

HUMAN

Vol.335 | 2020.3

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

SAKURA GENERAL HOSPITAL PREMIUM MEDICAL CHECKUP FULL COURSE PLAN



1泊2日
コース

さくら総合病院 人間ドック (FULL COURSE PLAN)

快適な環境で受ける人間ドック

さくら総合病院 人間ドック(FULL COURSE PLAN)

快適な環境で受ける人間ドック [1泊2日コース]

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。

さくら総合病院では、このたび快適に検査を受けられる環境をご用意しました。高精度の検査で疾患を早期発見し、毎日を安心して過ごせるよう、人間ドックをお役立てください。

他とは違う、さくらの検診

さくら総合病院 病院長 小林 豊

通常の検診センターの行なう検診は病気を見つけるため、ではなく、精密検査に回す方を見つけるための検査を検診だけ担当している医師が中心に行なうものです。

しかし、本当は最初から精密に診て欲しくないですか？ 当院が行なう検診は、治療を行なう医師が最初から精密に検査します。これにより「理想的なあるべき検診」を実現しているのです。

検査の流れ (検査の内容・順序は、当日変更になる場合がございます。予めご了承ください。)

火曜日

人間ドック2日前の火曜日より、ご自宅で行なっていただく事前の準備がございます。詳細はお申込み時にお伝えいたします。



木曜日

9:00 さくら総合病院 ご来院(A棟)
A棟受付へお越しください → お部屋へご案内いたします
書類やお薬手帳のご確認をいたします

～人間ドック(1日目)開始～

9:30～ 上部内視鏡・下部内視鏡
15:00 ※ご希望の方には、麻酔を使用します
15:00～16:00 お部屋での自由時間になります
16:00～ 頸動脈・心臓エコー、心電図、呼吸機能、聴力

～人間ドック(1日目)終了～

17:00～ お部屋での自由時間
18:00～19:00 近隣店舗にて夕食をおとりいただきます



金曜日

～人間ドック(2日目)開始～

9:30～ 身体測定・血圧
9:40～ 検尿、腹部エコー、ABI(動脈硬化)
10:20～ 視力・眼底・眼圧・OCT
10:50～ 胸腹部単純・造影CT、メタボ健診、採血
11:20～ 胸部レントゲン、頭部MRI・MRA
12:00～ 医師による問診・一部結果説明

～人間ドック(2日目)終了～

13:00頃、お会計し、ご帰宅になります。結果は2～3週間程で郵送させていただきます。

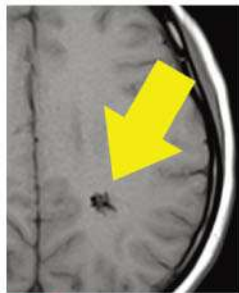


検査精度を高めるため、MRI・CT・X線などを用いて全身の検査を多角的に行ない、疾患を発見します！

頭部MRI・MRAで発見される疾患



MRI 脳腫瘍



MRI 脳動静脈奇形

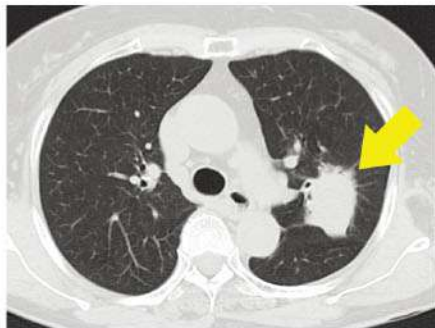


MRA 未破裂脳動脈瘤

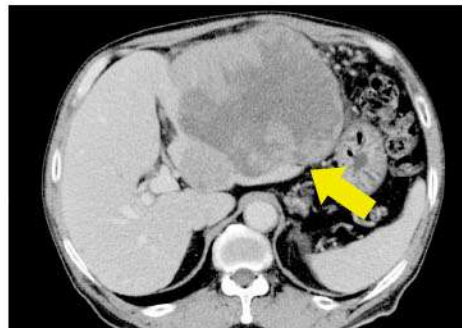
- 脳梗塞 ● 未破裂脳動脈瘤(くも膜下出血の原因病変)
- 脳出血 ● 脳の血管の狭窄や閉塞
- 脳腫瘍 ● その他(脳動静脈奇形、血管腫、もやもや病など)

脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)は、中高齢者を突然襲う脳の病気です。わが国における死亡原因の上位になっています。脳卒中は発症してからでは遅く、発症する前の予防が重要です。十分な検査と適切な治療を行なうことで、脳卒中の発症を未然に防ぐことが可能になりました。

胸腹部造影CT検査で楽に発見される疾患



CT 肺がん



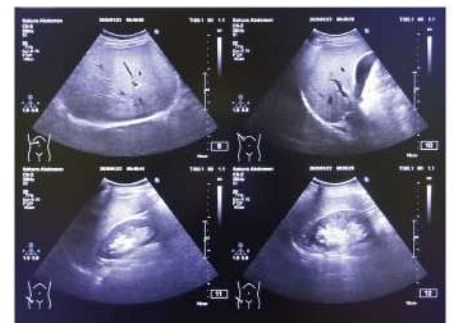
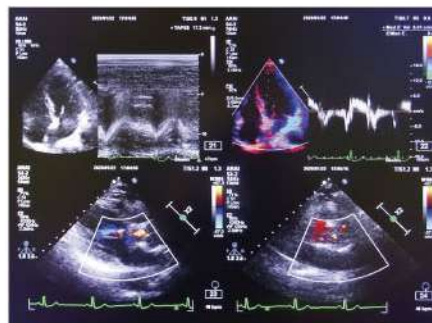
CT 肝腫瘍

腹部エコー(腹部超音波検査)で腹部疾患の異常を発見!

みぞおち〜わき腹の辺りに超音波をあて、肝臓や腎臓、すい臓、胆のうなどの臓器や血管に異常がないかを調べます。胆石・ポリープ・のう胞・腫瘍などの限局性病変、脂肪肝・慢性肝炎などのびまん性疾患、腹部大動脈瘤や胸水、脾嚢胞性腫瘍、リンパ節肥大などがわかります。CTには写らない胆石が検知でき、また特定の臓器はCTよりもかなり精細に評価することができます。

心臓エコー(心臓超音波検査)で隠れた心臓の異常を発見!

手足のむくみ・動悸・息切れ・胸痛・高血圧・心電図異常を自覚したり、指摘された事がありますか?高血圧や脂質異常などの生活習慣病は心臓病を引き起こす要因です。心臓エコー(心臓超音波検査)は様々な心臓病の診断をするために行ないます。



上部内視鏡・下部内視鏡検査で、がん・ポリープなどの発見に!

胃や腸など消化器官に関する疾患の早期発見・治療のために行ないます。上部消化管内視鏡(胃カメラ)と、下部消化管内視鏡(大腸カメラ)があります。もう今の時代バリウム検査ではダメです!!内視鏡ならビックリするほど早期に病気が見つかり、場合によっては内視鏡で治療を完結できるような病気を発見することもあります。ご希望に応じ、麻酔も使用いたします。



早期胃がん



早期大腸がん

お申込み方法

- ① TEL.0587-95-6711 までご連絡いただき、「人間ドック(FULL COURSE PLAN)希望」とお伝えください。
- ② 人間ドック受診日時をご調整させていただきます。



※受診可能日は祝日を除く木・金の1泊2日コースのみとなります。 ※人間ドック受診希望日の1ヶ月前までにお申込みいただく必要がございます。
※毎週1名様限定となりますが、ご夫婦の場合は要相談とさせていただきます。

さくら総合病院 コールセンターでは、患者さんやご家族様からのお電話を各担当者や診療科へお取り次ぎしています。

私たちの電話での「声」の印象が病院の印象に繋がります。

ですから、医療にかかわる者として顔が見えないからこそ、対面時よりも意識を高く持って業務に取り組んでいます。

病院の声の窓口として、姿勢を整え、笑顔でハキハキとゆっくりわかりやすくお伝えすることを心がけています。

病院にお電話をしてこられる患者さ

医療

コールセンターの 業務について コールセンター

さくら総合病院

tel.0587-95-6711

8:30-17:30(月~金) | 8:30-12:00(土)

