

ぎのわんライフ

GINOWAN LIFE



冬号

Vol. 15

2019年3月

ご自由にお持ち帰り下さい



部 署 紹 介

病院は色々な部署が連携して働いています。
毎号、各部署をピックアップし紹介していくコーナーです。
今回は看護部スペシャル！

看護部 外来

外来は、一般外来、専門外来、内視鏡検査、中央材料などの業務を行っています。また、地域の方々が安心して健康に生活できるよう医療のサービスの提供を志しています。

内視鏡においては、内視鏡専門の看護師を中心に、胃カメラ、大腸カメラ、超音波検査の介助を行っており、患者様の不安を軽減し安心して楽に検査を受けられるよう努めています。



看護部 4階病棟



平成31年1月から4階病棟は、一般病床38床のうち、地域包括ケア病床20床へ編成しました。

地域包括ケア病床とは、急性期治療が終了し病状が安定したものの、直ぐには自宅に帰る事が困難な患者様に対して在宅復帰にむけて、医療的管理、診察、看護、リハビリを行うことを目的とした病棟です。

在宅復帰に向けそれぞれの分野がチーム一丸となってより良い看護の提供を行っています。心身ともにケアが出来るようにスタッフ一同頑張ります。

トピック

～暴飲暴食をリセット！3つのポイント～

新しい一年が始まりました。みなさんはどんな年末年始を過ごされましたか？
忘年会や新年会などでついつい食べすぎてしまっても、一週間以内に調整すれば、体重増加を防ぐことができます！

☆1. 摂取エネルギーの調整をする

太る原因は、摂取エネルギーが消費エネルギーより過剰になった場合です。食べすぎた翌日は、いつもより食事量を少なめにしましょう。

☆2. 水分を多く摂る

アルコールの利尿効果により、飲酒後は体内の水分が不足します。水分が不足すると脂肪の代謝効率が悪くなるだけでなく、老廃物を溜め込んで肌荒れや便秘の原因になります。そうならないためにも、お水やお茶をしっかりと飲むようにしましょう。

※ただし、糖分が多いスポーツドリンクやジュースはNGです。

☆3. ビタミンB群で代謝を促す

ビタミンB群を含む食品(玄米、納豆、マグロ、バナナなど)は、三大栄養素(糖質・脂質・蛋白質)の代謝を促す作用があるので、それらを含む食品も上手に摂りましょう。

食べすぎた！と思ったらまずは体重計に乗り、現実を見つめましょう！そこからがリセットの始まりです。体重測定は食べすぎた翌日だけでなく、できれば毎日してほしいことです。身体の現状を知るうえでとても大切なので、意識してみましょう！

糖尿病専門外来について

専門医を中心に看護師にて糖尿病とその療養指導に関する専門知識を持ち患者様が良好な血糖コントロールを維持し健常人と変わらない生活を送れるよう支援に努めています。

また、当院通院中の糖尿病患者様を対象に、外科医と連携をとりフットケアも行っております。巻き爪、陥入爪、胼胝など足のトラブルをかかえている方、足のことで相談したい方はお気軽に声をおかけください。

毎月第3水曜日に糖尿病教室を開催しています。
糖尿患者様、そのご家族、その他どなたでもご参加出来ます。
外来受付にご案内のポスターを掲示しております。

スタッフ

医師：1名 看護師：3名 管理栄養士：3名
理学療法士：5名 薬剤師：1名 臨床検査技師：1名
(日本糖尿病療養指導士：4名)



糖尿病教室のご案内

日時：平成31年3月20日(水曜日) 午後1時30分～
場所：当院 2階会議室
テーマ：糖尿病と食事バランスについて

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	池宮城 秀一 -糖尿病- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	岩田 剛 (湧上)
		南 浩伸	長崎 明利	石田 明夫 -腎臓・高血圧- ※予約制	長崎 明利	南 浩伸	
		湧上 聖 (再診・検診)	湧上 聖 (再診)	湧上 聖	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制		
					湧上 聖 (再診・検診)		
	午後	當間 裕一郎 -糖尿病-※予約制 (14:00~17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	仲村 武裕 -糖尿・甲状腺- ※予約制 (14:00~17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	
		石田 友樹	岩田 剛	石田 友樹	南 浩伸	南 浩伸	
				岩田 剛 (リハビリ)	湧上 聖 -禁煙外来- ※予約制 (14:00~15:00)		

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	許田 盛之	山城 敏光	許田 盛之	山城 敏光	石田 友樹	梅番 (許田・山城)
	午後	山城 敏光	石田 友樹	山城 敏光	許田 盛之	非常勤 (琉球大学第二外 科) (14:00~17:30)	

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	長嶺 順信	長嶺 順信	非常勤 (琉球大学整形) (9:30~12:00)	長嶺 順信	長嶺 順信	
	午後		長嶺 順信		長嶺 順信 再診のみ		

		月	火	水	木	金	土
ドック	午前		石田 友樹			岩田 剛	

平成31年1月1日現在



医療法人 緑水会 宜野湾記念病院

理事長 末永 文彦

院長 湧上 聖

診療科目 / 内科・外科・整形外科・心療内科・リハビリテーション科

専門外来 / 糖尿病外来・禁煙外来・生活習慣病外来

検査 / 睡眠時無呼吸症候群検査・CT・MRI・胃カメラ
大腸カメラ・各種エコー検査・マンモグラフィ(乳房撮影)

〒901-2211 宜野湾市宜野湾3丁目3番13号
TEL (098) 893-2101(代) FAX (098) 892-8863

mail info@ginowan-kinen.or.jp
@ http://www.ginowan-kinen.or.jp

宜野湾記念病院

検索