

HUMAN

Vol.331 | 2019.11

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



薬剤管理センター

私たち薬剤師は、「断らない医療」という当院の理念に基づいて
安心安全な患者さんへの医薬品の提供、
高度・専門化する医療に対して、薬剤師の専門性を発揮できるよう努力しています。
今回のHUMANでは、私たちの行なっている主な業務を紹介いたします。

調剤業務

①**処方監査**…医師の処方せんの内容を確認し、薬の種類や量が適切かどうか、重複や飲み合わせの問題はないか、注射薬の場合は配合変化など、患者さんの状態(採血データや食事の摂取状況、医師・看護師の記録など)をカルテで確認しながらチェックします。そして必要に応じて処方医に問い合わせ(疑義照会)をします。

②**調剤**…散剤・錠剤共に最新の自動分包機を導入し、迅速かつ正確に調剤業務が行なえるようになり、業務の効率化と共に医療の質が高められるようになりました。薬を一包装してお渡しすることで服薬アドヒアランス(患者さんが処方どおりに薬を飲んでいる状態)向上にもつながります。

③**調剤鑑査**…調剤された薬を処方せんと照らし合わせ、処方内容と間違いがないか、ダブルチェックを行ない、その後病棟に交付しています。

注射薬混合調製業務

注射薬は血管に直接薬を入れるため、飲み薬などに比べてより強力で早い効果が期待でき、大量の水分や栄養を補給できます。また、複数の薬剤を混ぜることが容易にできるため様々な症状を同時に治療するといったことも可能です。一方で直接血管の中に投与することから、衛生管理にはとても気を遣わなくてはなりません。

安全キャビネット(当院ではアイソレーター)…がん化学療法に用いる抗がん剤の調製を行なっています。ここで行なうことにより、調製者が抗がん剤に曝露するのを防いでいます。

クリーンベンチ…中心静脈栄養(TPN:高カロリー輸液)などの無菌調製を行なっています。栄養に富んでいると細菌汚染されやすい欠点があることから、無菌的に調整を行なうことで、高カロリーな注射薬も衛生的な状態を保つことができます。

TDM

最近ではTDM解析ソフトを導入し、バンコマイシンのTDM(治療薬物モニタリング)を開始しました。TDMとは、その薬物の治療効果や副作用に関する因子をモニタリングしながらそれぞれの患者さんに個別化した用法・用量を設定することができ、より安全で有効な薬物療法を提供できます。





薬剤管理センターの目標

救急医療において薬剤師の活動の幅を広げる。

安心・安全な薬物治療の提供を確実にこなう。

服薬指導、病棟薬剤業務など薬剤師の能力が発揮できるようスキルアップを行なう。

病棟業務

①持参薬確認…全ての患者さんの持参薬を薬剤師が確認することで、未採用薬品の類似薬品への変更、粉碎の有無、重複している薬剤の中止など、情報の伝達がスムーズに行なえ、副作用防止や効率的な使用を目指しています。また患者さんやご家族と直接話をして、今までの服薬状況や副作用、薬識の確認などを行なうこともあります。

②服薬指導…病室に出向き、治療に用いる薬の作用や副作用、使い方などを説明します。薬が効いているか、副作用が出ていないかなどの確認も行ないます。

③退院時指導…退院後の生活に合わせた薬の使用方法を、本人やご家族、施設スタッフの方などに説明します。

DI業務

医療従事者への医薬品の情報提供を毎月定期的に行なっています。当院の新規採用薬、削除薬剤などの採用薬情報や、厚生労働省から発信された安全性情報や添付文書の改訂などをお知らせしています。また患者さんに向けたリーフレットの作成も行なっています。

チーム医療への参加

栄養サポートチーム(NST)、感染対策チーム(ICT)、褥瘡栄養管理チーム、がんリハビリチーム、認知症ケアチームなどに薬剤師も参加し、医師・看護師などの医療スタッフと共に医療チームの一員として活動しています。

