



土田病院

夏祭り



7月29日(日)、毎年恒例の土田病院夏祭りが開催されました。

つい先日まで寒さを感じていた札幌もやっと夏本番の気温となり、お祭り当日は最高気温30℃の晴天に恵まれました！

焼きそば、フランクフルト、焼き鳥、綿あめ、千本釣り、ヨーヨー釣りなどの出店の他、今年も幌南小学校 brassバンドの皆さんとよさこいチームの新琴似天舞龍神の皆さんにお越しいただき、お子さんたちの生き生きとした演奏と、よさこいの迫力満点の美しい演奏をご披露頂いて、ご来場の皆さんと一緒に職員も楽しいひと時を過ごさせていただきました。

患者さんやご家族さんだけでなく、地域の皆さんにもたくさんお越しいただき、「土田病院夏祭り」が地域の恒例行事になりつつあることがとてもうれしく思います。

当院はこれからも地域の皆さんが「何かあった時にかかりやすく相談しやすい病院」であり続けたいと思います。

MSW 高崎 和見
在宅医療支援センター



TSUCHIDA HOSPITAL NEWS 輪

みんなの輪と和を

土田病院ニュース | 第40号 | 2018年8月発行 | どうぞご自由にお持ちください

第40号 平成30年8月7日発行 / 発行元 医療法人社団 土田病院 / 編集 土田病院 広報委員会

夏を告げる ノゴマのさえぎり

(石狩川河畔にて)



深紅の喉を震わせ、尾を立て、懸命に縄張りを主張するノゴマに出会いました。

草原中にキョロキリチリリリ〜と響き渡ります。ギリシャ神話カリオペ(美声)の学名をもつ北海道を代表する夏鳥です。ソングポストで一心不乱にさえぎる姿に遭遇した人は忘れられない光景となるはず！

喉斑が赤いのが雄で、雌の喉斑は白く目立ちません。はるばる南方より繁殖のために北海道を渡ってきたのです。さえぎりを終えるとス〜っと茂みの中に消えていきました。きっと巣があるのでしょうね。体長は15cmほどですがとても存在感のある夏鳥です。

撮影と文 吉本 はるみ(職員家族)

当院理念

地域の安心を第一に考えた
病院づくりを目指しています。

1. 地域のみならずから信頼され、地域社会に貢献できる医療機関を目指します。
2. 救急医療から慢性期医療に至るまで、質の良い専門医療を実践します。
3. 患者さんの立場に立った、優しい、快適な環境を提供します。

夏バテ 予防レシピ

札幌にもジリジリとした日差しが降り注ぐ夏がやってきました。暑い日が続くと食欲がなくなり、なかなか食が進まないという方もいらっしゃるのでは?でも必要な栄養素をしっかり摂り体力をつけないと、「夏バテ」を退治することはできません。夏こそバランスの良い食事をし、より健康的に過ごしたいものです。
今回は、当院で提供しているメニューの中から、夏におすすめのメニューを2つご紹介いたします。是非ご利用ください!

栄養科 管理栄養士 中谷 久美子

夏いっぱいジンギスカン丼

ヘルシーなラム肉と、彩り豊かな夏野菜を使って、夏らしいどんぶりにしてみました。塩こうじとカレー粉を使用し、ラム肉のにおいも気にならないよう工夫しています。

- 材料(1人分)**
- 米 65g
 - ラム(しゃぶしゃぶスライス) 60g
 - 液体塩こうじ 3g
 - カレーパウダー 0.3g
 - サラダ油 2g
 - ジンギスカンのたれ 3g
 - キャベツ 60g
 - パプリカ(赤・黄) 各15g
 - 緑ズッキーニ 15g
 - 長茄子 15g
 - コショウ 少々
 - 液体塩こうじ 3g

- 作り方**
- ① ご飯を炊く。
 - ② ラム肉に塩こうじとカレー粉を加え、30~60分漬ける。(カレー粉を使うことでラム肉のにおいを抑えられます)
 - ③ 油を引いて熱したフライパンで②を炒め、7分目くらい火が通ったらジンギスカンのたれを加える。
 - ④ キャベツは2cm角切り、パプリカは乱切り、ズッキーニ・長茄子は半月斜めスライスにカットする。
 - ⑤ ④の野菜を炒め、塩こうじ・コショウで調味する。
 - ⑥ 丼にご飯を盛り、その周りに⑤の野菜をのせ、中央に③をのせる。お好みで温泉卵をトッピングしてもOK♪



ラム肉の栄養効果
ラム肉に含まれるL-カルニチンは疲労回復効果が期待できるうえ、ビタミン・ミネラルも豊富なので夏バテ予防には最適な食材です。

パプリカの栄養効果
鮮やかなパプリカにはビタミンのA・C・E(エース)が豊富! 疲労回復はもちろん、美白・美肌にも効果があるので、夏の強い日差しから肌を守るうえで頼りになる食材です。



冷かけひやむぎ

夏の定番であるひやむぎを、いつものつけて食べるスタイルからだしを効かせた冷たいつゆをたっぷりかけて食べるぶっかけスタイルにアレンジします。食欲がないときでも、のど越しよくさっぱりいただける一品となっています。

