

## ストレッチ & Part.4 エクササイズ 肩甲骨体操

### 簡単なエクササイズ 肩甲骨の内側の筋肉をほぐしましょう!

肩こりの原因として僧帽筋・肩甲筋という2つの筋肉は肩甲骨から首の付け根に付いており、長時間のデスクワーク等で疲労を起こすことがあります。  
※首から肩にかけてはデリケートな部分になりますので無理せず行って下さい。  
痛みや痺れが強い場合は専門医に相談しましょう。



●背もたれのない椅子に姿勢よく座ります。  
●両手の平を上に向け、写真のように肘を曲げます。  
※この時、肩をすくめずに、軽く胸を張っておきます。



●手の平を下に向けながら腕を前方に伸ばします。高さは肩の高さまでとします。  
※この時、首が前に出ないように気を付けて下さい。

## 栄養のバランスの良い簡単レシピ

もう一品欲しいなあ～  
あったかいものを  
食べたいなあ～

と思った時におすすめのレシピ!

### きのこの中華風スープ

“鍋”料理で残った野菜やきのこを使った“あったか～い”スープ

### すいとん風味噌汁

小麦粉に長いもとスキムミルクを加え、“のどごし”“風味”がアップ!

### 中 きのこの中華風スープ(2人分)



- ①生しいたけ(2枚)は、石づきをとり、うす切りにする。しめじ(100g)は、石づきをとり、小房に分ける。
- ②玉ねぎと人参(各50g)はせん切りにする。
- ③青ねぎ(2本)は、3センチの長さに切る。
- ④鍋に、水(2カップ)、固形スープの素(小さじ1)、ひき肉(30g)、①を入れて煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、②を加え煮る。
- ⑥塩、こしょう(各少々)、しょうゆ(小さじ1)、酒(大さじ0.5)で味を調える。
- ⑦水で溶いた片栗粉(各小さじ1)を回し入れ、とろみがついたら火を止め、青ねぎを散らす。

### 和 すいとん風味噌汁(2人分)



- ①長いも(60g)は、すりおろして薄力粉とスキムミルク(各大さじ2)を加えてよく混ぜる。
- ②大根(30g)と油揚げ(10g)は、短冊切りにする。生しいたけ(1枚)は、せん切りにする。
- ③だし汁(2カップ半)に②を加えて煮る。
- ④沸騰したら、①をスプーンですくいながら入れる。
- ⑤具に火が通ったら味噌(大さじ1.5)を溶き入れる。
- ⑥小口切りにした青ねぎを加える。

## 最近の出来事



### AED講習会

10/23(月)、31(火)

10月23日、31日の2回に分けて、AED(自動体外式除細動器)の基礎と心肺蘇生の講義とCPR訓練人形を用いたAEDの使用訓練を行いました。実際に蘇生訓練をした事で心肺蘇生法についてよく分かる講習会でした。

(放射線 白石正宣)



### 野球 病院対抗戦

11/11(土)

毎年恒例の病院対抗戦を行い、伊予病院、南松山病院と総当たり戦で、今年は見事優勝することができました。来年に向けて練習試合の相手も募集していますのでご希望のチームはご連絡ください。

(リハビリ 高木優一)



### 糖尿病デーイベント

11/18(土)

悪天候にもかかわらず大勢の方にご参加いただきました。中にはこれがきっかけで放置していた糖尿病治療を再開してくれた方もおられました。これからも健康への興味を持っていただけるようなイベントを開催していきたいと思っております。ご参加、お待ちしております。

(薬剤部 青木浩二)



### 成果発表会

12/5(火)

今年は全部で15の演題発表が行われ、積極的な質疑応答がなされました。このような会の効果もあり当院の学会発表の演題数や講演数は増加しており今年30題もの発表をすることが出来ました。今年の実績は以下の通りです。