当院には様々な疾患の患者さんが入院しています。そのため、私たち薬剤師も幅広い知識を吸収し、患者さんに対応していかなければならないと考えています。

私たちの持つ知識を、患者さんやそのご家族だけではなく、医師や他の医療スタッフと共有し、薬学的知識を活かして薬物療法に関与できる専門家集団を目指し、これからも努力していきたいと思っています。



求人募集

業務拡大に向けて、薬剤師・リハビリ職を積極的に採用しています。見学のみでもOKです。お気軽にお問い合わせください。
お問い合わせ 秘書課(採用担当) tel.0587-95-6711



リハビリテーションが必要な、全ての方のお役に立ちたい

さくら総合病院では、リハビリの更なる充実を図るため、

大幅に理学療法士(PT)・作業療法士(OT)・言語聴覚士(ST)を採用します。

総合病院と老人保健施設、有料老人ホームを有する
当院だからこそ学べるが多くあります。

いろいろ学びたい、経験したい方は、是非一緒に働きませんか？

経験したことのない部署での仕事は不安という方…

安心してください!!

地域最大のマンパワーを有しているので、
指導体制もばっちりです。

[在籍] 理学療法士:61名、作業療法士:14名、言語聴覚士:4名

募集人数

理学療法士:10名

作業療法士:10名

言語聴覚士:若干名



目の前の患者さんの為に
一生懸命努力できる方ならば、積極的に採用します。
ちょっと迷っているという方は見学だけでもOKです。
随時募集しておりますので、
お気軽にお問い合わせください。



リハビリセンター センター長
磯村 隆倫

リハビリテーション センター



午前:9~12

午後:17~19:30

日曜日・祝日

休診

お問い合わせ 秘書課(採用担当)

tel.0587-95-6711

sakura-saiyou@ijinkai.or.jp



介護の仕事



介護ストーリー

KAIGO STORY

ケアマネージャー

人生会議の日

記録的な猛暑からしのぎやすい季節は
あっという間に過ぎ、平成から令和に
なった記念すべき年も残り少なくなりま
した。11月30日は、いい看取り、看取られ「人生会議の日」
というそうです。(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)
厚生労働省では馴染みやすい言葉になるように人生会議と
愛称で呼ぶことになりました。

人生会議って何?って思いますよね。終末期に自らが大切に
している事や望んでいる事、どこで、どのような医療、ケアを
望むかを自分自身で前もって考えを周囲の信頼できる人



たちと話し合い共有する事です。

急に大きな怪我や病気になり命の危険が迫ってくるかも
しれません。そんな時に、自分が望む医療やケアを伝える事
が約70%の人ができないと言われてています。縁起でもない
と避けなくて、自分の意思が伝えられる時に、最期の時を
どんなふうに過ごしたいか伝えておくことは大切な事です。
また看取る側も同じで、希望や意向を聞いていれば悩む
事も後悔する事も少ないと思います。これは決定するのが
目的ではなく、話し合いをする事が大切な事です。年齢や
状況で考えていた事が変化していく事も当たり前なので、
話し合いは繰り返し行なう事が重要です。状況によっては
医師や看護師・介護職も含めていく事も必要になります。
これからの時期、身近な家族が集まる機会が増えると思
います。明るくポジティブに「人生会議しようか!」と口を切っ
てみませんか?案外、夫婦・親子・兄弟から自分が想像して
た事と違う意見が聞けるかもしれませんね。

私も今年は家族に
伝えようと思いま
す。終末期の医療
について、葬儀に
ついて、少しのへそ
くりの隠し場所と
『ありがとう』を…。



遠隔集中治療支援システム(T-ICU)を導入しました

さくら総合病院では、重症な患者さん(ICUとHCU入院患者さん対象)について、遠隔で院外の集中治療専門医に相談ができるシステムを導入いたしました。

集中治療室(ICU)や高度治療室(HCU)で治療を受けるような重症患者さんの治療には、時として答えや正解がなく、熟練の医師でも自分の経験や知識だけでは迷うことも少なくありません。

