



# しおん

010

冬号

## INDEX

- ◆ 特集 心と体にうるおいを
- ◆ インフォメーション
  - 院長より新年のご挨拶
  - 第二回糖尿病教室の開催
  - 第二回ICLSコースの開催
  - 部署紹介(医局)
  - 医師の紹介／行事食の紹介



## 藤井病院院長より新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

昨年はコロナ禍の1年でしたが、引き続きコロナ対策を徹底し、地域の中核病院として救急医療・急性期医療・慢性期医療を安全に行っていきたいと思っております。患者の皆様もマスクの着用・手指衛生・3密回避・十分な食事と睡眠などに留意して下さい。

本年もよろしくお願いいたします。

紫苑会 藤井病院  
院長 角南 博

## 第二回糖尿病教室開催を開催しました

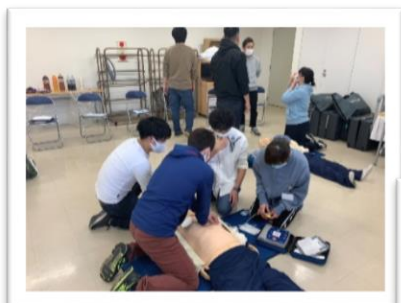


新型コロナウイルス感染症の流行も終息に向かうかと思われた2020年11月2日(月)に第2回糖尿病教室を開催しました。

”糖尿病の食事“と聞くととにかくマイナスなイメージを持たれる方も多いと思います。毎日の食事が面倒だと、食事療法も長続きしませんよね。そこで今回は、糖尿病でもストレスフリーな食生活を送って頂けるよう【簡単！計算いらずの食事療法】と題して、手秤量法をご紹介します。ご自身の手のひらをはかりにして1日に必要な食品の大きさや量が一目で分かる、簡単・便利な秤量法です。ご参加頂いた皆さんにも実際に手のひらを出して楽しく体験して頂きました。また、教室の最後には普段のお食事の困りごとや疑問についてのご質問もたくさん頂き、有意義な時間を過ごすことができました。

藤井病院では毎月第一月曜日に糖尿病教室を開催しています。現在は新型コロナウイルスが福山市内でも拡大している現状から次回の開催日は未定ですが、再開が決まり次第、回覧板や掲示板等でお知らせしますので是非是非ご参加下さい。お待ちしております。

## 第二回ICLSコースの開催



### 受講者の声

患者さんの急変時、先輩に指示を仰ぐだけの自分が嫌で今回受講しました。

講師の皆さんに疑問を全て解決して頂き、不安な手技も繰り返し練習させて頂きました。自分でも受講前後でできるようになったことが増えたのを実感しましたが、講師の皆さんができるようになったことを逐一伝えてくれたため、より成長を感じることができ、楽しく学べました。

受講を終えた今では「患者さんの急変に居合わせたら主体的に対応したい」と前向きに思っています。



寒くなると乾燥して、手指がひび割れたり体がかゆくなったりしますよね。  
そんな時はアロマを取り入れてみるのもいいですよ。

アロマセラピーとは芳香療法といって、植物の香りや成分によって体や心を癒す自然療法のひとつです。

主に精油を使いますが、これは植物から様々な成分を取り出し凝縮したものです。  
この時期におすすめの精油の使い方を紹介しますね。

～アロマオイルでトリートメント～

方法

精油：ラベンダー、ティートゥリーなど2～4滴

植物油：ホホバオイル、スイートアーモンドオイルなど10～15ml

これらを容器に入れよく混ぜたものを使ってマッサージします。

精油は濃いため原液のまま肌に使うとトラブルの原因になるので、植物油で薄めて使いましょう。

※体に付けるオイルは、100%天然のものを使ってください。

使用前にまず目立たないところへ塗って、かぶれ等がおこらないか確認してください。

精油や植物油にはとてもたくさんの種類がありますが、ここでは例に挙げたものを紹介します。



## 精油

### ラベンダー

アロマと言えばこれ！の精油。同じラベンダーでも成分によっていくつかの種類に分かれます。  
その成分によって、鎮静、鎮痛、抗炎症効果、抗うつ効果、抗菌、抗ウイルス作用、免疫力アップなど様々な効果があります。

