

# HUMAN

Vol.338 | 2020.6

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

## 救急医について

集中治療室部長 勝木 竜介



# 救急医について

さくら総合病院の法人理念は「断らない医療」を通じて、安心安全な医療・療養環境を提供する”です。今回は集中治療室 勝木部長に、救急医の業務についてお話をうかがいました。



当院ではERにて救急車の受入れ、時間外・夜間の救急患者さんの受入を行なっています。

軽傷から多発外傷、心肺停止などの重症まで各科の協力体制を基に初期対応から適切な医療の提供や必要に応じ他の医療機関への紹介転送も行なっています。

また院外救急活動として各消防署からの協力要請がありますとドクターカー(4台保有)により事故現場等へ駆けつけ現場での救命活動にも協力しています。



**さくら総合病院 ER救急センター**  
TEL.0587-95-6711 (代表)



はじめまして。2020年4月に赴任しました、勝木竜介（かつきりゅうすけ）と申します。

新しい病院に赴任して、患者さんや病院スタッフによく聞かれます。

「先生は何科の先生なんですか？」

「救急です」

「で、専門はどちらですか？」

「……」

もちろん私は、救急そのものが一番の専門なのですが、救急医の専門性については、実はあまり知られていないのですね。救急医とはどのような医師なのか、それをご理解頂くことで、皆様により良い医療サービスを受けて頂けると思います。ですから、今回は、私の専門である救急医療について、その一端をお話しさせて頂きたいと思います。

皆さんは、救急医に対してどんなイメージをお持ちでしょうか？テレビドラマやドキュメンタリー番組などで、比較的目にする事の多い医師だと思えます。たくさん救急車や救急外来に来られる患者さんを診る人、とにかく忙しそう、そんなイメージでしょうか。それも救急医の一側面として、間違っただけではありません。しかし、救急医でなくとも、内科医だって外科医だって、同じように救急車に対応し、忙しく働いています。では、救急医の専門性とは一体何なのでしょう。

まず一つには、病気でもケガでも中毒でも、疾病の種類によらず、治療を担当するということです。

つまり、様々な傷病・緊急度の患者さんに、適切な初期治療を行なう能力を有する医師ということです。初期治療が終わったら、その後の治療については各専門診療科に引き継ぎを行ないます。

少し(かなり?)古いですが、ドラマでは救命病棟24時の世界ですね。総合診療や総合内科などと似た専門性とも言えます。

この、なんでも屋さんところが「専門性がない」と言われる一因かも知れません。

次に、複数の臓器(診療科)にまたがる病気やケガで、かつ、時間的余裕がないような重症患者さんに対しては、初期治療だけでなく、根本治療(手術)やその後の集中治療まで中心となって担当することです。こちらはドラマでいうと、コード・ブルーの世界でしょうか(こちらも少し古くなってしまいましたが)。私も救命のために必要な開頭・開胸・開腹手術や、骨折の手術・血管内カテーテル手術を執刀医として経験してきました。もちろん手術後の全身状態の管理も担当します。

最後に、このような複数領域にまたがる疾病や、重症の患者さんを担当するためには、他(多)職種との連携、つまりチーム医療がかかせませんが、その舵取り役を担うのも救急医の専門性の一つです。格好よく言えば、医療チームがオーケストラなら、救急医は指揮者(コンダクター)でしょうか。治療の必要性・優先順位を把握し、また、チーム員の力量・専門性も把握した上で、最善の治療を最善のタイミングで行なえるよう、全体をコーディネートするのが役割です。これは、臓器別・疾患別の専門医とは、明らかに異なる救急医の専門性と言えるでしょう。

歩いて来院される方にとっては、コンシェルジュとして、重症患者さんにとっては、命の番人として、この地域の皆様に安心して受診して頂けるよう、チームさくらの一員として努めてまいりたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。



### 集中治療室部長 勝木 竜介

専門医 救急科専門医 腹部救急認定医 臨床研修指導医  
 外科専門医 旅行医学会認定医 日本DMAT隊員  
 消化器病専門医 抗菌化学療法認定医 TNT講習会修了  
 日本救急医学会インフェクションコントロールドクター  
 JATECインストラクター 日本医師会医療安全推進者養成講座修了

経歴 岐阜大学医学部医学科卒業  
 中濃厚生病院救命救急センター  
 大阪府泉州救命救急センター  
 中濃厚生病院救命救急センター 外科  
 東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻専門職学位課程卒業

5月より、情報通信機器を用いての外来栄養指導が可能となりました。

初回の栄養指導を受けた患者さんなら、次回以降は電話での栄養指導が受けられます。

(外来受診日と同日は不可)

