

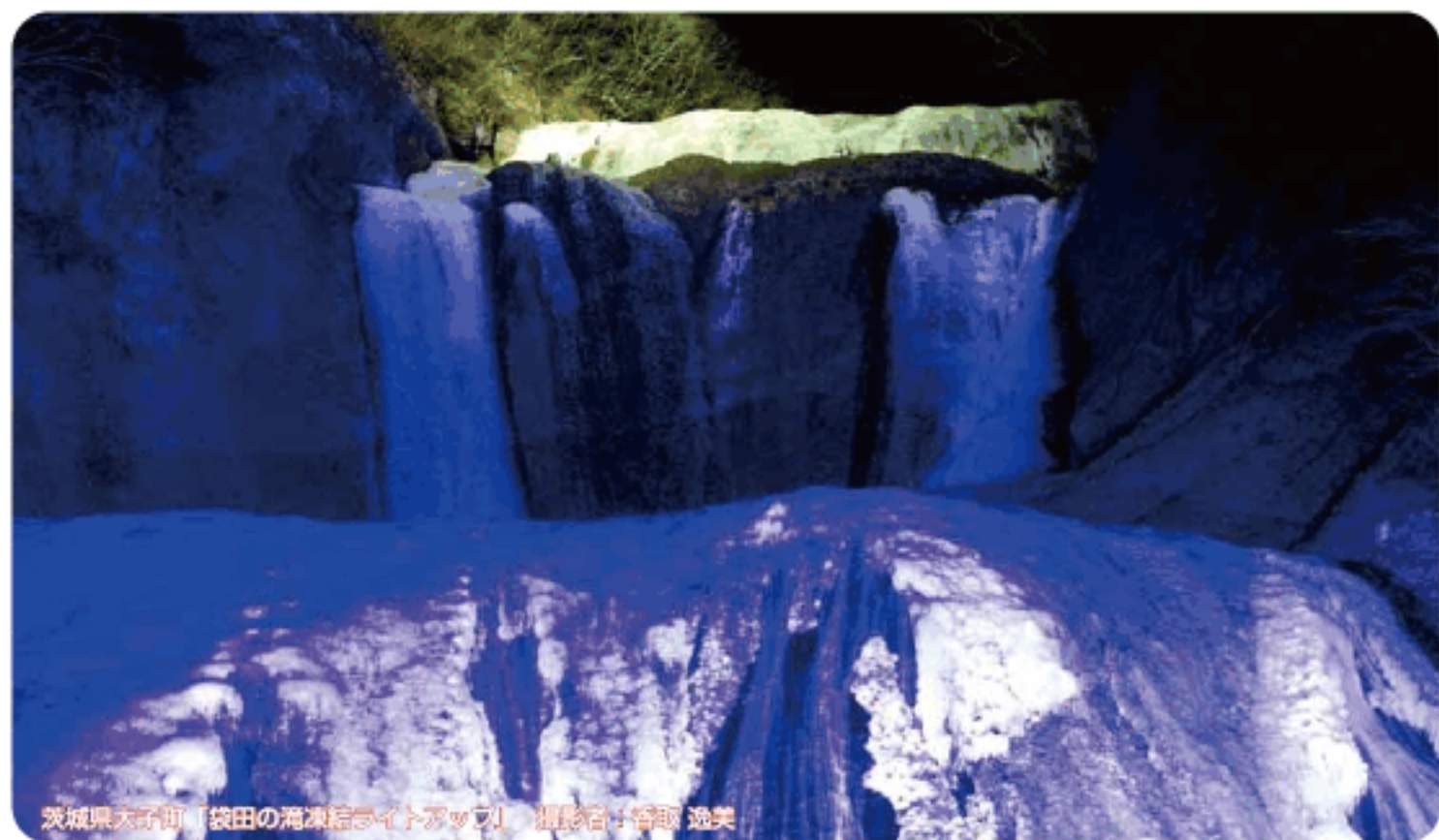


ふれあい

URL <http://www.tkggh.jp>

E-mail general@tkggh.jp

発行所 総合病院 土浦協同病院 発行人 家坂 義人
〒300-0053 茨城県土浦市真鍋新町11-7 TEL029-823-3111



茨城県土浦市「袋田の滝凍結ライトアップ」 撮影者：宮坂 逸美



花粉症



耳鼻咽喉科科長 川島 慶之

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が抗原となって引き起こされるアレルギー疾患です。関東では例年スギ花粉は2月上旬から4月下旬にかけて多く飛散し、ヒノキ花粉は5月中旬まで飛散が続きます。くしゃみ、鼻水、鼻づまりの他に、眼のかゆみ、頭痛、鼻づまりによる睡眠障害など多様な症状を示します。まずは花粉からの回避が重要ですので、花粉情報に注意し飛散の多い日は外出を控え、外出時にはマスクや眼鏡を着用し、帰宅時には衣類や髪などをよく払ってから家に入るようにしてください。薬物療法としては、抗ヒスタミン剤、トロンボキサン受容体拮抗薬、ロイコトリエン受容体拮抗薬、ステロイドの点鼻薬などあります。当院では患者様の症状、および重症度にあわせて適当な治療薬を選択しています。花粉症は本格的に飛散開始し症状が現れる時期よりも一足早めの治療開始により症状の重症化を抑えることができますので、どうぞお早めにご相談ください。



