

# HUMAN

*Happy New Year!*

Vol.333 | 2020.1

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



特集 **蛹** (さなぎ)

# 蛹 (さなぎ)

さくら総合病院 病院長 兼 さくら総合福祉センター長  
医療法人医仁会 理事長

小林 豊





世の中があるべき姿に目まぐるしく変貌を遂げつつある昨今、  
美しい蝶々になるべく、当法人の蛹の中での改革は続いていく。

蝶の蛹(さなぎ)って見た事はあるであろうか？グロテスクである。蝶は綺麗でチャホヤされるが、その流麗な振舞いや淡麗な容姿からは想像もつかない蛹は、決して脚光を浴びる事なく、地味であり、また気持ち悪がられたりする。

このように卵→幼虫→蛹→成虫、と成長と共に体の仕組みや形を変えていくことを『完全変態』という。蝶の誕生は卵の孵化から始まる。卵の孵化は容易なことではない。卵のうちに天敵に食べられてしまうことだってある。アゲハ蝶を例にとると、100個の卵が孵化するまでに天敵に食べられ、95.3個に減る。孵化して一齢(初齢)幼虫になれるのは47.2頭に減る。この卵から一齢幼虫になることを孵化、という。この中で脱皮して二齢幼虫になれるのは17.0頭、三齢幼虫になれるのは8.4頭、四齢幼虫は2.6頭、五齢幼虫(いわゆるアオムシ)は1.8頭しか成れない。産み落とされた卵の2%弱しかアオムシに成れない。我々が出くわすアオムシは、実に優秀である。一齢幼虫から四齢幼虫までは黒色でいわゆるイモムシであるが、これが五齢幼虫になると緑色に変わり蛹(さなぎ)になる準備をする。この中で蛹になれるのは1.6頭。蛹から成虫になれるのは0.6頭、と言われている。この蛹が成虫になることを羽化、という。

当法人は1980年に診療所として「大口外科クリニック」という卵となった。地域のニーズにより早々に孵化し、「大口クリニック」となった。「大口クリニック」は脱皮して「さくら病院」となり、止まることなく、いつか羽化してやるぞ、と脱皮を繰り返して、「さくら病院+さくら荘+老人ホーム太郎と花子」となった。その都度脱皮は簡単なことではなく、奮闘努力で脱皮をしてきた。私がこの法人にやってきた2011年までに幾多もの脱皮を繰り返して、成長してきていた。施設としての規模と建物が増え、医療と福祉の複合体となってきていた。2011年からは医療安全や感染管理の整備が始まり、消防からのドクターカーの要請も著明に増えた。1980年から2011年までが卵からの孵化、そして黒い「イモムシ」としてどんどん脱皮してきた

phaseだった。2011年から脱皮し緑の“アオムシ”となったわけである。

2019年からは蛹となり、成虫になるために一番重要な準備に取り掛かっている。

では、動かない、目立たない、地味な蛹はどんな成長をしているのであろうか。アオムシが蝶になるための蛹である。葉の上を這う虫が流麗に羽ばたく蝶になるのである。その激変が蛹の中でなされているのである。しかし外から見た時に、その激変している様子がつかない。気がつかなくていいのである。チャホヤはされない。虎視眈々とアオムシは蛹の中で蝶々になっていくのである。

2019年4月に私が理事長に着任し、法人の経営と管理の体制をリニューアルした。

これを持って蛹への突入である。法人の外から見ると変化にはなかなか気がつかれないだろう。今、当法人は蛹である。

さくら総合病院+さくら総合福祉センターがこの地域に本当に揺るぎない存在になるために、地域や社会の求めに真に応えることができる蝶になるために、蛹の中で変化し続けてきているのである。医師や看護師、コメディカル、事務職員、福祉施設職員の一部は入れ替わり、本当にいいメンバーになってきた。質も高まり、有能な人材がかなり増えてきた。これに伴って離職率も下がり、医療安全や感染管理といった現代の総合病院に求められる仕組みも充実してきた。

こうして、より大きく高度な医療を提供している病院とも胸を張って連携できるようになってきた。時にはそのような大病院の何らかの力になれるように成長してきた。世の中があるべき姿に目まぐるしく変貌を遂げつつある昨今、美しい蝶々になるべく、当法人の蛹の中での改革は続いていく。