日本においてこのような重症管理を専門とした「集中治療専門医」の数が全く足りず、充足していないのが現状です。質の高い重症管理のためには「集中治療専門医」の知識と経験は不可欠であり、現代のICT(情報通信技術)を駆使して、遠隔地にいる「集中治療専門医」と情報(診療記録・各種記録・画像・生体モニター)を共有して、治療方針や様々な病状への対応を議論し、この力を補うことができるようにするのが「遠隔集中治療支援システム」です。

当院の精鋭たる常勤医師に、T-ICU社の「集中治療専門医」の知識と経験が付加された形となり、大病院に引けを取らない管理ができるようになりました。

アメリカでは1990年代後半から遠隔集中治療支援システム(T-ICU)の導入が始まり、現在ではICUの2割の病床が導入済みという状況です。

初期治療方針の提案

- ・循環管理
- ・人工呼吸器の設定
- ・抗生剤の種類、投与量等

遠隔モニタリング



T-ICU



医療機関 ICU/HCU



インターネット
接続

T-ICU準備端末

HDMI接続

電子カルテ端末

心電図モニター

患者情報の情報提供

- ・心電図
- ・採血
- ・バイタルサイン等

今後とも医療安全、そして診療の質向上を図るよう取り組んで参ります。

遠隔集中治療支援システム(T-ICU)



NHK神戸放送局より取材がありました

小林病院長、山下副院長・秦副院長・古谷野医師、ICU看護師へのインタビュー、ICUの診療状況などが収録され、NHKニュース「おはよう関西」で放送されました。



住宅型有料老人ホーム 太郎と花子 入居者募集中!

施設見学随時受付中!!



住宅型有料老人ホーム太郎と花子は、徹底した医療体制と手厚い介護で安心して過ごせる老人ホームです。ご入居に関するご相談・ご質問など、お気軽にお問合せください。

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子 tel.0587-95-0111

受付時間
9:00~17:00

はじめまして

9月に入職した職員



理学療法士
春村 俊太郎
Harumura Shuntarou
明るく元気に頑張ります。宜しくお願いします。



事務職員
有川 保信
Arikawa Yasunobu
53歳ですが、気持ちは若く頑張ります。



9月11日 デイケアセンター御嶽 絵手紙教室

デイケアセンター御嶽にて9月の絵手紙教室を開催しました。秋のイメージを題材に、皆さん一生懸命に筆を走らせた。作品が完成し、充実感に満ちた笑顔で記念写真を撮影されました。今後も皆様楽しんで頂ける催しを継続いたします。



9月24日 デイケアセンター御嶽 クラフト手芸

デイケアセンター御嶽にて、クラフトバンド教室が行なわれ、ハロウィンのカボチャのカゴを制作しました!カゴを編む作業に手こずりながらも完成し!作品と一緒に記念撮影をした後は、拍手で締めくくられました。今後も皆様楽しんで頂ける催しを開催します。

「ニコチン依存症」をご存知ですか？

喫煙は生活習慣病から、癌・心疾患・歯周病にまで悪影響をおよぼします。喫煙者は非喫煙者よりも病気の罹患リスクが高く、寿命は8～10年短いといわれています。煙草に含まれる「ニコチン」は麻薬と同じく中毒性があり、ニコチン依存症に陥ることで止められなくなります。