んやご家族様の中には不安をかかえていたり、場合によっては痛みをこらえながら、ということもあります。

その電話を受ける私たちは、事務的にならないように心をこめた電話対応をし、安心してお電話をいただけるよう、日々心がけ努力してまいります。



介護の仕事



介護ストーリー

KAIGO STORY

ケアマネージャー

折り紙で脳の活性化を

まだまだ寒い日が続き、外に出る事が億劫になり、家の中で過ごす時間が多くなっているのではないのでしょうか。

私はケアマネになる前にデイケアで働いていました。

その時、利用者様と一緒に折り紙をやっていました。皆さん、始める時は「そんな子供みたいなことしたくない」と言われる方や「子供の時以来、折り紙なんて折ってないから出来るかしら」と不安な方もいらっしゃいましたが、実際にやってみると、お互いで教え合ったりと楽しく作品をつくる事ができ、完成した時の達成感と笑顔がまた次の作品への意欲につながっていました。

最初は簡単なものから始め、徐々に難易度を上げ、1枚ではなく何枚もの折り紙を使ったり、折るだけでなく組み合わせたり、貼ったりと立体的なものまで出来るようにな

りました。

「折り紙」は手や指を器用に使う遊びです。頭の体操として脳に刺激を与える事が多いため、認知症の予防につながる可能性があると言われてい

「紙を見て好きな色を選ぶ」「折図を見て完成まであれこれ考える」「平面の紙から始めて立体に展開する」「細かく指先を動かして丁寧に折る・切る・貼る」そして何よりも「作品作りを心から楽しむ」これらをすることが、脳の広い領域を使い活性化させることにつながります。

「折り紙」は頭や指先を使うのはもちろんのこと、ご家族や友人と楽しむことで、コミュニケーションのきっかけにもなります。

寒い冬、自宅の中で過ごす時間に一度「折り紙」に挑戦してみたいかかでしょうか。私も久しぶりに子供たちと折り紙をしてみたいと思います。



自分でできる感染症・花粉症対策

うがいをこまめに行ないましょう

感染症の予防には手洗いだけでなく、うがいも重要です。帰宅時には、必ずうがいを行ない喉や口の粘膜に着いたウイルスを洗い流しましょう。口の中が乾燥している時は粘膜の分泌を促す効果があります。また、食後に行なうことで口腔内の洗浄にもなります。



正しいうがいの方法

水を口を含み、口の中の食べかすを取るためグチュグチュと強くゆすぎます。上を向いて、喉の奥を洗い流すためのガラガラうがいを15秒ほど、3回以上行ないます。

緑茶や紅茶、塩水も効果的です

緑茶に含まれるカテキン・紅茶に含まれるテアフラビンにはウイルス粒子を凝集させて感染力を失わせる作用があり、風邪予防に効果が期待できます。

塩水には抗菌作用のほか、脱水作用があります。喉に炎症を起こして痛みがある場合にも効果があります。

感染症や虫歯を防ぐためにも、こまめに行ないましょう。

鼻はやさしくかみましょう

花粉やホコリが鼻の中に入ったとき、鼻水を出すことで異物を外に流し出そうとします。ウイルスなどに感染した場合、ネバネバした鼻水になり、こうした鼻水・鼻づまりは集中力の低下にもつながります。正しい鼻のかみ方ですっきりと鼻水を出しましょう。



正しい鼻のかみ方

- 1) 片方の鼻を押さえ、反対側から交互にかみましょう。
- 2) 鼻水を押し出すため、口から大きく息を吸います。
- 3) 少しずつゆっくりと、力を入れず鼻水を出します。
- 4) 左右交互に繰り返し、鼻水が残らないようにします。