完全予約制となります。電話での栄養指導をご希望される場合、ご都合のよい日時で予約をお取りし、管理栄養士よりお電話いたします。

医療

## オンライン 栄養指導を はじめました

### オンライン栄養指導の対応時間

平日 9:00~16:30

土曜 9:00~11:30

### オンライン栄養指導の費用

180点の保険診療分(3割負担なら540円)

### 会計について

栄養指導同日に医事課よりお電話いたします。

外来栄養指導時に随時ご案内いたしますが、ご不明な点がございましたら電話にてお問い合わせください。

tel.0587-95-6711(代)

お問い合わせ

栄養管理センター



### 電話での栄養指導は こんなときに便利!

外来受診を  
オンラインにしたから、  
栄養指導も  
家で受けたいな



次の外来受診が  
2ヶ月先…  
来月栄養指導だけの  
ために来院するのは  
面倒だわ

なるべく  
外出する機会を  
減らしたいわ

### 介護の仕事



ではできないので、入浴介助スタッフのサポートとして行ないました。まず驚いたのが、スタッフの手際の良さです。限られた時間の中で複数のご利用者様にご入浴いただくかなくてはならない為、時間に余裕はありません。その中でも、安心・安全にご入浴いただく為に、ご利用者様に応じて声掛けの仕方を変えたり、段取りを調整する等の工夫がみられました。入浴中のご利用者様にも笑顔が見られ、私も嬉しくなりましたし、スタッフの事を頼もしく思いました。

この体験を活かして、さらに自信を持ってショートステイ太郎と花子のご利用案内を行なっていきたいと思います。

## 介護ストーリー

KAIGO STORY

ケアマネジャー

### 入浴介助のサポートを通じて感じた スタッフの頼もしさ

私は、ショートステイ太郎と花子のご利用案内や、契約を担当させていただいております。

先日、入浴介助の手伝いをさせていただく機会がありました。私の役割は、ご利用者様を居室からお風呂場へ車椅子やストレッチャーでご案内すること、衣服の着脱の手伝い、ドライヤーで髪の毛を乾かす等でした。もちろん一人



### 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)への対応について

さくら総合病院では新型コロナウイルス感染拡大防止を図るべく、院内の感染防止対策として臨時受付の設置・面会の禁止、電話再診による処方箋発行などを行なっています。

#### A棟・D棟に臨時受付の設置

ご来院された全ての方にマスク着用の確認、検温をお願いしております。受診の方は37.5℃未満、その他の方は37.0℃未満であるかを確認し、大丈夫な方は手指消毒の後、受付(窓口・再来機)・病棟に進んでいただきます。



#### 面会の禁止(面会制限の強化)

原則、**入院患者さんへの面会を禁止**させていただいております。ただし、下記の面会可能者に該当する方のみ、下記の面会方法にて面会を許可いたします。



#### 面会可能 な方

#### 原則1名(面会者が介助を必要とする場合、2名まで)

- ① 病院側から来院をお願いした方
- ② 入院に必要な物品を届けに来た方、洗濯物などを持ち帰る方
- ③ 医師・看護師が面会を必要と判断した方 ※複数名での来院はご遠慮願います

#### 面会方法

- ① **必ずマスクを着用して来院ください(マスクがない場合は入館できません)**
- ② 入館時、臨時受付で体温測定を行ない、基準を満たすこと
- ③ 病院側から来院をお願いした方以外は、下記の面会時間内にお越しください  
**平日 14:00~19:00 土日祝 11:00~17:00 の間**  
(ICU・HCUは平日 11:00~13:00・17:00~19:00 土日祝 11:00~13:00のみ)
- ④ 面会時間・面会頻度は最小限でお願いしております。必要物品のお届け・お持帰りの場合:面会時間は最大15分まで、1週間に1回程度でお願いします

#### 電話再診による処方箋発行(ドライブスルー)

#### お申込み

日・祝は  
不可

下記の受付時間に定期受診されている診療科までお電話いただき「電話再診」希望の旨をお伝えください。  
 ※お手元に診察券または次回診療の予約票、お薬手帳をご用意ください。  
 ※本人または、本人の看護にあたる方からお電話ください。