喫煙でリスクが高まる病気

動脈硬化・糖尿病・心筋梗塞・脳卒中・
高血圧・高脂血症・慢性閉塞性肺疾患・
喘息・肺炎・骨粗鬆症・パセドウ病・
胃潰瘍・癌・メタボ

ニコチン依存症CHECK

下記チェック表で Yes=1点、No=0点を加算して合計を出してみましょう。

- 思ったよりも、ずっと多くの煙草を吸ってしまう事がありますか
- 禁煙や本数を減らそうと試みて、すぐできなかった事がありましたか
- 本数を減らそうとした時に、煙草がほしくてたまらなくなる事がありましたか
- 禁煙したり本数を減らそうとした時に、次のどれかがありましたか
イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・憂鬱・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲または体重増加
- 上記でうかがった症状を消すために、また煙草を吸い始める事がありますか
- 重い病気にかかった時に、煙草はよくないとわかっているのに吸う事がありましたか
- 煙草のために自分に健康問題が起きてるとわかっているのに、吸う事がありましたか
- 煙草のために精神的問題(*)が起きてるとわかっているのに、吸う事がありましたか
- 自分は煙草に依存していると感じる事がありましたか
- 煙草が吸えないような仕事や付き合いを避ける事が何度かありましたか

(*)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙する事によって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

合計は何点でしたか？5点以上の場合、ニコチン依存症の可能性がります。まずは、お医者さんに相談することから始めましょう。治療が必要なニコチン依存症と診断されると、保険が適用されます。

医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.33



禁煙外来

D棟1階 消化器病・外傷センター
午前 9:00-12:00(月・水～土) 午後 17:00-19:30(月・木・金)
tel.0587-95-6711





院内勉強会 呼吸リハビリについて

本日の院内勉強会は、リハビリテーションセンター 呼吸療法認定士より呼吸リハビリについてを聴講しました！
今後も勉強会を通して、職員への情報提供を行ない知識や技術の向上を目指していきます！



10月度 全体集会

10月度の全体集会を行ない、新しく着任した医師・看護師・MAが紹介されました。病院長からは、学会で発表したドクターカーやMAの有用性について、冬に増加が見込まれる感染症患者についてのお話がありました。



市民啓発ミーティング

来月にせまった第18回 さくら市民公開講座、12月に行なうクリスマスコンサートについて話し合いました。
第18回 さくら市民公開講座は11/16(土) 10時～15時、イオンモール扶桑 ウェストコートにて開催します。
ご来場よろしくお願い致します！



環境美化運動 屋外清掃

環境美化運動を実施しました！久しぶりの屋外清掃です！
病院周辺の雑草やゴミ・枯葉・枯枝などを、病院長・職員が一生懸命に集めました。ご来院いただいた皆様に、気持ちよく使って頂けるよう美化運動を続けていきます！



犬山消防災害訓練

犬山消防主催の災害訓練に参加しました！
車の暴走によりおきた、15名程度の多数傷病者発生事案を想定し、トリアージで選別された最優先治療群の赤エリアで医療介入を担当し、気管挿管や胸腔ドレナージなどの処置から搬送までを行ないました！



院内勉強会 老後のために

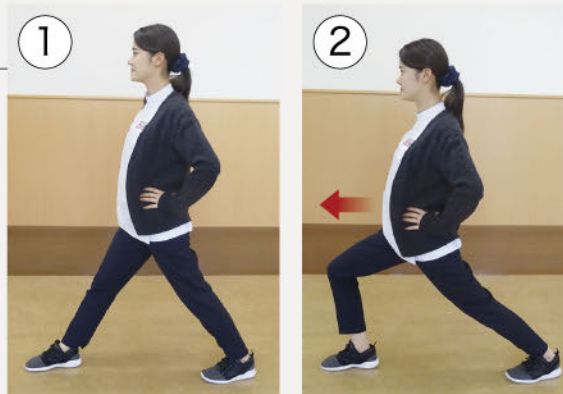
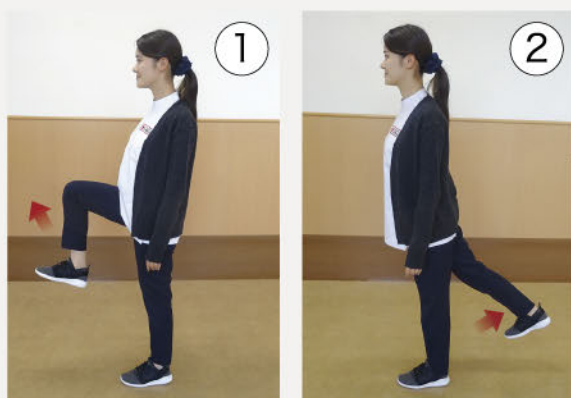
外部の講師を招いて、院内勉強会を開催しました。
今回は、職員の老後についての講義でした。
今後も勉強会を通じて職員への情報提供を行ない、知識やサービスの向上を目指していきます。

