

ソフィア通信

2019年夏号

小松ソフィア病院 

〒923-0861

小松市沖町478番地

Komatsu Sophia Hospital PR Brochure

すべてを患者さんの為に
すべてを地域の方々の為に
共に支えあい、歩みます





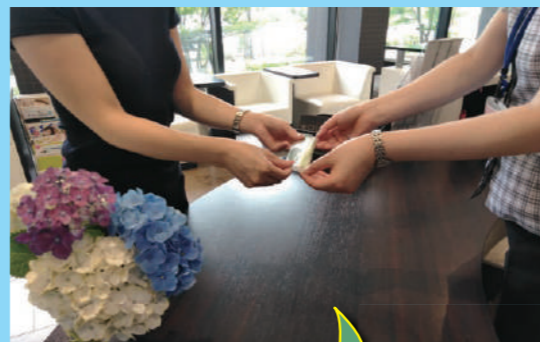
ソフィア病院の外来では、安心安全に受診できるように日々努力しています。

外来フロアではコンシェルジュが患者さんの症状を聞き医師に伝えたり、患者さんの状態によりベッドへの配慮等を行っています。

外来の看護師も、患者さんに安全に処置を行えるように看護師同士の声かけや情報共有をして安心していただけるように努めております。おかげさまで患者さんからは「病院に来ると安心する」と嬉しいお言葉もいただきました。

また4月から、午前中は毎日消化器内科の診療を行っています。このことにより、内視鏡検査の案内などがスムーズに行えるようになりました。

患者さんの待ち時間の削減など、課題はまだたくさんありますが、患者さんにお気軽にお声をかけていただけるような明るくあたたかく、「病院なのにまた来たいなあ。」と思っていただけるように、外来フロア全員で頑張っております。



少しでも気持ちよくお帰りいただけるように会計で温かいおしぼりをお渡しております。



季節ごとに院内を装飾しております。今は七夕を飾り、患者さんもお祈り事を書いてくれました。

ディズニーランド化プロジェクト

ソフィア病院のディズニーランド化委員会です。

病院のディズニーランド化と聞いてどのような病院をご想像なさるでしょうか？ミッキーマウスが診療をする病院？スタッフがパレードをする病院？それとも病院にジェットコースターのような乗り物がある病院でしょうか？残念ですがそのようなアトラクションはございません。

ディズニーランドは満足度が非常に高く、1度行かれた方は必ずと言っていい程にまた行きたくなる施設です。

当院も地域の皆さんの不安を取り除き、「何かあった時はソフィア病院に頼ろう！」と患者さんに満足して頂けるような病院を目指す為に、20代、30代のスタッフが中心となり実施している委員会なのです。

去年は、病院でお身体がしんどい状態にある患者さんたちに、気持ちが少しでも楽になってほしいという思いから、ひまわりやお雛様などの飾り付けを行いました。

今年は、入院している患者さんたちに喜んでもらえるよう、病棟でお茶会や体操教室などのイベントを計画しています。

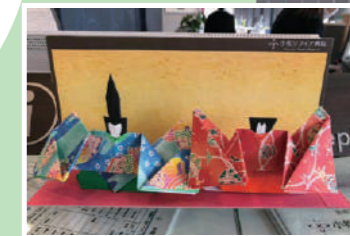
まだまだ小さい芽ではありますが、患者さんの笑顔を咲かせられるよう取り組んでいきます。



飾りを作成中



患者さんからいただいたひまわりの折り紙を飾ってみました



訪問看護ステーションはなはな 患者さんからのご便り



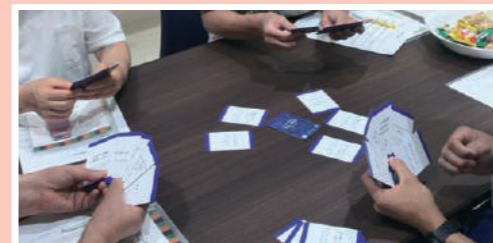
訪問看護ステーションはなはなでは、経験豊富な看護師がご自宅に訪問し、療養者の方には処置やケアを、そのご家族に対しては不安等の相談、アドバイスをさせて頂いています。

先日も、看取り（最期が近い）状態の方が退院・退所され、ご自宅に戻られた際には入院中では閉眼していることが殆どだった表情が、安堵でか笑顔と発声が聞かれました。ご家族も訪問看護師によるケアと当院の訪問診療による安心感から、在宅での看取りを徐々に受け入れ、ご家族に見守られながら看取られたケースが数件ありました。苦痛なく、静かに穏やかに眠るような表情で亡くなられたことに、ご家族も自宅での看取りに安堵され、とても喜ばれておられました。