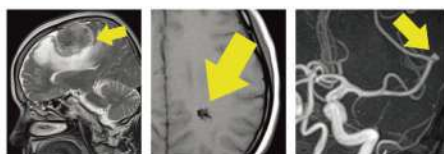
地域の方々を中心に多くの人々に支えられながら、蛹の中で目立たない成長をしている。

いずれ羽ばたく蝶になりたくて。

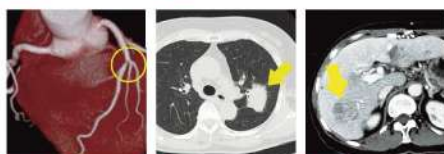
卵としてこの地に産み落とされた時に夢見た未来を実現するために。

生活習慣病から始まる、三大疾患(がん・心疾患・脳疾患)は自覚症状がないままに進行します。病気の治療には、早期発見が重要です。高精度の検査で疾患を発見し、安心な毎日を過ごせるよう、健診・ドックをお役立てください。

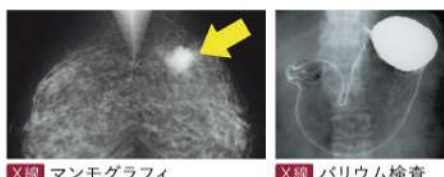
**MRI・CT・X線などを用いて  
疾患を発見します!**



MRI 脳腫瘍 MRI 脳動静脈奇形 (立体映像)



CT 心臓狭窄 CT 肺がん CT 肝腫瘍



X線 マンモグラフィ X線 バリウム検査

医療

**病気の早期発見と  
生活習慣病予防に  
健康チェック**

コース一覧

健診	Aコース	5,000円
	Bコース	10,000円
ドック	Cコース	30,000円
	Dコース	40,000円
	Eコース	60,000円
	Fコース	90,000円

※各コースの内容はお問い合わせください。  
料金はコース・オプション共に税別となります。

その他、オプションも  
ご用意しております

オプションの組み合わせなど  
お気軽にお問い合わせください

オプション一覧

内視鏡検査 ※麻酔を希望の方はプラス3,500円  
上部消化管(食道・胃・十二指腸)\* 14,000円  
下部消化管(直腸・S状・結腸・盲腸)\* 15,000円

乳がん検診セット  
マンモグラフィ撮影・乳腺超音波 7,000円

脳ドックセット  
MRI/MRA 心臓・頸動脈超音波 30,000円  
MRI/MRA 頸動脈超音波 22,000円  
MRI/MRA 18,000円

腫瘍マーカー 男性セット 5,000円  
腫瘍マーカー 女性セット 5,000円

CT検査 16,000円

骨密度検査 2,000円

血圧脈波検査 2,000円

超音波検査 腹部超音波 4,000円  
超音波検査 心臓超音波 8,000円  
超音波検査 頸動脈超音波 4,000円

甲状腺セット 6,000円

お問い合わせ

さくら総合病院  
tel.0587-95-6711(代)



介護の仕事



介護ストーリー  
KAIGO STORY

ケアマネジャー

さくら総合病院で認知症の研修があり、認知症対応のチームができたことを知りました。

患者さんの在宅復帰を目指し、疾患を治療する病院が、在宅に戻ったときに認知症が悪化して生活できない状態にならないようにケアすることは、大切なことだと思います。

認知症を発症しても、住み慣れた地域で生活を続けていける地域づくりを目指した取り組みが行なわれています。私が子供の頃は、帰り道がわからなくなったお年寄りを

近所の方が家まで連れて行ってくれたり、見つけた子供が家の人を呼びに行ったりと、まさに地域ぐるみで認知症の人を支えていました。

大人から「お年寄りには親切にしてください」とよく言われていました。最近は少子化もあり、子供たちは知らない大人と話さなくなっています。

現在、認知症サポーターの育成や認知症サロンやカフェ、認知症初期集中支援チームなど認知症施策が拡充して、関連する組織や人たちが増えてきています。認知症と共に生きる本人が、体験や何があってもほしいかを公の場で語ったり、著書で世に伝えたりする人も増えていきます。

子供の通学路で見守ったり、わんわんパトロールとして散歩するときに見守りをする対策も増えていきます。

「認知症の人」としてその人を見るのではなく、1人のお年寄りとして、大変な時代を生きてきた1人の人間として見る目が増えたらと思います。BPSD\*がひどい認知症の方の対応は大変ですが、うまく対応できる人を見て・まねて、みんなで支えていきたいですね。