リハビリ健康体操

美しい紅葉の季節が到来。秋のさわやかな青空の下、紅葉を楽しむ方も多いと思います。今回は、ウォーキングに必要な脚の筋トレを紹介します。大自然を満喫して心も体も癒されましょう。

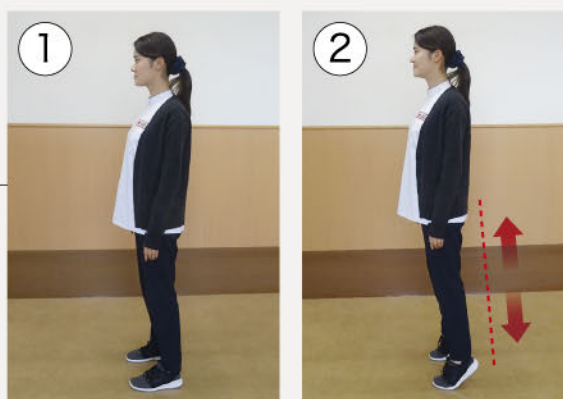
ランジ動作

- ①両足を肩幅程度に開いて立つ。
右膝を伸ばした状態で踵から接地。
 - ②足底を接地してから、右膝をゆっくり曲げていく。
- ※体は真直ぐに保つ。膝はつま先より先に出さない。
10回×3セットを目標に行ないましょう。
自身の筋力に応じて膝を曲げる深さを調整しましょう。



股関節開伸運動

- ①両足を肩幅程度開き、右脚を90度までゆっくり上げる。
 - ②上げた脚をゆっくりと斜め後ろ方向へ動かす。
- ※体は真直ぐに保った状態で、10回×3セットを目標に行ないましょう。
バランスが保てない場合は壁や手すりに手を添えて行ないましょう。



カーフレイズ

- ①両足を肩幅程度に開いて立つ。
 - ②つま先立ちになり、体は少し前傾気味になる。
最大の高さまで上げたら一度停止し、体をゆっくり下ろす。
- ※両脚に体重が均等になるように意識しましょう。
20回×3セットを目標に行ないましょう。
バランスが保てない場合は壁や手すりに手を添えて行ないましょう。

第18回 さくら市民公開講座 地域に健康と安心を

2019 11/16 (土)

10:00~15:00

イオンモール扶桑 ウエストコート
愛知県丹羽郡扶桑町大字南山名高塚5の1

意外と知らない PART 2

今日から実践してみよう!

意外と知らない
カラダにまつわる疑問を
わかりやすくお話しします

主催 ● さくら市民公開講座 事務局 0587-95-6711 (代表)
後援 ● 尾北医師会/小牧市医師会/大口町/扶桑町/犬山市/小牧市/江南市

第1部 | 10:00~12:00 健康ブース



血圧・血糖測定 検査結果説明 AED・胸骨圧迫体験 栄養展示
※検査結果説明をご希望の方は、健康診断結果報告書をご持参ください。

第2部 | 14:00~15:00 講演

- 「これだけは知っておきたい薬の話」
さくら総合病院 薬剤管理センター主任 西川 佐紀子
- 「口の中の病気ってどんなのがあるの?」
さくら総合病院 口腔外科部長 太田 充彦
- 閉会のあいさつ
さくら市民公開講座 会長 小林 豊

