

「第11号 平成24年夏版」

スイート



目 次

院長のひとり言～気のむくままに～ 「またまた、趣味の話である。」	1	院内保育所夏祭り	4
中腰での前かがみが一番あぶない！	2	からだ喜ぶ健康レシピ	5
無料・低額診療制度のご案内	2	節電のお願い・協会病院クイズ	6
ミニ健診・大腸がん検診のお知らせ	3	4コマ漫画 「ロボ吉とロボ子」第4回	6
函館空港消防救急医療総合訓練	4	病院案内	7

表紙写真

左上：病院正面

左下：ハーベスター八雲

右上：ダリア

右下：病院裏

「またまた、 趣味の話である。」



院長 向谷充宏



前回のスイング発行時には、まだウズマキヤッコの面影が残ったウズキン（写真上）だったが、GW頃から日に日に変化して、何と今ではすっかりタテキンになっちまった（写真下）。

「おいおい、早すぎだろ。あー、こんなことなら通販でデジカメ買って成長記録写真撮っておけば良かったなー。でもなー、自分の子供の成長記録さえ満足に撮っていないのに、魚相手にデジカメ買ったら息子や娘に文句言われそうだな、」なんて迷っている間に成魚になってしまうなんて、「ガチヨーン」って感じ。かなり古臭いギャグだな。

餌の量も半端ない。チビチビと餌やりしていたら、1時間でも食べ続けている。ギャル曽根かお前は。当然、排泄量も多いので水もかなり汚れる。60cm濾過槽ではもの足りない、もっと大きな濾過槽が必要だ。そうだ、余っている二つの40cm塩ビ濾過槽を合体させて一つの80cm濾過槽にして使えれば充分いけるぞ！ということで早速、土曜の午後にホームセンターへ出発。塩ビ用接着剤、アクリルカッター、水栓ソケット、穴あけドリル、水漏れ防止パッキン、バスボンド等々買い込んで、製作時間5時間、、、出来たーということで、早速、海水入れて濾過槽設置、、、が、、、、、何か床が濡れてくるぞ。水漏れ？？してないか、この水槽？？夜の10時過ぎから1時間以上水槽とにらめっこ。ごく僅かではあるもののやっぱり水漏れしている。海水の水漏れは絶対にヤバイ。このままでは大惨事になるって、、、それから元の濾過槽に戻すのに3時間。部屋の中は水槽小物や工作工具がグチャグチャに散乱。結局、濾過槽を元に戻してボロボロに疲れ果てて寝たのが日曜の午前2時過ぎ。



完璧だ！

なんでも鑑定団に出てくる骨董品鑑定の中島誠之助おじさんも思わず「良い仕事してますねー」と言いそうな出来栄え。

いい歳して何やってんだか、まあ、趣味ってそんなもんだよなと思いながらも一連の出来事を後輩に話すが全く反応なし。聞こえてなかったかのか、いや、無視されたのだ。大問題をクリアしたこの充実した気持ち。誰か聞いてくれー。

がっくり落ち込んでしまったものの、このままで挫折するはずもなく、気を取り直して1週間後に再度挑戦。今度こそという気持ちで水漏れ個所を徹底的に修理開始だ。4時間ほどで修理は終わり、浴槽で満タンに水を張って24時間水漏れチェック。よーし今度こそ大丈夫。再度、濾過槽交換だ。

出来あがった濾過槽に濾材を15kg入れて、プロテインスキマー、バイオペレット、紫外線殺菌灯やら水流ポンプやら全部組み上げ終わったらやっぱり午前2時過ぎ。でも、今度は一滴の水漏れもない。

中腰での前かがみが

報告によると、人間の腰にかかる力は体重70kgの人の場合、立っているだけで100kg。軽くおじぎをした状態で150kgの力がかかるそうです。腰痛予防・改善のために、正しい姿勢を意識し、姿勢矯正に取り組んでいきましょう。

1 重いものの持ち方

膝を十分に密着させて運ぶようにします。

2 料理・洗い物

できるだけ調理台に近づき、まっすぐに立ちます。足元に15cm～20cmくらいの台をおき片足ずつ交互にのせて行うと負担が少ないです。もう一つ、台所で確認しておきたいポイントとして流し台の高さがあげられます。下記の数式を目安にしておきましょう。

$$\text{最適な流し台の高さ} = \text{身長} \div 2 + 5\text{cm}$$

例えば、身長160cmの方であれば、この身長に見合った流し台の高さは85cmになります。流し台が高すぎても低すぎても、腰に負担がかかってしまうので、うまく調整できるよう工夫してみましょう。

