

おもいやり

vol. 19
令和3年

『加賀市職員表彰』を受賞しました!

今年度の『加賀市職員表彰』において、加賀市医療センターが表彰されました。

当院の日々の業務を始め、新型コロナウイルス感染症への対策や医療行為などへの功績を評価され、このたびの受賞となりました。

これからも、市民の皆様へ安心安全な医療を提供できるよう職員一同努めてまいります。



栄養室通信

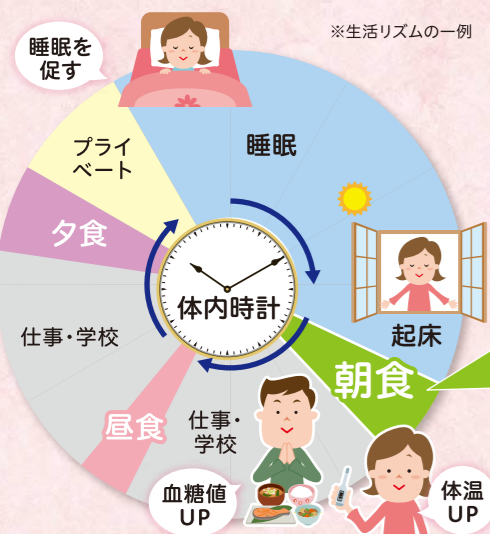
朝食を食べて体内時計を整えよう!

「体内リズム」と「生活リズム」がズレてしまうと体調を崩す原因になることをご存じですか? 今回は、健康管理をしていく上で重要な「体内時計」と「朝食」の関係についてご紹介します。

「体内時計」とは?

- ・私たちの体に備わった1日のリズムを刻む時計。
- ・体のリズムは約25時間サイクル。1日は24時間で「ズレ」が生じるため、毎日リセットする必要がある。
- ・体内時計は「朝日を浴びる」と「朝食を食べる」ことでリセットされる。
- ・睡眠や体温、血圧やホルモン分泌の変化を管理し、疾病や老化に関与している。

朝食は体内時計をリセットするための大事なスイッチの役割をもちます。しっかり食べて元気に過ごしましょう!



バランス良く食べよう!

栄養バランスの良い食事にするポイントは
主食
主菜
副菜
をそろえることです。



目次 contents

- P2 ・新型コロナウイルス感染症対策にかかる寄附へのお礼について
- P3 ・マンモグラフィ装置が新しくなりました
・コロナワクチンについて
- P4 ・『加賀市職員表彰』を受賞しました!
・栄養室通信

編集後記

早いもので年度末の3月になりました。今年度の始まりの時期には手探り状態だった新型コロナウイルス感染症への対応も、今ではワクチンも作られ、ずいぶんと前進しているのではないかと思います。ですが、基本的な感染予防策(3密を避ける、手洗いうがい、マスク着用)を守ることが大事ですので、これからも変わらず守っていきましょう。(I・H)

加賀市医療センター 広報委員会

〒922-8522 石川県加賀市作見町リ36番地
TEL 0761-72-1188(代) FAX 0761-76-5263(代)
E-mail kikakukeiei@city.kaga.lg.jp



令和3年3月25日発行

基本理念

「おもいやり」
私たちは、市民とともに、市民中心の医療を提供し、市民の健康を守ります



基本方針

1. 信頼される最適な医療を提供します
1. 救急搬送をことわらない体制を目指します
1. 将来を担う優れた医療人を育成します
1. 地域に根付いた医療を実践します

新型コロナウイルス感染症対策にかかる 寄附へのお礼について

新型コロナウイルス感染が拡大する中で、当院の診療活動に対し、下記の方々から心温まるご支援ご厚情をいただきましたこと、心よりお礼申し上げます。
このたびは誠にありがとうございました。



加賀白山ロータリークラブ 様

株式会社マル中 様

有限会社ユーエス・アイテック 様

かが緑化研究会 様

第一生命保険株式会社 様

大和屋加賀店 様

加賀農業協同組合 様

NPO法人・
たぶんかネット加賀 ニットカフェ 様

大聖寺南町婦人部 様

加賀農業青年グループ 様

株式会社ヤクルト北陸 様

株式会社スガモトテント 様

公益財団法人モラロジー研究所 様

株式会社げんば堂 様

有限会社カモデ 様

一般社団法人石川県建設業協会
女性部会百万石小町 様

加賀市立庄小学校6年生ご一同 様

ほか 匿名の個人および団体 8件
(令和3年3月5日現在、順不同)

