

医療法人社団哺育会 桜ヶ丘中央病院

広  
報  
誌

# さくら通信



vol.

06

2020

spring

sakura public relations magazine

contents

01 新入職員紹介 / 02 AMG学会 / 03 04 検診のお知らせ  
05 ふれあい健康教室・衛生的手洗いやり方 / 06 栄養科レシピ



# 新年度 入職者紹介

令和2年4月1日(水)、当院に新しい職員が入職いたしましたのでご紹介させていただきます。  
検査科に1名、リハビリテーション科に11名、医事課に2名、看護部に6名、栄養科に1名の総勢  
21名です。院内の研修を終えれば、今後みなさまと接する機会があるかと思えます。どうぞよろしく  
お願い致します。この場をかりて、代表者から今後の抱負とご挨拶をさせていただきます。

## 代表者挨拶



看護部

看護師 田村 舞華 (たむら まいか)

*new employee comment*

少しでも早く仕事に慣れて、先輩方のように自信を持って看護を提供できるように頑張っていきたいと思えます。  
よろしくお願ひします。



リハビリテーション科

理学療法士 坂井 和喜 (さかい かずき)

*new employee comment*

社会人としての第一歩を当院で迎えられることを大変嬉しく思っております。仕事に関しては右も左も分からず、先輩方に教えて頂いて少しずつ成長しています。逸早く患者様に貢献できるようになるためより一層研鑽し、私が目指す「信頼される理学療法士」を目標に勤めて参ります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。





撮影日：令和2年2月2日

## 第55回 AMG 学会

令和2年2月2日AMG（上尾中央医科グループ）で働く職員が、日々業務の中で感じている疑問や問題を研究発表することで、医療・介護の質向上につながることを目的とした学会が大宮ソニックシティで開催されました。

テーマは『躍進～令和新時代人に優しい確かな医療・介護～』で当院からはポスター発表と口述発表の2演題を看護師：今野と作業療法士：札野が発表しました。



看護師 今野、作業療法士 札野



# 大和市 特定健診・がん検診を 受けましょう！

大和市では、生活習慣病の早期発見、早期治療を目的とした特定健診、がんの早期発見により死亡率や罹患率を低下させることを目的としたがん検診を実施しています。通常よりも安い費用で受診できる、アフターフォローとして特定保健指導を受けられる、などメリットがたくさんあります。

当院では特定健診は予約不要、がん検診も一部の検査は予約不要で受けられますので、普段病院に行く機会のない方も是非この機会に受けてみてはいかがでしょうか？(令和2年度受診券を必ずお持ちください)尚、結果は後日来院し、医師からの説明後結果票をお渡しますので、わからないことがあればその場ですぐに医師に尋ねることができます。(郵送は行っておりません。)年に一度の健康診断、ご自身の健康状態を知り、日々の生活習慣を振り返るチャンスです。まずは受診して自分の健康状態をチェックすることから始めましょう。「気づいたときには手遅れ」とならないよう、健康診断・がん検診を受診し、予防、改善をしましょう。

## 検査内容

### 《がん検診》

- ・肺がん検診… 当日肺のレントゲン撮影を行います。
- ・大腸がん検診… 当日検便容器をお渡ししますので、ご自宅で採取して後日持ってきてもらいます。
- ・胃がん検診… 当日は診察室に入り、胃の検査の説明を受けてもらいます。診察終了後、検査の予約を取ります。
- ・乳がん検診(マンモグラフィー)… 当日マンモグラフィー撮影を行います。
- ・乳がん検診(エコー)… 当日乳腺エコー検査を行います(※事前予約が必要です)。
- ・子宮がん検診… 当日細胞を取る検査を行います(※事前予約が必要です)。

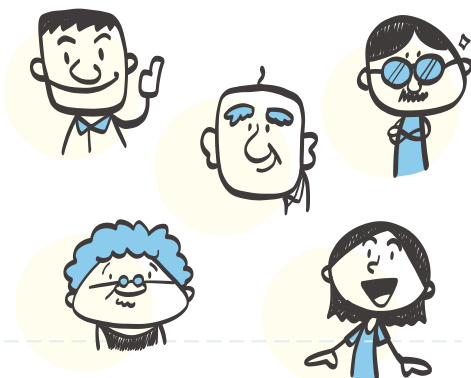
### 《特定健診》

- 基本検査(問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査)
- 詳細項目(心電図検査、眼底検査、貧血検査)※医師が必要と判断した方に実施
- 追加健診(胸部レントゲン検査、肝炎ウイルス検査、前立腺検査)※胸部レントゲン検査…希望者に実施

