



すこやか

制服一新!



Photograph: 山下 龍誠

P2 | こんにちはドキュメントナースです。
フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用量とフッ化物イオン濃度

P3 | 認知トレーニング 第3弾
季節の料理

P4 | キネマ紹介

こんにちは ドキュメントナースです。

江南病院独自の取り組み

入院された時に、病棟でまず1番にお会いすることが多いと思います。

私は入院された皆様からお話を伺いながら、入院時に必要な書類を作成する専門の看護師です。書類作成だけでなく、安心して入院生活が継続できるよう、みなさまの心に寄り添った支援を心がけています。

チームの架け橋として患者さんやご家族に同じ話を何度も聞かないように、私がお聞きした後は、チームで共有できるようにしています。また、心配事や疑問にお答えできる“コンシェルジュ”のような存在でありたいと思っています。

どうぞ、気軽に声をおかけ下さい。

ドキュメントナース® 境 久美子 (Kumiko Sakai)



「ドキュメントナース」の「ドキュメント」とは、記録・文書・文献など文書全般を意味します。このような活動は、江南病院独自の取り組みであるため令和4年7月8日付で商標登録されました。

🦷 Dental health

フッ化物配合歯磨剤の 年齢別応用量と フッ化物イオン濃度

フッ化物配合歯磨剤を使用して歯みがきをすることで虫歯予防ができますが、その効果は使用するフッ化物の応用量、作用時間、洗口回数ならびに方法などによって大きく左右されます。フッ化物配合歯磨剤の効果的な使用方法をまとめたので、ぜひ参考にされてみてください。

リハビリテーション科 歯科衛生士 大村彩乃 (Ayano Omura)

年齢	使用量	歯磨剤のフッ素濃度	洗口その他の注意事項
6ヶ月(歯の萌出) ～2歳	切った爪 程度の少量	500ppm (泡状歯磨剤であれば 1,000ppm)	仕上げ磨き時に 保護者が行う
3歳～5歳	5mm程度	500ppm (泡状またはMFP歯磨剤※ であれば1,000ppm)	就寝前が効果的 歯みがき後5～10mlの 水で1回のみ洗口
6歳～14歳	1cm程度	1,000ppm	就寝前が効果的 歯みがき後10～15mlの 水で1回のみ洗口
15歳以上	2cm程度	1,000～1,500ppm	就寝前が効果的 歯みがき後10～15mlの 水で1回のみ洗口

上記に加えて、みがく前に歯磨剤を歯面全体に広げると尚効果があがります。

※MFP歯磨剤：モノフルオロリン酸ナトリウムを使用した歯磨剤のこと。一般的には、フッ化ナトリウム(NaF)が使用されていることが多い。

認知トレーニング 第3弾

リハビリテーション科主任
新 玉緒 (Tamao Ara)



答えは
ウラ面にあります。

「あればとって」「あれたいあれ」「あの～顔は出てきとるけど名前がでてこん」「あれあれ」言うようになったあなた!! 早いも遅いもありません。楽しみながらぜひ、この問題にチャレンジしてみてください。チャレンジしたあなたは素晴らしい。

問1 旬の野菜・果物・魚の名前です。何と読むでしょうか？
難読漢字

- ① 鯉 → _____
- ② 鱈 → _____
- ③ 御田 → _____
- ④ 山葵 → _____
- ⑤ 金柑 → _____
- ⑥ 芽花椰菜 → _____
- ⑦ 蕪 → _____
- ⑧ 柳葉魚 → _____
- ⑨ 山茶花 → _____

問2 以下のパーツを組み直して漢字二文字の熟語をつくりましょう。

- 例) □ 一 言 己 → _____ **日記**
- ① 中 言 成 心 → _____
 - ② 舌 言 立 里 → _____
 - ③ 糸 川 言 東 → _____
 - ④ 日 □ 禾 刀 □ → _____
 - ⑤ 日 糸 日 士 日 □ → _____

