

〒769-2393 香川県さぬき市寒川町石田東甲 387 番地 1
TEL 0879(43)2521 FAX 0879(43)6469



新しく私たちの仲間になった職員を紹介します

令和6年10月1日付

すえつく りみゆき
末次 史幸

[消化器内科医]

内科、内視鏡等の診察を頑張ります。
宜しくお願いいたします。

ちば ゆうた
千葉 雄太

[神経内科医]

内科、神経内科等を診察いたします。
宜しくお願いいたします。



よろしくお願ひいたします！



高 齢 者 学 級

に行ってきました！！



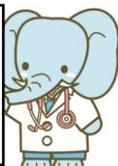
★ テーマ『在宅医療ってなに？～転ばぬ先の杖～』 ★

長尾地区の高齢者を対象とした高齢者学級で、45名の方に講演をさせていただきました！

在宅医療サービスの使い方や、在宅医療についての寸劇を交えた参加型〇×クイズを行いました。

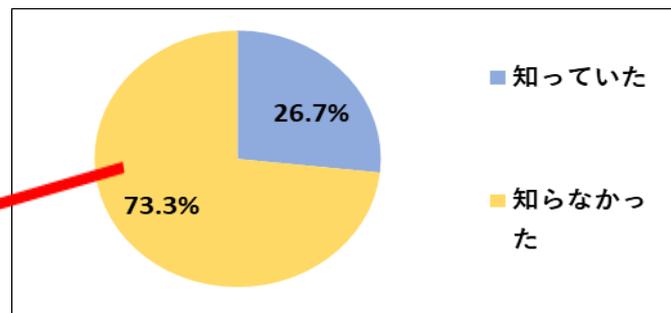


参加者アンケート結果



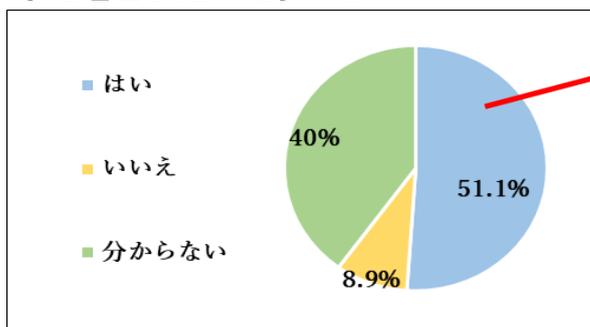
「知らない」と答えた人が多くいました。
出前講座や市民公開講座で在宅医療をもっと知っていただけるように活動を行っていきます。いつでもお声がけください！！

①さぬき市民病院の訪問診療・訪問看護・訪問リハビリをご存知でしたか？



次ページに続く→

②あなたは自分自身に介護が必要になった時、家で過ごしたいですか？



半数が「家で過ごしたい」と答えていました。一方で「家族に迷惑をかけたくない」「家族に相談したい」と考えている人も多い！考えるのは自分の事だけではないんですね！

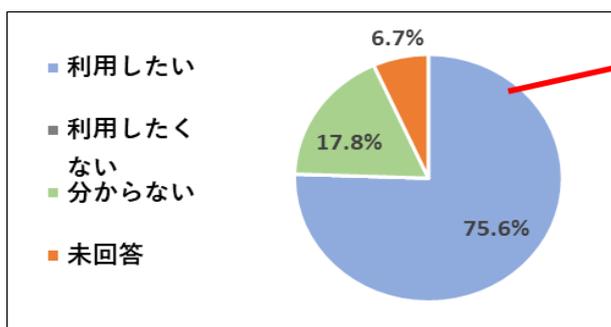


★なぜそう思うの？

「はい」：家族と一緒にいたい

「いいえ」：家族に迷惑をかけたくない

③家で過ごす時、訪問診療・訪問看護・訪問リハビリを利用したいですか？



今回の講演で在宅医療サービスについて知り、「利用したい」と考えた人が多くいました！サービスの利用についても、家族と相談して決めたいと考えているようです。



★なぜそう思うの？

「はい」：専門家のアドバイスを受けたい

「分からない」：家族と相談して決めたい

今回のアンケートで「介護が必要になっても在宅支援サービスを利用しながら家で過ごしたい」と思う反面、「家族の負担にならないように家族の意見も聞いて考えたい」との気持ちが伺えました。介護が必要になった入院患者さんに、同じ思いをお持ちの方も多いのではないのでしょうか？