最優秀賞	「業務報告と改善について」訪問看護リハビリステーションNs:増田広子, PT:田中得之
優秀賞3題	「新規導入したリハビリ機器の運用と効果について」リハビリ部 PT:小池拓郎 「リハビリ病棟での看護師の役割」4階回復期病棟 Ns:久保久美子 「経口摂取移行を目指したSTによる早期嚥下訓練について」リハビリ部 ST:山岡聖葉

※Ns:看護師, PT:理学療法士, ST:言語聴覚士



### クリスマス会

12/22(金)

この日に向けて事前にスタッフは催し物の練習を重ねました。フルートとピアノの音色に心奪われ、ハンドベル・手品・ゲームで賑やかで楽しく、大成功のクリスマス会でした。

(看護師 西村百合江)



### 忘年会

12/14(木)

おおぞら病院になっての忘年会も3回目。院長より今年の病院の歩みや成果、そして今後の目標についての話があり、その後は職員による歌やダンスの出し物で盛り上がり、部署関係無く楽しいひと時を過ごしました。

(看護師 松岡正訓)



## 理念

私たちは、地域の皆さまに親しまれ、信頼され、満足される病院を目指します



Vol.13 2018.1

ご自由にお持ち帰りください。

## 特集

# 乳腺外来



## topic

# 冬の感染症

インフルエンザと  
ノロウイルス感染症から身を守る



TEL 089-989-6620 愛媛県松山市六軒家町4-20

詳しくはホームページをご覧ください。

おおぞら病院

検索



おおぞら病院ホームページ QRコード

【電車利用】  
●伊予鉄市内電車・城北線  
萱町六丁目駅下車徒歩5分  
●伊予鉄外電車・高浜線  
古町駅下車徒歩10分  
【バス利用】  
●伊予鉄バス 勝岡・運転免許センター線  
北宮西町バス停下車 徒歩3分

# フォーカス！ 乳腺外来



写真左から：西山 加那子、山下 美智子、亀井 義明、村上 朱里、田口 加奈

乳腺外来では、マンモグラフィ、乳房超音波検査(エコー)による乳がん検診をはじめ、乳腺疾患全般の診療を行っています。なにか乳房に気になる症状があればお気軽に受診いただければと思います。風邪をひけば内科に行くように、皆さまの「乳房のかかりつけ医」を目指していきたくと思っています。また、他の施設での乳がん検診で異常を指摘された方に対する二次検診(検診で要精査になった場合の精密検査)にも対応しています。更なる精密検査や治療が必要な場合は愛媛大学乳腺センターなど専門機関へ紹介させていただきます。

当院乳腺外来の特徴としては、女性医師による診察・超音波検査(月・火・土)を行っています。マンモグラフィの撮影は女性技師が行っており、安心して受けて頂けます。また土曜日午前中の外来も行っており、平日受診の難しい方も時間を取って受診して頂けたらと思います。(乳腺科 村上朱里)

## 診察の特徴

- 1 女性医師による診察
- 2 女性医師による超音波(エコー)検査
- 3 女性技師によるマンモグラフィ検査
- 4 二次検診対応

## 料金案内

検査内容	料金
診察+触診	
+マンモグラフィ	¥2,530(初診料込)
+エコー	¥1,900(初診料込)
+マンモグラフィ+エコー	¥3,580(初診料込)

※料金は全て3割負担として記載しております。  
※症状なしの方でも検診できます。(料金要問合せ)

## 受診当日の流れ

- 1 **受付・問診表記入・着替え**  
受付にて「乳腺外来の受診です」と伝えて頂き、保険証をご提示ください。受付後、問診表を記入して頂き、その後に着替える検査着に着替えて頂きます。
- 2 **診察**  
まずはじめに、医師の問診による診察・触診をおこないます。触診中は、プライバシーに十分配慮し、必ず看護師が同席します。触診は基本的に診察台に寝ていただいた状態でいきます。手掌全体を使って、しこりなどの異常がないか調べます。
- 3 **マンモグラフィ撮影・エコー検査**  
医師が必要と判断すれば、相談の上マンモグラフィ撮影または乳腺エコー検査を実施します。マンモグラフィは女性技師が撮影致します。痛みなど、不安な点は遠慮なくお申し付けください。乳腺エコーは、超音波を感知するためにゼリーを使用し、プローブを乳房にあてて検査します。不快感がないようにゼリーは温めて使用します。
- 4 **検査結果説明**  
医師より、検査結果をご説明します。より詳しい検査が必要であれば、精査のできる乳腺外科へご紹介いたします。もしくは、経過観察のために当院の再受診(半年後・1年後)をお勧め致します。