庄小学校6年生ご一同様より
千羽鶴と応援メッセージ



エントランス
ホールに
飾らせて
いただい
ております

ご寄附いただきました
物品等については、
有効に活用させて
いただきます。



マンモグラフィー装置が 新しくなりました

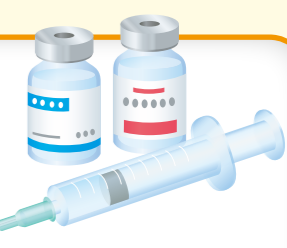
2021年2月より **Senographe Pristina**を導入!

従来機より肌に触れる角の部分には丸みがあり、腋^{わき}の下の痛みを和らげるデザインとなっています。
また、被ばく線量を抑えつつ高画質な画像を提供できるようになりました。



コロナワクチンについて

新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)による感染症(COVID-19)が発症すると、熱や咳といった風邪によく似た症状がみられます。軽症の方、治癒する方も多いですが、症状が重くなると呼吸困難や肺炎が重症化し、死亡にいたる場合もあります。



ワクチンについて

新型コロナワクチンである「コミナティ」は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防するものです。本ワクチンは、メッセンジャーRNA(mRNA)ワクチンという種類のワクチンとなります。mRNAワクチンでは、ウイルスのタンパク質を作る基になる情報の一部を注射します。

人の体の中で、この情報を基にウイルスのタンパク質の一部が作られ、それらに対する抗体などができることで、ウイルスに対する免疫ができます。

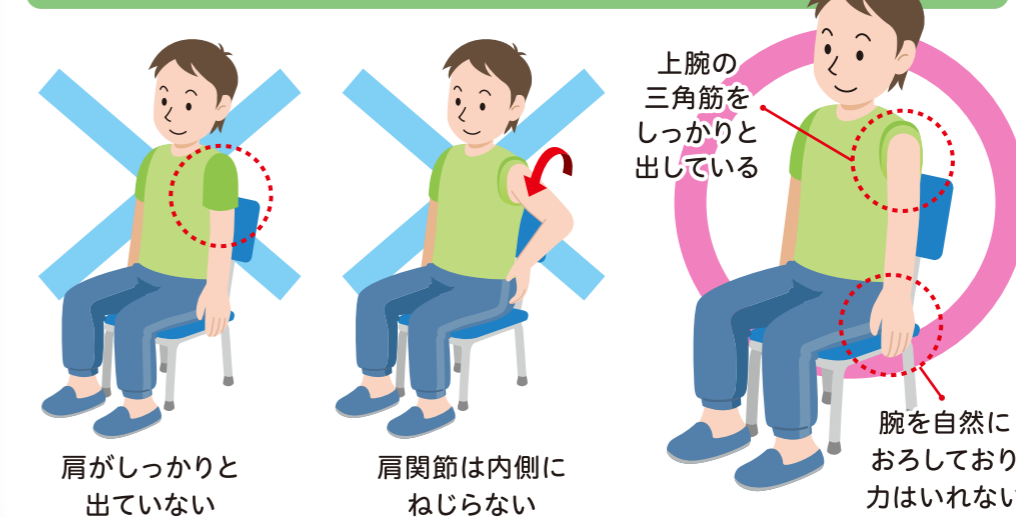
筋肉注射について

ワクチンの接種は、皮膚の面に対してほぼ垂直に針を刺す「筋肉注射」と呼ばれる方法で行われ、主に上腕の三角筋という部位に打ちます。針が深く刺さるので見た目は怖いですが、筋肉注射だからといってとくに痛いということはありません。

上腕の三角筋に正確に打つためにも、**肩口までしっかり出せる服装**にしてください。

mRNAワクチンは構造上衝撃に弱くなっているため、接種後は**過度な運動は避け、接種部位を揉むことも避けましょう。**

ワクチン接種について



POINT

本ワクチンは1回目の接種後、3週間の間隔で2回目の接種を受ける必要があります。

本ワクチン接種後も基本的な感染予防策(マスク着用、密集、密接及び密閉の回避、手洗いや咳エチケットなど)を続けていくことが必要です。