



撮影：今野 隆志

# 看護職復職 支援セミナー

平成28年5月26日(木)  
10:00～15:00  
[静仁会静内病院 5階研修室]

受講対象者：看護師、准看護師、保健師、助産師の資格を有している方

申込方法：電話/0146-45-0091 メール/ssakura@seijinkai.net

参加費：無料

その他：ユニホームは貸与いたします。  
昼食は当方でご用意いたします。  
上履きをご持参下さい。  
筆記用具、ノートをご持参下さい。  
託児が必要な方はご相談下さい。

**電子カルテ体験会も同時開催!**

当日は電子カルテ体験会も行います。  
転職を考えているが電子カルテを使ったことがない方や、パソコン操作に不安がある方など、体験会のみ参加者もお待ちしております。

## 4月から小児科の診察時間が 変更となっています。

- ・ 受付時間  
13:00～16:00
- ・ 診察時間  
13:00～16:00



診察時間を16時まで拡大しました。

## 目次 ～Contents～

- 院長の独り言
- 研修医紹介
- 新入職員が入職しました
- 食中毒に注意しましょう
- 看護職復職支援セミナーのお知らせ



## 院長の独り言

北海道にもやっと花見の季節がやってきました。花を理由にお酒を飲む機会も増えることでしょう。昔から「酒は百薬の長」「お酒を飲み過ぎるとか、まったく飲まないよりも、適度に飲むことで死亡率は低くなる」など、お酒を飲むことも少量であれば、様々な健康効果があると言われてきました。ところが最近、

オーストラリア国立薬物研究所の研究者が、全くお酒を飲まない人に比べると、適量のお酒を飲むの方が生存期間が長くなるということは認められなかったという研究結果を発表しました。そして、今までのお酒が身体にいいという研究では、病気になってお酒が飲めなくなった人を考慮に入れていなかった点が問題であると述べています。

さらに、お酒を飲む人の中で最もいい結果が出たのは、実は時々（10日前後につき1杯未満）お酒を飲む人だったのです。「中高年者の少量から中等量の飲酒は、酒を飲めるほど健康であるということを示しているだけで、酒を飲んでいるから健康であるわけではない」「アルコールを薬のように考えるのは間違っており、飲みすぎればアルコール依存症や有害な影響があることを考えると、ほとんどの人にとっては、健康のために飲酒量は少なければ少ないほど良い」とも述べています。この研究に対してはアメリカ・ボストン大学の教授が、「ヒトや動物の実験で、少量の飲酒（特にワイン）がアテローム動脈硬化症や冠動脈疾患の危険度を減らすことが示されている」と反論しています。でももっと恐ろしいのは、アルコールとその分解産物であるアセトアルデヒドには、はっきりとした発がん性があることです。口腔・咽頭・食道・乳腺・大腸・肝臓のがんは、明らかにアルコールとの関連性があります。まだまだ賛否両論がありますが、少なくとも、お酒に強い人が自慢する根拠は全くないことは事実だと思います。さあこれでも、あなたは酔っぱらうほどお酒を飲めますか？



4月後半の2週間を山井医師にお越しいただきました。

### 山井 悠吉 医師

趣味：サイクリング

十和田市立中央病院から参りました二年目研修医の山井と申します。小学校から大学まで千葉県で過ごし、北海道とはあまり縁のない人生でしたが、自分とはとにかく暑がり道南の冷涼な気候はとても魅力的でした。苫小牧から静内まで自転車で来ましたが、海沿いの景色も素晴らしいし、料理も最高でした。ありがとうございました。



静仁会静内病院では**24時間・365日**  
**急病、救急患者様の受入れを行っています。**  
TEL：0146-42-0701



## 新入職員が 入職しました！

4月1日(金)に入職式を行い、看護師、薬剤師、事務など7名が入職致しました。ご不便やご迷惑をお掛けすることもあるかもしれませんが、彼ら、彼女らの成長を暖かく見守って下さい。



4月1日より医事課にて勤務します小田島です。2月から研修として受付に立ち、勉強させていただいてましたがまだまだわからないことが多く、患者様にはご迷惑をお掛けすると思いますが、1日でも早く仕事を覚えられるよう努力致します。

4月1日より入職させていただきました反田亘と申します。臨床工学技士としてME室勤務をさせていただきます。まだまだ知識も少なく、多くの方にご迷惑をお掛けしてしまいますが何卒よろしくお願い致します。



看護師として働かせていただきます宮川です。今年3月に学校を卒業したばかりで、知識も技術もまだまだ不足しているため、皆様に迷惑をたくさん掛けてしまうかもしれませんが精一杯頑張って一日でも早く一人前の看護師になれるよう努力したいと思いますので、よろしくお願い致します。

## 有毒植物による食中毒に注意しましょう

雪が溶け、木々もすっかり芽吹き、新緑の葉が茂りはじめるこの季節。連休などを利用して野山に出かけ、山菜採りを楽しむ方も多いのではないのでしょうか。

しかし例年、春先から初夏にかけて、有毒な成分を含む植物を、食べても安全な山菜や野草と間違っって食べてしまうことによる食中毒が数多く起きています。先月にもギョウジャニンニクと有害のイヌサフランを誤認し、食べてしまった事件がありました。食べられる植物の中には、毒を持つものと区別が大変難しいものもあります。安全な野草と確実に判断できない植物は、『採らない・食べない・あげない』ようにしましょう。また、野草を食べて体調が悪くなったらすぐに医師の診察を受けるようにしましょう。



**野草を食べて気分が悪くなったら、  
すぐに医師の診察を受けましょう。**

