



# しまたに 健康倶楽部(季節号)

平成24年 1月  
第7巻 冬号



医療法人社団 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511  
ホームページ <http://www.fukuyamamed.hiroshima.med.or.jp/kaiinhp/shimatani/>  
メール [shimatani@fukuyama.hiroshima.med.or.jp](mailto:shimatani@fukuyama.hiroshima.med.or.jp)

## 冬号 トピックス

- 1 新年のごあいさつ  
理事長 島谷 英明
- 2 医師紹介  
内科医師 水上 啓江
- 3 風邪に負けない食事!  
管理栄養士 平野 聡
- 4 しまたに健康倶楽部の  
ご案内

## 新年のごあいさつ 理事長 島谷 英明

院長の島谷です。

皆様の多大なるご支援・ご協力を賜り、当地に移転して5年目を無事迎えられたことに對し、まずは篤く御礼申し上げます。ご報告が遅くなり恐縮ですが、昨年8月に理事長を拝命いたしました。よろしくお願ひ申し上げます。

さて昨年の最大の出来事といえば東北大震災です。

テレビやインターネットに映し出された信じがたい情景、まさに未曾有の大災害に直面して、我々は歴史の生き証人となったのです。のみならず、この震災は日本の歴史の大きな変換点でもあります。すなわち右肩上がりの時代を脱し停滞期にあった日本経済は、この日を境にはっきりと衰退の一途をたどることになりました。



被災地の復興だけでなく、原子力発電所の処分と代替エネルギーの取捨選択を含めた日本の復興という大きな課題が、われわれ及び次の世代の責務となりました。このことをもっと現実的という「万人の応分負担」ということに異議はないでしょう。

同じことが医療界にもいえます。いままでいわば聖域とされてきた医療・介護の世界にも今後いやおうなくメスが入ってきます。すなわち、病院・医療者も淘汰される時代が現実のものとなっています。数字を挙げると、厚生労働省の2011年12月発表では、全国の病院施設数は、この一年間で病院数は8,625施設の減少をみえています。

しかし、大きな転換期とは多くの場合チャンスです。現代の多くの事象がそうであるように、変革のスピードは加速度的に早くなっています。医療の世界も例外ではなく、柔軟かつ迅速な対応が喫緊の問題です。組織として磐石の体制を作ること、意思決定・伝達のスピードと精度を高めること。そして各人がプロとしての能力を発揮できる体制を作ること。これが生き残りのキーワードであり、医療を通じて地域に貢献してゆく道と考えます。

冒頭にもあります通り、名実ともに世代交代を果たし今年には当院新体制一年目となります。若輩者ではありますが、「患者様とともに悩み、そしてともに歩み続ける病院」の基本理念のもと、地域医療の王道を歩む所存です。皆様ご指導ご鞭撻のほど願ひ申し上げます。

## 医師紹介

## 内科 水上 啓江



皆様こんにちは。内科の、水上啓江（みずかみ ひろえ）と申します。水曜日（午前・午後）の内科外来診療を担当しております。

近年は、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の患者様が増えていますがそれらの病気は予防と早期の治療が大切です。

健康診断で再検査や内科受診を勧められたかたは、お気軽に当科へご相談ください。



### — 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして  
共に歩み続ける病院』



### — 基本方針 —

1. 説明と同意の原則を遵守します。
2. 納得のできる医療をやさしく提供します
3. チームワークを重視し、職種・職域を越え協力します。
4. ホスピタリティ精神（おもてなしの心）
5. 研鑽を怠らない、変わる自分を目指します。
6. 健全な経営、開かれた経営を目指します。



医療・療養に関するご質問・ご相談等は、総合案内（受付）または地域連携室・在宅ケア室までお気軽にお問い合わせください。

## 風邪に負けない食事！ 管理栄養士 平野 聡

これからの季節、厳しい寒さで抵抗力が弱くなり、風邪をひくことがあるかも知れません。

風邪をひいた時に大切なことは、「安静」「保温」「栄養補給」です。

栄養補給で特に必要なのは、「ビタミンB1」と「ビタミンC」、  
 普段の時と比べ、風邪の発熱時には必要量が増すので積極的に摂るようにしましょう。  
 「ビタミンB1」を豊富に含む食材としては、豚肉やうなぎに多く含まれています。  
 また、これらの食材と組み合わせて、ニラ、にんにく、ネギなどと一緒に食べることで、  
 より効率よく吸収されます。

「ビタミンC」を豊富に含む食材としては、野菜や果物がよく知られていますが、熱により壊れやすい為、調理で加熱する場合は、短時間で調理しましょう。

寒い日が続きますが、体に気をつけてお過ごしください。



### 風邪に負けないオススメレシピ

#### ☆ 豚肉と白菜のスープ ☆ 材料(2人分)

豚肉 : 20g 白菜 : 40g 長ネギ : 10g 卵 : 1個  
 青ネギ : 少々 コンソメ : 5g (固形1個) 水 : 300ml  
 生姜すりおろし お好みで

#### 作り方

1. 豚肉、白菜、長ネギを適当な大きさに切ります。
2. 鍋で水を沸騰させ、具材を入れ、しんなりしたらコンソメと生姜すりおろしを入れます。
3. 溶き卵を入れ、蓋をします。
4. ネギをちらし、完成です。



## いきいき参加する！「しまたに健康倶楽部」

### 第5回 生活体力

いつまでもあなたらしくいるための「生活体力低下からの予防策！」  
 日時:平成24年1月25日(水) 13:00~14:00 リハビリテーション室

### 第6回 転倒予防

いつまでもあなたらしくいるための「転ばぬ先の知恵！」  
 日時:平成24年3月28日(水) 13:00~14:00 リハビリテーション室

詳細につきましては決まり次第、当院ホームページ、ならびに当院にて  
 ポスター、チラシでのご案内をいたします。

参加費は無料です。皆さまのご参加をお待ちしております。



大好評の『しまたに健康倶楽部』！  
 日常生活におけるちょっとした知恵や、  
 健康を維持するための体操など楽しい  
 倶楽部です。ご参加お待ちしております

### — 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。

### 医療法人社団 島谷病院

721-0955 福山市新涯町2-5-8

電話番号:

084-953-5511

FAX 番号:

084-953-7304

電子メール:

shimatani@fukuyama.hiroshima.med.or.jp

