



Terada Hospital

てらだより

2017
12月
Vol. 28
2017. December

病院の 理念

1. 地域の皆様に親しまれ、信頼される医療サービスをめざします。
2. つねに高度専門医療の提供に努め、その進歩・発展に尽くします。
3. 健診や介護にも積極的に取り組み、地域の保健・医療・福祉に貢献します。
4. 全ての職員が誇りとやりがいを持って働くことのできる病院を目指します

患者様の 権利宣言

1. 何人も差別されることなく、適切で良質な医療を受けることができます。
2. 種々の検査や治療方法について、わかりやすく懇切丁寧な説明を受けることができます。
3. 十分な説明と情報提供を受けた上で、自らの意思に基づいた治療を受けることができます。
4. 個人の秘密や医療に関する個人情報など、医療上のプライバシーは保護されます。

もくじ

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ★第12回市民講座を開催しました …………… 1頁 | ★認知症応援キャンペーン |
| ★みんなの介護教室を開催しました …………… 2頁 | 『RUN 伴 2017』に参加しました …………… 5頁 |
| ★院内保育所『たんぼぼ』のご紹介 …………… 3頁 | ★インフルエンザ予防接種のご案内 …………… 5頁 |
| ★『トークライブショー』を開催しました …………… 4頁 | ★病院の概要 …………… 6頁 |

医療法人 寺田病院
〒518-0441
三重県名張市夏見3260番地1
Tel.0595-63-9001
Fax.0595-64-2332

寺田病院 第12回市民講座を開催しました。

平成29年11月11日当院玄関ホールにて第12回寺田病院市民講座を開催しました。今回は、「乳がんを理解するために」という演題で、約1時間行いました。

現在、日本女性の乳がんにかかる確率は、11人に1人とされています。

激増する乳がんに対し、一人でも多く乳がん検診を受けていただくことを切に希望します。

乳がん検査もいろいろと進歩し、超音波検査では、カラードプラー エラストグラフィという技術が開発され、乳がん診断の一助となっています。

また現在は、乳がんのサブタイプにより治療方針が決まります。

エストロゲンレセプター、プロゲステロンレセプター、HER-2の発現の有無、Ki-67という癌の増殖能を組織より、診断することにより、4つに分類されます。

- ① ルミナルA ②ルミナルB ③HER-2 陽性
④トリプルネガティブ

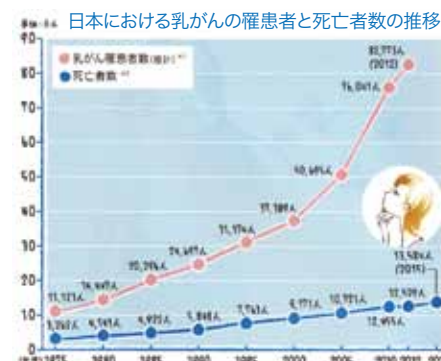
これにより、ホルモン療法、化学療法、分子標的療法と薬剤が選択されます。

内容が多岐にわたり、又細かなスライドも多く、理解しにくかった面も多々あったり反省しています。

今後も自分の乳房に関心を持ち、早期発見に努めていただく様をお願いします。



【講師／副院長 堀 木 貞 幸】



平成 29 年 11 月 11 日（土）寺田病院にてみんなの介護教室を開催致しました。

「口から美味しく食べる工夫～常食から介護食へ～」をテーマにお話ししました。

高齢者の食事の特徴は年を取るにつれて体に様々な変化が生じ、そのことで食事がうまく摂れなくなるなど食生活に影響を及ぼします。体の変化には個人差はありますが、誰にでも起こる事と言えます。

食べることは、高齢者の大きな楽しみのひとつです。体の変化を正しく理解して、体の状態に合った食事を美味しく食べて頂く事が大事です。

高齢になると、食に関連するさまざまな機能が低下してきますが、食材の選択や調理方法の工夫によって食べる食事の幅が広がります。また食べにくい食品と食べやすい食品もご紹介しました。

