

笑顔J😊T😊通信 No.7

2020/6 発行



初めまして、臨床検査室です。

私たち臨床検査室は相良智子主任のもと、パートを含め計7名の臨床検査技師で業務を行っています。

皆さんは、「臨床検査」をご存じですか？簡単に説明すると、「身体の機能や、細胞・組織などに異常がないかを調べるための検査」のことです。その中でも、採取した検体を検査する「検体検査」と、医療機器を使って患者さんの体を直接検査する「生理機能検査」という2つの臨床検査によって患者さんのデータを集め、医師に提供するのが臨床検査技師の役割です。臨床検査技師は、医療技術大学や4年制大学の臨床検査学科または専門学校などを卒業後、国家試験に合格することにより、なることができます。

当院には、外来・病棟・訪問診療や人間ドックなどがあり、これら各部署から検査依頼があります。私たちは、皆様の健康状態や治療に役立つ情報を迅速に正確に提供し、チーム医療の一員として貢献できるよう努めています。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、いびき・昼間の居眠りの原因である睡眠時無呼吸症候群など気になる方は、外来または人間ドックで検査を受けてみませんか？

臨床検査のお仕事

臨床検査のお仕事をご紹介します。

「検体検査」「生理機能検査」等、病気の発見・治療に欠かせない、重要な検査を行います。

生化学検査 (自動分析装置で測定)



尿検査 (尿中の細胞を顕微鏡で見る)

《生理機能検査》

- 心電図検査
- 呼吸機能検査 (肺活量検査)
- 血管脈波検査 (動脈硬化検査)
- 脳波検査
- 睡眠時無呼吸検査 (PSG 検査)
- ニコチン検査 (禁煙外来)
- 腹部、心臓超音波検査



心電図検査

心臓超音波検査

《検体検査》 ※一部外注検査を含む

- 一般検査 (尿検査、糞便検査、髄液検査など)
- 血液検査 (貧血や炎症の検査など)
- 生化学検査 (肝機能や腎機能など)
- 免疫学的検査 (肝炎ウイルスやインフルエンザ検査など)
- 輸血検査 (血液型や輸血剤の検査など)
- 微生物検査 (病原菌の検出など)
- 病理、細胞診検査 (がん細胞の検査など)

入職者紹介

スタッフ紹介

3階 看護師
越智 美月
趣味：食べること
患者様に信頼していただけるような、看護師を目指し頑張ります。

3階 看護師
竹内 美悠
趣味：2.5次元・水泳
たくさん迷惑をかけると思いますが、よろしくお願いします。

外来 看護師
佐々木 亮太
趣味：サッカー・釣り
先輩方のご指導のもと、一人前の看護師になれるよう頑張ります。

人間ドック健診部
片岡 千幸
趣味：のんびりすること
覚える事が沢山ありますが笑顔が心がけて頑張ります、よろしくお願いします。

3階 看護師
岩切 理沙
趣味：ゲーム
一生懸命、頑張ります。

訪問看護ステーションふれあい
岡部 陽子
趣味：書店巡り
訪問看護は初めてですが勉強して学んでいきたいです、よろしくお願いします。

居宅介護支援事業所
菅野 祥子
趣味：料理・読書
よろしくお願いします。

栄養室レシピ

🍅 ~今回はトマト~ 注目したいのは... トマトの赤色の正体「リコピン」!!

リコピンは、身体に有害とされる活性酸素を除去し、生活習慣病や癌などの予防効果が高いといわれています。そのまま食べても美味しいトマトですが、今回は安価で長期保存のきく「トマト缶」を使った料理を紹介します。

~ 蒸し大豆入り ミネストローネ ~

材料(4人分) ホールトマト缶 1缶、ベーコン3枚、蒸し大豆1パック、じゃが芋1個、人参1/2本、たまねぎ1個、ズッキーニ1/2本、茄子1/2本、にんにく1かけ、オリーブオイル大1、固形スープの素1個、水600cc、塩・こしょう(お好みで)

作り方

- ①. 分量の野菜を1cm角に切る。(※にんにくは、みじん切りにする)
- ②. 鍋に、オリーブオイル と にんにく を入れ中火で熱し、香りが立ったら、ベーコンを入れ、炒める。次に、野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③. 「②」にホールトマト缶を入れ、木べらでつぶしながら炒め合わせる。
- ④. 「③」に大豆・水・固形スープの素を入れ、アクをとりながら煮込む。
- ⑤. 具材がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調べてできあがり。

蒸し大豆は味が濃いので時短料理に便利です



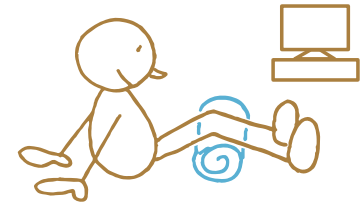
ふれあい体操



★ 太ももにある「大腿四頭筋」という大きな筋肉を鍛える運動です ★

今回は膝の筋力アップ体操をご紹介します。習慣として行える方は少ないので、まずはテレビを見ている時に、コマーシャルの間に少しずつ行ってみるのもよいと思います。

- ① 膝の下にタオルを丸めて入れ、タオルを膝で押しつけます。この時、しっかりと太ももの筋肉に力を入れて、筋肉が収縮しているかを感じてください。
- ② 5秒間太ももに力を入れ、5秒間リラックスします。これを1セットとして、1日3回以上10~20セット行いましょう。