## 会計

当院は完全予約制です。事前にご予約下さい。医師の都合により休診や診療時間の変更がある場合がございます。(休診情報はホームページで確認いただくか、お電話にてお問い合わせください)

ご予約・お問い合わせ

**089-989-6620**

※受付:(平日)9:00~17:00(当院休診日は除く。)

## 冬の感染症 インフルエンザとノロウイルス感染症から身を守る

インフルエンザとノロウイルスの流行シーズンを迎えました。インフルエンザには、ワクチンがありますが、ノロウイルスにはワクチンがありません。両方を予防するためには、帰宅時、食事前、トイレに行った後、下痢のオムツや汚物処理を行った後に、手洗いをすることが大切です。手洗いは、ハンドソープを十分泡立て、すすぎは流水で十分に行いましょう。

インフルエンザの他の予防方法としては、流行時期の外出時にマスクを着用することや、室内を適度な湿度に保つ、十分な休息とバランスのとれた栄養をとる、無用の人混みに行かない、なども挙げられます。

ノロウイルスについては、下痢や嘔吐などの症状がある時は、食品を直接取り扱う作業をしない、胃腸炎の人の糞便や吐物を扱う時には、次亜塩素酸ナトリウムで適切に処理することも感染を広げないために大切です。(医師 刘田美夏)



石けんで手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ノロウイルスを手指から剥がれやすくします。

インフルエンザに効果のあるアルコール消毒は、ノロウイルスにはあまり効果がないといわれています。

感染拡大を防ぐため  
医療スタッフが防護スタイルで対応します。

詳しく知りたい方はコチラ

[厚生労働省 インフルエンザ 検索](#)

[厚生労働省 ノロウイルス 検索](#)

## 感染予防のために しっかり手洗いをしましょう!

**マメに 正しい手の洗い方**

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 洗う前によく手をぬらした後に、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の縫い目を入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをこすり洗いします。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防!**

## 回復期リハビリテーション病棟

### 病棟での取り組み「そら庭農業」

前回の広報紙そらでご紹介したそら庭農園のじゃがいもの収穫祭が11月1日に行われました。当日は清々しい秋晴れにも恵まれ澄みわたった青空のもとたくさんの患者さんに協力して頂き職員と共に収穫し、患者さんの笑顔に職員も思わずうれしくなりました。小ぶりなじゃがいもが多かったですがたくさん採れ、素揚げにして塩を振りかけて食べましたがホクホクで実に美味!!次回は何を植えようかなと考える今日この頃です。(4階看護師 吉金里恵)



たくさん採れたよー!

## 新入職員紹介

新しい職員を紹介します。

4階病棟  
看護師  
かめだ みか  
**亀田 美加**  
血液型 A 型  
趣味  
旅行、ショッピング

1日も早く仕事に慣れるように一生懸命に頑張りますので宜しくお願いします。

看護部  
ケアワーカー  
つづき しゅうへい  
**都築 周平**  
血液型 AB 型  
趣味  
ドライブ、カメラ、安室奈美恵

経験が浅く不慣れな事が多いですが、少しでも早く、患者さん、そして職員の皆さんの力になれるよう頑張ります。宜しくお願い致します。

医事課  
事務職  
はやし かな  
**林 栞名**  
血液型 A 型  
趣味  
創作活動、旅行

一日でも早く医療事務という職業に慣れ、誤りがない受け答えをできるようになりたいです。宜しくお願い致します。