高齢者の必要なカロリーやたんぱく質・鉄・カルシウム・食物繊維・食塩なども説明しました。実際に家で介護をしている方や施設スタッフ、今後の為に熱心に講演を聞いてくださっていました。

今回のお話が少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。

食べる事は生きる喜びの一つです。心と体に栄養を与えます。口から食べることを大切にしましょう。

食べにくい食品

○加熱してもやわらかくならないもの

かまぼこ・こんにゃく・貝類・いか・きのこ類・油あげ・ハム・しらたき など

○硬いもの

ナッツ類・さくらえび・ごま など

○さらさらした液体

水・お茶・味噌汁など

○酸っぱいもの

酢の物・梅干し・レモン など

○バラバラまとまらないもの

きざみ食・ふりかけ など

○厚みがないもの

焼きのり・わかめ・レタス・きゅうり など

○繊維の多い野菜や果物

ごぼう・たけのこ・れんこん・パイナップル など

○パサパサしたもの

パン・ふかし芋・ゆで卵 など



食べやすい食品

◎口の中でまとまりやすいもの

繊維・酸味の少ない果物（バナナ、熟した柿など）

◎つるんとしたもの

絹ごし豆腐、ムース、茶碗蒸し、果汁ゼリーなど

◎トロミのあるもの

おかゆ、ポタージュスープ、ヨーグルト、アイスクリームなど



調理の一工夫

一口大にする

切り方を工夫する

加熱する

油脂を加える とろみをつける

つなぎを入れる パサパサさせない 細かく刻まない

肉・魚・野菜類など、食べやすい大きさにカットする。

根菜類などは繊維を断つように切る。

切り込みを入れる。麺は3～5cm 長さに切る。

時間をかけて加熱する。また、隠し包丁を入れると噛みきりやすくなる。

食べ物が滑らかになり飲み込みやすくなる。

飲みこみを助ける為に片栗粉やコーンスターチ、ゼラチン、とろみ調整食品などを利用する。

卵や小麦粉などを使用し、食べやすくする。

パサつきを防ぐために、適度な水分が必要。

きざみ食は口のなかでバラバラになり、かえって飲みにくくなる。

最後におはぎ（ソフト食）の試食をしました。

食べやすい、美味しいという感想を頂きました。

アンケートから、おはぎのレシピを教えて欲しい

という声がありましたので、レシピを掲載させて頂きますのでご参考にして下さい。

おはぎの作り方

●材料（4 個分）

【あん】

こしあん 100 g
砂糖 20 g
水 100ml
ゲル化剤 1.3 g

●作り方

- ①鍋にこしあん、砂糖、水、ゲル化剤を入れてよく混ぜ合わせます。
- ②焦げないように混ぜながら、中火にかけ、ひと煮立ちさせます。
- ③バット等に流し入れて常温になるまで冷まし、固めます。
- ④鍋にお粥、砂糖、ゲル化剤を入れてよく混ぜ合わせます。火にかけ、ひと煮立ちさせます。
- ⑤バット等に流し入れ、常温になるまで冷やし、固めます。
- ⑥ラップを広げ、③を適当な大きさにカットし、⑤をスプーンですくってのせて包みます。

カロリー34kcal たんぱく質 0.5 g （1 個分）

【もち】

おかゆ（五分粥） 120 g
砂糖 10 g
ゲル化剤 1.3 g



寺田病院院内保育所「たんぽぽ」のご紹介

院内保育所「たんぽぽ」です。「たんぽぽ」は平成19年2月1日に寺田病院で働く看護師及び、職員のための院内保育所として開設されました。この保育所は看護師が結婚後も働き続ける職場作りが課題となる中、「職員一人ひとりを大切にして仕事を進めていかなければならない」という理念の下、看護職員の確保、離職防止対策のモデル事業として誕生しました。

