

あゆみ

＼TAKE FREE／
ご自由にお持ち帰り
下さい



P2 栄養のイベントを開催しました／保健指導を受けましょう！

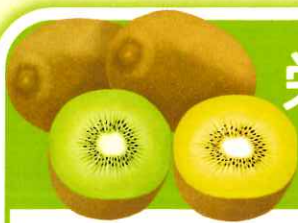
P3 かんご部トピックス

P4 地域協議会を開催しました／社会人講話に参加しました
病院職員のお仕事紹介【医療安全管理室】

P5 老健花かすみ

P6 禁煙外来のお知らせ／インフルエンザワクチン接種案内
献血を実施しました





栄養のイベントを開催しました ～たのしく食べる、カラダよろこぶ～

8/4は栄養の日、8/1～8/7は栄養週間になっています。栄養の日は「えい(8)よう(4)」の語呂合わせが由来です。「栄養の日・栄養週間2025」に合わせて2日間イベントを開催しました。健康診断で来院された方など、約160名の方に参加していただきました。今回のテーマは「食事バランス×果物の有効性」です。バランスのとれた食事の大切さについてお伝えしました。アンケートにご協力いただいた方にはキウイフルーツをプレゼントしました。

参加者の声

食事の話を聞く機会がないので、聞けてよかった

キウイの色で栄養が違うんですね

キウイが冷凍保存できるって知らなかった

またやってほしい



キウイフルーツの特徴

サンゴールドキウイ:1個で1日に必要なビタミンCが摂れる

グリーンキウイ:1個で不足しがちな食物繊維が補える

果物は短時間でエネルギーになるため、朝食や昼食時に食べるのがおすすめです。キウイは半分に切るだけで手軽に食べられるので間食にもいいですね。

厚生労働省は1日の果物摂取の目標量を200gと定めています。キウイに換算すると2個分です。季節の果物と組み合わせながら、日々の食事に上手に果物を取り入れていきましょう。(糖尿病や腎臓病などの疾患がある方は、摂取量や食べ方に注意が必要です。主治医や管理栄養士に相談しましょう)



高血糖

高血圧



脂質異常

保健指導を受けましょう!

メタボ判定基準

腹囲

男性

女性

85cm 以上

90cm 以上



高血圧

収縮期血圧が130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧が85mmHg以上

高血糖

空腹時血糖が110mg/dL以上 かつ/または HbA1cが 6.0以上

脂質異常

中性脂肪が150mg/dL以上 かつ/または HDLコレステロール値が 40mg/dL未満

2つ以上に該当…メタボリックシンドローム

1つに該当…メタボ予備軍 該当項目なし…非該当

健康診断の結果を踏まえ、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して行われる健康支援です。

メタボリックシンドローム(メタボ)とは内臓脂肪の蓄積が原因で血糖、血圧、血中脂質に軽度異常が現れている状態です。糖尿病、高血圧症、脂質異常症につながるばかりではなく、動脈硬化が急速に進んで、心臓病や脳卒中といった命に関わる深刻な病気を招きます。

内臓脂肪を減らすために3カ月で体重マイナス2kg、腹囲マイナス2cmを目指し、保健師や管理栄養士と一緒に健康習慣の獲得ができるようサポートしていきます。昨年は46名の方が保健指導を受けられました。



かんご部トピックス



安達高校の生徒の皆さんへ 看護の出前講座を行いました

看護師に興味を持つ生徒の皆さんへ看護職の仕事や進路についての講義、手洗いチェッカーを用いた手洗い指導の演習を実施しました！



出前講座を終えての感想

初めての出前講座で緊張もありましたが、真剣に話を聴く高校生の皆さんの姿を目の当たりにし、自信を持って遂行することが出来ました。特に演習の手洗いでは、「こんなに汚れが残っていたんだ」とお互いに共有する様子がみられ、手洗いの必要性を楽しく理解することに繋がったと感じました。

私自身としても、看護師の仕事を振り返ることでやりがいや楽しさを再認識する機会となりました。看護師に興味を持つ高校生の皆さんへ、魅力を伝えられていたら幸いです。

(5階病棟 看護師 松本彩里)

今回、初めて出前講座という形で高校生の皆さんの前でお話しました。何を話して、何を一番に伝えることが大切なのかを考えながら、講義・演習しました。

看護師の魅力や実体験のエピソードなどを基に、これから看護師の道へ進もうとしている学生の方の背中を押すような講義ができていれば幸いです。

出前講座の後、学校の先生方や学生の方たちの感謝の言葉を聞き、自分のやりがいにもつながりました。今回このような貴重な経験をさせていただきありがとうございました。

(3階病棟 看護師 清水虹希)



JCHO二本松病院 看護師12名が在籍！ 特定行為研修修了看護師のご紹介

特定行為とは、特定行為研修を修了した看護師が医師の手順書をもとに実施する特定の医療行為です。特定行為研修修了看護師には、患者さんの状態を見極め、患者さんを待たせることなくタイムリーな対応をすることなどが期待されています。迅速な処置の提供により患者さんの苦痛の軽減や重症化予防などがはかられます。

