

終わりに

冷え性自体は病気ではありませんが、冷え性に伴う慢性的な血行障害が、しもやけ、腰痛、肩こり、肌荒れなどの原因にもなります。  
また、その他の病気が原因による冷え性の可能性もありますので、場合によっては、医師の診断を受けることをおすすめします。

表彰をしました。

今年度から、全職員が参加できる業務改善の提案制度を始めました。要件は、患者サービスの向上、業務能力の向上、経費削減、収入の増加、業務環境の改善、その他の業務改善、となる提案を職員から募集し、改善効果の大きい提案を1級から3級としました。



今年度は65件の提案から、1級が4件、2級が6件、3級が2件選ばれ、提案部署及び提案者を表彰しました。  
今回提案されたものは、随時改善を進めています。

木綿の布をありがとうございます。

城西地区社会福祉協議会の皆様から、たくさんの木綿の布を寄付していただきました。看護部では早速、患者さんの排泄時等の清拭の際に使用させていただきます。ご厚情ありがとうございます。  
当院では木綿の布の寄付を常時受けつけております。寄付できる木綿の布がある場合は、当院看護部(☎22-6211)までご連絡ください。カットした木綿の布をご持参いただければ幸いです。

募集

糖尿病クッキングスクールのお知らせ

日時 平成21年12月13日(日) 10:00~14:00  
会場 徳育保健センター 食育の部屋  
参加費 材料費として500円  
定員 30名先着順  
連絡先 掛川市立総合病院 内科外来 萩原・西尾  
電話 0537-22-6211 要予約  
受付締切 12月10日(木)

豆知識

「果物は太りやすい」は誤解

果物は甘く、「甘い」糖分が多く高エネルギー」といったイメージがあり、果物は太ると思っている方がいますが、これは大きな誤解です。

果物の甘さを強く感じるのは果糖によるものであり、果糖は砂糖の1.15倍甘さを感じますが、エネルギー量は1g当たり4kcalと、他の糖と変わりません。甘いからといって高エネルギーというわけではないのです。

また、果物は大部分が水分であり、菓子類に多く含まれる高エネルギーの脂質がほとんど含まれていないため、100g当たりのエネルギー量は意外と少なく50kcal程度で、シヨートケーキの15%程度です。

このように、果物は低エネルギー食品なので、お菓子の代わりに食べてみてはどうでしょうか。



おながいします

採用職員

◆非常勤看護師(10/19付)  
堀尾 百合 病棟4階東

花壇に花を植えました



11月5日に病院職員で、当院敷地内の花壇にサザンクロスやメラレウカなど色とりどりの草花13種類を植えました。来院する方たちが、気持ちよく来院でき、患者さんが少しでも安らいでいただければと植えました。一度立ち止まって、眺めてみてはいかがでしょうか。

病院の概況 10月

区分		人数(名)	前月対比(名)	
患者数	外来	延べ	19,106	1069
		1日平均	912	-40
	入院	延べ	10,909	604
		1日平均	352	8
赤ちゃん誕生	男の子	15	-5	
	女の子	24	1	
	計	39	-4	
人間ドック受診	1泊2日コース	5	1	
	日帰りコース	延べ	685	61
		1日平均	33	0
	脳ドック	5	1	
計		695	63	