\*BPSD(Behavioral and Psychological Symptoms of Dementiaの略)とは、直訳すると認知症の精神行動症状になります。内容的には、徘徊・介護拒否・異食・妄想などの状態を意味します。

### 温活で冷えを改善しましょう

#### 首・手首・足首を温めましょう

血液は心臓などの臓器から順番に運ばれます。寒い時期は血管の収縮がおこり、血液が運ばれにくくなります。心臓から離れている足・指などは冷えやすくなってしまいます。

首・手首・足首には太い動脈が通っています。ここを温めることで血の巡りがよくなり、血液・酸素・栄養が全身に行き渡って自律神経が整い、冷えの改善や睡眠の質が上がります。免疫力もつき、疲労物質なども流れやすく

なって肩こりなどの改善にもつながります。ネックウォーマーやひざ掛けなどを活用し、体を冷えから守りましょう。

#### 運動と睡眠も重要です

体温の4割は、筋肉で作られています。ウォーキングなど適度な運動で筋肉を増やしましょう。また、下半身を中心にストレッチやマッサージを行なうことで血流が良くなり筋肉がほぐれ、疲労回復・リラックス効果が期待できます。

睡眠不足は冷えだけでなく免疫力の

低下にも繋がります。規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。

#### 体を温める食材を摂取しましょう

冬に旬を迎えるもの・寒い地域で採れるもの・根菜類などが体を温める食材です。ニンジン・ゴボウ・ネギ・レンコン・カボチャや生姜、唐辛子などを摂取し、体を温めましょう。

冷えは万病の元といわれます。寒さ対策をしっかり行ない、元気に冬を乗り切りましょう。



### 冬に気をつけたい健康管理

#### 入浴時のヒートショック

ヒートショックは急激な温度の変化により血圧が大きく上下し、体が受けるショック状態をいいます。

高齢者は心肺機能が落ち、血管がもろくなっており、脱衣所・浴室などの寒い場所から浴槽など暖かい場所への移動で血圧が下がり、心疾患などを発症しやすくなります。

#### ヒートショックの予防法

風呂の蓋を開け、湯気で浴室を暖めておく。脱衣所に暖房を入れるなどで、居室との温度差を小さくしましょう。

41°C以下のお湯に、半身浴で体をお湯の温度に慣らし入浴しましょう。

脱水症状を防ぐためにも、入浴前後には十分な水分補給をし、食後1時間以上空けてから入浴しましょう。



#### 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!!

tel.0587-95-0111

受付時間 9:00~17:00

#### はじめまして 11月に入职した職員



看護師  
中畑 有美子  
Nakahata Yumiko

社会人を経験し、看護師免許を取得しました。未熟な部分も多く、発展途上ですが精一杯頑張ります。



作業療法士  
四宮 光貴  
Shinomiya Kouki

少しでも早く職場に慣れ、作業療法士として頑張っていきたいと思っております。



### デイケアセンター御嶽 押し花教室

デイケアセンター御嶽にて、押し花教室を開催しました。来年の干支ネズミとクリスマスツリー、2種類のカードを制作しました。色とりどりの草花を、思い思いにレイアウトして個性豊かな作品が完成しました。御嶽では絵手紙やクラフトバンド手芸も行なっています。お気軽にご参加ください。



### 太郎と花子 ドレスイベント

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子にて毎年恒例のドレス撮影会を開催しました。色とりどり、お好みのドレスをお選びいただき、和やかな雰囲気での撮影が行なわれました。今後も入居者様に楽しんで頂ける催しを継続いたします。



### 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を開催し、お正月飾りの、しめ縄リースを制作しました。初めて参加された方もいて、終始和やかな雰囲気での作品作りに励みました。来月は新しいものづくりも予定しています。皆様お気軽にご参加ください。



### 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、今年最後!の絵手紙教室を開催しました!クリスマスや正月に向けたイラストを描いたら、作品と一緒に撮影して終了です!!来年も皆さんに楽しんで頂けるようレクリエーションを行ないます!お気軽にご参加ください!!

