



総院長のひとりごと

日差しが眩しく、また熱中症に注意が必要な時期となりました。

この4月から沢山の新しい職員たちが就職致しました。

不便をおかけすることもあったと思います。この場を借りてお詫び申し上げます。

一方で、日々皆様から教えを受け成長していく姿は頼もしく感じております。

重ね感謝し、今後ご指導をお願いしたく存じます。

4月から少しずつですが、新しい先生にお手伝いいただいています。今回もその先生のご紹介を。

4人目は練馬光が丘病院 副病院長の^{ふじおか}藤岡^{たかひろ}高弘先生です。専門は肝臓・消化器内科です。

三宿病院の肝臓内科部長や志木市民病院長なども歴任されており、大変高名な先生です。また、患者さん側に立った活動にも積極的で各地に患者会をお持ちです。何かありましたらお声掛けください。 総院長 拝



いよいよ夏がやってきます。

連日の熱帯夜や真夏日・猛暑日なんて言葉も天気予報で聞かれる日が

すぐそこにきています。夏が苦手な方には聞きたくない言葉かもしれませんね。

暑い夏を上手に過ごすためには気を付けていただきたいことがあります。

糖尿病の患者様や高齢の方、運動をされる方は特に水分摂取を心がけるようにしてください。

(糖尿病内服薬でSGLT-2を内服している方はさらに水分を多く取るようにしてください)

のどが渇く前に、コップに1杯!



師長のつぶやき

看護師Sのひとこと

夏休みのお知らせをする季節がやってきました。

先日、郵便局の前を通ったら、

暑中見舞いハガキが販売されていました。



今回は、スタッフに質問をしてみました。

①今年、暑中見舞いハガキを出しますか?

はい 1人 いいえ 8人

②「さくらめ〜る」って知っていますか?

はい 2人 いいえ 7人

なかなか今は暑中見舞い出す人、いないですね。年賀状離れがニュースになる今、暑中見舞いはもっと、かもしれません。

「さくらめ〜る」は、ふと思い出したので聞いてみました。

これを読んでいただいている方の中にご存知の方、いらっしゃいますか?

今年は、懐かしい顔ぶれに、クーラーのきいた部屋から暑中見舞いでも出してみようかな、と考えています。

過去最高かもしれない酷暑、無理せず元気に乗り切りましょう!

管理栄養士のおすすめの旬の食材

今回の旬の食材はトマトです。

◎含まれる栄養素

- ・ビタミンA…皮膚や粘膜を強くし、風邪などの感染症にかかりにくくする
- ・ビタミンC…美肌効果、感染症やストレスに対する耐性
- ・ビタミンE…抗酸化作用、血流をよくする
- ・リコピン…抗酸化作用
- ・カリウム…体内の余分な塩分の排泄を促す

◎選び方のポイント

丸くて固く、実が引き締まっている。

皮が赤くツヤがある。

手に取るとずっしり重い。

ヘタがピンとしていて緑色。

縦にうっすら線が入っている。