## 受付時間

平日	午前	8:00~12:00
	午後	12:30~17:00
土曜日	午前	8:00~12:00

※検査内容によって異なる為、お電話にて確認の上お越しください。



## 金額

### 《がん検診》

種類	対象者	金額
肺がん	40歳以上	1,000円
胃がん(胃カメラ・バリウム)	40歳以上	2,500円
大腸がん	40歳以上	700円
乳マンモグラフィー	40歳以上の女性	2,000円
乳エコー	30歳～39歳の女性	1,200円
子宮がん	20歳以上の女性	1,700円(体部まで2,500円)

### 《特定健診》

種類	対象者	金額
基本	全員	1,200円
胸部レントゲン	希望者	800円
肝炎	肝炎検査を受けたことがない方	1,000円
前立腺	50歳以上の男性	500円

## 人間ドックについてのお知らせ

大和市では特定、がん検診以外に国民健康保険証に1年以上加入している方を対象に国保ドックを行っています。特定、がん検診の内容が全て含まれていて、結果は郵送となりますので、健診を受けに来たものの、なかなか時間がなくて結果を聞きに行けない方やより多くの検査をご希望する方はこちらがお勧めです。**※事前予約が必要です。**

## 金額

コース内容	金額	自己負担金
基本コース	55,000円	30,000円
基本+婦人科頸部コース	71,500円	43,000円
基本+婦人科頸部体部コース	75,900円	45,400円

※特定健診、国保ドックについて、緊急事態宣言の期間延長によっては受診が出来ない場合があります。お問合せの上、受診下さい。

## 健康教室開催中止のお知らせ

2020年4月以降の健康教室開催を検討しておりましたが、全国的な新型コロナウイルスの感染状況などを考慮し、2021年3月まで今年度の開催を中止することになりましたことをお知らせいたします。

引き続き広報誌等を利用した別の形で健康に関する情報提供を実施していきたいと考えています。楽しみにされていた皆様、関係者の皆様には多大なご迷惑をおかけいたしますことを心よりお詫び申し上げます。



