

ボランティア紹介

当病院で活動されているボランティアの方々の活動状況及び作品等をご紹介します。

平成23年3月11日14時46分18秒に東日本大震災は発生しました。笠間市内は、震度6強の地震となり、500床6階建ての当院が大きく揺れ、院内の壁に亀裂が入り天井・壁の一部が落下し、外来ホールでは、1枚60kgもある大理石の壁が一部崩れました。

誰もがこれ程の地震の経験もなく、「何をどうすれば」と一瞬パニックに陥る程の状況でした。

このような被害を受けましたが、幸いにも当院は病院としての機能を継続できる状況にありました。

今、自分たちはどうか生活ができ仕事も出来る。そう考えたとき、震源地に近い地域はどうか？今、自分たちに出来る事は無いか？という思いから、有志（事務職員・看護師等）で「中央病院とその仲間によるボランティアバスツアー」を始め、5月から月1～2回のペースでボランティアを実施しています。

毎回各地域のボランティアセンターへ連絡し、支援内容の指示をもらい作業を行いました。1回目の東松島市へ行った際は、個人宅の床下の泥かきを行いました。個人宅へ向かう道は住宅街と思われましたが、住宅は無く、残っている家があっても津波に襲われ、家の外壁に水が押し寄せた水域の線が真っ黒く残っていました。長靴を履き、リュックを背負ったお年寄りが、家の中を歩いていた姿は今でも忘れられません。

一本道を過ぎると、家も何も無く見渡す限り瓦礫が散乱し船や車が横転していました。海水を含んだ一帯は、何とも言えない臭いを放ち、泥は、海水を含みヘドロ化してとても重くなっていました。土嚢を何十個作ったでしょう。家の方だけで出来る作業ではないと感じました。気温36度の中、20～30分毎に休憩をとり水分補給しつつ泥かきを行いました。早く普通の生活に戻れればと願ってやみません。

先日、7回目のボランティアを終えましたが、6ヶ月経ってもまだ手付かすの被災場所があり、まだまだ継続した支援が必要であると感じています。

茨城県立中央病院 看護局 紺野 喜代子



ご意見

Q&A
意見箱より

院外処方箋の手続きについて

Q 外来で受診をして、お薬をもらうために院外処方箋の手続きをしようとしたのですが、既に業務を終えていて、無人となっていました。院外処方箋をもらってもすぐに手続きが取れないということは、問題だと思いますがいかがでしょうか。

A 院外処方箋のFAX送信の手続きにつきましては、県の薬剤師会の協力で、現在17時まで行えるようになっておりますが、ご意見のとおり、17時を過ぎますと無人となってしまう手続きが出来ない状況でした。このため、17時以降に院外処方箋のFAX送信の手続きをご希望される場合は、3番の計算窓口の職員にお申し出いただければ随時対応させていただきますので、お気軽にお申し付け下さいますようお願いいたします。

ご意見
をお待ちして
おります！

何かありましたら、各階にご意見箱をご利用ください。メールによるご意見もお待ちしております。
goiken@chubyoin.pref.ibaraki.jp

病院からの広報

当院では、平成23年3月にヘリポートを設置し、ドクターヘリの受入を開始しました。ドクターヘリ離着陸の際には、ヘリの風圧に伴い砂ぼこりや風が発生します。ご来院される方の安全確保のため、ヘリの離着陸の際にはヘリポート周辺への車や人の立入を一時的に制限させていただきます。

皆様にはご不便をおかけしますが、交通誘導員の指示に従い、安全の確保にご協力いただきますようお願いいたします。

ドクターヘリ飛来時の交通規制について



看護師募集

●看護師を目指しているあなたへ
あなたのやる気を応援します。
●在宅のあなたへ
もう一度「看護の道」にチャレンジしてみませんか？

あなたの成長とキャリアアップをサポートします！
＊質の高い看護と魅力ある職場づくりに努力しています。
＊教育、研修、安全管理体制をしっかりと整え、スタッフ全員であなたの成長を支援します。

随時募集しております
電話番号 029-301-6516(茨城県病院局)

編集後記

久しぶりの発行となります「ほっとタイムズ」をお届けします。私の自宅も屋根瓦が崩れておりましたが、震災後半年をあまりを経過し、ようやく修繕が始まりました。復旧は少しずつでも着実に進んでいるのだなと感じております。

編集委員 M.S

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121 ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/cyubyo/>



茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

2011年11月
秋号
Vol.07

ほっとタイムズ

【編集・発行】茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター
〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121
ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/cyubyo/>

ユリノキ
県立中央病院の玄関前に「ユリノキ」があり、四季折々の表情を見せてくれます。

●院長メッセージ	P1
●院内トピックス「絵画の寄贈」	P2
「震災後の現況と工事の状況」	P2

目次

●病気を知ろう:豆知識	P3
●ボランティア紹介コーナー	P4
●患者様からのご意見Q&A	P4
●病院からの広報	P4

院長メッセージ

【第7回】 震災を振り返って



茨城県立中央病院
茨城県地域がんセンター

院長 永井 秀雄

東日本大震災から半年が過ぎました。震災直後にはご迷惑、ご不便をおかけし、あらためてお詫び申し上げます。それとともに暖かいご支援をいただきました多くのかたがたに深く感謝申し上げます。