私たち訪問看護師は、住み慣れた場所在宅療養をされている方やご自宅での看取りを希望されている方々に寄り添い、ご家族との最期の貴重な時間を一緒に過ごさせて頂くことに感謝し、今後も安心して在宅生活が送れるように支えていきたいと思っています。

訪問看護ステーションはなはな 管理者 田上 美智恵

生き活き 支援 講演会



当院では、『生き活き支援講演会』を定期的に開催しています。生き活き支援講演会は、当院の機能を地域のみならず医療介護施設の方々に理解していただけるよう情報発信をしていくとともに、疾病予防・健康増進に対する意識と知識の向上を共に図ることを目的に活動しています。

昨年度は、地域の医療介護施設の方を対象に『人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が家族や医療者等と繰り返し話し合うこと（アドバンス・ケア・プランニング）』の勉強会と、『医療介護連携を高める』をテーマにワールド・カフェの2回開催しました。それにより、アドバンス・ケア・プランニングの考え方の浸透と、当院と地域の医療介護施設とのかかわりを強めることができました。ご参加いただいた方からも、「アドバンス・ケア・プランニングに対する理解が深まった」「医師と気楽に話せてよかった」とご好評いただいております。

今年度は、昨年度の実績を踏まえて、地域にお住まいの中老年の方々向けに、『人生の最期をどう過ごしたいか』をテーマに、体験型セミナーを新小松イオンモールのソフィアテラスにて開催いたしました。もしもの時のために、このセミナーをみなさんが人生の最期を考えるきっかけにしてみませんか。

セルフメンタルケア

アロマセラピー

Part 3



今回は、アロマセラピーの活用法と世界の事情をお伝えします。鼻からの吸入によって効果が期待できるだけでなく、皮膚に塗布して、経皮吸収させる事によって精油ひとつひとつの特性が、身体へ作用する事を期待し施術を行います。

たとえば、かなり下肢が浮腫んでいらっしゃる方の場合・・・原因はさまざまですが・・・ヨーロッパの病院で活用されている精油処方をご紹介します。

精油(エッセンシャルオイル) ジュニパーベリー・サンダルウッド・マージョラムを植物オイル(スイートアーモンド、グレープシードオイルなど)で希釈[薄める]して、リフレクソロジーと下肢トリートメントを行います。精油の力と、リフレクソロジーの相乗効果で、浮腫のある足がたちまち元通り!

ご家庭でも、足が浮腫んで疲れた日は、お風呂上がりにぜひお試しください。

- ・**ジュニパーベリー** 【成分】モノテルペン炭化水素類約70% 【作用】鬱滞除去
(禁忌として、妊産婦、腎臓疾患の方は使用を注意してください。)
- ・**サンダルウッド** 【成分】セスキテルペン炭化水素類約80% 【作用】静脈鬱滞除去、尿路不全回復、リンパ鬱滞除去
- ・**マージョラム** 【成分】モノテルペン炭化水素類とモノテルペンアルコール類

ただし、精油選びは慎重に! 専門家にお尋ねくださいね!

●今月のワンポイントレッスン●

こらからの季節にとっておきの精油をご紹介します。

- ・**レモンユーカリ**…2滴
- ・**エタノール**…5ml
- ・**精製水**…25ml
- ・**ガラスのスプレー容器**
(スプレー付き遮光瓶が理想です。)

レモンユーカリ(Eucalyptus citriodora/イタリア)の葉の中の成分には、強い虫よけ作用があります。精製水と無水エタノールとレモンユーカリ精油を使って虫よけスプレーを作ってみましょう。

精油は必ず、無水エタノールに一滴ずつ入れてください。入れ終わったら、それに精製水を足してね。

使用する際は、必ず、使う度によくスプレー瓶を振ってください。

精油(エッセンシャルオイル)を購入される際は、天然成分100%で安心できるメーカーの物を選択ください。ご質問、精油のご購入相談はソフィアテラスにお問い合わせください。改めてご相談時間を設けて頂きます。また、現在、ソフィアテラスにてメディカルアロマセラピー教室も実施しております。お問い合わせください。(TEL:0761-46-5382)

文責:服部 香里(Hattori Kaori)

補完代替医療って何?

アロマセラピー・リフレクソロジー・フィットセラピー・ホメオパシー・アーユルベダ・漢方・鍼灸・フットケア等、西洋医学を補完し、患者さんの症状を改善し、治癒することを期待できる療法の事です。私も臨床での経験を活かしつつ、国内外の学生の教育や一般の方への啓発活動も行っております。今後は、ヨーロッパの事情や、当院での症例を基に少しでもみなさんにわかりやすく、補完代替医療をお伝えします。生活に活用できるワンポイントアドバイスもお楽しみに!