土浦協同病院 「おおつ野」に移転新築

新病院は、救急医療、がん医療、小児・周産期医療、その他専門的
高度先進医療の推進および保健・福祉活動も視野に入れた地域に密
着した総合的機能を有した日本でもトップレベルの病院を目指して
います。新病院建設地は、交通アクセスや住民の皆様にとって利便
性の高い安全な「おおつ野」に決定しました。私どもは、住民の皆様
から信頼され親しまれ地域の活性化に貢献する開かれた病院を建設
いたします。

病 床 数： 8 0 0 床

着工予定： 2 0 1 3 年 3 月

完成予定： 2 0 1 5 年 4 月



新病院コンセプト

1. 患者さんが癒される快適な療養環境を提供し、職員が
遣り甲斐をもって積極的、効率的に業務に専念できる病院。
2. 医療・保健・福祉の一体化を図り、地域に密着し開かれた
複合的医療センターとして地域の安心と健康を創出する病院。
3. 質の高い医療、高度先進医療を提供する中で、教育・研修施設
を整備して多くの医療人を養成し、国際医療貢献ができる
マグネットホスピタル。
4. 卓越した医療、職員、施設、環境、組織を備えた、日本を代表
する超一流の病院。

鹽ヶ浦から望む筑波山



私が まま 教室 ～自分らしく生きるために～ ～楽しく生きる達人教室～ 開催のお知らせ

あなたにとって「楽しく生きる」って
どういうことですか？

この教室では、自分を知り、自分を好きになって、今よりもっと生きることが
楽しくなることを目指しています。

主催：健康管理センター 看護部

日時：3月9日（金）14:00～15:30
（受付 13:45～）

場所：健康管理センター 2階講義室



「あなたの気持ち、快く相手に届けましょう」

自分の言いたいこと、きちんと伝えられていますか？

異なる一人ひとりを大切にして、自分も相手も
快く気持ちを表現できるコツを楽しくつかみま
しょう！

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

参加者の声

楽しい時間を過ごせました。

今までに参加して
くださった方から

心のあり方が勉強になりました。
物の見方、考え方を
見直す機会になりました。

このところ疲れぎみでしたが
今回の教室で気分がさ
わやかになれました。



参加申し込み先

土浦協同病院 農村健康管理センター

住所) 〒300-0053 土浦市真鍋新町9-35

土浦協同病院農村健康管理センター

電話) 029-826-3221





ペットボトルのキャップ800個が ポリオワクチン1人分に



世界では予防接種を受けられずに亡くなっていく子供たちが大勢います。ワクチンさえあれば命が助かる子供が1日6000人もいるそうです。

普段何気なくゴミとしてしまっているもので、子供たちの命が救えたら…素晴らしいことだと思いませんか？

集めたペットボトルのキャップは、エコキャップ推進委員会を通じて「世界のこどもにワクチンを」日本委員会から世界の子供たちにワクチンが届けられます。



キャップ回収に関するお願い

- ・材質はポリエチレンか、ポリプロピレンのものを
- ・キャップ以外には異物が混入しないように
- ・キャップは水をよく切り、シールなどは剥がして



★この取り組みは、おもに入院患者様や職員の協力で2007年から始まっており、32480人分のワクチンとなりました。これからも地域住民のみなさんと協力して、世界中のこどもたちのキラキラ輝く笑顔をもっと増やしたいですね。

窓口は健康管理センターです。事務受付まで声をおかけください。
問い合わせは 健康管理センター TEL029 (826) 3221まで

栄 養 部 だ よ い

2月旬の食材 ～せりご飯～

管理栄養士 中島 みどり

【作り方】

- ①せりは、塩少々を入れた熱湯に入れてさっとゆで、手早く冷水に放し、水気をきる。1cm長さに刻む。
- ② 焼き豚は5mm角に切る。
- ③炊けたごはんに、せり、焼き豚、しょうゆ少々をからめたカツオ節を加えて、混ぜ合わせる。



※カロテンやビタミンCなどの栄養素を含むせりは、青菜の少ない冬から早春にかけての貴重な緑黄色野菜として、この時期の食卓に登場する山菜です。特有の香り成分には食欲を増進させる働きがあるため、一緒に食べる米の糖質や、焼き豚やカツオ節のたんぱく質が有効に取り入れられ、体力が增強されます。