Seasonal dish



管理栄養士 中島 尚子 (Naoko Nakashima)

非常食用としてよくストックされているのが、缶詰類ですね。サバ缶やイワシ缶詰などはどのご自宅にでもあるのではないのでしょうか？賞味期限を確認ついでに1品作ってみませんか？とっても簡単です。イワシは、比較的安価ではありますが、生のイワシを焼くと臭いが気になる方が結構いらっしゃいます。缶詰は、骨丸ごと食べるのでカルシウムが豊富、イワシの脂肪はEPA・DHAと云って**中性脂肪**や**コレステロール改善**が期待できます。しかも低エネルギーなので、**ダイエット**にも利用できそうです！

イワシ缶詰のトマトチーズ焼き

作り方

- 1 イワシ缶詰を汁ごと耐熱皿に入れ、少しほぐしておきます。
- 2 トマトは、3cmの角切りにし、イワシとざっくり混ぜます。生でなくても市販のカットトマトでもOKです。
- 3 塩、こしょうを軽くふり、ケチャップをかけて、上からたっぷりピザ用チーズをかけます。
- 4 季節の生バジルや青しそなどをのせ、最後にオリーブオイルをかけ、オーブンでこんがりするまで焼き上げます。オーブン200℃、オーブントースターでも大丈夫です。栄養満点！お子様でも、お酒のおつまみにも最高ですよ！

応用編

イワシの缶詰には、味噌味、醤油味、水煮とそれぞれ用途に合わせて作ることができます。スパゲティ、グラタン、ピザ焼きなどにもトライしてみてください。

材料(2人前)

- イワシ缶詰・・・1缶(150g)
- トマト・・・・・・・・大1個
- ピザ用チーズ・・・・・・60g
- ケチャップ・・・・・・大1
- 塩・こしょう・・・・・・少々
- オリーブオイル・・・大さじ1
- バジル、しそなど香味野菜

一人前の栄養量
エネルギー 260kcal
たんぱく質 22.3g
カルシウム 280mg
塩分 2.2g



アタリマエの キネマ系刀介 第13回

整形外科 部長 前田 純治 (Junji Maeda)

皆様こんにちは!今回は一人の俳優にスポットを。名優『トム・ハンクス』です。最初に観たのは、1988年『ビッグ』。

それから『メイフィールドの怪人たち』『フィラデルフィア』『フォレスト・ガンプ』『アポロ13』『ユー・ガット・メール』『プライベート・ライアン』『グリーンマイル』『キャスト・アウェイ』『ターミナル』…と、コメディ・シリアス・恋愛・実話をもとにしたものなど、様々、それぞれ良い。うーん、ここでは語りつくせない!どれも観てほしいです!そのうち新旧2作を紹介。

『ビッグ』…13歳の少年ジョッシュは、移動遊園地でジェットコースターに乗ろうとするが、身長が低くて乗れず落胆。レトロなゲーム機を見つけ、大きくなりたいと願う。

翌朝、望み通りに大人の姿に。親に不審者と勘違いされて追い出されるが、おもちゃ会社に就職し「子供の感性」で商品開発、副社長に。そして戸惑いながら大人の恋愛を経験…最後は心温まるエンディング!このストーリーはミュージカルにもなりました。

次に、最新作『オッターという男』。生きる理由・気力を失ってしまった初老の男オッター。色々な方法で自ら命を断とうとするオッターだったが、なんやかんやで中断されちゃいます。コメディ調の展開とハートウォーミングな結末…私、ついホロリと涙が…。若い時の回想シーンを演じたのは実の息子さんですって!力の抜けた自然な演技で引き込まれました、おススメです!(ちなみにトイ・ストーリーのウディの声も、ずっとトムハンクス)

(QRコード予告編)