3 お掃除

前かがみの姿勢にならないよう、掃除機を調節します。掃除機は細かく前後に動かし、大きな動作は避けた方が良いです。

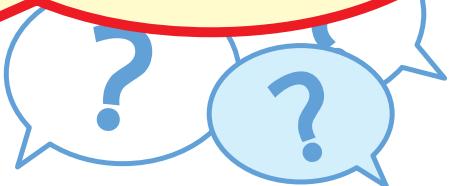
一番あぶない！



無料・低額診療制度のご案内

当院では、社会福祉事業である「無料・低額診療事業」をおこなっております。

御相談下さい



無料・低額診療事業とは

社会福祉法第2条第3項および法人税法施行規則第6条第4号の規定に基づき医療費の支払いが困難な方に無料又は低額で診療を行う制度です。

・・・問い合わせ・・・

希望される方は、1F地域医療連携室までご相談ください。

☎53-1644 (直通電話)



ミニ健診開始

～予約不要、短時間で気軽に健康状態チェック～

ミニ健診とは



- 健康状態が気がかりだけど健康診断を受ける時間がとれない方
- 会社の定期健康診断で異常値があり、その後どうだろうとお悩みの方
- 家族に、糖尿病等の病気があり、私は大丈夫か心配な方
- ウォーキング・ランニング等、健康のために運動をしており効果が上がっているのか知りたい方

- ▶ 方法は簡単、1階受付にて申込書を記入し、気になる検査項目をチョイスして下さい。
あとは、採血や検尿をするだけ！（受付時間は平日 午前9時～午後4時）
料金を払い帰宅、結果は医師のコメントを添えて1週間以内で郵送します。
- ▶ 予約・保険証がなくても大丈夫です。
- ▶ 検査メニューと料金

★マークのメニューは食事の影響があります。空腹時または食後2時間以上たってからの検査をおすすめします。

1. 血糖が気になる方 1,000円
☆血糖・HbA1c
2. コレステロールが気になる方 1,000円
総コレステロール・☆^{※1} 中性脂肪・善玉(HDL)、悪玉(LDL)コレステロール
3. お酒の飲みすぎチェック 1,000円
AST (GOT)・ALT (GPT)・γ GTP・アミラーゼ・コリンエステラーゼ
4. 貧血チェック 500円
赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・白血球・血小板
5. 痛風が気になる方 500円
尿酸
6. おしつこ(尿)が気になる方 500円
尿蛋白・尿糖・尿潜血
7. ピロリ菌チェック 1,000円
尿中ピロリ抗体検査

※1 中性脂肪は前日の食事も影響する場合がございます。前日はアルコール摂取や揚げ物等の脂っこい食事を控えることをおすすめします。

大腸がん検診のお知らせ

● 函館市で行っている、大腸がん検診を当院で実施することができます ●



対象：満40歳以上の函館市在住の方

費用：1,000円（費用が免除される場合もございますので、詳しくは窓口へお尋ねください。）

検査内容：便潜血検査（便を2日間、専用容器に採取し提出していただきます。）



検査結果通知：検便を提出後、1週間ほどで自宅に通知いたします。



大腸がんは早期発見であればほぼ完治します。一般的には自覚症状がないため定期的な検査が重要になります。1年に1回、大腸がん検診を受けましょう。

問い合わせ

当院1階、受付カウンターにて直接、申し込みいただくか、
☎53-1057 医事課健診担当までご連絡ください。

平成24年度 函館空港消火救難救急医療総合訓練

平成24年7月4日(水)、函館空港緊急計画連絡協議会、函館空港事務所主催、平成24年度函館空港消火救難救急医療総合訓練が実施されました。函館空港における航空事故の発生に際し、的確な消火救難体制、人命救助及び救護活動の習熟を図ることを目的とし、実施機関は函館市、北海道警察函館方面本部・函館市消防本部・陸上自衛隊等をはじめ全36機関、市内医療機関については、函館協会病院・函館中央病院・函館赤十字病院の3機関が参加し、当院からは、三浦医師・瀬戸看護副師長・千賀看護副師長の3名で参加しました。訓練内容は、航空機が着陸後エンジンからの小規模な爆発とともに出火、漏れ出した燃料に引火したことを想定し行われ、初めに消防による消火活動、その後当院は中傷・軽傷者を収容する第2救護所を担当し、シーネ固定等の応急処置後搬送指示を出し、約20名程度の患者の手當にあたりました。



