

ゆりの花たより

2022
vol.57

初期臨床研修2年目の研修医が修了を迎えました	2	第43回 リハビリ元気通信	3
当院の妊娠中からお産後のケアご紹介	2	入職の挨拶	4
第29回 栄養管理室フレッシュコラム	3		



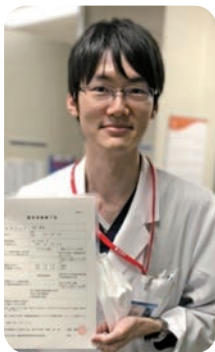


初期臨床研修2年目の研修医が修了を迎えました



初期研修医の田山隆清先生が、2年間の初期研修を修了致しました。

当院は、臨床研修病院（基幹型）として筑波大学附属病院様、筑波メディカルセンター病院様、水海道厚生病院様のご協力のもと臨床研修（初期研修）を実施しております。



田山 隆清 先生 のコメント

すべての科を通して、症例を通じて学んでいく臨床に即した初期研修を積むことができた大変勉強になりました。ご指導いただいた先生方、看護師の皆様、コメディカルの皆様、事務職員の方々に深く御礼申し上げます。

2年間大変お世話になり、ありがとうございました。



当院の妊娠中からお産後のケアご紹介



今回は当院の妊娠中からお産後のケアのご紹介をさせていただきます。

妊娠中何に気を付けたら良いのか、何を食ったら良いのか…？妊娠中は気になることがたくさん出てきますよね。そんな不安を解消できるよう、妊娠中に3回の保健指導があります。母親学級や両親学級もあり、身体と心の準備を万端にしてより良いお産ができるようお手伝いをさせていただいています。

コロナ禍で一時的に中断していた立ち合い分娩も再開しました。お父さんが来院されると、不安そうなお母さんの表情がフワッと和らぎます。生まれた瞬間のご両親の良い表情！感染対策に気を付けながら、新しい家族を迎える瞬間を支えたいと思っています。

そして始まる育児。産後の疲れや傷の痛みがある中での育児は重労働。入院中は育児の練習をしながら、時に休むことも大切だと考えています。“退院後にお手伝いをしてくれる方はいますか？お兄ちゃんお姉ちゃんの赤ちゃん返りは大丈夫？”お母さんが楽しく育児に取り組めるよう、入院中にそんなことも確認させていただいています。

退院後もお母さんの疑問にお答えできるように、4月から新たに助産師相談室（母乳外来）も開設しました。助産師相談室では、生後1年までの赤ちゃんとお母さんの授乳や育児の相談をお受けしています。

“妊娠期間からお産後の育児まで継続して地域のお母さん・赤ちゃんを支える”ことができるよう、これまでも、そしてこれからも全力で取り組んで参ります。



知っている事柄…
しっかり
保健指導聞いています👍

第29回 栄養管理室のフレッシュコラム

「カロリーゼロ」「カロリーオフ」の注意点!!

管理栄養士 久松 友佳里

最近「カロリーゼロ」の食品や飲料水が増えてきました。「カロリーゼロなら飲んでもいい?」という質問が栄養相談時に聞かれます。今回は「カロリーゼロ」「カロリーオフ」の注意点についてお話しします。

カロリーゼロ=0kcalではない!

実際は、食品100gまたは飲料100mlあたりのエネルギーが5kcal未満であれば「カロリーゼロ」「無」「ノン」「レス」と表示することが出来ます。ですので、実際には少なからずカロリーが含まれている場合があります。

カロリーオフ

低いことを表す表示であり、食品100g当たり、40kcal未満、飲料100g当たり、20kcal未満の場合「カロリーオフ」「ライト」「控えめ」と表記されます。

～「糖質ゼロ」や「糖質オフ」「糖類ゼロ」の違い～

〈炭水化物、糖質、糖類について〉

糖質とは:炭水化物から食物繊維を除いたもの。

多糖類(デンプン、オリゴ糖など)
糖アルコール(キシリトールなど)
その他(アスパルテーム、ステビアなど)

糖類とは:糖質の一部

単糖類(ブドウ糖、果糖など)
二糖類(砂糖、乳糖、麦芽糖など)