いろいろありましたが、とにかく半年が過ぎました。外来ホールの修復がようやく終わり、現在は外壁と渡り廊下の工事に入っています。一部の内壁に亀裂が残っているものの、病院の建物は徐々に元の姿にもどりつつあります。災害対策については、さまざまな反省点を踏まえ、強化と見直しを図っているところです。

幸い、地震に直接関係する負傷者は発生しませんでした。しかし、福島県から避難された患者さんの中には当院で最期を迎えたかたがいっぱいありました。ご本人にとってもご家族にとっても無念なことであったと胸が痛みます。



東日本大震災にて被災。
しかし我々は負けない。
次に向き進むのみ。
2011.6.25
(壁修復の前)
院長 永井秀雄

震災を経験して、命の尊さ、思いやりの大切さ、無事の喜びを再認識しました。本来、医療者であれば自明のことではありますが、日常業務の中では忘れがちになっていました。良い機会をいただいたと思っています。

栗原喜依子画伯の絵画が寄贈されました

平成23年7月6日、栗原喜依子画伯の夫・石崎守氏から、栗原画伯の絵画を寄贈いただき、永井病院長から感謝状を贈呈しました。

栗原画伯は晩年、当院で治療を受けており、「患者さんに絵画を見て安らいで頂きたい」との希望を夫君に託されたことから、今回絵画寄贈の申し出がありました。

寄贈されました絵画「市場の少女」は、本館1階待合ホールに展示していますので是非御覧下さい。



震災後の現況と工事等の状況報告

去る3月に発生した東日本大震災により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

当院におきましては、地震の発生により、外来ホール、建物内部の壁面、本館ライトコート等に損傷を受け、また、電気、水道等のライフラインが寸断されました。

現在、皆様のご理解・ご協力をいただき、損傷箇所の復旧をしているところです。

【工事中の外来ホール】



【震災時の病棟廊下】



外来ホールの壁面工事は9月末に、また、病棟廊下の内壁面工事は、10月上旬に終了しました。

本館のライトコートは11月下旬頃に、本館とがんセンターを結ぶ渡り廊下は12月上旬頃に改修が終わる予定です。また、がんセンター内アトリウムは、今後12月上旬頃着工予定です。

院内ご利用の皆様には、ご不便をおかけしますが、引き続きご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。

【渡り廊下】



【ライトコート】



ダイエット(食事療法)のすすめ ~糖尿病・糖尿病予備軍の皆様へ~

●管理栄養士
田中 智子



糖尿病治療および糖尿病などの生活習慣病の予防のためには、食事が要です。

糖尿病は、膵臓から出てくるインスリンというホルモンが足りなくなったり、あるいは出ていても血糖値を下げる働きが十分でなくなったために、血糖値が高くなる病気です。糖尿病が進行するといろいろな合併症が出てきます。治療の目的は血糖値のコントロールにより合併症を防ぎ、健康な人と変わらない活動的な生活を長く続けられるようにすることです。

糖尿病の食事療法の目的は？

- ①合併症を予防すること。
- ②薬や運動の効果を上げることです。2型糖尿病では食事療法だけで病状の改善が得られることがあります。食事療法といっても、特別な食事は必要ありません。食べてはいけない食品もありません。

食事のポイントは？

- ①食事のタイミング。不規則な食事時間ではインスリンの働くタイミングも乱れてしまうので、血糖値が高くなり易く、下がりにくくなってしまいます。
- ②自分にあったエネルギーの量をとる。食べ過ぎないことです。食べ過ぎるとたくさんのインスリンを必要としますから、膵臓の負担になり、やがてインスリンの分泌が低下することもあります。
- ③食品の組み合わせをバランスよくする。糖尿病は糖の代謝だけでなくそのほかの栄養の代謝にも影響しますのでバランスも大切になるわけです。



具体的には、どんなことに気を付ければよいのでしょうか？

朝、昼、夕と3食たべること、同じくらいの量を食べましょう。食事を抜いたり、まとめて食べたりすると、インスリン分泌のパターンが乱れたり、膵臓への負担が増えます。

そして、エネルギーを摂りすぎないこと、よく噛んでゆっくり食べましょう。満足感が増して食べ過ぎを防ぐことができます。甘いお菓子やスナック菓子を食べ過ぎない、甘い飲み物は止めて、水やお茶などにしましょう。

また、揚げ物などの油をたくさん使った料理を控える、肉や魚のおかずの食べ過ぎに注意する、野菜、きのこ、海藻類は毎食しっかりとることなどで、食品のバランスも良くなります。

いま、この一口をちょっとがまんして
これからも、何でも食べたいと思いませんか。
(好きなだけとはいかないけれど...)

さあ、ダイエット(食事療法)に取り組んでみませんか？
思い立ったら、管理栄養士にご相談ください。

当院では、管理栄養士による栄養指導をがんセンター1階の栄養指導室で行っております。