<参加者からの感想>

・三浦 亮 医師

「チーム間の連携が取れており、よい訓練だったと思います。」

・千賀 和子 看護副師長

「限られた資源を使用し、予期せぬ状態の患者さんに対して私達ができることやしなければならない事を体験することができ貴重な経験をさせて頂きました。」

・瀬戸真希子 看護副師長

「昨年、東日本大震災があり、その後も各地で天災が起きている中、予期せぬ人災にも対応できるための訓練は看護師としてどのような場面でも必要な知識であり、今回の訓練もその1つとして大きな経験となりました。」

院内保育所夏祭り!!

平成24年7月14日(土)、院内保育所(ピッコロ子ども俱楽部)で恒例行事である夏祭りが開催されました。たこ焼きや焼きそば等の食べ物をはじめ、ゲーム・くじ等の催し物、バザーといった企画が盛りだくさんで、参加した子供達全員楽しいひと時を過ごしました。



からだ喜ぶ健康レシピ

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがち。果物やアイスが食事代わりという人も。ただでさえ暑さで消費されるビタミンがさらに不足し、疲れがひどくなることも。糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁や野菜をしっかりとて、栄養のバランスのよい食事をしましょう。

ビタミンB₁を多く含む食品

豚肉・うなぎ・大豆・大豆製品・そば・玄米など

効率よく吸収するには……にんにくやネギ類に含まれるアリシンと一緒に摂る。

《豚肉と野菜のレンジ蒸し》

材料（2人分）

豚肩ロース薄切り（脂身なし）	80g
酒	小さじ1強
塩・こしょう	少々
もやし	100g
にら	40g
エリンギ	40g
大根	60g
人参	20g
あさつき	小さじ1（小口切り）
ポン酢しょうゆ	大さじ1



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒・塩・こしょうを振ってなじませる。にらは長さ3cmに切り、エリンギは3cm長さの薄切りにする。
- ② 大根・人参はすりおろし、水けをきる。おろした大根と人参は合わせておく。
- ③ 耐熱性の器にもやし、にら、エリンギを順に入れ、豚肉を重ならないように乗せる。②をのせ、ラップをして約1分30秒加熱する。蒸しあがったらポン酢しょうゆをかけ、あさつきを撒らす。

《夏野菜のトマトスープ》



材料（2人分）

カリフラワー	60g	ズッキーニ	40g
なす	40g	本しめじ	30g
ショルダーベーコン	10g	玉ねぎ	40g
セロリ	20g	ホールトマト（食塩無添加）	100g
コンソメ顆粒	1g	塩	少々
水	120ml	乾燥オレガノ	少々

作り方

- ① カリフラワーは小房に分ける。ズッキーニとなすは半月切りにし、なすは水にさらして、水けをきる。本しめじは食べやすい大きさに切る。ベーコン、玉ねぎはみじん切りにする。セロリは筋をとつてみじん切りにする。
- ② カリフラワーを熱湯でさっとゆで、水けをきる。フライパンでカリフラワー、ズッキーニ、なす、本しめじを焼き色がつくように焼く。（フッ素樹脂加工だと焦げ付かない）
- ③ 鍋にベーコン、玉ねぎを入れて弱火でじっくり炒め、玉ねぎが透き通ってきたらセロリを加えてさらに炒める。ホールトマトを加えてつぶし、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③をミキサーに入れてなめらかになるまで攪拌し、水を加えてさらに攪拌する。鍋に戻して火にかけ、塩・コンソメで味を調える。器に②を小高く盛って、スープを静かに注ぎ入れ、オレガノを振る。

OFF OFF 節電のお願い

新聞・テレビ等で報道されておりますとおり、北海道電力よりこの夏、当院にも一昨年実績で7%の節電を要請されております。

最悪の計画停電を回避するため、積極的に取り組みたいと思います。何かとご不便おかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