注意点

左右一度にかむと細菌が鼻の奥のほうに吸込まれ、副鼻腔炎につながる可能性があります。

鼻血が出たり、耳が痛くなるほど、強くかみすぎないこと。鼻をすする・ほじるのは厳禁です。

花粉症・鼻炎でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどでお困りの方へ

当院ではレーザー治療を行なっています

アレルギー性鼻炎の治療などお気軽にご相談ください

日・祝

(午前診)

診療いたします

(休日受付はA棟)

耳・鼻・喉疾患センター

tel.0587-95-6711

午前診 9:00-12:00 | 夕診 17:30-19:30



さくら美容外来

総合病院で受ける
安心の美容外来

- プラセンタ療法
- まつげ育毛
- 脂肪溶解注射
- にんにく注射
- 美髪(パントガール)
- 白玉点滴(美白注射)
- ワキ汗外来(ポツリヌス療法)

お問い合わせ ◆ tel.0587-95-6711



はじめまして

1月に入職した職員



理学療法士
若杉 直軌
Wakasugi Naoki

去年まで整形外科で痛みのある患者様に対し、生活・運動指導をしていました。整形外科以外の様々な知識・経験を積み、理学療法士としてのスキルを向上したいと思っております。



看護師
益本 友紀
Masumoto Yuuki

いつも笑顔で、一生懸命頑張ります！



1月28日

デイケアセンター御嶽 クラフト手芸

今年最初のクラフトバンド教室を開催しました。イワシや赤鬼・青鬼が付いた節分の壁飾りを作りました。小さな部品の接着は大変でしたが、個性あふれる作品が完成しました。今年も皆様に楽しんで頂ける催しを予定しています。お気軽にご参加ください。



2月4日

デイケアセンター御嶽 絵手紙教室

今日はデイケアセンター御嶽にて絵手紙教室を開催しました! 今回の題材はオリンピックや季節の草花! 参加された皆さんが活き活きと筆を走らせ、個性あふれる作品が完成しました。



2月7日

2月度 全体集会

2月度の全体集会を行いました。さくら総合病院・さくら総合福祉センターに入職した看護師や職員の紹介のあと、病院長から感染症について・法人全体の取組みについて等のお話がありました。



2月19日

デイケアセンター御嶽 クラフト手芸

さくら総合福祉センター デイケアセンター御嶽にて、クラフトバンドを使って雛飾りを作りました! 桃の節句の人形だけに、参加された皆様は活き活きと制作しておりました。今後も皆様に楽しんで頂ける催しを行います。お気軽にご参加ください。

高血圧のリスクには何があるの?

高血圧は日本で最も多い生活習慣病といわれ、自覚症状がほとんど無いまま動脈硬化が進行し、重大な病気を引き起こす危険性があります。

高血圧に関わる主な病気

- 脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)
- 心疾患(心筋梗塞、狭心症など)
- 慢性腎臓病

その他、メタボリックシンドローム・糖尿病・睡眠時無呼吸症候群など

高血圧の目安

最高血圧:130g以上、最低血圧:85以上

高血圧を予防するために

- 塩分を減らしましょう。
 - 野菜や青魚を積極的に摂取しましょう。
 - 飲酒はほどほどに、喫煙は控えましょう。
 - 適度な運動で肥満を防ぎましょう。
 - 十分な睡眠、ストレスをためないこと。
- 普段から血圧を把握して生活習慣を改善し、病気を未然に防ぎましょう。



医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.37





院内勉強会 人工呼吸器の基礎と取扱方法について
臨床工学技士より、人工呼吸器の基礎と取扱方法についてを聴講しました!今後も知識の向上を図るべく、研修や勉強会を開催致します!



院内勉強会 腸内環境の基礎知識について
外部の講師をお招きして、腸内環境の基礎知識について聴講しました。腸内細菌の働き・加齢による変化など、健康との関係性などを学びました。これからも知識の向上を図るべく、勉強会を開催いたします。



T-ICU勉強会 鎮痛鎮静・せん妄について
株式会社T-ICUより、集中ケア認定看護師をお招きして、鎮痛鎮静・せん妄についてを受講しました。



市民啓発ミーティング
市民啓発ミーティングを行ない、さくら市民公開講座の打合せとHUMANの原稿についてを話し合いました。
第19回 さくら市民公開講座は5月、大口町民会館で開催を予定しております。ご来場よろしくお願いたします。



環境美化運動 院外清掃
本日は環境美化運動を実施し、病院周辺のゴミ拾いを重点的に行ないました!病院長はじめ職員が一生懸命に取り組み、たくさんのゴミが回収できました!



