



あなたの健康生活をやさしく応援する情報紙

This information paper to cheer gently your health life.

お元気があか



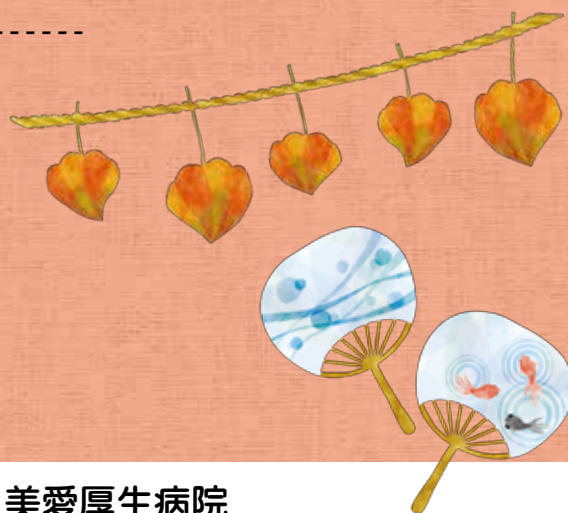
笑顔と温かい心で、支えます



サギソウ

----- 内 容 -----

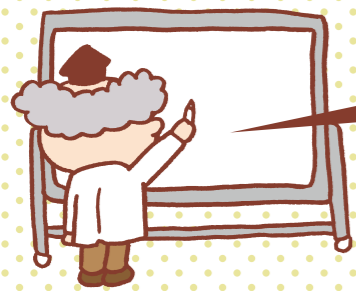
- ISO9001について
- 研修医のご紹介
- 病院からのお知らせ
- バランス食でコロナに打ち勝つ!
- 自宅での熱中症に注意



JA岐阜厚生連 飛騨医療センター



久美愛厚生病院



短期集中連載
ISO9001について(全4回)

当院では、2004年にISO9001の登録審査に合格し、現在まで維持・更新を行っています。このISO9001認証取得・維持への取り組みを通じて、医療サービスの質を向上していきたいと考えています。

当院が認証取得しているISO9001を身近に感じてもらえるよう、今回より4回に渡って紹介していきます。

第1回

ISOとは何か?

ISO(“アイ・エス・オー”)とは、International Organization for Standardization(国際標準化機構)の略称です。1947年に組織され、国際的に通用する規格や標準類を制定し、国際交流を活性化することに寄与しています。

●国際的に通用する規格や標準類とは?

日本で発行されたクレジットカードが海外のほとんどの国で使用が可能なことは、国際的に通用する規格であることを意味します。他にも、非常口のマークやネジなど、世界中どこでも通用するように標準化されています。



非常口のマーク
ISO 7010



カードのサイズ
ISO/IEC 7810



ネジ
ISO 68

●ISO9001とは?

「ISO9001」の「9001」とは、規格の番号を意味します。

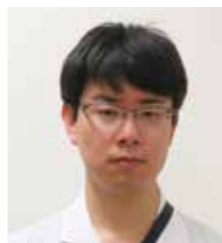
ISO9001は、組織の品質マネジメントシステム、いわゆる「品質(当院では医療サービス)を管理する能力」を評価する国際規格といえます。多数の国の代表者が集まり、良い品質を提供する組織とは、どのような管理をされているかをまとめていったものになります。

ISO9001では、業務の文書化、患者重視、スタッフの教育・訓練、業務プロセスのチェック機能、継続的改善、といった点が規格に適合しているかどうかについて評価されます。つまり、ISO9001認証の取得・維持への取り組みは、医療サービスを一貫して提供する能力の実証や、患者さんの満足度向上への取り組みにつながります。



つづく

新しく赴任された 医師を紹介します



●研修医●
月田 玲央
(つきた れお)

4月より初期研修医として勤務している月田玲央と申します。出身は茨城県で高山市に住むのは今回が初めてです。趣味はドライブと登山なので、これから飛騨高山の自然や文化に触れたいと思います。今年はコロナウイルスの影響で高山まつりが中止となってしまったので、来年度はぜひ行ってみたいです。

まだまだ未熟で至らない点も多いですが、地域の皆様の健康を支えるために全力を尽くしていきます。これからよろしくお願い致します。



●研修医●
長屋 州宣
(ながや くにのぶ)

4月より初期研修医としてお世話になっております長屋州宣(ながやくにのぶ)と申します。出身は岐阜県岐阜市です。

趣味はYoutubeで猫の動画を見ること、山に登って高山植物を見ることです。高山に来てからは料理もするようになりました。おすすめの郷土料理があればぜひ教えてください。

医師になったばかりで色々至らない点が多々あるかと思いますが、患者様に寄り添って少しでもお役に立てるように努力してまいります。2年間よろしくお願い致します。



病院からのお知らせ



『なんでも相談』
のご案内

医療や福祉、介護についてお困りのことはございませんか?医療介護センターでは、みなさまのいろいろなご相談や意見をお伺いし、疑問や不安を解消・軽減できるようお手伝いします。