～当院の具体的な取り組み～

- 💡 28℃以下での冷房使用は控えて電力を削減する。
- 💡 冷房を極力使用せず窓を開けて外気を取り入れ電力を削減する。
- 💡 使用しない機器はコンセントを抜き待機電力を削減する。
- 💡 可能な限り外光を取り入れる。また昼休みの消灯で照明電力を削減する。
- 💡 就業後は速やかに帰宅して電力を削減する。
- 💡 職員が使用している冷蔵庫は弱にして電力を削減する。



※ 6月25日より実施しております。

協会病院クイズ

太陽の光を浴びる暑い夏がやってきましたね。

この季節、当院の植物も太陽の光をエネルギーとして、元気いっぱい花を咲かせています！



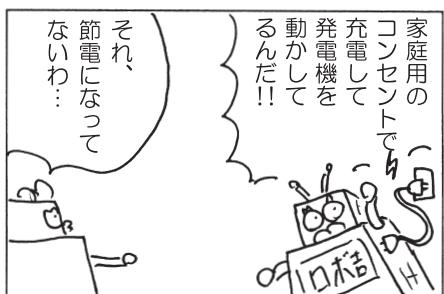
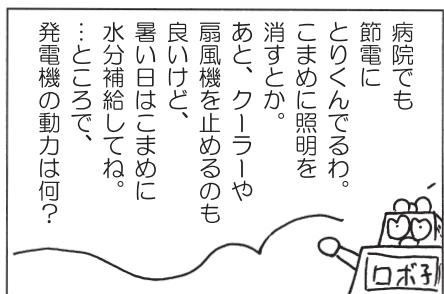
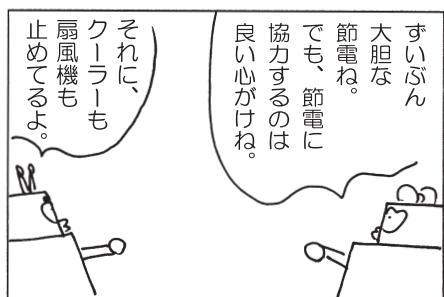
当院の色鮮やかな花を観賞していると、いたる所でクローバーを見かけますが、中でも『四つ葉のクローバー』が当院に生息している事を、皆さまはご存知でしょうか？写真は、当院で偶然発見した四つ葉のクローバーです☆そこで、問題。

一般的なクローバーは、三枚の葉がそれぞれ「希望・信仰・愛情」を象徴しているのですが、四つ葉のクローバーの場合、四枚目の葉は更にどのような意味を持つこととなるでしょう？