## 腎臓の役割と病気について

#### 血液を濾過して尿を作ります

血液を濾過して、体内の老廃物を尿として排泄します。濾過された血液は体内を循環します。

#### 体内の環境を整えます

汗を多くかいた場合は濃い尿を少量作って排出し、汗が少ない場合は薄い尿を大量に作って排出し、体内の水分・塩分や血圧を調節します。

#### ホルモンを作ります

赤血球を作る・血圧を調整するホルモンや、骨を強くするカルシウムの吸収を助けるホルモンを作ります。

#### 腎臓がうまく働かなくなると

泡立った尿(たんぱく尿)や、血が混じったような(尿潜血)が出ます。腎不全になると、むくみが出たり高血圧になります。自覚症状がなく、進行していることが少なくありません。腎臓の不具合は健康診断で発見されるケースが殆んどで、尿検査・血液検査で状態を調べることができます。健診で健康状態を把握しましょう。

さくら総合病院  
健康チェック  
tel.0587-95-6711



医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.35





**11月20日**

**院内勉強会 医仁会の福祉関連サービスについて**

院内勉強会を開催し、ケアマネージャーより、医療法人医仁会の福祉関連サービスについてを聴講しました。勉強会を通して理解を深めることで、病院・福祉ともに、よりよいサービスを提供できるよう連携を密にしていきたいと思います。



**12月3日**

**m3.comにインタビューが掲載されました**

以前、取材を受けました 医療従事者専用サイト m3.com にインタビューが掲載されました。

【愛知】「断らない医療」を掲げ、地域医療・地域福祉のニーズに応え続ける 小林豊・さくら総合病院院長に聞く◆Vol.1

※この記事はm3.com会員限定コンテンツです。ログイン、または会員登録いただくと、続きがご覧になれます。



**12月4日**

**遠隔集中治療支援システム(T-ICU) リサーチ**

当院も導入している、遠隔集中治療支援システム(T-ICU)の使用感および意見等のリサーチが行なわれました。今後もT-ICUを活用し、地域医療の質を高めていきます。



**12月6日**

**12月度 全体集会**

12月度の全体集会を行ないました。新入職員の紹介、院内コンサートの告知、秦副院長より体調管理について等のお話がありました。朝晩、冷え込む日が多くなってきました。暖かい服装で、体調をくずさないよう心がけましょう。



**12月6日**

**日経ヘルスケアより取材がありました**

遠隔集中治療支援システム(T-ICU)の導入について、日経ヘルスケア様より取材がありました。病院長・看護師へのインタビュー、T-ICUを使った診療について取材が行われました。



**12月11日**

**献血(愛知県赤十字血液センター)を実施しました**

愛知県赤十字血液センターより協力要請を受け、献血を実施しました!今年は台風の被災等で献血の実施が難しく、血液が大変不足しているそうです。医療法人医仁会の医師・職員をはじめ、協力いただいた皆様ありがとうございました!今後も社会貢献活動に協力いたします!

# リハビリ健康体操

冬のスポーツと思ったらスキーやスノーボード! 銀世界を颯爽と滑ると、忙しかった日常を忘れさせてくれます。今回はスキーやスノーボードでケガの予防に役立つストレッチを紹介します。



## 足首のストレッチ

- ①片方の足を前に出し、反対の足を後ろへ引く。
- ②前に出した足にゆっくりと体重を乗せていく。この時、後ろ足の踵は床につけたままにしておく。反動をつけずにゆっくり伸ばしましょう。



## 股関節のストレッチ

- ①片足を伸ばして膝をつき、胸を張る。両手はもう一方の膝の上に添えるように置く。
- ②この状態から腰を前に出していく。後ろ足の太ももを伸ばすことを意識しながら行ないましょう。



## 股割

- ①両足を肩幅より大きく開く。
- ②膝を外側に向けて腰を落とす。
- ③両手を両膝に置いて、片方の肩を前方に押し出すようにして腰をひねる。
- ④その状態で、腰から背中・腕全体にかけて伸ばしていく。息を吐きながら行ないましょう。

※ストレッチはある程度、緊張が感じられるまでに止めましょう。  
15～30秒間、行ないましょう。

# クリスマスコンサートを開催しました

医療法人医仁会 職員の演奏・合唱によるクリスマスコンサートを、さくら荘・太郎と花子にて開催しました。クリスマスメドレーや童謡などを演奏・合唱し、たくさんのご利用者様にお聴き頂きました。ありがとうございました。



## 老人保健施設 さくら荘

12/16(月)

15時～  
1階フロア



## 住宅型有料老人ホーム 太郎と花子

12/20(金)

15時～  
1階エントランス







**1 成人式**(大口・扶桑・犬山・江南・小牧)

1月12日(日)