- 材料(2人分)**
- ひやむぎ 2束
 - 【上のにせる具材】
えび、卵、鶏肉、豚しゃぶ肉、トマト、オクラ、ねぎ、わかめなどお好みのものを適量
 - 【ぶっかけつゆ】
水 400cc
かつお荒削り節 15g
塩 3~3.5g または 麵つゆ 30~35ml
オリーブオイル 2g

- 作り方**
- ① かつお荒削り節でだしをとる。鍋に水を入れて火にかけ、沸騰してきたら火を弱め、かつお荒削り節を加える。アクが出てくるのでこまめに取りながら、弱火~中火で10分ほど煮出す。火を止めて、ふきんなどで漉(こ)す。
 - ② ①のだしと調味料を合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ③ ひやむぎを茹でる。茹で上がったたらザルにあげ、流水で洗い、ザルにあげて水を切る。
 - ④ 器に麺を入れ、お好みの具材をのせて、冷やしておいたつゆを注ぎ出来上がり。

かつおだしの栄養効果
だしを効かせれば塩分が抑えられるうえに、かつおだしには疲労軽減の効果があるとされる「アンセリン」という成分が含まれるので、おいさと栄養を兼ね備えた万能な食材です。

Voice 一日一日を大切にし、 患者さんをしっかり支える

8月に入り、暑さが厳しくなる季節がやってきましたが、皆さま如何お過ごしでしょうか?近年は北海道でも蒸し暑い夏となることが多くなり、今年はどんな夏になるのか天気予報が気になるころです。私事ではございますが、今春息子が専門学校へ入学いたしました。夢に向かう姿に寂しさを覚えながらも、成長に喜びも感じています。時を同じくして私も当院3階急性期病棟へ異動となり、互いに新しい一年の始まりとなりました。時に道に迷いながらも、「今が一番楽しい」とやりたい事を一杯頑張る息子を見てみると、「一生懸命働いている病棟のスタッフと重なるものを感じます。スタッフが迷えば共に悩み、成功すれば私も嬉しいと感じる時に、母親と病棟師長としての役割は似ている時があると感じています。」

ツフが自分の力で進める「人」となるように、考える力が備わる支援をしていかなければならないと考えています。又、そこから私自身も学んでいることを忘れずに、互いに支え合いながら成長し続けられる職場でありたいと思っています。

近い将来、日本は超高齢化社会を迎えることとなります。いま共に働くスタッフは現場を牽引していく存在・立場となっていくと思います。看護師の仕事にやりがいを感じながら職務を全うできるよう一日一日を大切にし、患者さんをしっかり支えることができる素晴らしいチームとなるよう日々努力をしていく所存です。

最後になりましたが、当院では患者さんやご家族に「安心・安全」を提供できますよう、スタッフ共々一層の努力をして参ります。何かお気付きの点がございましたら、お気軽にお申し付けくださいますよう、よろしく願います。

3階病棟師長 **和田 希**

以前参加させていただいた研修の中で、自分で考え行動出来る人材を育成することは上司や先輩の役割だと学びました。自分で決断した道は、後悔も少なく対応力も高まり責任感も養われるため、自己の成長につながります。このことは仕事に限らず、長い人生の中でも大切な事だと納得しました。経験を重ねても迷い悩むことは続きます。そのような時にでもスタ



地域医療連携室

相談受付時間: 午前9時~午後5時まで(月~金)

専任の医療ソーシャルワーカー(社会福祉士)がおり、入院前および入院中における様々な調整や心配事などのご相談に応じております。お気軽にご来室ください。

地域連携
他の医療機関ならびに区役所、各関係施設などとの連携窓口となり、入院のご相談から様々な情報連絡、各種手続きなどをおこないます。

医療相談
経済的な問題から各種制度説明、介護保険のサービス紹介や福祉施設紹介など、お悩みになっている問題に対して、幅広くご相談をお受けいたします。また、お電話でのご相談でも構いません。

外来診療時間	[平日] 午前9時~12時・午後1時~5時 [土曜] 午前9時~12時						
	月	火	水	木	金	土	
外来診療	午前	院長	院長	山本	院長	院長	交代制
		北川	佐々木	豊田	佐々木	豊田	整形外科 専門外来
		山本	中村	消化器内科 専門外来	中村	大野	
					循環器内科 専門外来		
	午後	佐々木	大野	大野	山本	山本	
		中村	豊田	佐々木	北川	中村	
		循環器内科 専門外来	整形外科 専門外来		整形外科 専門外来		

※診療時間午後2時~5時 日曜・祝日は休診いたします。



医療法人社団
土田病院
TSUCHIDA HOSPITAL
札幌市1次・2次救急指定病院
TEL:011-531-7013
〒064-0921 札幌市中央区南21条西9丁目2-11
E-mail / info@tsuchida.or.jp
URL / http://www.tsuchida.or.jp



診療科目
外科・内科・消化器外科・消化器内科・救急科・整形外科・循環器内科・肛門外科・リハビリテーション科・放射線科

病床数
一般病床 / 42床、医療療養病床 / 60床、地域包括ケア病床 / 32床

■市 電 / 「東屯田通」下車 徒歩1分
■定鉄バス / 「南21条西11丁目」下車 徒歩5分
■車 / JR「札幌駅」から約30分