開所時4名の子どもさんと4名の保育士でスタートしましたが、育児休暇明けや子育て中の職員の利用が増え、10年間に80名の子どもさんが「たんぽぽ」を巣立っていきました。現在では0歳児～2歳児11名（0歳児4名、1歳児3名、2歳児4名）が通所し、6名の保育士が働くお母さま方の子育てのお手伝いをしています。

<保育所の概要>

定 員：19名 保育士：6名

保育時間：8時15分～18時15分（遅番対応もしています）

保育形態：月極保育、一時預かり保育

「たんぽぽ」では少人数で家庭的な雰囲気の中、一人ひとりが健康でのびのびと遊べる保育環境を整え、子どもさんの個性を大切にしながら、個々の発達に応じた保育を心掛けています。又異年齢の子たちと遊んだり生活する中で、色々な経験を通じて思いやりの心を育て社会性や協調性が身についていくよう援助しています。

院内で開催されるクリスマス会への参加やデイサービスの利用者様との交流も積極的に行う中で、子どもさん達の笑顔が患者様や利用者様を笑顔にしたり、子どもさん自身も沢山のひとと触れ合い、楽しく過ごす中で院内保育所ならではの貴重な経験もしています。



寺田病院レクレーション委員会主催による 『トークライブショー』を開催しました。

平成 29 年 9 月 28 日（木）、名張産業振興センターアスパシアにおきまして、講師に町丸義之様をお招きし、「ディズニー伝説のトレーナーに学ぶ！ミッキーマウスに頼らない本物のコミュニケーション力」と題して、職員対象の接遇トークライブショーを開催致しました。

当院では、平成 16 年度に院内各部署から委員会メンバーを単年度制で募り、職員親睦・コミュニケーションアップを目的に、レクレーション委員会を設立し活動しております。これまで総務で親睦企画を計画しても参加人数がアップしない等の問題がありましたが、委員会に各部署からメンバーが出向する事で参加人数を増やす事に成功しました。

今回の企画は委員会初のトークライブショーでしたが、140 名の参加で活発なライブショーとなりました。今年の委員会メンバーの中で、以前町丸様のトークライブショーに参加したメンバーが、是非寺田の職員に聴いてもらいたいとの熱意に盛り上がり今回の企画となりました。親睦の部分では、ライブショーの前に 6 種類の中から食べたいお弁当を注文し、美味しいお弁当を食べて親睦を深めた後、ライブショーを開始しました。

講師の町丸様は、ディズニー勤務時代に職員を教育するトレーナーという中で、最恐トレーナーと呼ばれた方です。字のごとく有名な厳しいトレーナーであられた方です。ライブショー当日も事前に当病院を視察され研究されたうえで講演に臨まれました。

今回の企画立役者を司会に抜擢した所、ユーモア溢れる元気な司会と町丸様の大きな声とハイタッチで、つかみは OK でライブショーが開催されました。町丸様のユーモア溢れるトークと内容に全員ひきつけられましたが、そこは最恐トレーナーと呼ばれる程の方であり、ユーモアの中にも厳しいご指摘をいただき、考えさせられる事も沢山出てまいりました。職員一同、町丸様のライブショーで再度気を引き締め、接遇・業務に取り組んでまいります。

レクレーション委員会 寺田 宏司



RUN伴2017

『認知症の人と一緒に、誰もが暮らしやすい地域を創る』をコンセプトに認知症の人や家族、支援者、一般の人がリレーをしながら、一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベント【RUN伴2017】が10月14日(土)に三重県で開催されました。

今年で7年目を迎えるこのイベントですが、北は北海道、南は沖縄まで日本全国のまちをオレンジ色（認知症の人にやさしい町のテーマカラー）に染めていきます。

名張市もその舞台となっており、当日は赤目口駅を8時45分に出発、津市役所までの約60kmの道のりをタスキをつなぎ、協力し合って走破しました。そのルートの中で寺田病院小規模多機能施設「ひより」は名張市最後の中継地点であり、施設の職員、利用者さん、名張市の職員さんで多くのランナーを応援しました。