新成人を祝う催しが大口町・扶桑町・犬山市・江南市・小牧市で行なわれます。受付・開始時間は会場ごとに異なります。また、各会場周辺は混雑が予想されますのでご注意ください。

[場所] 案内状・HPなどでご確認ください

**2 小牧駅周辺イルミネーション**

～1月13日(月)

小牧駅前～商店街にかけて、通りが「虹」をテーマにしたイルミネーションで彩られ、インスタ映えするフォトスポットが多数用意されます。例年の2倍以上のLEDで、明るい駅前商店街が演出されます。

[場所] 小牧駅周辺

**3 第5回 冬の七タカーニバル**

～1月13日(月)

一宮イルミネーションが一宮駅周辺で開催されます。期間中、市内の児童や生徒らがデザイン・制作を担当したイルミネーション作品で、冬の一宮を盛り上げます。

[場所] 尾張一宮駅周辺

**4 北野天神社筆まつり**

1月18日(土)・19日(日)

学問の神様「菅原道真公」が祀られている北野天神社で、学力向上・新入学を願って行なわれます。大筆奉納行列ほか催され、訪れた受験生やご家族で境内は賑わいます。

[場所] 江南市北野町天神8

**5 ウィンターイルミネーション**

～1月31日(金)

すいとびあ江南で、イルミネーションが開催されます。展望タワーがライトアップされるほか、敷地内にも色とりどりの電飾が施されます。展望タワーからは眼下に広がる夜景を楽しめます。

[場所] 江南市草井町西200

**6 犬山成田山 節分まつり**

2月2日(日)・3日(月)

追儼(ついな)羽織を身に着けた善男善女が豆まき式を行ないます。3日は小椋久美子さん・川瀬莉子さんが特別年男男女女に参加し、特設会場から豆をまきます。

[場所] 成田山名古屋別院大聖寺

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  
Book of the Month



今月の図書紹介

**最高に美しい  
人体図鑑**

監訳  
奈良 信雄

精密に表現されたカラーイラストで人体の構造がひと目でわかり、各部位や器官の名称を日本語/英語で併記し、さらにその特徴や機能をわかりやすく解説しています。全身には600種類を超える筋肉が分布している、血液中に放出されるホルモンは100種類以上に分類されている、肺を構成する肺胞の表面積は合計するとテニスコートの広さにもなるなど、美しいビジュアルで人体の基本的な構造と機能が理解できる図鑑です。私たちの体が、緻密で最高に美しいと改めて感嘆する一冊です。

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F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: 寒さが厳しくなり、空気の乾燥などで起こりやすくなる肌の不調です。

答:

### 横のカギ

- 1 厳しい冬の様子。―の訪れ、―が到来!と表現されます。
- 2 「出入り禁止」の略。
- 3 雑誌や新聞などを置く棚。
- 4 お茶缶など、筒状のものを包装すること。―み。
- 5 本能や感情に流されず、―的に考える。
- 7 イエスカ―か、運命の分かれ道。
- 9 長さの単位、10ミリ=1セ―。
- 11 真冬に着る、膝丈くらいの長さのコート。
- 14 津市、八雲神社にてザルを奪いあう祭、―神事。
- 16 け―は、鰹節や干し魚を薄く削ったものです。
- 21 「お伊勢さん」は日本最高神、伊勢神―をいいます。



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

### 縦のカギ

- 1 江南市 北野天神社で、受験生が合格祈願で訪れる祭。
- 6 1年の始まりを告げる、初―出。
- 8 雪を丸めて投げ合う遊び。
- 10 真実のみを信じ、それを貫くこと。
- 12 「ど―う」とは、にぶく重苦しい痛み。
- 13 「―い符」は罪の償いを軽減する証明書です。
- 15 串揚げや中華丼でおなじみ、―の卵。
- 17 検索といえば「ググる」と言われるIT企業。
- 18 ラケット・ゴルフクラブの握り部分。
- 19 理髪店・理容店の俗称。―さん、ともいいます。
- 20 昔話、タヌキが茶釜に化けた「ぶ―茶釜」。
- 21 音楽用語。語源はレコード盤の溝で、高揚感を指します。
- 22 大晦日は各所で―ントダウンイベントが催されます。
- 23 ―アージは、傷病の重症度で優先度を定めることです。



