

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
 〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
 TEL (083)923-8811 FAX (083)932-2477
 URL <http://sasaki-geka.jp/>

当院は「敷地内全面禁煙」です

2018年7月に受動喫煙対策を強化する健康増進法の一部を改正する法律が成立し、2020年4月1日より全面施行されます。それに先立ち、2019年7月1日に一部施行され、学校や病院、行政機関の敷地内が、原則禁煙となりました。全面施行後は、飲食店や職場、鉄道、ホテルのロビーといった多くの方が利用する施設が原則屋内禁煙となります。また、悪質な違反者には罰則が科せられるようになっています。

当院では、以前より敷地内全面禁煙としており、電子タバコを含め、敷地内での喫煙はご遠慮いただいております。また、敷地内に駐車されている車輦内でも喫煙はできません。

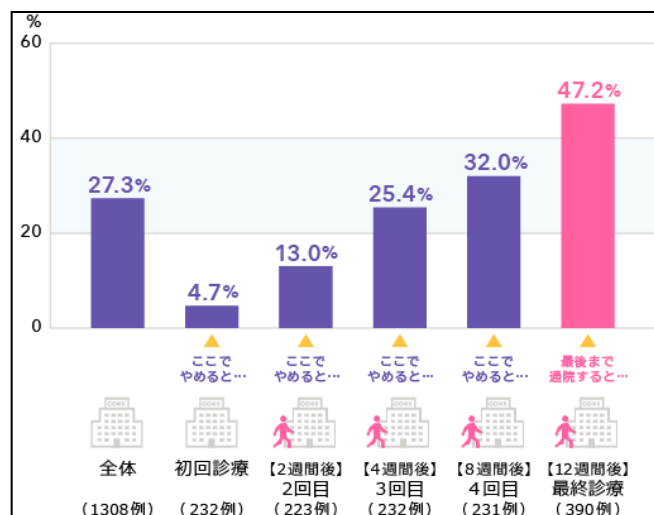


愛煙家の方には、厳しい世の中に変わってきていますが、ご自身や周りの方の健康のため、これを機会に禁煙にチャレンジされてみてはどうでしょうか？

禁煙治療は、一定の条件を満たせば健康保険が適用され、当院でも治療は可能です。当院の禁煙外来は完全予約制となっていますので、ご希望の方は受付までお申し出ください。ご不明な点等がございましたら、看護師または受付までご相談ください。

禁煙治療は、12週間が基本でその間に5回診察を受けます。初回は、①喫煙状況の把握、②一酸化炭素濃度の測定、③禁煙開始日の設定、④禁煙経験の確認とアドバイス、⑤禁煙補助薬の選択と処方を行います。2回目以降は、①喫煙状況や離脱症状の把握、②一酸化炭素濃度の測定、③禁煙を継続するためのアドバイス、④禁煙補助薬の選択と処方を繰り返します。調査によると、すべての診察を受けた人では2人に1人が禁煙に成功しています。一方、初回の診察で中断してしまった人で、禁煙が続いているのは、わずか4.7%でした。

禁煙治療を受けた回数と禁煙成功率の関係



たばこの消費本数や喫煙率などから、喫煙者1人あたりのたばこの年間消費金額は約14万円になるという試算もあります。禁煙治療には、約2万円(3割負担として)が必要ですが、禁煙に成功すると、金銭的なメリットは大きくなります。そして何より、様々な疾患の発症リスクが抑制できる可能性があります。

「看護の日」行事を開催しました

近代看護の基礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日は「看護の日」です。

佐々木外科病院は「看護の日」記念行事を5月15日(水)に開催いたしました。

午前は外来待合室でハンドマッサージ、血圧・身長測定や栄養相談を行ない、午後は「足長ターボー」によるマジックショー、ジャグリング、アートバルーンなどの大道芸で楽しんでいただきました。

多くの方々にご参加いただき、ありがとうございました。



足長ターボー



ボランティア活動報告

2017年に山口県社会福祉協議会より「企業ボランティア活動推進モデル事業」の指定を、当院は受けました。これは、地域社会貢献活動の一つとして山口市社会福祉協議会のふれあい・いきいきサロン講師派遣事業「サロンお助け隊」に登録させていただき、山口市内のサロンなどからの講師派遣依頼により、当院の管理栄養士が出向き、栄養指導などを行なっていることが評価されました。事業内容は、①高齢者の食事摂取のポイント、②旬の野菜を使ったメニュー紹介などを中心に講義や栄養指導を行なっています。

ご希望がございましたら、山口市社会福祉協議会地域福祉課(083-924-0543)へご連絡ください。



介護・栄養相談のご案内

8月27日(火)9時から12時までの間、外来待合にて介護・栄養相談を行ないます。

介護に関する不安やお悩みに対するアドバイス、介護サービスに関するご質問や各種相談を介護支援専門員(看護師、社会福祉士、介護福祉士など)が、食事や栄養に関する相談を管理栄養士がお受けいたします。