院内勉強会 健康診断について
臨床検査センター 検査技師より健康診断についてを聴講しました。定期的に健康診断を受けることで健康状態を把握し、病気を早期発見することは大変重要です。さくら総合病院では、健康チェックをはじめ各種検査を行なっています。お気軽にお問い合わせください。



リハビリ健康体操

今回はヒップアップの筋トレを紹介します。ランニングをされている方は、お尻の筋肉がしっかりしていると力強い蹴り出しができてたり着地が安定します。お尻の垂れが気になる方には美尻効果があり、腰痛・膝痛の改善効果も期待できます。



カエルブリッジ

- ①仰向けに寝て、両手は体の横へ置く。膝を左右に開いて、足の裏を合わせる。踵はお尻を無理なく上げれる位置へ。
- ②おなかに力を入れながら、お尻を上げる。肩から腰まで一直線になった姿勢で5秒キープ。10回×3セット行なう。
※おなかとお尻を同時に締めるように意識する。



ワイドスクワット

- ①両脚を肩幅より広く開き、膝とつま先を外側に向ける。両手を胸の前で組む。
- ②おなかに力を入れ、お尻を後ろに突き出しながら腰を落としていく。腰が反らないように注意し、直立の状態になるまで膝を伸ばす。10回×3セット行なう。
※つま先より前に膝が出ないよう、沈み込んだとき膝が内側に入らないよう注意する。



片脚ルーマニアン デッドリフト

- ①台の前に立ち、片脚を台に乗せる。両手は胸の前で組む。
- ②股関節から曲がるようにお尻を後ろへ突き出す。このとき膝は自然に曲がる程度に。5秒キープし、股関節を伸ばしながら①の姿勢へ戻す。10回×3セット行なう。
※前体重・前重心をキープし、股関節を曲げていくイメージを持って行なう。

企業・学校に向けた出張BLS研修を実施しています

BLS=Basic Life Support(一次救命処置)とは、呼吸が止まり、心臓も動いていないと見られる人の救命のチャンスを維持するため、特殊な器具や医薬品を用いずに行なう救命処置で、胸骨圧迫と人工呼吸からなる心肺蘇生法、そしてAEDの使用を行なうことです。

さくら総合病院では出張BLS研修を行なっています。企業や学校を対象に、看護師が心臓マッサージやAEDなどの講習を行なうもので、近隣の企業やイベントで一次救命処置の指導を実施しています。いざというときに備えて、お気軽にご相談ください。

出張BLS研修 実施概要

受講料:無料
日時:要相談

- 研修時間 | 30分～60分(ご希望に合わせて)
- 研修人数 | 15名程度/1学年(ご希望に合わせて)
- 研修実施者 | 看護師1～2名
- 出張エリア | 犬山市・江南市・小牧市・大口町・扶桑町
- 研修場所 | 20名程度が収容可能な会議室
教室・体育館など
- 問い合わせ | tel.0587-95-6711





1 すいとぴあ江南 ひな祭り

～3月3日(火)まで開催中
 期間中、エントランスホールにはお雛様が飾られます。2月29日(土)2階の大広間にて箏と胡弓、篠笛の演奏会が行なわれます。1階エントランスホールでは、まゆびな作りが開催されます。
 [場所] 江南市草井町西200

2 大口町 冬の企画展 ひなまつり

～3月8日(日)まで開催中
 土雛や御殿飾り・屏風段飾りなど、様々なお雛様を展示しています。親子で簡単に作れる工作コーナー、お雛さまやお内裏さまの衣装を着て写真撮影コーナーも開設されています。
 [場所] 大口町歴史民俗資料館