夏を乗り切る健康料理

小松ソフィア病院
管理栄養士監修

オリジナル レシピ

豆ラタトゥーユ



材料(2人分)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ズッキーニ……………1本 | 茹でミックス豆……………1袋 |
| トマト(完熟)……………中1個 | カットトマト缶……………1缶 |
| 茄子……………2本 | オリーブ油……………大さじ1.5杯 |
| 玉ねぎ……………中1個 | コンソメ……………1個 |
| パプリカ(赤・黄色)……………1個分 | 塩・砂糖・コショウ各……………少々 |

作り方

- ①野菜を2cm位の角切にする
- ②鍋にトマト以外の野菜とオリーブ油を入れて炒める。
- ③コンソメ・トマト・カットトマト缶を加え、沸騰したら中～弱火にして灰汁を取りながら40分～60分煮込み、茹でミックス豆を入れ更に10分～20分煮込む。
- ④最後に、塩・砂糖・黒コショウで味を調整する。

*鍋に作り冷蔵庫で2～3日保存可能
翌日、豚ロースを焼いてソース変わり・食パンにのせて、更に溶けるチーズをかけてトーストしても美味しくいただけます。

POINT

夏野菜は、ビタミンC・カロテンが多く含まれ抗酸化作用があります。しかも、血液中の善玉コレステロール比率を高めて、余分なコレステロールの排泄を促す働きもあります。
オリーブ油は、オレイン酸を含むのでコレステロール値を抑え老化を予防します。豆類は、更年期障害の予防と食物繊維を多く含む便秘の方に良い食材です。



白和え



材料(2人分)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 人参……………中1/2本 | 砂糖……………大さじ1杯 |
| おかひじき……………20g | 塩……………小さじ1/4杯 |
| 木綿豆腐……………1/4丁 | 白すりごま……………大さじ1杯 |

作り方

- ①人参を短冊に切り下茹でする。鍋に、にんじんがかぶる位の水と砂糖を入れて水分がなくなるまで煮詰めてから冷ます。
- ②沸騰したお湯で、おかひじきを1分茹で冷水で冷やして、絞りザク切りにする。
- ③木綿豆腐を、2～3切れにしてキッチンペーパーで包み、皿にのせてレンジで1～2分加熱して水分を切ながら冷ます。(水分は十分に切る)
- ④ボールに白すりごまと塩、木綿豆腐を入れ、豆腐をつぶしながら混ぜる。そこに、人参とおかひじきを混ぜる。

POINT

人参に含まれるカロテンは、体内ではビタミンAとして働き皮膚や粘膜の健康を保ちます。同じビタミンAとして働くレチノールと違い、体内に蓄積される心配はありません。
おかひじきは、カリウム、カルシウム・マグネシウム・リン・鉄など多く含み、カリウムは、茹でると半減しますがそのまま茹でてから切ることで効率の良い食材です。さらにおかひじきを入れると、食感と彩りが良くなります。



毎年恒例!

ソフィア祭

8月4日(日) 10:00~14:00

入場
無料

健康コーナーやフードコーナーなど楽しいコーナーをご用意しています。
誰でもご自由にご参加いただけます。お気軽にお越しください!

院内などで配布中のチラシに「かき氷の無料券」がついてるよ!

実施中

はつらつ健診・長寿健診

対象者: 小松市国保加入者で40歳以上の方

受診期間: 6月20日(木)~10月15日(火)

日・祝日以外受診可能です。

保険証と受診券をお持ちください。

予約不要

実施中

小松市胃がん(内視鏡)健診

対象者: 小松市に居住する、今年度50、52、54、56、58、60、62、64、66、68歳の方

受診期間: 6月20日(木)~10月31日(木)

日・祝日以外受診可能です。

自己負担: 1,300円

保険証、受診券、問診票、説明・同意書をお持ちください。

要予約

風疹予防接種追加対策

実施中

30歳代から50歳代の男性を対象に、抗体検査および予防接種の無料クーポン券が市町村より配布されました。

対象者: 昭和47(1972)年4月2日~昭和54(1979)年4月1日生まれの男性

クーポン配布: 昭和47(1972)年4月2日から昭和54(1979)年4月1日までに生まれた男性
既にご自宅に郵送されています。

昭和37(1962)年4月2日から昭和47(1972)年4月1日までに生まれた男性

今年度の無料クーポン券の発送対象ではありませんが、無料クーポン券の発行を希望される方は、小松市すこやかセンター(0761-21-8118)までお問い合わせください。