※内容および時間は一部変更となる場合があります。予めご了承ください。



1 大口町 ふれあいまつり2019
11月2日(土)・3日(日)
つながれ ひろがれ いきいき大口!をテーマに、町内で活動する団体・事業所・行政が各自の特色を活かした出展・発表をして「交流とふれあい」を深めます。
[場所] ほほえみプラザ・総合運動場ほか
※雨天決行

2 寂光院 紅葉まつり
11月9日(土)～12月8日(日)
「尾張のもみじ寺」と呼ばれる境内には約1,000本の紅葉があり、色鮮やかに染まった風情は見応え十分。やすらぎ説法・寄席・コンサートが開催されます。
[場所] 犬山市継鹿尾山

3 第23回 おもしろそうだがや
11月10日(日) 10:00～16:00
第23回おもしろそうだがや(犬山クラフトフェア)は、城下町に約100ブースの作家が出展されます。城下町屋台村や花魁まつりなども行なわれます。
[場所] 犬山城下町一円
※雨天決行

インフルエンザ予防接種のお知らせ

11/12(火)～15(金) 9時～12時 **予約された方のみ** 75名/日ずつ、4日間行ないます

11/16(土)～ **予約なしで実施します**

外来患者さん向けに十分な数のワクチン確保に努めますが、入荷が間に合わない場合、一旦終了とする可能性もございます。その場合、ワクチンが再入荷でき次第、再開いたします。

自費の方: 4,000円(税込)
※小児(中学生以下)の接種は、小児科の診療時間(月・火の夕診)
公費の方: 1,200円(税込)
大口・扶桑・江南・犬山在住の65歳以上の方
上記以外の県内在住の65歳以上の方は、窓口にお尋ねください。
接種をご希望の方は、D棟受付にお越しください。

患者さん図書館
さくらの森通信
月-金 10:00～12:00
13:00～16:00



今月の図書紹介
**健康診断で
肝臓の数値が
気になるとき読む本**

監修
泉 並木

「お酒の飲み過ぎ」を真っ先に思い浮かべる肝臓病。肝臓の病気の原因はお酒だけではなく、ウイルス・食べ過ぎ・薬など様々です。自覚症状が現れにくいので、健康診断の数値が肝臓のSOSを知る大きな手がかりになります。治療は薬や手術だけではなく、食事や運動・生活習慣の見直しによって治癒するもの、それでしか治せないものもあります。本書は専門医による健康診断の数値の見方や生活改善の方法を、イラストを用いてわかりやすく解説。肝炎・肝硬変・肝臓ガンリスクを知り、あなたの肝臓を守りましょう。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。▶さくらの森:C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

クロスワードの解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
 2) 色枠に入った文字をAからGの順に並べると、なんとという言葉になるでしょう？
 *ヒント:11/16(土)10時より、イオンモール扶桑 ウェストコートにて開催されます。

答:

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

横のカギ

- 落ち武者狩りをしていた山賊。西鉄ライオンズの愛称でした。
- 秋の終わり頃、11月後半～12月初めにかけてをいいます。
- 「——ブドウカン」はソーラーを使った中津川のイベントです。
- ピンチを——で、逆転勝利。
- 11月23日は、勤労を尊び生産を祝う「き——の日」です。
- 「三日はしか」とも呼ばれるウイルス感染症。
- 古くから、食べると長生きするとされる海藻。
- 歌の撰集などで作者不明なことを「——しらず」といいます。
- 連休は、休日が平日を挟んで並ぶことをいいます。
- マフラーなど首に巻いて暖めるもの。
- 力仕事などでは「——コラ」と掛声で力を合わせます。
- 冷や——は夏場や酒の肴で食べられる豆腐料理です。
- 人前で緊張しやすい「——り症」は対人恐怖症ともいわれます。