3 小牧にぎわいフェスティバル

3月8日(日)
 毎年3月、小牧にぎわい隊が多くの団体と協働し開催しています。小牧城見市(軽トラ市・一坪市)、ライブ、クラフトフェア、ホビーパラダイス等の催しを街中で行ない、「まち」をにぎやかに彩ります。
 [場所] ラピオ周辺を中心市街地

4 大縣神社梅園 梅まつり

～3月下旬まで開催中
 しだれ梅の見頃にあわせ開催されます。期間中の日曜は週替わりで大正琴演奏、能の披露、お茶会、朝市が催されます。3月は豊年祭、姫宮敬神講社大祭が執り行われます。
 [場所] 犬山市字宮山3

5 田縣神社 豊年祭

3月15日(日)
 今年一年の五穀豊穡・万物育成・子孫繁栄を祈願する、古くから続く伝統ある神事です。国内外の参拝者で境内は埋まり、国境を越えてみな微笑む「天下の珍祭」です。
 [場所] 小牧市田県町152 田縣神社

6 すいとぴあ江南 さくら祭り

3月22日(日)
 カラオケ発表会&歌謡ショー・さくら茶会・華展が催され、植樹広場にある約150本の小彼岸桜が見頃を迎え、一早いお花見が楽しめます。
 [場所] 江南市草井町西200

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
よくわかる 高血圧を下げる 基本の食事

監修
 忍田 聡子

動脈硬化と、それによって起こる心筋梗塞や脳卒中を予防するには血圧を正常な状態にすること、生活習慣の改善、とりわけ食事への配慮が重要です。本書は高血圧や血圧が高めの人のために、知っておきたい医学知識がわかりやすく解説されています。食事に主眼をおいて治療法を説明した「基礎知識編」、主菜・副菜・小鉢を好きな組合せで栄養バランスのとれた献立が作れるレシピ集「実践編」の2つに分けられ、初めてでも応用がきいて、すぐ効果の上がる食事療法の入門書です。血圧値が気になる方・ご家族におすすめの一冊です。

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: 立春から春分までの間に、その年に初めて吹く南寄りの強い風。

答:

横のカギ

- 春分の日を目安にしたことわざ。——岸まで。
- ヒーターは、油を電熱器で暖める暖房器具です。
- 消化器病センターは、消化器——・内科の診療を行ないます。
- 燃えよドラゴンズ! を歌ったタレントで、中日の元投手です。
- 三重にある日本を代表する規模の水族館。水生生物の施設。
- 湿布剤には、冷やす冷感と温める——があります。
- シラスを大根おろしに乗せた、手軽にできる副菜。
- の付き合いは、本音を言い合える人間関係をいいます。
- 時計は、——の落下で時間を図ります。
- インフルエ——は例年、3月くらいまで流行が続きます。

縦のカギ

- 卒業式で歌われた定番曲、——我が師の恩。
- ヘルニアは、腰痛の代表的な病気です。
- 手洗いを徹底し、——モネラ菌などの感染を防ぎましょう。
- 覆面レスラー、仮面貴族ミル・マスカラスの弟。
- 睡眠不足は感染症などを——し、健康に支障をきたします。
- 打ちは、首に強い衝撃を受けておこる首の捻挫です。
- 以前は、北海道・南千島・樺太の総称を——地といいました。
- 尾張名古屋は——でもつ。
- 流々仕上げを御覧じろ。
- 苔のような暗い黄緑色を——グリーンといいます。
- 判は、相手と直接に交渉することです。
- 3月3日は女の子の節句、——つり。
- 信長にゆかりのある岐阜城は、き——の山頂にあります。

1	8	9		12		17	21
2		B		D		18	
3			11		15		
4	E		10		13		19
5				C			22
6					16		
				14		20	
7							F

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

問題 2

難易度 ★★

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

ひな祭りの行事食

ひな祭りのお祝い料理には旬の食材が使われています。はまぐりの吸い物・菱餅・ひなあられ・ちらし寿司・甘酒など、それぞれに縁起の良い意味が込められています。



● はまぐりの吸い物

はまぐりの殻は対になったもの以外は合わないことから、一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められています。

