

あんず



特集

- 平成26年7月2日(水)新装オープン

ミニコラム

★《Dr.たいらこ》今日もいく!!

2014.3
15号

平成26年7月2日

新施設オープン!


このたび、(公財)日立メディカルセンターは平成26年7月2日(水)から日立駅前イトーヨーカ堂隣り「ピ・タッチ」館内1階、2階に移転・新装オープンいたします。



- JR常磐線日立駅中央口下車徒歩3分。
- 駐車場はイトーヨーカ堂隣りピ・タッチ館4～7階をご利用ください。

移転後もより一層の地域密着を図り、病気の早期発見や健康増進の充実に努め受診者にご満足いただける施設づくりを目指してまいりますので、ぜひご利用ください。

新住所

 HMC 公益財団法人 日立メディカルセンター

〒317-0073 茨城県日立市幸町1丁目17-1
日立駅前イトーヨーカ堂隣り ピ・タッチ館内

ロゴマークが出来ました。4つのハートは「保健」「医療」「福祉」「地域生活・環境」を表現しています。

電話 0294(33)5911 FAX 0294(26)0323

移転後はこちらの電話番号・FAX番号になります。おかけ間違いのないようお願いします。

新日立メディカルセンター工事の進捗状況について

新健診施設は7月のオープンに向け現在、内装工事を行っております。



人間ドック健診フロア



面談室、心電図室



レントゲン室



時間 10:00~20:00 ■全館禁煙 ■トイレは3階エレベーター



2階事務所フロア



完成予想図(待合室)

内臓脂肪減少作戦

あなたの生活改善のヒントが見つかるかも！

先に、2013年8月13号でお知らせいたしました当センター3人の職員が、内臓脂肪減少作戦に挑戦しました。どんなイメージを持って挑戦に取り組んだのか、覗いてみましょう。実施期間：平成25年5月～12月まで

日ごろの生活

Kさん(53歳) 男性 事務職員

昨年に引き続き2回目の再挑戦。夕食時間が不規則。1回の食事で野菜のとれない日がある。マヨネーズやドレッシングをよく使う。味噌汁1日2杯。昼食は、出来合い弁当。インスタント食品をよくとる。ビールを1日500ml。自己流の食事・運動を続けてきた。検査値では中性脂肪が高く、近年血圧も上昇中。運動が大好きで、毎週末ジョギング・トレッキング・自転車等で体を動かしている。



行動目標

- ▲アルコールを減らす。
- ▲味噌汁を1日1杯。
- ▲ノンオイルドレッシングにする。
- ▲週1のトレッキングをする

目標 **67.5kg**

目標に対する取り組み

- ◆夕食が遅いので、食事の量を加減するとビールの量が増えてしまう。
- ◆味噌汁とノンオイルは、目標どおり実行。
- ◆運動は毎日継続することが難しいので、休日の半日は運動するように心がけた。また、運動がマンネリ化しないように内容を工夫して取り組んだ。



アドバイス

- ◎中性脂肪の高い原因は、遺伝の要因も考えられますが、男性の場合には特にお酒の飲み過ぎが大きいかかわっています。適量は日本酒=1合以内。またはビール=500ml
- ◎夕食は炭水化物を控え、野菜を多めの食事にするとう体重に変化が出てきます。
- ◎仕事で遅くなる時は、先におにぎりやサンドイッチ等で主食を済ませ、帰宅後、野菜等を中心に軽く腹ごしらえするののも一つの方法です。
- ◎ノンオイルドレッシングは、油が入ってない代わりに糖分と塩分で味を良くしているので注意してください。

今後：LDLと中性脂肪が正常範囲になるよう努力する。

評価



体重**-1.9kg**

Sさん(46歳) 男性 事務職員

昨年に引き続き2回目の再挑戦。減量を急ぎ過ぎたためリバウンド。帰宅が遅いため寝る2時間前の夕食が多い。奥さんの作った料理を残さず食べるので食べ過ぎてしまう。1日にビール700ml。揚げ物や果物を毎日食べている。インスタント食品、加工食品の利用が多い。子供中心の食事になっている。運動は週2回行い、週末は子供と一緒に柔道に励んでいる。



- ▲大皿を銘々取り分ける。
- ▲おかずを適量にする。(食事コントロール)
- ▲柔道を週2回継続する。

目標 **70kg**

- ◆体重計に乗ることが習慣づけられた。
- ◆食事の量を徐々に減らすように努め、お酒は低カロリーの商品を選ぶようにした。
- ◆初回の面接で、自分の食べる量が理解でき、おかずに野菜を多く取り入れた献立にするようになった。
- ◆車に頼っていた身近な行動を徒歩に変えてみた。



- ◎毎日きちんと体重測定が習慣化されたことは、素晴らしいことです。体重の増減に合わせて、食べた物の振り返りが出来ます。
- ◎食べ物を我慢しなくとも、低カロリーの食べ物に置き換えると満足感を得ることが出来ます。
- ◎運動は自分のペースで続けられるウォーキングや筋力トレーニングをしましょう。
- ◎柔道は、現状どおり楽しんでください。

今後：体重65kgを目指す。



体重**-5.8kg**

Iさん(60歳) 女性 看護師

結婚前は、48kgだった体重が出産を機に76kgに増加し、肝臓を悪くした。その後、減量に努め肝臓は治癒した。料理好きで仕事に来る時は、弁当以外の手料理を持参して、みんなで食べるのが楽しい。早食いで好きなものから食べる。仕事で体を動かすのでお腹が空いて食事の量が多くなる。週1回はゴルフの練習に出かける。