一人でも多くの方が在宅サービスを利用して住み慣れた場所で過ごせるように、在宅医療に関する情報発信を継続していきたいと思えます。

なにかご質問などがありましたら、当院1階の在宅療養支援室のご相談ください。ご一緒に支援させていただけたらと思えます。



意見交流会

7月17日、看護師や助産師を目指す香川県立三本松高等学校の生徒9名が来院し、院内見学や意見交流会を行いました！

まずは看護師や助産師の資格を取得するまでの道のりや役割について、病院長や当院看護師より説明がありました。

その後、手術室や分娩室等の現場見学を行いました。

この交流会を通して、看護師や助産師に対する興味や関心がさらに高まることを期待しています。



表彰されました！！

テーマ

『どうする国保直診

～県内国保直診のありたい姿を考える～』



8月25日に第62回香川県国保地域医療学会が開催されました。

石井院長による当院のありたい姿を考えると題した発表や、永年勤続者表彰式があり、当院の職員8名が表彰されました。

本題の研究発表において、全18演題中、当院からは5演題発表し、次の演題が優秀賞に輝きました！！

外来患者の在宅療養支援に必要な情報収集内容の実態調査
～在宅療養支援における看護師のアセスメントの検討～

演者 看護部4階西病棟 塚原さやか
看護部外来 岸本裕子



結核対策研修会

9月13日（金）に、香川県東讃保健所主催で「令和6年度結核対策研修会」を行いました。東讃保健所管内にある医療機関の医師が参加し、結核の早期発見のため、さらに結核についての知識を深められました。

どういう人が
お仕事をしてるの？

病院の
裏側って？

職場体験学習！！



車いす体験

10月2日（水）、さぬき市立志度中学校の生徒6人が職場体験学習に参加しました！

このイベントは、普段直接関わる機会の少ない医療従事者との交流や職場体験学習を通して、保健医療福祉についての理解や関心を深められるように企画したものです。



手術体験



救急車にも乗ったよ！！



検査科見学

栄養コラム

11月

さめき市民病院
栄養管理科発行

塩分の摂り過ぎに注意!!

日本人が1日に摂っている塩分量は、令和4年度国民健康・栄養調査によると男性 **10.7g**・女性 **9.0g** となっています。

ちなみに、**1日あたりの食塩摂取目標量は、男性(15歳以上)7.5g未満・女性(15歳以上)6.5g未満・高血圧治療中の方6.0g未満です。**

厚生労働省；令和4年度国民健康・栄養調査結果概要、日本人の食事摂取基準（2020年版）参照・引用

私たちが摂った食塩は、食べたものの栄養を体に吸収するための「消化」を助けたり、全身に酸素や栄養を送る血液の量を維持したりします。しかし、摂り過ぎると、食塩の濃度が高くなった血液を調節するために水分を補給し、血液量が増え、血管に対する圧力が高くなります。この圧力（血圧）が正常よりも高いままになると、高血圧になり、心臓・脳の病気を起こしやすくなります。

しかし、食塩の摂取量は食べ方を変えるだけで、減らすことができます!!

手軽にできる
減塩のポイント

減塩



汁物は具たくさんを飲む。



醤油やソースは「かける」ではなく「つける」。



ラーメンやうどんなどの麺類のスープは、残す。



味を確認してから醤油やソースをかける。

厚生労働省：知っていますか？食塩のとりすぎ問題-食環境戦略イニシアチブ-参照・引用

今月のレシピ
いもようかん
(10個分)

さつまいも……200g
水……………200g
粉寒天………1g
砂糖…………75g



- ① さつまいもは、皮をむき適当な大きさに切る。水(分量外)にさらしてあくをぬいた後、柔らかくなるまで蒸す。
- ② 水に粉寒天を入れ沸騰させて1分煮て、砂糖を加える。
- ③ ①と②を合わせて、なめらかになるまでフードプロセッサーにかけ、バットに流し、冷やし固めたら切り分ける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