ご相談者等の個人情報やプライバシーに十分配慮し、対応します。

場 所 1階 医療介護センター

お問い合わせ なんでも相談窓口
0577-32-3265(直通)

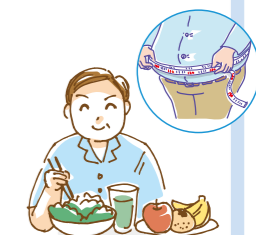
糖尿病教室のご案内

9時30分~13時40分

7/8(水)

8/19(水)

9/9(水)



予約制です。

参加を希望される方は、事前に内科外来、または栄養科へお申し込みください。

バランス食でコロナに打ち勝つ!

暑い日が続き、食欲が落ちていませんか?おかずが食べられずそうめんやお茶漬けなどで済ませていると、エネルギーやたんぱく質が不足して知らず知らずのうちに免疫力も低下してしまう可能性があります。バランスの良い食事を基本に、いろいろな食品から栄養を摂り、ウイルスに負けない体作りに努めましょう。




バランスの良い食事とは、**主食・主菜・副菜**を揃えること

<p>主食</p> <p>ごはんやパン、麺類などのエネルギー源</p>	<p>主菜</p> <p>肉や魚、卵、豆など蛋白質を多く含むおかず</p>	<p>副菜</p> <p>野菜やきのこ、海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むおかず</p>	<p>その他、乳製品や果物なども取り入れましょう。</p>
--	--	---	-------------------------------

夏に摂りたい栄養素と多く含む食材の紹介

<p>ビタミンA (皮膚や粘膜などの保護) 人参、ほうれん草、南瓜など緑黄色野菜に多い</p>	<p>ビタミンC (白血球の活性、抗ウイルス作用) パプリカ、ブロッコリー、なばな、キウイフルーツなど</p>	<p>ビタミンB群 (細胞の再生、免疫を正常に保つ) 豚肉、かつお、納豆など</p>
--	--	---



肉味噌豆乳そうめん


570kcal (1人分)
蛋白質23.9g
塩分1.7g

材料 (2人分)

そうめん	200g (50g×4束)	油	大さじ 1/2
豚ひき肉	100g	酒	大さじ 1
にんにく	4g (1かけ)	水	100ml
しめじ	50g	豆乳	1カップ (200ml)
		みそ	大さじ 1

- ① にんにくはみじん切り、しめじは食べやすくほぐす。
- ② フライパンを熱し油を敷きにんにくを炒める。香りが出てきたらひき肉を加え炒める。色が変わってきたらしめじを入れしんなりするまで炒める。酒、水を加え煮立ったら蓋をして弱火で6~7分煮る。豆乳を入れひと煮立ちしたら味噌を溶き入れる。
- ③ ゆでたそうめんを器に盛り、スープをかける。
※好みでラー油をかける。ゆでた青梗菜やもやし、きゅうりなど添えるとバランスよくなります。

ワンポイントアドバイス
にんにく、ねぎ、生姜などは殺菌作用もあり、食欲増進に加え減塩効果も期待できます。



人参ゼリー

40kcal (1個分)
調理時間 40分

材料 (4個分)

人参	小1本 (100g程度)
100%りんごジュース	150ml
粉寒天	小さじ1 (2g)
水	100ml
オリゴ糖 (はちみつ可)	大さじ1.5

- ① 人参は洗って皮をむき、ラップをして500wで3分間レンジにかける。冷めたらすりおろす。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ火にかける。混ぜながら1~2分静かに沸騰させ寒天を煮溶かす。オリゴ糖、りんごジュース、①を加えさっと煮てから火からおろす。
- ③ 型に流して冷やし固める。

自宅での熱中症に注意

熱中症というと暑い日中に外で作業や運動をして発症するというイメージがあるかと思いますが、しかし、東京消防庁のデータによると熱中症の発生場所は自宅が全体の37.5%をしめており1番多くなっています。熱中症の初期症状はめまいやたちくらみ、全身の倦怠感、吐き気、頭痛などですが、症状が進行すると意識障害など命に関わる場合もあります。

自宅での熱中症を予防するためのポイント

<p>直射日光を遮る</p> <p>すだれやよしずを使い強い日差しを遮る工夫をしましょう。</p>	<p>エアコンや扇風機を利用する</p> <p>我慢せずにエアコンや扇風機を使用して室内の温度と湿度を下げましょう。室内の窓が空いていてもクーラー、扇風機どちらも使用せずに30分以上いれば熱中症になる事があります。</p>	<p>こまめに水分補給をする</p> <p>のどが渴いたと感じる前からこまめに水分補給をする習慣をつけましょう。</p>
--	--	---

今年はずっと室内で過ごす時間も多くなるかもしれません。熱中症予防をしっかりとって夏を乗り切りましょう!