## 衛生的手洗いやり方

### 衛生的手洗いとは

衛生的手洗いとは医療従事者が患者のケアを行う前、手指に付着する通過菌を極力除去することを目的として行っている手洗いのテクニックのことです。

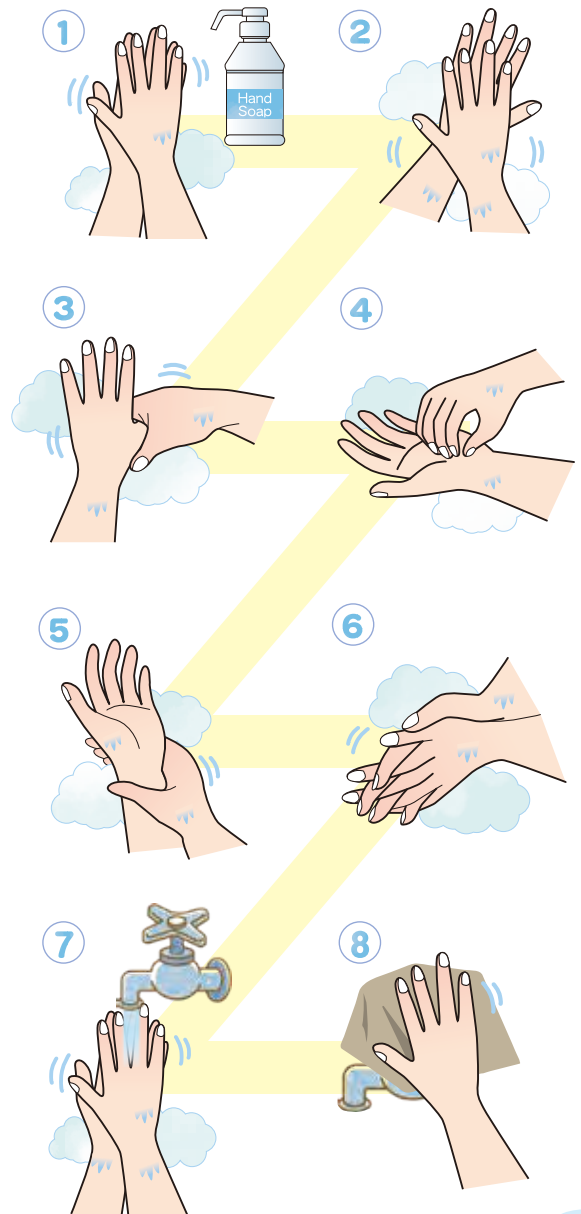
日常の手洗いにもこのテクニックを取り入れ、感染対策に役立ててみてください。

- ① 手のひらと手のひらをすり合わせて洗います。
- ② 手の甲をもう片方の手のひらで洗います。
- ③ 親指をもう片方の手で包み、もみ洗います。
- ④ 指先をもう片方の手のひらで洗います。
- ⑤ 両手首を洗います。
- ⑥ 指を組んで指の間もていねいに洗います。
- ⑦ 両手の指先を上に向けるようにして、流水で洗い流します。
- ⑧ ペーパータオルで水気をよく拭き取り、使用したペーパータオルを用いて蛇口を閉めます。

#### 注意 点



- ① 時計や指輪ははずしておく
- ② 爪は短く切っておく
- ③ タオルの共同使用はしない





コロナウイルスに  
負けない免疫力をつくる  
免疫力をアップする食事

材料 (2人前)

鱈	2切れ(1切100g程度)
塩・こしょう	適量
小麦粉	大さじ1
卵	1個分
にら	1束
サラダ油	大さじ2

1人分約 220kcal

良質のたんぱく質を含む鱈とビタミンAを含むにらを使った料理

## たらのニラ玉焼き



### 1. 良質のたんぱく質で免疫細胞をパワーアップ

▶たんぱく質=肉、魚、卵、乳製品

### 2. 腸内の善玉菌を増やす

▶乳酸菌など善玉菌が腸内環境を整えることで免疫細胞の働きを助けます

### 3. ビタミンAで粘膜を強くして喉や鼻をガード

▶粘膜は身を守るバリアです。

### 4. ビタミンC、Eで免疫力を活性化し攻撃力をサポート

one point

レバーに炒め、あさりとのらのスープなどもおすすめです。にらと卵の最強の組み合わせに鱈を組み合わせた一品です。ぜひお試しください。

作り方

- ① にらは1cmくらいに切る
- ② 卵を溶いてにらを混ぜておく
- ③ フライパンにサラダ油を大さじ2引く
- ④ たらに①をくぐらせてフライパンで焼く



## 病院理念

「地域から信頼される、  
思いやりと礼節のある、  
患者さん中心の医療の実践。」

## 基本方針

- 1 患者さんの尊厳と権利を尊重します。
- 2 医療の質と安全の向上に努めます。
- 3 24時間体制の救急医療を実践します。
- 4 丁寧な説明と同意に基づく医療を実践します。
- 5 連携と協力により、地域に開かれた医療を提供します。

## 診療受付時間 Clinic reception time

	受付時間	診療時間
午前	8:00 ~ 12:00	9:00~
午後	12:30 ~ 小児科、眼科、脳神経外科 17:00 神経内科、健康診断	14:30 ~
	12:30 ~ 内科、外科、整形外科、 17:30 皮膚科	

※土曜日は午前中のみ

※小児科の予防接種の受付は午前中は11時、午後は16時までとなっております。

※診療科によって診療を行っていない時間帯や休診の場合がございます。

詳しくはホームページをご確認ください。

## 交通アクセス Traffic access



- 東名高速「横浜町田インターより40分」
- 小田急線「桜ヶ丘駅から1分」
- 新宿駅 ~ 桜ヶ丘駅 50分
- 藤沢駅 ~ 桜ヶ丘駅 17分
- 横浜駅 ~ 桜ヶ丘駅 33分 (小田急線：大和駅経由)