答えは、スイング第12号にてお楽しみに。

団体名

節電



今年は猛暑に
ならないと良いですね。

柳生十兵衛

スイング第10号の答え：5種類

【午前の診療開始時間】午前8:45~

【午後の診療開始時間】午後1:15~

【函館協会病院外来診療担当表】

平成24年8月1日現在

診療科	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:15~11:30 (月~金) 佐々木利恵子	桑島 悟 佐々木利恵子	指原 俊介	佐々木利恵子	桑島 悟 指原 俊介	桑島 悟 佐々木利恵子	-
	午後 12:45~3:30	指原 俊介①	-	-	-	-	
	備考	①毎週月曜日の午後は、予約の診療のみとなります。					
消化器科	午前 8:15~11:30 (月~金) 8:15~11:00 (土)	潘 紀良	榮浪 克也	-	潘 紀良	榮浪 克也	榮浪 克也
	午後 12:45~3:30	-	-	榮浪 克也①	-	-	
	備考	①毎週水曜日の午後は、予約の診療のみとなります。					
内視鏡センター		榮浪 克也	潘 紀良	榮浪 克也 潘 紀良	榮浪 克也	潘 紀良	-
	備考	※希望される方は、内科又は消化器科を受診ください。					
外科	午前 (第1診) 8:15~11:30	鬼原 史	向谷 充宏 9:30~	向谷 充宏 9:30~	向谷 充宏 9:30~	大野 敬	当番制 9:00~11:30
	(第2診) 8:15~11:30	向谷 充宏 9:30~	大野 敬	三浦 亮	鬼原 史	向谷 充宏 9:30~10:00	
	備考	※午後の診療は手術のため休診となります。通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。 ※第2診は、予約の診療のみとなります。 ※セカンドオピニオン外来の受診を希望される方は、事前に外科外来までお問い合わせください。					
整形外科	午前 8:15~11:30	多田 博 戸嶋 潤	多田 博	戸嶋 潤	多田 博	戸嶋 潤	当番制 出張医①
	午後 12:45~3:30	-	多田 博	戸嶋 潤	戸嶋 潤	多田 博 戸嶋 潤②	
	備考	①第3土曜日の診療は、出張医が担当します。 ②第2金曜日の午後は、戸嶋医師の診療となります。 ※毎週月曜日の午後は、手術のため休診となります。					
皮膚科	午前 8:15~11:30	眞鍋 公	眞鍋 公	眞鍋 公	眞鍋 公	院外往診	眞鍋 公
	午後 12:45~3:30	眞鍋 公	-	眞鍋 公	眞鍋 公	院外往診	
	備考	※毎週火曜日の午後は、手術のため休診となります。 ※毎週金曜日は、院外往診のため休診となります。					
泌尿器科	午前 8:15~11:30	田沼 康	田沼 康	田沼 康	田沼 康	田沼 康	田沼 康
	午後 12:45~3:30 (月・火・金) 1:15~2:30 (水)	田沼 康	田沼 康	田沼 康 院外往診	-	田沼 康	
	備考	※毎週水曜日の午後2:30以降は、院外往診があるため休診となります。 ※毎週木曜日の午後は、手術のため休診となります。					
歯科 歯科口腔外科	午前 8:15~11:30	三澤 肇 橋本 宮 宮本 将史	三澤 肇 林 友 宮本 将史	橋本 友 林 翔 宮本 将史	三澤 肇 林 友 宮本 将史	三澤 肇 橋本 宮 宮本 将史	三澤 肇 橋本 宮 宮本 将史
	午後 12:45~5:10 (月・火・木) 12:45~6:30 (水・金)	三澤 肇 橋本 宮 宮本 将史	三澤 肇 橋本 宮 宮本 将史	橋本 友 林 翔 宮本 将史	三澤 肇 林 友 宮本 将史	三澤 肇 橋本 宮 宮本 将史	三澤 肇 橋本 宮 宮本 将史
	備考	※水曜日と金曜日の午後は、手術のため外来担当医が変わることがあります。 ※水曜日と金曜日は、夜間診療のため午後6:30まで受付を行います。					
健診センター		大槻 弘	大槻 弘	大槻 弘	大槻 弘	大槻 弘	-
	備考	※予約制となっておりますので健診希望の方は、医事課 健診担当までお問い合わせください。					

※第1・第3・第5土曜日は、診療しております。(第2・第4土曜日は、全科休診)

※外来診療が休診の場合でも通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。

※上記予定は予告なく変更する場合がありますので、受診の際は事前に電話確認されることをおすすめします。



交通のご案内

市電

JR深堀町電停 徒歩5分

函館バス

深堀町バス停 徒歩5分

系統/5、8、7、10、10-1、10-6、14、21、41、112

自衛隊前バス停 徒歩5~6分

系統/5

車

JR函館駅より 約15分

JR五稜郭駅より 約10分

函館空港より 約15分

無料巡回バス

無料巡回バスを運行いたしております。
停留所・時間など、詳しくは当院まで、
お問い合わせください。

病院理念

地域住民に信頼され、地域とともに歩む病院を目指します

- 社会福祉法人として、医療・福祉の提供を通して社会貢献を行います。
- 病院の能力を結集し、高度医療および救急医療を提供します。
- 病院職員の総合力を生かし、安全な医療・看護を提供します。
- 患者さまのプライバシーを尊重し、思いやりのある医療・看護を提供します。
- 病院職員全員の、医療技術等の向上を目指すとともに次世代の人材を育成します。



社会福祉法人 北海道社会事業協会 函館病院

函館協会病院 【略称】

〒042-0935 北海道函館市駒場町4番6号

TEL:0138-53-5511 FAX:0138-51-8421

<http://www.hakodatekyokaihp.com/>

○発行元
社会福祉法人北海道社会事業協会
函館病院
平成24年8月1日

○発行責任者
向谷充宏
○編集委員
榮浪克也・大上真祐美・岩井豊樹・古部諒・山口博隆・伊藤梢・伊藤瑞希
○事務局
固本智典・加藤康次・石森敬次・林郁代
○印刷所
株式会社長門出版社印刷部

○発行元
社会福祉法人北海道社会事業協会
函館病院
平成24年8月1日