● 菱餅(ひしもち)

赤餅は魔除け、白餅は清浄、緑餅は健康・長寿を意味し、厄払いと健康を願う気持ちが込められています。

● ひなあられ

ひな祭りの代表的な和菓子で赤・緑・黄・白の4色で四季を表し、「娘の一年の幸せを祈る」という願いが込められています。地域によって味・形状が異なるようです。

● ちらし寿司

えび(長寿)・豆(まめに働ける)など縁起の良い具材に、卵など華やかな彩りを添えて健康を願う料理とされてきました。

● 甘酒

江戸時代は白酒が主流でした。飲む点滴と言われるほど栄養豊富で、体調を崩しやすい季節の変わり目に自前で作れ、手軽に飲めることから甘酒が定着したとされています。

旬を食す

季節の行事に味わう旬の食材

菜の花

皮膚・粘膜・髪・視力の維持、喉・肺など呼吸器系を守るβカロテンが豊富に含まれています。骨を丈夫にするミネラルやビタミンB群、葉酸・鉄分など不足しがちな栄養素も豊富で食べるサプリといわれています。



さやえんどう

甘みが強く、さやごと食べられます。風邪予防・美肌効果が期待できるビタミンCを豊富に含み、カルシウムや脳の老化防止によいとされるグルタミン酸も含まれています。春の彩り豊かな日本料理に欠かせない野菜です。



たけのこ

便秘予防によい食物繊維、塩分を排泄するカリウム。脂質の代謝・高血圧予防も期待できるビタミンB2を豊富に含んでいます。アクが強く、食べ過ぎると吹き出ものやアレルギーに似た症状が出ることもあります。



※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

縁起の良い旬の食材を使った、ひな祭りの行事食です。

春野菜と甘酒のちらし寿司

[材料] (2人分)

- ご飯……………1合
- 白だしつゆ…適量
- 菜の花…………40g
- 甘酒…………大さじ2
- たけのこ……40g
- 酢……………大さじ2
- さやえんどう4本
- 塩……………小さじ1/2
- えび……………6尾
- 醤油……………適量
- いくら……大さじ1
- 卵……………1個

[調理方法]

- 1 白だしつゆ・甘酒・酢・塩を合わせ電子レンジで30秒ほど加熱したら、ご飯に混ぜて常温で冷ます。
- 2 菜の花を3cm幅に切り、さやえんどうは筋を取って塩茹でする。薄焼き卵を焼いて、錦糸卵を作る。
- 3 ご飯をお皿に盛り、えび・いくら・野菜や卵をきれいに盛り付けたら完成です。

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

夕方診療 🌙


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

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



**新型ウイルス性肺炎が
流行しています!**

新型コロナウイルス感染症とは
ウイルス性の風邪の一種です。
発熱やのどの痛み、せきが長引くこと(1週間前後)が多く、
強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。
感染から発症までの潜伏期間は
1日から12.5日(多くは5日~6日)といわれています。

新型コロナウイルス(COVID-19)感染症への
対応について(参照元:日本感染症学会)
右記ページに記載しております。
正しい手指消毒の動画もあわせてご覧ください。



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

facebook 

twitter 

instagram 

LINE 

頭の体操

クロスワード 解答

春一番が吹く頃、インフルエンザの流行後に花粉症の流行が始まります。鼻の不調を感じたら、耳・鼻・喉疾患センターへご相談ください。

ハルイチパン

ア	ツ	サ	サ	ム	サ	モ	ヒ
オ	イ	ル	チ	チ	ス	ナ	
ゲ	カ	ユ	サ	マ			
バ	ド	ウ	エ	ジ			
ト	バ	ス	イ	ゾ	ク	カ	ン
オ	ン	カ	ン	ハ	ダ	カ	
ト		ラ	シ	ン	ザ		
シ	ラ	ス	オ	ロ	シ	ン	

数独 ナンバス 解答

問題 1

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

問題 2

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