縦のカギ

- 動物を野に放し飼いにすること。
- 外来の——ルエンザ予防接種は11月12日より開始します。
- 11月3日、「——」は自由と平和を愛し、文化をすすめる日です。
- 人保健施設さくら荘は、人を大切に作る心でお迎えます。
- 「——ょう」は、悪玉コレステロールや中性脂肪が過剰な状態です。
- 体の——みは万病のもと。運動で予防しましょう。
- 「——」は、黄金柑やゴールデンオレンジと呼ばれています。
- 対処に困って戸惑うこと。
- ビール、一升——、酒類で多く使われる容器。
- 1991年、ロシア・——会主義連邦共和国が解体されました。
- 英語で、消防士や野球の抑え投手をファア——といいます。
- 手洗い——うがい・マスクでウイルスをシ——トアウト!
- タヌキで有名な滋賀県の信楽を中心に作られる焼き物。

1	8	11		15		21	24
2			13			22	
3					18		
4				16			
	9		14		19		
5		12		17			
6	10					23	
7					20		

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1

難易度
★
★

		1		8	7		4	
6			5		2			9
	5	8	4	9		1		
	1	2			5			7
9	6			7	1	5		
8				3		2	6	
	2	9		4			1	3
		7	3			6		
4	3		1			9	7	

問題 2

難易度
★
★

4		2	3		1			8
	8	9				3		
3			8		4	5		2
		5			9	6		4
			6				7	1
2	1			7	3	9		
		8	2	4				9
	9				8		2	
5		4	9			8	6	

米を美味しく炊くには

秋は様々な食物の穫れる時期です。米の収穫期でもありますが、新米と古米の違いについてご存知でしょうか？

新米は11月1日を基準に、翌年の10月31日までに収穫された米を新米とし、前年の米を古米、前々年の米を古古米と、1年ごとに「古」の文字が増えていきます。

最近では保存技術の向上により、古米の品質も以前ほど劣化しなくなっているそうです。

古米は新米に比べ、炊き上がりが硬く粘りも少ないですが、カレー・炒飯・寿司などは古米が適しているそうです。

● 最初の水が肝心です

米を研ぐ時、浸水させている時など、最初の水が肝心です。軟水のミネラルウォーターや浄水器の水を使うと美味しくなるそうです。研ぐ時のコツは、最初に水を加えたら10秒程で水を捨てます。軽く数回混ぜたら水を捨て、3回ほど繰り返しましょう。米が薄く透けて見える程度が目安です。



● 炊く前に冷水で冷やします

冷水を炊く分量釜に入れて、釜ごと冷蔵庫で1時間以上冷やします。冷水が米の中にゆっくり浸透し、甘味が増すそうです。

● 炊き上がったら蒸らしましょう

炊き上がったら10～15分程、蓋を閉めたまま蒸らします。蒸らし時間が短いと米に芯が残り、長いと蓋の水滴が落ちて水っぽくなり風味・甘味が減ってしまいます。

米2合にオリーブオイル小さじ1杯を加えて炊くと、ツヤが出て噛みごたえのある食感になるそうです。新米・古米ともども工夫して美味しくいただきましょう。

旬を食す

秋に収穫される、栄養豊富な種実類

銀杏

稲沢市祖父江町を中心に生産され、古くは漢方薬として用いられていました。脂質・糖質・たんぱく質・ビタミンA,B,C・鉄分・カリウムなどを豊富に含んでいます。疲労回復・粘膜保護・利尿作用・



高血圧、むくみの改善などが期待できます。食べ過ぎは中毒を起こしますので子供は5粒、大人は10～15粒までにしましょう。

栗

栗きんとん、栗ご飯など、秋を代表する食材です。栄養価が高く、たんぱく質・ビタミンA,B1,B2,C・カリウム・亜鉛・食物繊維などが含まれています。渋皮にはタンニンなどのポリフェノールが豊富に含まれ、強い抗酸化作用があります。血圧の低下・疲労回復・美肌などに効果があるといわれています。