外来診療担当医一覧表

受付時間 8:15~11:00

救急の場合は24時間いつでも受付しております ☎(0577)32-1115

2020年7月1日現在

		月	火	水	木	金	
内科	循環器内科(診察室32)	村田 欣洋	横山有見子	水谷 弘司	村田 欣洋	横山有見子	
	呼吸器内科(診察室34)	—	櫻井 孟	横山 敏之	横山 敏之	櫻井 孟	
	消化器内科(診察室42)	横畑 幸司	竹田 堯	石田 哲也	石田 哲也	横畑 幸司	
	消化器内科(診察室43)	—	—	竹田 堯	—	—	
	腎臓内科(診察室44)	—	山田 勝己	代務医師(午後)	代務医師(午前)	山田 勝己	
	神経内科(診察室45)	代務医師(午後)	代務医師(午前)	代務医師(午後)	代務医師(午前)	—	
	腎臓内科(診察室44)	—	—	代務医師(午後)	代務医師(午前)	—	
	糖尿病外来(診察室43)	—	代務医師(第135週)	—	—	—	
	内分泌内科(診察室33)	—	—	代務医師(第4)	代務医師(第2)	—	
血液内科(診察室33)	代務医師(第1・第3金曜日) 午後						
禁煙外来	火曜日 14:00~15:30						
心療内科	2階診察室1	安藤 寿博 14:00~17:00	安藤 寿博	安藤 寿博	安藤 寿博	安藤 寿博 15:00~17:00	
小児科	診察室14	—	—	代務医師 10:00~11:30	—	—	
	午後診	—	代務医師 予防接種 15:00~15:30 予約診 15:00~17:00	代務医師 第2週・4週のみ診察 予約診 15:00~17:00	代務医師 第1週・3週・5週のみ診察 予防接種 15:00~15:30 予約診 15:00~17:00	代務医師 予防接種 15:00~15:30 予約診 15:00~17:00	
外科	診察室51	森岡 淳	小林 聡	堀 明洋	小林 聡	関村 敦	
	診察室52	交替制	駒屋 憲一	山内 悠司	松下 希美	高木 健裕	
	血管外科(診察室53)	代務医師(第1・第3・第5金曜日) 10:30~15:00					
	乳腺外来(診察室52)	金曜日 13:30~15:00					
	シャント外来(診察室53)	代務医師(第2水曜日・第4火曜日) 10:30~					
形成外科(診察室51)	鳥居 修平(原則、月1回金曜日) 13:30~15:00 ※診察日の確認が必要です						
整形外科	診察室71	田中 耕平(再診)	大出 幸史	山田 陽太郎	田口 勝啓	大出 幸史	
	診察室72(初診)	山田 陽太郎(初診・予約診)	田口 勝啓	大出 幸史	山田 陽太郎	田中 耕平	
	診察室73(再診)	田口 勝啓(再診)	—	五藤 弘 16:00まで	—	—	
	午後(予約制)	ギプス・装具(予約)14:00~	手術	手術	ギプス・装具(予約)14:00~	手術	
脳神経外科	診察室62	山本 昌幸	山本 昌幸	国本 圭市	山本 昌幸	国本 圭市	
皮膚科	診察室64	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	
	午後診	15:30~16:30 学童対象	—	—	15:30~16:30 学童対象	—	
泌尿器科	診察室82	山本 貴大	山本 貴大	山本 貴大 ※予約のみ診察	山本 貴大	山本 貴大	
産婦人科	診察室77	岩佐 剛	岩佐 剛	岩佐 剛	岩佐 剛	岩佐 剛	
		代務医師 ※婦人科診療のみ	—	—	—	代務医師	
眼科	診察室21	木村 友哉	木村 友哉	木村 友哉	木村 友哉	木村 友哉	
	診察室23	宇佐美 欽通	宇佐美 欽通	宇佐美 欽通	宇佐美 欽通	宇佐美 欽通	
耳鼻咽喉科	診察室26	高畠 隆	高畠 隆	高畠 隆	代務医師	高畠 隆	
	小児耳鼻科外来	15:30~16:30	—	—	15:30~16:30	—	

月に一度、正面受付に保険証のご提示をお願いします。

編集後記

7月に入り夏本番に向けて暑くなってきました。今回のお元氣ですかでは熱中症予防や夏に摂りたい栄養レシピを特集しています。是非参考にしてみてください。夏バテにもウイルスにも負けずがんばりましょう!!

(久美愛厚生病院 広報委員)

病院からのお知らせは、ホームページ <http://www.kumiai.gfkosei.or.jp>でもご覧頂けます。

久美愛厚生病院

検索



JA岐阜厚生連 飛騨医療センター



久美愛厚生病院

〒506-8502 高山市中切町1番地1