受付時間 / 午前 9:00~12:00【月-土】  
 午後17:00~19:30【月-金】

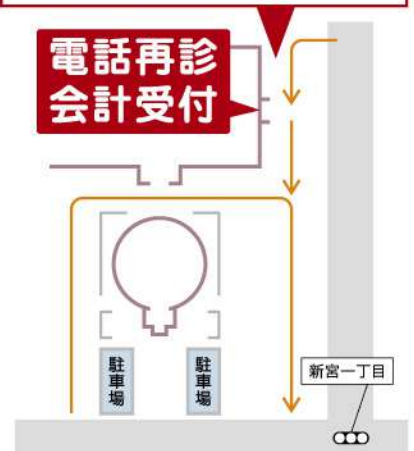
電話番号 / **0587-95-6711(代)**

#### 可否確認

主治医に電話再診の可否確認を行ない、再診日を含めて結果を折り返しご連絡いたします。  
 ※主治医から「不可」の判断があった場合は、通常通りの受診となります。

#### 会計

2週間以内に保険証をご持参の上、ご来院ください。  
 ドライブスルーで処方せんをお渡しの際にお支払いいただけます。  
 ※ご家族(施設職員)の方が代理で受診も可能です。ご本人より診察券または保険証をお預かりして、ご来院ください。代理受診後、処方箋をお受け取りいただけます。  
 ※厚生労働省からの通知に基づく臨時的措置ですので予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。



#### リハビリテーションセンターの取組み

入院患者さんと外来患者さんの使用スペースを分離し、リハビリ器具を間引いて十分な空間を確保しております。待機の際は、患者さん同士の距離を開けていただき、一人ごとの手指衛生を行なっております。また、6月1日より夕方の外来リハビリ診療を水曜・金曜のみといたします。(午前の外来リハビリ診療は変更ありません。)

## はじめまして

4月に入職した職員



理学療法士  
佐光 真美  
Sakou Mami

精一杯頑張ります。よろしく  
お願いします。



理学療法士  
小林 周平  
Kobayashi Shuhei

挨拶や感謝の気持ちを忘  
れずに頑張ります。よろしく  
お願いします。



理学療法士  
大田 啓人  
Ota Hiroto

大分県の病院から来ました。新  
境地で分らない事だらけですが  
心機一転、精一杯頑張ります。  
皆さんよろしくお願いします。



薬剤師  
西本 将吾  
Nishimoto Shogo

香川県出身です。頑張りが  
ますので、よろしくお願いします。



看護師  
後藤 史歩  
Goto Shiho

笑顔忘れず頑張ります。  
よろしくお願いします。



作業療法士  
近藤 亜友未  
Kondo Ayumi

一日でも早く仕事や環境に  
慣れるように頑張ります。  
よろしくお願いします。



理学療法士  
町野 駿介  
Machino Shunsuke

一日も早く仕事に慣れるよ  
う頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士  
堀之内 陸人  
Horinouuchi Rikuto

毎日笑顔で元気よく、一生  
懸命頑張ります。よろしく  
お願いします。



理学療法士  
直井 孝樹  
Naoi Kouki

社会人としての自覚を持  
ち、責任ある行動を常に意  
識し頑張ります。よろしくお  
願います。



理学療法士  
高橋 一嘉  
Takahashi Katsuyoshi

明るく元気に頑張ります。  
よろしくお願いします。



事務職員  
盆子原 有香  
Bonkobara Yuka

山口県出身です。笑顔で頑  
張ります。よろしくお願いします。



事務職員  
塩見 詩  
Shiomi Uta

慣れないことも沢山あると  
思いますが、一生懸命頑張  
ります。よろしくお願いします。



外来診療事務  
頼金 七海  
Yorikane Nanami

少しでも早く仕事を覚えら  
れるように、笑顔で一生懸  
命頑張ります。よろしくお  
願います。



外来診療事務  
二村 友  
Nimura Yu

早く仕事を覚え貢献できる  
よう、一生懸命頑張ります。  
よろしくお願いします。



言語聴覚士  
若山 智世  
Wakayama Tomoyo

早く仕事を覚えられるよう  
に頑張ります。よろしくお  
願います。

### 最新機器! 多用途透析用監視装置

## DCS-200Si 導入しました!!

▶ 月・水・金

▶ 火・木・土

8:00~17:30

透析可能です

週3日、2つのコースを  
ご選択できます。

透析センター (D棟4階)

お気軽にお問い合わせ・ご相談ください

tel.0587-95-6711(代)



無料巡回バスまたは  
個別送迎(福祉車両)を  
ご利用いただけます



\*送迎をご利用の場合は時間指定あり。先着順に時間を決めるため、  
患者数が増えますと時間帯は限られる可能性があります。

# 大口町がん検診

大口町内にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない方を対象に、大口町の委託により個別検診を実施しております。

