



# Liaison



## 第102回地域けんこう講座のご案内



### 今回のテーマ

# 「乳癌の診断と治療」



横江 隆夫 先生

講師：国立病院機構渋川医療センター 横江隆夫 先生

- 日時：平成31年 3月9日(土) 14時～15時
- 場所：北福島医療センター 1階 オーチャードホール

( 司会/乳腺疾患センター 君島伊造 )

### 横江隆夫先生の主なご略歴

- 昭和27年 千葉県生
- 昭和52年3月 群馬大学医学部卒業
- 平成7年4月 群馬大学医学部救急医学助教授
- 平成8年5月12日～平成9年3月11日 米国Pittsburgh大学客員助教授
- 平成14年9月 国立渋川病院院長
- 平成14年10月 群馬大学医学部臨床教授(併任)
- 平成28年4月 国立病院機構渋川医療センター 特命診療顧問

【問い合わせ】TEL024-551-0810 担当 総務課

## Contents

- 1 地域けんこう講座のご案内
- 2 学術講演会のお知らせ 勉強会 & 発表会
- 3 教えて！北福島
- 4 栄養科だより TOPICS

医療関係者向けの

## 学術講演会のお知らせ

MRI検査の受診者が15万人に達したことを記念して、画像センター主催の学術講演会を開催します。MRIで全身を診る術と腰神経を診る最新技術について、この分野でご活躍されているお二人の先生のご講演を頂く予定です。

## 講師

東海大学工学部医用生体工学科 教授 高原 太郎 先生

福島県立医科大学整形外科学講座 教授 矢吹 省司 先生

- 日 時：平成31年 3月16日(土) 16時～
- 場 所：ホテル辰巳屋 8階 瑞雲の間  
〒960-8031 福島県福島市栄町5-1 TEL:024-522-5111(代)
- 対 象： 医師、医療関係者 様 (医師・技師・看護師など)

## 勉強会 &amp; 発表会を行いました



2月6日(水)にオーチャードホールにて、「肝炎ウイルス検査と肝炎の基礎知識について」と題して、医療法人杏泉堂 本間内科 副院長の勝嶋史子先生にご講演を頂きました。

現在、テレビやCMなどで肝炎ウイルスに関する情報が提供されていることから当院への相談件数も多くなり、相談を受ける医療従事者として、必要な基礎知識やどんな検査があるのかなど、分かりやすく先生にお話頂きました。

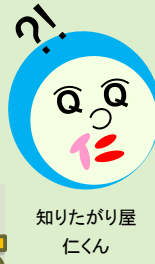
平成30年度「医療安全推進週間の取り組み」を行いました。

今年度のテーマは、「医療安全のためにヒヤリ・ハットの意義についてみんなで考えよう」と題して、部署ごとに日頃より行っている医療安全活動などを部署ごとにまとめ、発表会を行いました。11部署の素晴らしい作品が講義室に展示され、2月14日から3月3日まで職員の投票が行われました。



北福島医療センターの気になることをQ&Aで紹介します！

# 教えて！ 北福島



このコーナーは北福島のことなら何でも知りたい“仁くん”が毎回異なる部署のゲストを呼んで、医療にまつわる新しい情報やわかりにくい情報などをQ&A形式で紹介していきます。今回はお手軽減塩方法について、栄子さんがお話ししたいと思います。意外に知らない事があるかもしれませんね。

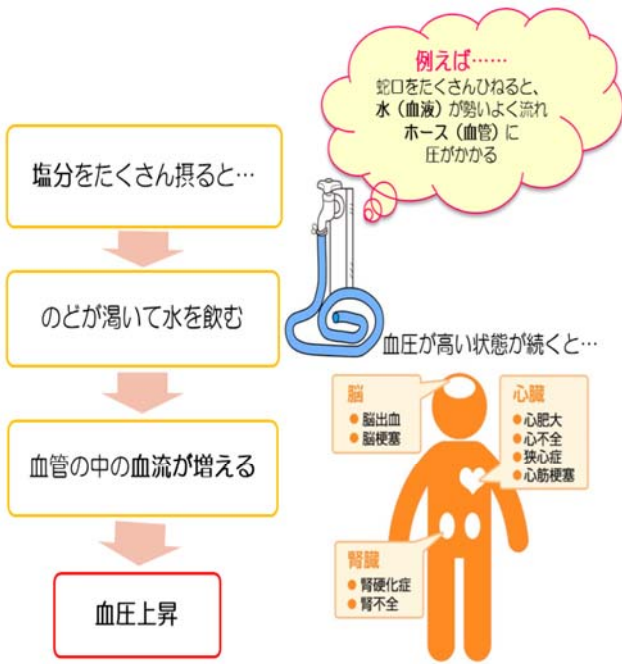


今回のゲスト  
栄子さん

## 第18回 お手軽減塩方法

# お手軽減塩方法 ～血圧コントロールが健康の秘訣～

### 【塩分を摂りすぎるとなぜ血圧は上がるの？】



血管への負担をできるだけ軽減し  
血管を健康に保つことができます

まずはご自分で塩分をどのくらい摂っているかチェックしてみましょう

### 【塩分チェックシート】

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度				
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハム、ソーセージ、ベーコンなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースをかける頻度は？	よくかける（ほぼ毎食）	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当を利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食とくらべていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ

○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計	点	点	点	0点
合計点	点			

減塩で血圧を下げよう…

合計点	食塩摂取量
0~8	少ない
9~13	平均
14~19	多め
20以上	かなり多め

まずは平均を  
目指しましょう！

# 栄養科だよ！

## ～ 2月の行事食紹介 ～



鬼は外！！福はうち～パラパラ豆の音、鬼はこっそり逃げていく～患者様にたくさんの福が訪れますように・・・北福自慢の手作りのり巻きをお届けしました。



## ～ イベント紹介～



2月20日あゆみ病棟にて、「メタボリックシンドロームの改善はなぜ重要！？」というタイトルでリハビリ合同で栄養教室を開催しました。

内臓脂肪の溜まりすぎは、万病の引き金！参加された患者様のやる気にスイッチが入りました。



## TOPICS

### クレジット支払いが可能となりました

2019年2月25日(月)より、クレジット支払いが可能となりました。ご希望の方は、カードご持参のうえ会計時にお声かけ下さい。

また、自動精算機では**クレジットカードの使用は出来ません。現金のみ支払いとなりますのでご注意ください。**



### 4月・5月の大型連休(GW)期間の診療のお知らせ

天皇即位の日の2019年5月1日(水)が「1年限りの祝日」となるため、国民の祝日に関する法律に基づき4月30日(火)と5月2日(木)が休日となります。

そのため、4月28日(日)から5月6日(月)まで祝日扱いになりますが、9日連続の休診による影響を考慮し、「**4月30日(火)**」と「**5月2日(木)**」の2日間、通常通り外来診療を行います。

なお、急患の場合は、救急外来までご連絡下さい。



北福島医療センター 理念

私たちは、質の高い医療を提供し、地域に信頼される病院を目指します。



北福島医療センター 広報委員会  
TEL 551-0551 FAX 551-0808

E-mail jmo@jinsenkai.or.jp  
URL http://www.jinsenkai.or.jp