### 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 ★

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

#### 問題 2

難易度 ★★

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

## 寒の時期のタマゴ

昔から大寒に生まれるタマゴは大寒卵といわれ、栄養に富み、金運も上げる縁起のよいタマゴとされてきました。昔はニワトリが寒い時期にはタマゴをあまり産まなくなり、たまに産むタマゴは黄身が濃く、栄養分が多く詰まっていると考えられていました。風水では黄色はお金を呼び寄せる色とされることから、金運も上がるといわれています。大寒卵でなくても、寒い時期に生まれた寒卵も滋養に富んだタマゴです。



### ● タマゴは1日何個まで？

タマゴ1個に含まれるコレステロールは252mg。ほとんどが黄身に含まれており、牛肉200g以上とほぼ同量になります。体内のコレステロールの8割は肝臓で作られており、残りの2割は食事から摂取しています。食事での摂取が多い場合は、肝臓での合成量が減ることでバランスを取っています。健康な方であれば体内のコレステロール量は一定に保たれますので、1日の制限量はありません。ただし、食べ過ぎはカロリー過多になったり、病気の方は生活習慣病の心配もありますのでご注意ください。



## 旬を食す

ビタミンを多く含んだ免疫機能を高める食材

### 大根

江南市、扶桑町で主に栽培され、扶桑町の守口大根は漬物用として生産されています。根はビタミンC・鉄分・食物繊維、消化酵素が豊富で、消化を助けて胃腸を整えます。葉はさらにビタミンCが多く、免疫を高めるビタミンAも含まれています。



### ほうれん草

ビタミン類・ミネラル・食物繊維を豊富に含む、緑黄色野菜を代表する栄養価の高い野菜です。貧血予防に効果のある鉄、造血作用のある葉酸を多く含み、風邪・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化予防が期待できます。



### みかん

1日3個食べると病気知らずといわれる程、ビタミンCが豊富で、免疫力を高め、風邪・動脈硬化の予防などの効果が期待できます。また、シミ・そばかすの抑制や美肌効果のほか骨粗鬆症の予防にも役立ちます。



※写真はイメージです。

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

滋養に富んだ寒卵と大根を使った、胃腸にやさしい雑炊です。

## タマゴと大根の雑炊

[ 材料 ] (4人分)

- ご飯……………2杯
- タマゴ……………1個
- 大根……………4cm
- 大根の葉……………適量
- だし汁……………500cc
- 塩……………小さじ1

[ 調理方法 ]

- 1 大根の葉を塩ゆでして、みじん切りにします。大根を刻み、だし汁に入れて煮ます。
- 2 ご飯・塩を入れて煮ます。大根がやわらかくなったら溶き卵を加え、少し固まってきたら軽く混ぜます。
- 3 火をとめ、蓋をしめて2分ほど蒸らします。大根の葉を加えて完成です。

# 年末年始の診療について

2019年12月29日(日)～2020年1月3日(金)

当院は年末年始も通常の日祝と変わらず診療を行ない、いかなる疾病についても応急処置から集中治療まで対応いたします。

※2020年1月4日(土)より通常通り診療いたします。  
ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末年始も通常の日祝と変わらず診療を行ない、いかなる疾患についても応急処置から集中治療まで対応いたします。

## 休日一般・耳鼻科外来

9:00am～12:00pm(正午) [A棟受付]

## 救急外来

12:00pm(正午)～翌9:00am [ER受付]

## デンタルセンター

9:00am～12:00pm(正午) [A棟受付]

12:00pm(正午)～翌9:00am [ER受付]

## リハビリテーション

2019年 12月29日(日)	休診
2019年 12月30日(月)・31日(火)	午前中のみ
2020年 1月1日(水)	休診
2020年 1月2日(木)・3日(金)	午前中のみ

入院患者リハビリは通常通り365日診療を行ないます。

## 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



## クロスワード 解答

冷え・寒さで血行が悪くなり、しもやけが起きます。皮膚の乾燥で、かゆみ・あかぎれが生じやすくなります。肌の保湿を心がけましょう。

ヒ	フ	ユ	シ	ヨ	ウ	グ	ン		
シ	デ	キ	ン		ズ	リ	ブ	シ	
マ	ガ	ジ	ン	ラ	ツ	ク			
ツ	ツ	ツ	ツ		ブ		カ		
リ	セ	イ		グ		グ	ウ		
ン	チ	メ	ー	ト	ル				
ヒ		ロ	ン	グ	コ	ー	ト		
ノ	ー		ザ	ル	ヤ	ブ	リ		

## 数独 ナンバース 解答

問題 1

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

問題 2

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