膝に痛みのある方はこの姿勢が困難な方は、リハビリスタッフにご相談ください。

~ 大腿四頭筋とは? ~

太ももにある4つの筋肉の総称です。役割としては、股関節を曲げたり、膝関節を伸ばしたりします。この筋肉が弱まると、歩幅が小さくなり、とぼとぼした歩きになってしまいます。元気に歩くためにはとても大切な筋肉なのです。

裕の心がゆたかになる話

第7話 (Vol.7)



人生には、いろいろな道がある。行く道、帰り道、寄り道、そして逃げ道。最初は平たんな道でもその先は茨(いばら)の道になっていくかもしれない。しかし、その道を選ぶまでに分かれ道はあったはずだ。

あの時こうしていたら・・・、分かれ道での自分の選択を悔やんでも仕方ありません。その道を選んだのは自分自身です。しかしどの道を選んでいとしても行きつく先は同じなのではないでしょうか。その場しのぎで違う道を選んでもその先は何も変わりません。その先を変えようと思うのなら、分かれ道での選択ではなく、自分自身を変えなければならぬのだと思います。人は変われるのか、キッカケがなければ人はなかなか変わりません。自分が道を誤りそうになったとき、それを正せるのは自分しかいません。しかしそのキッカケは周りに溢れているはずだ。それは家族・友人など人だけでなく、動物・物などその場にあるもの、自分の中にあるもの、なんでもです。どんなにキッカケに溢れていてもそれと向き合う気持ちが無ければ掴むことはできません。自分の事だけではなくその先にある誰かの気持ちを考え思ひやる。人・動物・自然・・・



きません。自分の事だけではなくその先にある誰かの気持ちを考え思ひやる。人・動物・自然・・・何かと向き合おうとしたとき人は変わりはじめます。それと向き合うことができたとき、あなたは変わることができたのです。

外来診療予定表 《診察時間》午前9～12時・午後2時～5時 《受付時間》午前～12時まで・午後～5時まで

		月	火	水	木	金	土
内科	第1内科(午前)	住田 昌亮(総合)		羽立 登志美 ※1 (糖尿)	住田 Dr(総合)	荒木 周平(消化器)	
	第2内科(午前)	川田 浩之(循環器)	井上 勝次(循環器)	川田 Dr(循環器)	三好 愛(呼吸器)	川田 Dr(循環器)	住田 Dr(総合)
	午後	廣岡 昌史(肝臓)	住田 Dr(総合) 井上 Dr(循環器) ※2	住田 Dr(総合)	川田 Dr(循環器)	住田 Dr(総合)	
外科	午前	兵藤 眞	小川 靖	兵藤 Dr	兵藤 Dr	兵藤 Dr	兵藤 Dr
	午後	兵藤 Dr	兵藤 Dr	兵藤 Dr	兵藤 Dr	兵藤 Dr	
整形外科	午前	桑原 公朗	桑原 Dr	桑原 Dr	桑原 Dr	桑原 Dr	桑原 Dr
	午後		(手術日) 桑原 Dr		(手術日) 桑原 Dr	(手術日) 桑原 Dr	
脳外科	午前	安部 智宏	河野 Dr	安部 Dr	河野 Dr	河野 Dr	河野 Dr
	午後	河野 啓二	安部 Dr	河野 Dr	安部 Dr	安部 Dr	

※1 糖尿病外来の診察時間は、午前 11:15 分までの受付となっております。

令和2年4月7日現在

※2 井上医師午後の診察は、午後3時からとなっております。

※桑原医師・兵藤医師の午後の診察は、手術等のため休診に休診になる場合がございます。ご確認のうえご来院ください。

診療科目

内科/循環器内科/外科/消化器外科/脳神経外科/整形外科
リウマチ科/リハビリテーション科/麻酔科/放射線科

人間ドック

A(1日)ドック/B(2日)ドック/脳ドック/各種健康診断
生活習慣病予防健診/特定健診

受付時間

月～土曜日(日、祝祭日をのぞく)

午前 8:30～12:00

午後 2:00～5:00(糖尿外来は午前11時15分まで)

※土曜日は午前中のみ受付となります。

★救急当番日 午前 8:30～翌朝 午前 8:30

交通のご案内

- 市内より松山重信線(旧国道11号線) 枝松交差点南
- 伊予鉄バス(松山市駅～川内) 松末住宅前下車
- 伊予鉄郊外電車(高浜～松山市駅～横河原) 福音寺駅下車 徒歩7分

医療法人社団 慈生会 《救急指定病院》

松山城東病院

〒790-0915 愛媛県松山市松末2丁目19番36号

TEL:089-943-7717(代表)

FAX:089-921-1981 info@m-joto-hsp.com



松山城東病院HP

《外来患者様駐車場変更のご案内》 6月1日より変わります



令和2年6月1日より外来患者様用の駐車場が、上記(第一・第二駐車場)の2箇所となりますので、ご不便をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。※第二駐車場は外来の受診者様専用です。

※第二駐車場をご利用の際、道路の横断は大変危険ですので、ご面倒でも信号機のある横断歩道をお渡りください。