

# 謹賀新年

院長 おくだ こういち 奥田 康一



明けましておめでとうございます。皆様おだやかな新春をお迎えることとお慶び申し上げます。

今年は午年です。「午<sup>うま</sup>」という文字は「正午」に使われている字であり、午前が終わって午後が始まる交差点を正午といいます。午年は7番目の

干支で十二支の中間に位置し、草木の成長期が終わり、衰えを見せ始めた状態を表しているとされています。デフレスパイラルから脱却しつつある経済も再び下降線をたどらないことを願います。また、今年一年大きな天災なく無事に過ごすことができますように心よりお祈りいたします。

さて、昨年の新語・流行語大賞は4つ選ばれ、当たり年でした。テレビドラマでの台詞で、東北の「じゃじゃえ」と銀行員の「倍返し」、予備校の先生が使った「今でしょ!」は確かによく流行った言葉でした。それでも、自分自身の中ではなんとと言っても、東京オリンピック招致のプレゼンテーションで滝川クリステルさんが使った

「お・も・て・な・し」が断トツの1位でした。

『おもてなし』という言葉は、動詞『もてなす』の連用形名詞『もてなし』に美化語(丁寧語)の接頭辞『お』がついたものだそうです。英語では、hospitality <sup>ホスピタリティ</sup> がおもてなしに当たる言葉とされています。hospitality の語源はラテン語の hospic(客人などの保護) であり、hospital <sup>ホスピタル</sup> , hotel <sup>ホテル</sup> および hospice <sup>ホスピス</sup>と同じ語源です。従いまして、われわれホスピタル(病院)に勤めるものは、おもてなしの心を持つことが重要であり、病院は訪れた人(患者さん)を心身ともに癒すことができる場所ではなくてはなりません。

これからも地域の皆様に安心、安全な医療を提供し、おもてなしの心で接することができますようにより一層努力してまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## やさしい疾患手帳

### 「タバコ」というびょうき

健診部長 わたなべ ゆりこ 渡邊 百合子



#### Profile プロフィール

- 所属/健康管理センター
- 専門分野/内科、産業医
- 認定医・専門医/日本人間ドック学会認定医
- 趣味/読書
- 好きな食べ物/おいしいもの(ほんのちよっとでよいです)
- 患者さんへのメッセージ/漢方外来も行っています

タバコをやめたいがやめられない。という方は多いと思います。喫煙は嗜好や意思の問題ではなく、ニコチン依存症(身体的・心理的)というれっきとした(?)病気なのですが、その本質は、あまりよく知られていません。肺から吸収されたニコチンは、7秒で脳に達して快感物質ドーパミンを放出させ、その後約30分で体内量が半減します。喫煙によって、脳が自分でドーパミンを出す力が落ちてくるため、喫煙直後から「ニコチン低下=ドーパミン低下→不快」という状態が起こります。これを続けると「タバコに火→ドーパミン=快→ニコチン低下(ストレス)→タバコに火(ニコチン補充)→ドーパミン」という回路ができ上がり「タバコを吸う=ストレス解消」と脳が思い込むようになります(ニコチンは本来のストレス解消には何の役にも立たず、ニコチン切れのストレスを解消するだけなのですが)。こうして喫煙者の脳は、体からニコチンを失うことを本能的に恐れるようになり、身体的・心理的依存症である喫煙行動が続き

ます。でも、最近では心理的依存の仕組みを理解し、身体的禁断症状の緩和を図ることでタバコを楽にやめる方法も確立されつつあります。また、禁煙補助剤を使った、保険適応の禁煙外来も開設されています。喫煙者の皆さん、今年こそは「ニコチン切れストレス」状態から抜け出して、もっと気持ちのいい人生を過ごすことにチャレンジしてみませんか?



## 病院探険



### 栄養課



笑顔あふれる栄養士スタッフ



厨房スタッフ「毎日、頑張っています!」

現在、栄養課には3名の管理栄養士と1名の栄養士が在籍しています。“より適切な栄養管理を!”をモットーに、『給食管理』、『栄養管理』、『栄養相談』と、主に3つに分けられる業務を中心に、チーム医療における栄養士としての役割に応えられるよう日々奮闘しております。それでは主な業務内容を説明します。

#### 給食管理業務

当院では、一人一人の患者さんにあった、お食事を提供させていただくために、約260種類におよぶ献立を作成しています。病院食は院外調理システムを導入しています。より新鮮で美味しい食事を提供していくため、ご飯・お粥・汁物をはじめ、揚げ物、肉・魚料理などは現地調理に変更するなど日々システムの改善に取り組んでいます。昨年11月からは、患者さんより希望の多かった『お刺身』メニューを開始し、ご好評をいただきました。今後も皆様に喜んでいただける食事を目標にスタッフ一同努力していききたいと思います。



▲お刺身メニュー

#### 栄養管理業務

栄養課では入院された全ての患者さんを対象に、年齢・性別・体格・病状に合わせた栄養プランを作成し、栄養の摂取状況を確認しています。特に食事が摂れていない方・栄養不良の方には、栄養士が直接お伺いし、好みやご希望に沿って食事を変えたり、口当たりがよく少量で効率よく栄養が摂取できる補助食品を提案したりと、個々に合わせた栄養管理が提供できるよう心がけています。



▲栄養補助食品

#### 栄養相談業務

医師の指示に基づき、食事療法が必要な患者さんに栄養相談を行っています。

- ◆お食事で困っていることはありませんか?
  - 血糖値が高いと言われたけど、食事はどうしたらいいのかわからない。
  - コレステロールを下げるにはどうしたらいいの? ●体重の管理ができない。
  - 食欲がなくて食事が食べられない。 ●退院後の食事管理が心配。

病状にあった食事療法を、それぞれの患者さんに合わせた方法で提案させていただきます。

- ◆受付時間
 

|        |                     |                 |                     |
|--------|---------------------|-----------------|---------------------|
| 外来栄養相談 | 月・水～金曜日 9:30～12:00  | 火曜日 10:00～12:00 | 栄養相談は予約制になっています。    |
| 入院栄養相談 | 月・水～金曜日 13:00～16:00 |                 | ご希望の方は主治医へお申し出ください。 |



▲栄養相談

## EVENT 情報

いずれのイベントも入場無料です

### 第70回 日赤いきいき健康塾

- ◆日時/3月1日(土) 13:30開場 14:00開演
- ◆場所/浜松赤十字病院 2階研修ホール
- ◆講師/浜松赤十字病院 なかの ひでき 感染症内科部長 中野 秀樹
- ◆演題/『非結核性抗酸菌症について ~結核もどきに要注意~』
- ◆対象者/150名(要事前申し込み)



●お問合せ・お申込み先 浜松赤十字病院 総務課 電話:053-401-1111(代表)

### 日赤ニューイヤークンサート

- ◆日時/1月22日(水) 15:00開演
- ◆場所/浜松赤十字病院 玄関ホール
- ◆出演者/鈴木 順子(ヴァイオリン), 日向 めぐみ(ピアノ), 河野 真剛(バリトン)
- ◆解説/古屋 豊・静岡カンマーオーケストラ代表音楽監督
- ◆曲目/「ムーラン・ルージュの歌」, 「白い恋人たち」, 「ふるさと」など

