

看護部理念

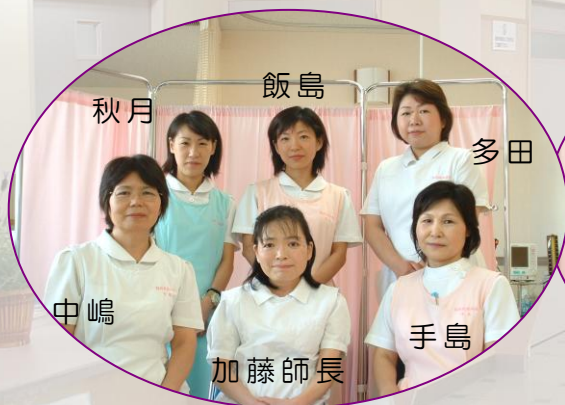
- 一、常に向上心を持ち、看護・介護の充実を目指します。
- 一、地域に根付いた看護・介護を推進します。

基本方針

- ① 一人一人の患者様に目を向け、患者様中心の看護、介護を提供する。
- ② 看護・介護の水準の向上と発展に努める。
- ③ 医療・福祉・保険を通し地域住民の健康増進に努める。

スタッフ紹介 第3弾

外来



個性的なスタッフが元気ハツラツ！毎日頑張っています。患者様からの「来て良かったよ」の言葉を求めて日々努力しています。どうぞお気軽に声を掛けてください。

日焼けのお話

小麦色の肌はとても健康的！でも十分に注意しないとシミ、シワ、皮膚の老化、皮膚がんの原因になりかねません。

～直射日光20分が限度。肌質知ることが大切～

〈日焼け〉・・・太陽、紫外線による「ヤケド」

ヒリヒリしひどくなると水疱ができ、熱まで出ることも。色白の人は治った後に黒褐色の小さいシミがたくさんできることもあり、注意が必要。

〈紫外線〉・・・地上に届く紫外線はA波とB波の2種類がある。

日焼けによる日本人のスキンタイプ

紫外線と害

タイプ	肌	日焼け	ダメージ
I	色白	赤くなるだけでそのあとほとんど黒くならない	DNAが傷つきやすい
II	中間	ほどほどに赤くなりほどほどに黒くなる	ややDNAが傷つきやすい
III	色黒	ほとんど赤くならずすぐに黒くなる	DNAはほとんど傷つかない

名	浴び過ぎたときの害
A波	色素沈着。最近の研究で皮膚の老化やガンを起すことも判明。
B波	日焼けとそれに続く黒化。さらに皮膚ガンまで起こす。

紫外線の影響はシミ、シワ、皮膚ガンだけでなく免疫力の低下や老人性白内障などもあります。

〈紫外線対策〉

- ・ 日焼け止めクリームを塗ること。顔や手足だけでなく首筋も。
- ・ 服や帽子の色は黒が一番肌へのダメージが少ない。
- ・ サングラスは真っ黒よりUVカット効果のある淡い色で幅の広いものを掛ける。
- ・ 紫外線対策に有効な栄養を摂る。

ビタミン C	活性酸素の働きを抑えシミなどを予防する	果物、ブロッコリー、赤ピーマンなど
ビタミン E	細胞膜が不飽和脂肪酸から過酸化脂質に変わるのを防ぐ。ビタミンCと一緒に摂った方が良い。	はまち、うなぎ、アーモンド、カボチャなど。
β-カロチン	活性酸素を抑える。体内でビタミンAになり発ガンを予防する。	モロヘイヤ、春菊、ホウレン草
ビタミンB2	皮膚の新陳代謝を高める。	レバー（豚、牛、鳥）、うなぎ、いわし、ぶりなど
亜鉛	細胞の再生に必要な栄養素。	牡蠣、レバー、牛モモ肉、うなぎ、鳥ササミなど
セレン	紫外線によって酸化した皮膚の細胞膜の分解を促進する。また発ガン抑制効果もある。	いわし、しらす干し、玄米、ぬか、麴など
L-システイン	皮膚において強い抗酸化作用を発揮。メラニンの生成を抑えて、出来てしまったメラニンを減らし、シミを防ぐ。	豚レバー、豚ヒレ肉、卵、ネギなど

