

# HPリニューアルのお知らせ



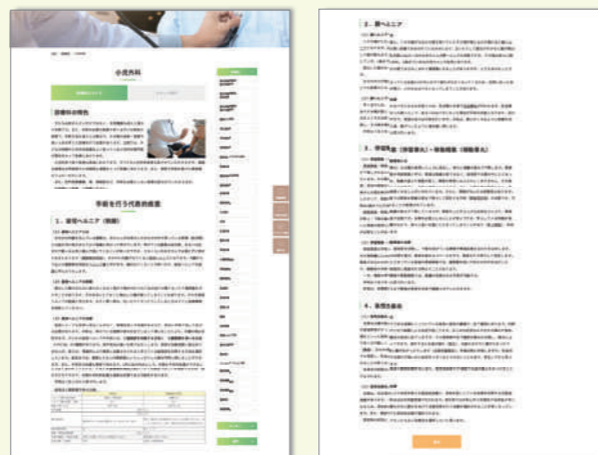
## 小児科外科リニューアルいたしました

### 診療科の特色

子どもは体が小さいだけでなく、生理機能も成人と異なり未熟です。また、手術が必要な疾患の多くは子ども特有の疾患で、手術方法も成人とは異なり、その後の成長・発達や長い人生を考えた診療を行う必要があります。当院では、子どもの特徴や小児外科疾患をよく知っている小児外科専門医が責任をもって診療にあたります。



【小児外科】



# きらきらレター

Kirakira-Letter

令和8年3月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬が丘病院 広報紙

第98号

## まらまらレシピ vol.31

春の訪れとともに、やわらかな陽気を感じる季節になりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすく、「なんだかだるい…」と感じることがあるかもしれません。そんな時におすすめの栄養素は、ビタミンCとビタミンB1。これらは、体の調子を整え、日々の体調管理に役立ちます。春が旬の新じゃがいもやアスパラガス、春キャベツには、ビタミンCやビタミンB1が豊富に含まれており、まさにピッタリの食材です。そこで今回は、「春野菜の彩りポテトサラダ」をご紹介します。電子レンジで手軽に作れるので、ぜひお試しください。(栄養室)



### 春野菜の彩りポテトサラダ 材料(2人前)

- 新じゃがいも …………… 2個(中サイズ)
- アスパラガス …………… 3~4本
- 春キャベツ …………… 2~3枚(ざく切り)
- コーン(冷凍または缶) …………… 30g
- ベーコン …………… 30g(短冊切り・約2枚分)
- プレーンヨーグルト(無糖) …… 30g(大さじ2相当)
- マヨネーズ …………… 22g(大さじ1.5相当)
- 塩 …………… 1.5g
- こしょう …………… 少々
- レモン汁 …………… 小さじ1/2

※本レシピでは、ヨーグルト(乳成分を含む)、マヨネーズ(卵を含む)を使用しています。アレルギーのある方はご注意ください。

### ● 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、水を入れたボウルに2分ほどつける。アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、キャベツはざく切りにする。
- ②水を切ったじゃがいも、アスパラガス、キャベツ、ベーコン、すべてを耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジで600w 3~5分加熱する。
- ③柔らかくなったじゃがいもはフォークで軽く潰す。
- ④Aを加えてよく混ぜる。
- ⑤器に盛って完成。

★お好みでパセリや黒こしょうをふっても美味しくいただけます!

### ● 栄養量(1人分)

エネルギー……150kcal 脂質……7.5g 塩分……0.9g  
たんぱく質……4.5g 糖質……16.0g

## もくじ

- 「おいしん坊検査技師が聞いてみた!」 …… 2~3
- HPリニューアルのお知らせ …………… 4
- きらきらレシピ …………… 4

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-5-1  
TEL:03-3979-3611(代)  
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>



# 食いしん坊

## 検査技師が聞いてみた!!

今回のインタビューは私が2ヶ月間の出張で光が丘病院を離れている間にホームページのリニューアルがあり、便利そうなガイダンス動画ができあがっていました。動画作成を手掛けた看護部業務委員会の手塚師長と嶋田師長に伺いました。

### —— 今回、病院ホームページにガイダンス動画作成しようと思われたきっかけや背景を教えてください。(雪田)

**手塚**… 業務委員会では、職員の意見を踏まえた活動を計画しています。昨年、委員会内の話し合いで患者オリエンテーションの見直しを行う事になりました。外来では、動画でオリエンテーションを行っているとの聞き、委員会内で作成することに決めました。統一したオリエンテーションができ、看護師の業務軽減につながれば良いと考えました。

**嶋田**… 例えば、内視鏡検査当日の注意点、食事や飲水の禁止、薬の休薬ができていなかったケースが少なくありませんでした。実際患者さまからも「説明を受けたときは理解したんだけど…時間が経つにつれて忘れてしまう」という声も多くありました。いつでも動画で繰り返し確認できることで患者さまやご家族の不安が減らせのではないかと思います。

**雪田**… 確かにその場ではわかっているけど、1か月後とかの検査の時に覚えていられるか不安ですよね。こんな感じのこと言ったら、でやるとよく失敗します…。

### —— ガイダンス動画で特にこだわったポイントや工夫はなんですか？(雪田)

**手塚**… 出来るだけ専門用語は使わずに、患者さまに伝わりやすい言葉を選びました。また、病院のホームページやホスパッド（医療施設用タブレット）、各部署に設置したQRコードなど様々な方法で動画を視聴できるように工夫しました。

**嶋田**… 声だけではなくて視覚的にも分かりやすい構成にしました。

**雪田**… 専門用語って気付かずに使ってしまうこともありますもんね…。

### —— この動画はどのような方々に見てもらいたいですか？またどのように活用してもらいたいですか？(雪田)

**嶋田**… 動画視聴が可能な患者さまやご家族に見てもらいたいです。安心して受診や転院ができるように不安材料を無くすアイテムになって欲しいです。

### —— 動画を公開して何か変化や反応はありましたか？(雪田)

**手塚**… 動画視聴の使用状況はまだまだ少ないです…。もっと患者さまに浸透してもらえたらと思います。

**嶋田**… 外来の検査説明の時にQRコードを案内しているのですが、なかなか活用されません。待合室や内視鏡室でいつでも視聴できるように動画を流す工夫を行っているので、浸透してくれれば嬉しいです。

**雪田**… 知らない、見つけれられていないだけかも？しれませんね。実際、僕もホームページでこんな所にあっただって思いました。

### —— 作成する上で苦労した所はありますか？(雪田)

**手塚**… 部署の特徴や個々のオリエンテーションに差があり、全部署対応できる内容にすることが難しかったです。

### —— 今後、この動画をどのように発展させていきたいと考えていますか？(雪田)

**嶋田**… 検査説明を「紙」から「動画」へ移行し、より分かりやすく、患者さまに寄り添った説明を目指していきたいと考えています。

**手塚**… オリエンテーション動画の活用ができていないので、今回のインタビューを通して活用につながれば嬉しいです。

### —— 僕のインタビューで必ず聞いていることがあります。好きなご飯のおかずを教えてください。(雪田)

**手塚**… 麻婆豆腐です。

**嶋田**… 餃子です。

**雪田**… 自分も食べたくなくなっていました…。今晚は中華にしたいと思います。インタビューありがとうございました。



<https://hikarigaoka-jadecom.jp/outpatient/movie.html>