外来担当医紹介 (2023.5.1現在)							
	月	火	水	木	金	土	
午前	診察室1	瀬戸口敬介(呼吸器内科)	上妻和夫(呼吸器内科)	瀬戸口敬介(呼吸器内科)	吉岡優一(呼吸器内科)		吉岡優一(呼吸器内科)
	診察室2	本山剛(循環器内科)	日野洋健(脳神経内科)	本山剛(循環器内科)		日野洋健(脳神経内科)	河島淳司 <small>(糖尿病・内分泌内科)</small>
	診察室3		吉川成章(内科)		吉岡優一(呼吸器内科)	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)
	診察室4	原三郎(麻酔科)	河島淳司 <small>(糖尿病・内分泌内科)</small>	佐藤正弘(消化器内科)	林田温夫(消化器内科)	林田温夫(消化器内科)	金場俊二 <small>(リハビリテーション科)</small>
	診察室5	前田純治(整形外科)	渡辺充伸 <small>(整形外科・リハビリテーション科)</small>	飯干明(整形外科)	田中宏道(整形外科)	渡辺充伸 <small>(整形外科・リハビリテーション科)</small>	田中宏道(整形外科)
診察室7						飯干明(整形外科) ※予約のみ	
午後	診察室1		吉岡優一(呼吸器内科)		上妻和夫(呼吸器内科)	瀬戸口敬介(呼吸器内科)	
	診察室2		本山剛(循環器内科) ※予約のみ	日野洋健(脳神経内科)	河島淳司 <small>(糖尿病・内分泌内科)</small>	本山剛(循環器内科)	原三郎(麻酔科)
	診察室3		吉川成章(内科)		吉川成章(内科)	吉川成章(内科)	吉川成章(内科)
	診察室4	林田温夫(消化器内科)	金場俊二 <small>(リハビリテーション科)</small>		佐藤正弘(消化器内科)	金場俊二 <small>(リハビリテーション科)</small>	佐藤正弘(消化器内科)
	診察室5	渡辺充伸 <small>(整形外科・リハビリテーション科)</small>	飯干明(整形外科)	田中宏道(整形外科)	前田純治(整形外科)	前田純治(整形外科)	飯干明(整形外科)

- 診察日 月曜日～土曜日
 - 受付時間 8:30～17:30
 - 診察時間 9:00～12:30 / 13:30～18:00
- ※日曜・祝日は休診いたします。但し、救急については24時間対応

人間ドックのご案内
当院では人間ドックを行っております。
日帰り・1泊2日コース、詳しくは受付にてお問合せください。

予約診療制 再診につきましては患者さまの待ち時間をなくすよう予約診療にしておりますので都合にあわせてご予約ください。



この度は当院の広報誌を手にとって頂きありがとうございます。
今回の「すこやか」では、4年ぶりに新しくなった制服をお披露目させて頂きました。新たな制服に身を包み、新入職員だけでなく、職員一同、身も心も引き締め仕事に臨みたいと思います。また、5月はコロナウイルスの分類変更という大きな節目を迎えます。ウイルス自体は変わらない為、不安の声も多く聞かれますが、コロナ禍で身につけた感染対策の知識を十分に発揮し、江南病院をご利用される皆様に安心・安全な医療をお届けできたらと思います。
山下 龍誠

- 広報レクリエーション委員会
- | | | | |
|-----|--------|-------|--------|
| 委員長 | 前田 純治 | 副委員長 | 前田 有紀 |
| 委員 | 安達 幸 | 山下 龍誠 | 山本 亜希子 |
| | 三倉 あゆみ | 森 文江 | |

- 認知トレーニング 問1 ①ヒラメ ②タラ ③オデン ④ワサビ ⑤キンカン ⑥ブロッコリー ⑦カブ ⑧シシャモ ⑨サザンカ
答え 問2 ①忠誠 ②童話 ③訓練 ④昭和 ⑤結晶

〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5丁目1-37
TEL.096-375-1112 FAX.096-362-9826
www.kyouninkai.jp/konan

