

5病棟 祝 敬老の日

H28年9月某日、敬老の日を祝して5病棟から患者様にささやかなプレゼントをさせて頂きました。最高齢 102歳になられる患者様を筆頭に 90歳台、80歳台の患者様がほとんどです。皆様笑顔で喜んで頂き、こちらも思わず笑顔になりました。

「わぁーなんだろか(笑い?)」

「よかもんばもろた! ありがとう!」



お祝いのプレゼントの中身は、かわいいタオルでした!(^^)!

8月27日(土)、第23回あきた病院夏祭りが開催されました。

オープニングは畠口みのり保育園の可愛い園児たちによる太鼓演奏。次に、ハイビスカスA様によるフラダンス、ボランティアグループさくら草様によるチェッチェッコリーとキリンさんの踊り、ハラウオリノ熊本様によるタヒチ&フラダンス、熊本復興を願った病院スタッフによる応援歌などのステージイベントで盛り上がりました。他にもO×クイズ、カラオケ、お楽しみ抽選会が行われ、患者様もお客様も大喜び。心配された天気も、なんとか曇りのまま持ちこたえてくれました。やはりスタッフの日頃の行いが…いや、きっとご参加頂いた患者様・ご家族・地域の皆さまのおかげですね♪

祭 夏祭り 祭

開催にあたり、ボランティアの方々や地域の方々、駐車場やテントの借用では JA 熊本市飽田支店様や飽田中学校様など、たくさんのご協力をいただきまして本当にありがとうございました。『入院患者様やデイサービス、グループホームの施設利用者様に、少しでも外の気分や祭りの活気を味わって頂きたい』そして『患者様のご家族や地域の皆様と一緒に楽しい時間を過ごしたい』という思いで始めたこの夏祭り。来年もたくさんの笑顔が見られるように職員一同頑張りますので、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします!



畠口みのり保育園さま

ハイビスカスAさま

さくら草さま

ハラウオリノ熊本さま

熊本復興祈願スタッフ



油断大敵! 脂肪肝

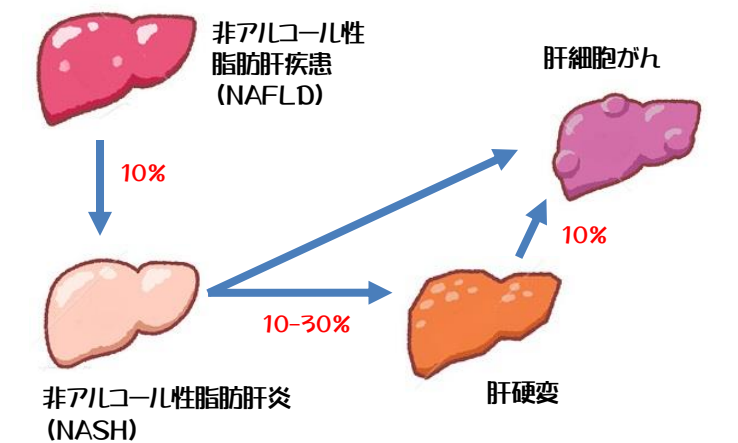
脂肪肝は肝臓に必要以上に中性脂肪がたまった状態のことで、肝臓にある中性脂肪の割合が30%以上になると脂肪肝と診断されます。以前は「アルコールをたくさん飲む人の病気」と思われてきましたが、現在ではアルコールをまったく飲まない人や少しだけ飲む人(日本酒1合未満、ビール500ml以下)にもアルコール性肝障害に似た肝障害が起こることがわかり、「非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)」と呼んでいます。NAFLDには、肥満・糖尿病・脂質異常症などが関係していると考えられています。

NAFLDには肝細胞に脂肪が沈着するのみの「単純性脂肪肝」と、脂肪沈着とともに炎症や繊維化が起こる「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」に大別されます。NAFLDの10人に1人はNASHと考えられており、NASHになると肝臓の炎症や繊維化が進んで肝硬変を引き起こすことがあります。NASHは発症後5年~10年で5~20%の確率で肝硬変に変わると言われており、さらに肝硬変から肝細胞癌を引き起こす可能性があります。

最近の日本での調査で、NAFLDと診断された人の12年後の肝細胞癌発症の割合は200人に1人と報告されています。自分が脂肪肝かどうかは腹部超音波検査で診断可能です。また、血液検査や飲酒歴などから、非アルコール性かどうかなどの診断もつきます。

NAFLDはできるだけ初期の、脂肪肝が見つかった段階で、食事や運動で生活習慣を改善し、肥満・糖尿病・脂質異常症などを是正することが重要です。

NAFLDは特に40歳代以降に急速に増えるので、中高年の方は脂肪肝のチェックをお勧めします。



(☆ Dr.Junchan☆)

マッシュマロミキティの健康レシピ

今回は、あきた病院で皆さんにとっても好評なメニュー『かぼちゃサラダ』のご紹介です。かぼちゃは栄養豊富な緑黄色野菜のひとつで、煮ても揚げてもスープにしてもおいしいですね。きれいな色合いで食卓を明るくしてくれますよ。お弁当やパンにもおすすめです。ぜひお試しください♪

『かぼちゃサラダ』

◇材料 (2~3人分)

- かぼちゃ…1/8個(約200g)
- きゅうり…1/2本(約50g) ・塩(きゅうり用)…少々
- (※その他、お好みでハムや玉ねぎなど)
- マヨネーズ…大さじ1.5杯(18g) ・塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむいて、一口大ぐらいに切り、電子レンジ(600Wで約5分)、または蒸し器(約5~10分)で加熱する。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして、軽く塩をふりしばらく置いた後、水気を十分にきる。
- ③ ①の粗熱がとれたら、②と調味料を混ぜ合わせて出来上がり。

かぼちゃは、疲労回復やかぜ予防の効果があります!