- ・車いすを利用したい(借りたい)ときはどうしたらいいの？
- ・施設に入りたいが山口市にはどんな施設があるの？
- ・デイサービス、デイケアって何？
- ・認知症の介護はどうしたらいいの？
- ・骨粗鬆症や高血圧にならないための食事はどうしたらいいの？

など、相談は無料ですのでどなたでもお気軽にご相談ください。



今が旬！白オクラ

山口県の伝統野菜である白オクラは、約60年前に海外から持ち帰られたとされており、長門市三隅地域で主に生産されています。

表皮が淡緑色で普通のオクラよりも粘りが強いのが特徴です。アクが少なく、実が軟らかいため、生食に適しています。外はシャキシャキ、中は種のプチプチ感とネバネバとした食感を楽しめます。この粘りが普通のオクラの約3倍もあることも特徴のひとつです。成分のムチンは肉類などの消化を助けたり、消化器や呼吸器の粘膜を保護して、胃炎や風邪を防ぐとも言われています。夏バテしやすい時期に、ぴったりの旬の食材です。また、成分のペクチンは水溶性食物繊維で便秘を改善したり、糖やコレステロールの吸収を抑制したりする効果もあります。



☆簡単！白オクラの冷や汁☆（1人分：エネルギー334kcal）

材料（1人前）

ごはん	150g
白オクラ	2本
胡瓜	1/4本
絹ごし豆腐	50g
みょうが	1/2本
大葉	1~2枚
だし汁	120ml
みそ(麦みそ)	小さじ1(6g)
削り節	3g
ごま	小さじ1
塩	少々



作り方

- ① オクラはガクとヘタを取り、塩少々をかけてまな板の上で転がし(板ずり)、塩を洗い流します。胡瓜も同様に塩少々をかけて板ずりし、塩を洗い流します。
- ② オクラは小口切りに、胡瓜は薄い小口切りにします。
- ③ みょうがと大葉は千切りにします。
- ④ 豆腐は食べやすい大きさ(1cm角)に切ります。
- ⑤ ごまをすり鉢ですり、みそを入れ、冷やただし汁を少しずつ入れながらみそを溶かします。みそが溶けたらオクラ、胡瓜、豆腐を入れます。
- ⑥ ごはんに⑤の冷や汁をかけ、みょうがと大葉を添え、削り節を散らして完成です。

☆管理栄養士の一言アドバイス☆

白オクラの収穫時期は7月から10月中旬ごろまでです。さやにハリがあり、表面に傷や黒ずみがないものを選びましょう。夏場は傷みやすいため、冷蔵庫の野菜室などで、新聞紙やキッチンペーパーなどに包んで、ヘタを下にしてポリ袋に入れ、立てて保存すると鮮度を保つことができます。



「お盆休診」のお知らせ

お盆休暇中の診療は右記のとおりです。

お薬が必要な方は、早目にご来院ください。

なお、急患の方はこの限りではありません。



月	日	曜日	午前	午後
8	7	水	診療	休診
	8	木	診療	
	9	金	診療	
	10	土	診療	休診
	11	日	休診(山の日)	
	12	月	休診	
	13	火	休診	
	14	水	診療	休診
	15	木	診療	

CT装置更新工事について

CT装置更新工事のため、以下の期間はCT検査が実施できません。また、工事期間中は、ご迷惑をお掛けすることがありますが、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

工事期間：令和元年8月7日(水)診療後から8月13日(火)まで

患者相談窓口について

皆様に安心して診療を受けていただけるよう、患者相談窓口では、患者様、ご家族の皆様からのご相談やご意見（受診に際して感じられた疑問や苦情、ご意見など）をお受けしております。ご心配なこと、お困りのこと、お気付きのことがございましたらお気軽にお申し出ください。ご相談内容によっては、より詳しい担当部門へご案内させていただくこともあります。なお、相談者の個人情報、厳守します。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室 TEL (083)923-8817

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

患者様の権利と責任

1. 個人の尊厳と平等
尊厳ある個人として、生命・身体・人格を尊重されます。また、年齢・性別・人種・国籍・宗教・社会的地位等にかかわらず、平等かつ適切な医療を受ける権利があります。
2. インフォームド・コンセントと自己決定権
検査や治療等に関して十分に説明を受け、納得と同意の上で、適切な医療を選択、あるいは拒否する権利があります。また、他の医師の意見（セカンド・オピニオン）を聞く権利があります。
3. プライバシーの権利
医療業務に伴い知られた個人的な情報は、守秘される権利があります。
4. 情報開示の権利
ご自身の病状や医療の内容に関して、必要な情報を知る権利があります。
5. 患者様の責任
病院の定めた規則を守り、医療スタッフと協力して病気を克服していく責任があります。