受診に必要な書類: クーポン券と、クーポンの住所と同一住所の本人証明書(免許証、保険証等)

クーポンの有効期限: 令和2年3月31日まで

※予防接種の際はワクチンの準備が必要ですので事前にご予約をお願いします。

元ちゃんハウス ソフィア

がんを抱えた方やそのご家族が交流できる場です。お茶を飲みながらリラックスした雰囲気の中、当院スタッフや元ちゃんハウスの方々と交えて、悩みや不安をひとりで抱え込まずに誰かと話してみませんか。

開催日時: 8月26日(月) 13:00~16:00 開催時間内ならご自由にご参加いただけます。

毎月第2、第4月曜日開催 (8月は12日が祝日でお休みのため、26日のみになります。)

開催場所: ソフィアテラス イオンモール新小松2階

お問合せ: TEL (0761) 46-5382

参加費
無料

予約
不要

ご予約・お問い合わせは 小松ソフィア病院 TEL: 0761-22-0751

外来診療担当表

受付時間: 8:30~17:00 (12:30~14:00 まではお待ちいただく場合がございます。)

休診: 日・祝日・年末年始

	月		火		水		木		金		土	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
一般内科	加登 亀田	亀田	加登	中田	加登	亀田	加登	中田	加登	亀田	加登 木村 阿保	中田
消化器内科	亀田	山宮	加登	山宮	亀田	※北村	加登		亀田	亀田	山宮	山宮
腎臓内科			蓬田	佐藤				小林				小林
糖尿病外来 内分泌代謝			中田	能登			中田		中田	能登	中田	
呼吸器内科			木村				阿保					
循環器内科			薄井				高村 武田				薄井 古荘	

※消化器内科の水曜日午後の北村医師は、特に「大腸・膵臓内科」を専門として診察させていただきます。

その他専門外来

肝臓専門外来	水曜日: AM 金曜日: AM	亀田	ウイルス性肝炎、自己免疫性肝疾患、薬剤性肝炎、脂肪肝など、多種多様な肝臓の病気の治療を行っています。
摂食嚥下外来	木曜日: PM 金曜日: PM	河崎	食事が食べにくい方、食事中むせる方、誤嚥性肺炎と診断された方々等に、検査、診断、アドバイス、治療など行っています。
リハビリ外来	月曜日: AM	河崎	専門医の指示のもと、セラピストによる柔軟性改善、抗重力筋の強化を中心とした理学療法を行っています。
整形外科	水曜日: PM 金曜日: PM	福井	一般整形外科やスポーツ外来の他、特に股関節に特化した外来を行っています。
脳神経内科	土曜日: AM	岩佐	全身の神経系に関する症状がある方(頭痛、めまい、しびれ、手足の震え等)の原因を究明し、治療を行っています。
甲状腺	火曜日: PM	多田	甲状腺機能に関連した検査、治療を行っています。
皮膚科	第2・第4 土曜日: AM	前田	おでき等の切術、皮膚病の診断・治療を行っています。
眼科	月1回 土曜日: AM	高比良	眼疾患(主に高血圧・糖尿病等の合併症)の診断を行っています。
足病科	水曜日: AM	加登	足の浮腫みやしびれ等の不調の原因を追求し適切な治療や療法のアドバイスを行っています。
健康診断	毎日行なっています。事前にご予約ください。健診の内容などの詳細はパンフレットをご覧ください。		

※一般内科は予約不要です。受付時間内にご来院ください。

※一般内科以外の専門外来は予約制となります。休診の場合もございますので事前にお電話で確認のうえお越しください。

※専門外来は、医師の都合により休診・代診となる場合があります。検査の予約には、医師の診察が必要となりますのでご了承ください。



○小松ソフィア病院
○居宅介護支援事業所ソフィア

〒923-0861
小松市沖町 478 番地
T E L : (0761) 22-0751
F A X : (0761) 22-0725
H P : <http://sophia-hosp.jp>
E-mail : info@sophia-hosp.jp



○訪問看護ステーション はなはな

〒923-0921 小松市土居原町 291 番地 1
T E L : (0761) 48-8666 / F A X : (0761) 48-8868

○小規模多機能ステーションソフィアことぶき

T E L : (0761) 25-3501 / F A X : (0761) 25-3502



○街の保健室 ソフィアテラス

〒923-0861
小松市清六町 315 番地 イオンモール新小松 2 階
T E L / F A X : (0761) 46-5382
E-mail : terrace@sophia-hosp.jp



○フィットネス型デイサービス ソフィアフィットネス

〒923-0801
小松市園町ホ 87-1
T E L : (0761) 22-0202
E-mail : fitness@sophia-hosp.jp



MAP