炭水化物

食物繊維

糖質

多糖類、糖アルコール、
その他

糖類

単糖類、二糖類

○糖質ゼロ

100g当たり、糖質0.5g未満の場合
「糖質ゼロ」と表記が出来ます。

○糖質オフ

比較対象商品より、糖質が低減されていれば
「糖質オフ」「○%オフ」と表記が出来ます。

○糖類ゼロ

砂糖やブドウ糖などは含みませんが、でんぷんなどの
多糖類、キシリトールなどの甘味料などを含みます。

～まとめ～

- ・**ゼロカロリー=0kcalではない**場合がある。
- ・**カロリーオフ**や**甘さ控えめ**には、**カロリー**や**糖分**は**含まれている**ので注意。
- ・「**糖質**」と「**糖類**」には違いがある。

食品表示を正しく理解し、
普段の食品選びの参考にしてください。

リハビリ
元気通信

第43回 公園へ行こう!! ～公園の健康器具を活用した運動のススメ～

理学療法士 深谷 大輔

コロナ禍も3年目となり、外出に対する抵抗感もだいぶ薄くなりましたが、まだまだ家にこもりがちという方もおられると思います。そこで今回は、外出を兼ねた公園での運動をご提案したいと思います。

守谷市は、公園が多く整備されています。そして、多くの公園に健康器具が設置されています。公園によって設置されているものが違いがありますが、使い方の例をいくつかご紹介いたします。

写真1をご覧ください。こちらは上部の棒にぶら下がったり(写真2)、横棒につかまってふくらはぎをストレッチ(写真3)したりする健康器具ですが、ほかにも使い方があります。例えば、横棒につかまってスクワット(写真4)や踵上げ(写真5)をすると、太ももやふくらはぎの筋力トレーニングになります。また、横棒に片手でつかまって片脚立ち(写真6)をすればバランスの練習になります。スクワット・踵上げは10～20回×1～3セット、片脚立ちは左右それぞれ1分×3セットを目安に行いましょう。

(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)



(写真5)



(写真6)



健康的な身体作りには、筋力トレーニングやウォーキングなどを組み合わせた複合的な運動が推奨されています。自宅と公園の間をウォーキングし、公園で筋力トレーニングとバランス練習をすれば、一連のトレーニングとしてバッチリです。これからの季節は熱中症にも気を付ける必要がありますので、適度な水分と休憩を取りながら、公園で心地よい汗を流してみたいはいかがでしょうか。また、引き続きマスク・手洗い・うがい等の基本的な感染対策も忘れずに、公園へ行ってください。

第44回もお楽しみに!

令和4年4月1日～

入職の挨拶



外科 池田 直哉

4月より外科へ赴任させていただきました池田直哉です。消化器外科を専門としておりますが、消化器内視鏡治療(ERCPやステントなど)や化学療法にも力を注いでいます。患者様の状態と、ご希望に沿った適切な治療を心掛けています。よろしくお願いいたします。



脳神経外科 鈴木 直樹

4月から入職いたしました。出身は神奈川県です。誠心誠意努めてまいります。



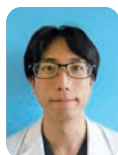
小児科 角田 侑以

小児科の角田侑以と申します。地域の小児医療に貢献できるよう努めてまいります。宜しく願いいたします。



産婦人科 久後 ゆい

4月より異動となりました。3月までは筑波メディカルセンター病院に勤めていました。不慣れな点も多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、精一杯努めさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



産婦人科 今 翼

4月から赴任致しました産婦人科の今翼と申します。まだ慣れないことも多く、何かとご迷惑をおかけするかと思います。皆様の力になれるよう精進致しますのでどうか宜しくお願い致します。



産婦人科 佐々木 美鳩

4月から総合守谷第一病院産婦人科にて勤務しております佐々木美鳩と申します。妊娠・出産や、婦人科疾患治療の一助となれるよう、全力を尽くしてまいりますのでよろしくお願いいたします。

薬剤科 藤岡 野々花

この度、薬剤師として入職いたしました。地域の皆様から信頼されている総合守谷第一病院の一員として働けることを大変嬉しく思います。優しい先輩方の丁寧なご指導の下、日々業務に励み充実しております。まだまだ未熟で至らぬ点もあると思いますが、一日でも早く患者様に貢献できる薬剤師になれるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

2F病棟 小堤 美咲

この度2F病棟に入職致しました。看護部長をはじめ、病院で勤務されているスタッフの皆さんの温かい雰囲気にも包まれたこの病院で働ける事を大変嬉しく、心から感謝しております。未熟ではありますが、先輩方のご指導・教育の下、安全な看護を提供できるよう一つ一つ丁寧に業務に精励していきたくと思います。多くの人に安心と笑顔を届けられる看護師を目指して頑張りたいと思いますので宜しくお願い致します。