私達もお手伝いとして参加させて頂いたこのイベントを通して、一人でも多くの方が、少しでも認知症のことについて考え、知る機会にしてもらい、「認知症になっても安心して暮らしていける町づくり」が実現するように今後も応援していきます。



～インフルエンザ予防接種のご案内～

今年もインフルエンザの流行する季節になりました。ウイルスが猛威を振るう前に予防接種を受けておきましょう。

実施期間： 平成29年10月15日（日） ～ 平成30年1月31日（水）

費用： 1回 4,400円

★次のような高齢者の方は公的補助制度があります。

個人負担金：名張市2,000円・伊賀市2,000円

（但し、個人負担金額は市町村によっては異なる場合があります。又生活保護世帯の方は、「予防接種無料申立書」による申請により無料となります。）

- ・満65歳以上の方 ※年齢は接種時点
- ・満60歳から65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の日常生活活動がほとんど不可能な程度の障がいのある方



医療法人〔社団〕

寺田病院

〒518-0441
 名張市夏見3260番地1
 電話：0595-63-9001
 FAX：0595-64-2332
<http://www.terada-hp.or.jp>



- 【病 床 数】 一般病床 55床 医療療養型病床 40床 介護療養型病床 40床
- 【診療科目】 内科、胃腸内科、循環器内科、リウマチ科、外科、胃腸外科、大腸・肛門外科、乳腺外科、泌尿器科、整形外科、リハビリテーション科
- 【併設施設】 健診センター、通所リハビリテーション「てらだ」、居宅介護支援事業所「てらだ」、訪問看護ステーション「コスモス」、訪問介護ステーション「てらだ」、訪問リハビリテーション「てらだ」、

診療担当表

平成 29 年 12 月 1 日

診療室	月	火	水	木	金	土
午前	第一	池田	糖尿病 (予) 池田	膠原病 (予) 池田		池田
	第二	(予) 寺田	(予) 板野	(予) 谷口	(予) 堀木	寺田
	第三	堀木	谷口	寺田	寺田	板野
	第四	谷口	堀木	板野	板野	谷口
	第五	浦上		浦上	浦上	浦上
	特殊外来	泌尿器 中井		乳腺 外来 堀木	整形外科 外来 北川	泌尿器 大塚 奈良医大 内科先生
午後	第一			医療相談 寺田		
	第二		手術	板野	手術	
	第三	板野		堀木		
	第四	谷口 16:00~		濱田		
	第五		浦上	川口	池田	
	特殊外来	乳腺 外来 堀木		※※ 泌尿器 田中		

複合福祉施設「てらだ」

【高齢者介護保険サービス施設】

- ・通所介護事業所「ことのは」
- ・小規模多機能型
居宅介護事業所「ひより」
- ・訪問看護ステーション「コスモス」リハビリサテライト

〒518-0615 名張市美旗中村 2327

TEL:0595-48-7200

FAX:0595-48-7301

【障害福祉サービス施設】

- ・生活介護事業所「ふぉ〜ゆ〜」
- ・共同生活援助事業所「ほっと」
- ・相談支援事業所「てらだ」



診療時間

月・水 AM 9:00 ~ 12:00 PM 3:00 ~ 4:30

火・金 AM 9:00 ~ 11:00 PM 3:00 ~ 4:30(内科)

木 AM 9:00 ~ 11:30 午後休診
予約検査・健診・人間ドック・整形外科外来、

土 AM 9:00 ~ 11:30 午後休診

休診日 日曜日・祝日

※ 木曜日、午前診療を行っています。

※ 水曜日の泌尿器外来は午後1時00分~2時15分の
受付となります。

尚、急患の方はこの限りではありませんのでお申し出下さい。

※(予) … 予約の方を優先とさせていただきます。(電話予約可)

周辺地図