- ▲ゆっくり食べる。
- ▲野菜から先に食べる。
- ▲体をこまめに動かす。

目標 **58kg**

- ◆今まで好きな物から食べていたので、食べ方にその傾向が出てしまう。
- ◆食べ方が早いので、ゆっくり食べるのに苦労した。
- ◆よく噛んで、野菜からたべるように努めている。
- ◆運動は、ゴルフの練習を継続している。

- ◎噛むことによって、脳にあるヒスタミンという物質が食欲を抑制してくれます。食べ過ぎを防ぎ、満足感を得ることが出来ます。
- ◎野菜から先に食べると、血糖値の上昇を緩やかにしてくれるため、太りづらくなります。
- ◎一度にたくさん作らない。(食べる分だけ作る)

今後：洋服をLサイズからMサイズにする。



体重**-3.0kg**

日立メディカルセンター看護専門学校 卒業式



看護学科卒業生 39名



准看護学科卒業生 39名



卒業生答辞



【看護学科39回生 卒業生代表：松田正勝】

楽しかったこと、苦しかったこと、色々あった3年間でしたが、とても有意義で充実した日々を過ごすことが出来ました。
この学校で学び、実習を通して築き上げてきた自信と誇り、そして看護観を胸に、これからも頑張っていきたいと思っています。

【准看護学科43回生 卒業生代表：佐々木葉子】

たくさんの方々に支えられ、卒業することが出来ました。心が強くて優しい、そして正しいことが言える准看護師になれるよう日々勉強を続けていきたいと思っています。
2年間、楽しい日々を過ごし、新しい自分の発見でもありました。
ありがとうございました。

地域で働く先輩から一言…卒業後1年がたちました!...



【日鉦記念病院勤務：久保直子】

卒業して1年になります。学生時代は「人生で一番頑張った」と思うくらい勉強しましたが、実際に臨床の場に出ると、学ぶべきことはまだまだたくさんありました。大変な仕事ですが、やりがいのある専門職であると実感しています。これからも自己の成長と、後輩の指導に努力していきたいと思っています。



【聖麗メモリアル病院勤務：黒沢一平】

看護師として1年になりますが、准看護師としての経験を評価していただき茨城県看護協会の臨地実習指導者講習を受講し、様々な経験をさせていただきました。また、手術室看護学会にも参加し、日々看護の奥深さを痛感しています。
仕事、プライベート共に充実した1年でした。これからも成長できるように努力していきます。

看護学校で利用できる奨学金等の各種制度について

1. 奨学金

名称	所管	備考
茨城県看護師等修学資金	茨城県医療対策課	・貸与対象：看護職員養成施設に在学する者で、将来県内指定施設に従事しようとする者 ・茨城県奨学金との併給可 ・利子有 ・所得制限なし
茨城県奨学金	茨城県教育委員会 高校教育課	・貸与対象：県内在住で専修学校専門課程(看護学科)に在学する者 ・日本学生支援機構奨学金併給不可 ・無利子 ・所得制限有
茨城県育英奨学金	茨城県教育委員会 高校教育課	・貸与対象：県内在住で専修学校高等課程(准看護学科)に在学する者 ・無利子 ・所得制限有

2. その他の制度

名称	所管	備考
ひとり親(母子・父子)高等技能訓練促進費等支給事業	県内市町村	・給付対象：看護師等の資格取得のために2年以上修学し、資格取得が見込める者 ・相談窓口：県内市町村の児童福祉担当 ・所得制限有

※制度名は、市町村で異なります。



Dr.たいらこ

今日も

行く



皆様こんにちは。今年は大雪が降るなど厳しい冬となっていますが、体調の管理は問題ないでしょうか。まもなく春の足音が聞こえてきそうですが、季節の変わり目こそ体調には気を付けたいですね。

今回は産業医の仕事について簡単に触れようと思います。皆さんの働いている一定規模の職場にはそれぞれ産業医が配置されています。普段は職場の環境が法律に則ったものになっているかなどをチェックし、改善点などがある場合にはそれを職場の責任者にアドバイスする役割を担っています。

また従業員の身体面や精神面をサポートすることも役割のひとつです。労働環境により心身に不調をきたしている場合には早期に発見し、適切なケアを行うことが職場全体の環境の向上に繋がるため、これも重要な産業医の任務です。労働者の方も仕事面での不安や悩みがある場合には無理をなさらずにお早目にご相談することをお勧めいたします。

平成26年度 特定健康診査のご案内

社会保険に加入する被扶養者(ご家族)のみなさまへは、4～5月頃に健康保険組合などから特定健康診査受診券が送付される予定です。

受診する際には、お住まいの市町村発行の健康(保健)カレンダー、市報及び広報誌などで健診会場を確認のうえお越してください。

受診の際、必要となるものは次のとおりです。

- ①特定健康診査受診券
- ②健康保険証
- ③健診料金(負担額は受診券に記載されています)



☆オプション検査が受診できます☆

北茨城市・高萩市・日立市・常陸太田市の健診会場にて心電図・眼底検査・貧血検査をセットで受診できます。

料金は、1,750円です。当日受付にてお申し出ください。

是非、この機会に受診していただき健康管理にお役立てください。

公益財団法人 日立メディカルセンター

TEL 0294-34-2105

FAX 0294-34-3718

〒316-0004 日立市東多賀町5-1-1

ホームページのご案内

<http://hitachi-medical.or.jp/>

日立メディカルセンター看護専門学校

TEL 0294-59-3200

FAX 0294-24-3201

〒317-0066 日立市高鈴町1-4-10

ホームページのご案内

<http://hitachi-medical-kango.ac.jp/>

個人情報保護について

当センターでは、利用者の皆様により良い健康診断を受けて頂けるように努力を重ねております。「利用者の個人情報」につきましても、正確かつ安全に取り扱い保護管理することが社会的責務と考えております。