JCHO二本松病院には、10区分14行為の特定行為研修を修了した看護師12名が在籍しており、病院内にとどまらず地域での活動も視野に入れ、地域の皆様の幸福な生活を支える看護を実践していきたいと考えております。

副看護部長 大野和美

地域協議会を開催しました

9月4日(木)に地域の方々にご出席いただき、二本松病院地域協議会を開催いたしました。はじめに事務長から二本松病院の運営状況の報告、続いて院長から骨粗鬆症外来の紹介、後半は意見交換をし、地域の方々から様々なご意見を伺うことが出来ました。議事の概要は当院ホームページに掲載しますので、ご覧ください。

今後とも二本松病院をよろしくお願いいたします。

総務企画課 小野寺智子



社会人講話に参加しました

福島県立二本松実業高等学校の学生の皆さんへ社会人講話のお話をさせていただきました。高校生と社会人との違いや、働くうえで心がけていることなどをお話しました。学生の皆さんも真剣な表情で話を聞いてくださり、私自身も高校生の頃を思い出し、懐かしかったです。今回の講話が皆さんの将来を考えるきっかけになれば幸いです。

総務企画課 乗石愛子



病院職員のお仕事紹介

【医療安全管理室】

医療安全管理室の仕事内容

看護師長 鈴木千佳子

医療安全管理室の仕事は、患者さんが安心して医療を受けられることを第一の目的としています。

医療現場で働く私たち職員が、医療ミスや事故を未然に防止できるよう環境を整えることや医療の質を確保し、より安全な医療提供体制を推進する役割を担っています。

主な業務内容

- ・病院内で発生した医療上の問題を集めて分析、改善策の提案
- ・医療安全に関する職員研修の実施
- ・医療安全管理指針や医療安全に関するマニュアルの見直しと改善
- ・院内パトロールによる現場の安全対策の把握
- ・医療事故発生時の情報収集および対応
- ・患者相談窓口を設置し患者さんからの相談に対応する体制の整備

質問コーナー

Q1.仕事で気をつけていることは？

患者さんや職員から話を伺うときは表情や声のトーンに気を付け、話しやすい雰囲気づくりに努めています。

Q2.今後の目標は？

院内パトロールの機会を増やし、職員ひとり一人が患者さんの安全を意識できるよう働きかけることです。



次回の部署紹介は入退院センターです！

二本松病院附属介護老人保健施設だより

花かすみ

敬老会を開催しました

つばさ保育園かすみ園の4、5歳児の皆さんがお祝いに来てくれました。久しぶりの小さな子どもたちとの交流に利用者様達は「かわいいねえ」「かわいいこと」と喜ばれていました。園児の皆さんは歌とダンスを「マツケンサンバ」の曲に乗せて元気いっぱい披露してくれました。利用者様たちも手拍子と掛け声で盛り上げてくれました。最後には、園児たちから手作りの花束をプレゼントしていただき、笑顔あふれる敬老会となりました。

寿



子どもたちの可愛い
歌や踊りで楽しかったねえ

お花もありがとう!!
まだまだ元気でいいとネ!



JCHO二本松病院からのお知らせ

禁煙外来のお知らせ



診療内容／禁煙補助薬処方と禁煙カウンセリング

- ・通院期間 12週全5回
(初回、2・4・8・12週後)
- ・完全予約制

詳しくは内科外来までお問い合わせください
電話受付:平日14:00~17:00
連絡先:0243-23-1231(代表)

インフルエンザワクチン接種案内

実施日時
(祝祭日を除く)

月曜日～金曜日 9:00～11:30

費用:65歳以上(二本松市・本宮市)……………1,500円(税込)

(大玉村)……………無料

高校生～64歳……………4,500円(税込)



※予約不要です。

※65歳以上の方は、市町村の補助は1月30日まで、2月以降の接種は64歳以下の方と同じ料金です。

※上記以外の市町村にお住まいの方は、各自治体あてにお問い合わせください。

※御来院の際はマスクの着用をお願いいたします。

献血を実施しました

9月24日(水)に病院正面玄関前にて献血バスによる献血が行われ、15名の方にご協力いただきました。ご協力いただいた皆さまには感謝申し上げます。

次回の献血は

令和8年2月12日(木)の13:30～16:30
の予定です。

皆様のご協力をお待ちしております！



〔編集後記〕

暑かった日々も終わり肌寒い季節となりました。近年は夏と冬の期間が長く、春と秋は短くなっていると言われることもありますが、皆様はどのように感じられますか？来る冬に向けて、充実した期間にしたいですね。

JCHO二本松病院 福島県二本松市成田町1-553
TEL.0243-23-1231 FAX.0243-23-5086
HP <http://nihonmatsu.jcho.go.jp>
発行者:あゆみ編集委員会