クルミ

縄文時代から栽培され、五平餅やお菓子の材料にも使われてきました。オメガ3脂肪酸、ポリフェノールやメラトニンなどの抗酸化物質を多く含み、生活習慣病のリスクを低減させます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など栄養バランスも良く、ダイエットにも適しているとされています。



さくら'sキッチン

SAKURA'S
KITCHEN

さくら総合病院
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

秋の味覚、銀杏を使った炊き込みご飯です。

銀杏の炊き込みご飯

[材料] (3合分)

- 米……………3合
- 銀杏……………30粒
- 昆布……………1枚
- 酒……………大さじ2
- 醤油……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3

[調理方法]

- 1 米を洗って1時間ほど水に浸し、ざるに上げて30分ほどおいて余分な水分を切ります。
- 2 銀杏の実を殻から出し、塩ゆでして薄皮をむきます。
- 3 炊飯器に米・昆布・酒・醤油・塩・水を入れて混ぜ合わせたら、銀杏をのせて炊きます。炊きあがったら、昆布を取り出して完成です。

夕方診療は待ち時間も短くスムーズな場合も多いためオススメです。

いつもあなたのそばに
17:00-19:30

各科診療時間につきましては、受付またはホームページで。
ijinkai.or.jp

専門の医師による各科の外来
仕事や学校帰りに
日中お忙しい方に

夕方診療

さくら総合病院は
夕方・夜間・休日(日曜祝日)も
診療を行なっており
24時間365日
対応いたします。

休日・夜間の発熱や異変など
急な病気や怪我でお困りの場合は
お早めの受診をおすすめします。

日・祝(午前診)も診療いたします
耳・鼻・喉疾患センター

さくら美容外来
特設ページを開設しました!

総合病院で受ける
安心の美容外来

総合病院で受ける安心の美容外来をぜひご利用ください。

さくら美容外来
tel.0587-95-6711

ご質問・ご相談などお気軽にお問い合わせください。

求人募集 「やりがい」が「生きがい」に

看護部門 あなたの熱意を求めています

医療技術部門 明日への暮らしを支えるお仕事です

事務職員
他職種からの転職大歓迎!医療の現場で力を発揮しませんか?

さくら総合福祉センター
一緒に支えよう。みんなで支える。明日への暮らし

医療法人 医仁会 さくら総合病院
採用情報

各職種の詳細はこちらからご覧ください。

さくら総合病院 SNS 各職種の詳細はこちらからご覧ください

facebook

twitter

instagram

LINE

頭の体操

クロスワード 解答

今回は意外と知らない Part 2
く今日から実践してみよう!を
テーマにイオンモール扶桑にて開催
します。お気軽にお越しください。

シ	ノ	ト	ピ	イ	シ
ミ	ブ	ビ	ユ	ウ	ア
ン	シ	ウ	ウ	ア	ガ
コ	ナ	カ	ツ	ガ	ワ
ウ	シ	ノ	イ	ク	ピ
カ	ヒ	ジ	キ	エ	ン
イ	ヨ	ミ	ビ	ト	キ
ン	ロ	ウ	カ	ン	シ
フ	ウ	シ	ン	ヤ	ツ
コ					

数独 ナルバース 解答

問題 1

2	9	1	6	8	7	3	4	5
6	4	3	5	1	2	7	8	9
7	5	8	4	9	3	1	2	6
3	1	2	8	6	5	4	9	7
9	6	4	2	7	1	5	3	8
8	7	5	9	3	4	2	6	1
5	2	9	7	4	6	8	1	3
1	8	7	3	2	9	6	5	4
4	3	6	1	5	8	9	7	2

問題 2

4	5	2	3	6	1	7	9	8
1	8	9	7	5	2	3	4	6
3	6	7	8	9	4	5	1	2
8	7	5	1	2	9	6	3	4
9	4	3	6	8	5	2	7	1
2	1	6	4	7	3	9	8	5
7	3	8	2	4	6	1	5	9
6	9	1	5	3	8	4	2	7
5	2	4	9	1	7	8	6	3