーライトアップ★

10月29日（土）、当院の正面玄関にて、世界脳卒中デーブルーライトアップを実施しました。ブルーライトアップを行うことで、脳卒中に関心を持ってもらい、市民の方々に脳卒中に対する理解を深めてもらうという目的で、この度初の試みとして、当院でもブルーに投光しました。脳卒中について知るきっかけになれば幸いです。



★2022 世界糖尿病デー ブルーライトアップ★

11月14日から11月19日まで、当院にて世界糖尿病デーブルーライトアップを実施いたしました。14日（月）には、当院正面玄関にて点灯セレモニーを開催し、カウントダウンと共に約2000個のブルーのライトを投光しました！ブルーライトアップを通して、大切な人と共に糖尿病について考え、予防に向けた一歩を踏み出していきたいと思います。



点灯セレモニーの様子



今年は
11月13日（日）～19
日（土）が全国糖尿病習
慣でした!!!



「こ食」を知って正しい食習慣を目指そう！

だんだんと寒くなってきましたね
免疫力を高めて風邪に負けないからだを作るために、**「こ食」**を
避けたバランスのよい食事を心がけましょう！

孤食(子食)

家族と暮らしていても、一人または子どもだけで食べるここと。
コミュニケーションが不足することで社会性や協調性が低下したり、育たなかったりしてしまう。

個食

家族それぞれが違う食事をとること。
食べるものが好きな食品に偏り、好き嫌いが克服できない。

濃食

味の濃いものを好んで食べること。
塩分のとり過ぎに繋がれ、高血圧の原因となる。

粉食

パンや麺など、粉から作られた主食を好んで食べること。
血糖値の上昇に繋がれやすい。
また、柔らかいものが多いため噛む力が弱くなる。

小食

食欲がない・ダイエット目的により、食べる量が少ないこと。
活動に必要なエネルギーや栄養素がとれず、無気力になってしまう。

固食

同じものばかり食べること。
好きな食品ばかりを食べるため、栄養素が偏って肥満や生活習慣病に繋がる。

栄養コラム

11月

2022年
さぬき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ

まんばのけんちゃん

香川の郷土料理です

材料(4人前)

まんば	320g
薄揚げ	20g
油	2g
豆腐	200g
人参	40g
濃口醤油	25g
砂糖	4g
煮出し汁	20g



豆知識

「まんば」は高菜という野菜の一種で、「けんちゃん」は豆腐と野菜を油で炒めたしっぽく料理の「けんちゃん」がなまったものと言われています！

- ① まんばは、塩茹でしてから(塩は分量外)冷水にさらし、アクをぬく。途中で水を加えながら、一晩おく。
- ② ①のまんばを2～3cmの長さに切る。薄揚げも同様に細めに切る。
- ③ 豆腐は、さいの目切りにする。人参は、2～3mmの厚みでいちょう切りにする。
- ④ ②のまんばと薄揚げを油で軽く炒め、③と濃口醤油・砂糖・煮出し汁を加えて煮る。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