外来医師担当表

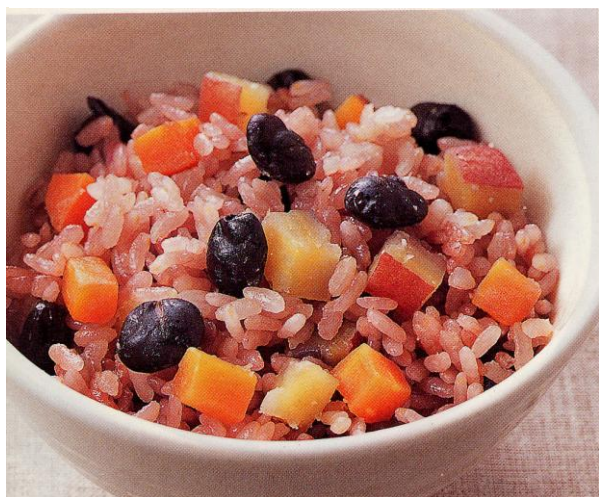
診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 14:00 ~ 18:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	院長	院長	院長	院長	院長	院長
	午後	宇賀田	安西	儀	内田	栗原	宇賀田
外科	午前	渡辺	渡辺	群大外科	渡辺	渡辺	渡辺
	午後	渡辺	渡辺	群大外科	渡辺	渡辺	休診
	外科は水曜日の午後のみ、診療時間が 14:00 ~ 17:30 となります。						
皮膚科	午前	児嶋	児嶋	児嶋	児嶋	児嶋	独協皮膚科
	午後	児嶋	児嶋	児嶋	児嶋	児嶋	休診
	皮膚科の午後の診療時間は各曜日とも 15:00 ~ 17:30 となります。						
精神科	午後						平間
	精神科の受診には予約が必要です。診療時間は土曜日の午後となります。						
リハビリ科	午前	平間	平間	宇賀田		平間	平間
	リハビリ科の診療時間は午前中のみです。						
眼科	午前	独協眼科					
	眼科の受診には予約が必要です。診療時間は月曜日の午前となります。						
整形外科	午前	今井	今井	休診	今井	今井	今井
	午後	今井	今井	休診	今井	今井	休診
神経内科	午後			小林			
	神経内科の診療日は、毎月第4水曜日の午後となります。						

先取り！ 季節の料理♡

黒豆の炊き込みごはん

1人分 439kcal 塩分 1,2g



生活習慣病が気になる方におすすめ！

材 料 米・・・1カップ
(2人分) 水・・・220ml
黒豆・人参・・・各50g
さつまいも・・・60g

調味料 酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
しお・・・小さじ1/4

作り方

- ① 米は洗って分量の水に30分浸す。
- ② 黒豆はよごれを拭き取り、電子レンジで3分30秒加熱する。
- ③ 人参とさつまいもは1cm角に切る。
- ④ ①に調味料を入れ黒豆、人参、さつまいもを加えて炊く。

黒豆で血液をサラサラにしましょう！

黒豆に多く含まれるポリフェノールは、植物全般にも含まれる色素成分で、血液をサラサラにする効果があります。黒豆の他にもタマネギ、ブロッコリー、ナス、アスパラなどにも含まれます。ポリフェノールを積極的に摂り「血液サラサラ生活」をめざしましょう！
(栄養課・鮫島)

Dr 内田写真館

伊豆急行線 伊豆熱川駅周辺

伊豆の東海岸を走る青い電車。かつては某ホテルのコマーシャルにも登場し、伊豆の観光には欠かせない存在でしたが一昨年、老朽化の為、廃車となりました。（内田）



たなばたしく 7月10日(土)



お1人おひとりの想いを短冊に託し、共に楽しいひと時を過ごしました。どんな願い事が書かれているのでしょうか？3階病棟にお越しの際は、病棟内に飾ってある笹飾りをぜひご覧になってください。（8月中旬まで）

私たち職員一同は、患者様の1日も早いご快復を心から願っております。



患者様に短冊に願い事を書いていただきました。スタッフが付き添って代筆をしながら皆様の願い事を言葉にいたしました。（川島康）

医療法人 六花会 「老人保健施設 すみれの里」 の紹介

平成16年5月15日付で20床増床が許可となり65床になりました。利用される方々に快適な生活を送っていただくためにシステムの多様化を図っております。

また1階の訓練室も広くなり、リハビリ機能がより充実しました。今後とも皆様の生活の一部として活用していただき、より良いサービスが提供できるよう努めてまいります。

すみれの里 事務長 毛塚

事務長のひと言

If you run after two hares you will catch neither

→ ヒント 日本のことわざです。（西條）

編集後記

体力を消耗する季節です。夏バテしないよう、しっかりと食事を摂って力をつけましょう。健康増進にラジオ体操を試みてはいかがでしょうか。（小野）