### ティートゥリー

昔アボリジニの人たちがケガをしたときに使っていたという植物で、抗菌、抗炎症作用などがあります。

口腔内細菌の増殖を抑える効果もあり、歯周病の予防などオーラルケア製品への応用も期待されています。

他にも免疫力アップや、むくみとり、かゆみを抑える効果などもあります。

植物油：精油の成分を皮膚から体内に運ぶ（=carry）ことから、キャリアオイルと呼ばれています。

### ホホバオイル

保湿力、浸透力があり、使いやすいオイルです。

### スイートアーモンドオイル

栄養分が豊富で肌によくなじみます。



精油には、リラックスするだけではなく、覚醒、集中、抗菌、鎮痛などその成分によって色々な作用があります。身の回りでは食品、医薬品、日用品など幅広く使われています。

好きな香りと使いたい作用が違うこともあります。まずはどんな香りや種類があるのか探してみるのもいいですね。

## ★心も体もうるおいを！

新型コロナウイルス感染症を予防するために、しっかり手洗いをしてくださっていることと思います。  
消毒などで荒れた手には上にあるようなオイルやハンドクリームで心と体（手）を癒やしてあげてください。

そして、のどもうるおいが大切です。時々換気をしながら加湿をしましょう。目安は湿度50～60%ですが、加湿器がない方は濡れたタオルを絞って干しておくなどの方法でもよいので試してみてください♪

うるおいを味方につけてこの冬を乗り切りましょう！



## 部署紹介（医局）



医局の紹介です。スタッフは全員で8名（ふじいクリニック含めて9名）です。当院の医師の特徴は以下の2つです。

### 1. 総合診療を得意とする先生が多い

総合診療は「あらゆる分野の疾患に対し、複数の科にまたがるような患者さんに対応し、また原因不明の症状の原因を突き止める」ことに代表されますが、特に原因不明の症状を持つ患者さんを基幹病院や遠方からご紹介頂くことがあります。

### 2. 内科医師でも外科に対応できる先生が多い

外科を標榜する医師だけでなく、外科経験豊富な内科医師も複数おり、外科疾患にも対応できます。また日本人に最も多いのは消化器の病気ですが、消化器専門医も複数在籍しています。胃カメラ、大腸カメラなどお気軽にご相談ください。

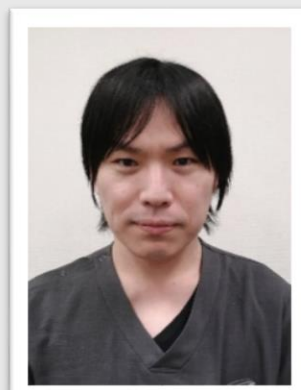


## 短期研修で当院へ来てくださっている先生



いしかわ じゅんいち  
石川 順一

福山医療センターから参りました。石川順一と申します。趣味はテニスです。よろしくお願いたします。



ふじもと しゅうさく  
藤本 周作

福山市民病院から来ました藤本周作です。バイク仲間求めています！短い間ですが、よろしくお願いたします！

## 行事食の紹介

### 「師走の味覚膳」



～おしながき～

- ・お造り盛り合わせ
- ・季節の  
野菜かき揚げ
- ・焼き穴子の  
うざく風
- ・お吸い物
- ・ゆかりご飯

## 広報部より

今回のしおん冬号の表紙は、岡本恭枝さんより提供いただきました！ありがとうございました！

次号も当院の広報誌「しおん」の表紙を募集いたします！写真や、書、絵などあなたの素敵な作品を送っていただけると嬉しいです。

たくさんのご応募お待ちしております♪

連絡はこちらから→  
(もしくは病院受付まで)



医療法人 紫苑会 藤井病院  
〒720-0201 広島県福山市鞆町鞆323番地  
TEL：084-982-2431 FAX：084-982-0781  
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/>



鞆の浦Blog  
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/blog>



☆ 職員募集：看護師、准看護師、看護補助者、医療事務 随時募集中（詳しくは病院までお電話下さい） ☆