**お申込み** 検診方法を選択の上お問合せください。 → **受診** ご予約日に受診していただきます。 → **結果確認** 約3～4週間で結果が出ます。 「要精密検査」が出た場合は、より詳しい検査が必要となります

| 検診の種類  | 対象者                             | 費用     |
|--|---------------------------------|--------|
| 胃がん検診(胃部X線検査)  | 20歳以上(平成13年4月1日以前生まれ)           | 2,000円 |
| 肺がん・結核検診(胸部X線撮影)<br>(かくたん細胞診検査)  | 20歳以上(平成13年4月1日以前生まれ)           | 500円   |
|  | 50歳以上で1日喫煙本数×喫煙年数が600以上の方       | 1,000円 |
| 大腸がん検診(便潜血検査)  | 20歳以上(平成13年4月1日以前生まれ)           | 500円   |
| 乳がん検診(マンモグラフィ検査)<br>(超音波検査)  | 和暦偶数年生まれの35歳以上(昭和61年4月1日以前生まれ)  | 1,500円 |
|  | 20歳以上(平成13年4月1日以前生まれ)           | 1,500円 |
| 実施期間: 7月1日～10月31日 <span style="float: right;">※検査前に大口町 健康生きがい課へ申請してください</span> |                                 |        |
| 肝炎ウイルス検査   | 40歳の方(41歳以上で肝炎ウイルス検診を受けたことがない方) | 無料     |
| ピロリ菌抗体・ペプシノゲン検査  | 大口町に住民票のある20歳以上の方※一部対象外         | 1,000円 |

各検診は1年度1回の受診に限ります。2回以上受診された場合、2回目以降の検診費用は全額自己負担となります。

## 免疫力と運動の関係について

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出する機会が減り、運動やスポーツなどの体を動かす機会が少なくなっていますか？体を動かす頻度が減ると、体力や筋力が低下するだけでなく、精神的な面にも影響がでます。また、免疫機能を保つ為には適度な運動が有効です。

新型コロナウイルスを予防し、運動不足による様々な悪影響から自分を守る為に、自宅でできる運動を継続しましょう。

### ①座っている時間を減らしましょう。

その分、立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。テレビのCMの間に足踏み、調理の合間にかかと上げをするなど、「～しながら運動」がオススメです。

### ②筋肉を動かしましょう。

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。運動の時間帯を決める、家族と一緒に取り組むなど、継続するための工夫をすることがポイントです。

また、余裕があればスクワットのような全身の筋肉を動かす運動や、片足立ちのようなバランスを鍛えるような運動を追加することもよいでしょう。

### ③生活習慣を整えましょう。

運動が不足すると食欲の低下や睡眠時間の短縮につながりやすくなります。例えば、日の光を浴びながら体を動かすことで体内リズムを整えることができます。また食事は免疫機能の維持に重要です。しっかりとバランスよく食べましょう。

外出自粛により、制約の多い生活の中ではありますが、みなさんと一緒に乗り切っていきましょう！



医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.40



## リハビリテーションセンター (A棟2階)

午前 9:00 -12:00 (月～土) 午後 17:00 -19:30 (水・金) 日曜・祝日 | 休診

tel.0587-95-6711

※2020年6月1日より、夕方の外来リハビリ診療は、水曜・金曜のみとなります





**T-ICUが報道ステーションで放送されました**  
 テレビ朝日「報道ステーション」にて、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う遠隔集中治療支援システム(T-ICU)が取り上げられました。病院長のインタビューが撮影され急遽放送されました。



**「ニュースOne」取材が行なわれました**  
 東海テレビ「ニュースOne」より、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴う電話再診による処方箋発行についての取材が行なわれました。  
 小林病院長・現場職員へのインタビュー、ドライブスルーの利用状況などが収録されました。



**環境美化運動 院内清掃**  
 環境美化運動を実施しました。ソファー、手すりなど、ご来院された方々が触れる場所を重点的に清掃を行ないました。今後も清潔な環境を保てるよう、美化運動を継続いたします。

**お知らせ**

新型コロナウイルスによる影響により  
 2020年6月1日より、外来リハビリ夕方診療日を  
 水曜日と金曜日のみと致します。  
 外来リハビリ診療を中止とする病院が多い中  
 できる限り感染防止対策を行いつつ  
 継続をしていきたいと考えております。  
 尚、午前の外来リハビリ診療は特に変更ありません。  
 しかしながら、状況に応じて急遽、  
 外来リハビリ診療を閉鎖することがあるかもしれません。  
 ご承知おきください。

通常診療に戻す際は、再度お知らせ致します。  
 ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。

リハビリテーションセンター

## ご支援ありがとうございました

新型コロナウイルス感染症への対応に関して  
 近隣の企業様からマスクやフェイスシールドなど  
 衛生材料のご寄附をいただいております。

ご支援を心より御礼申し上げます。  
 ご寄附いただきました衛生材料は  
 大切に使用させていただきます。

## マスク着用について

愛知県の緊急事態宣言が解除されましたが  
 当院では引き続きマスク着用をお願いしております。  
 何卒ご理解ご協力のほど宜しくお願いいたします。

また皆さまに安心して受診して頂けるよう  
 今後も院内消毒や換気などを積極的に行ない  
 院内感染防止を徹底いたします。

## 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。







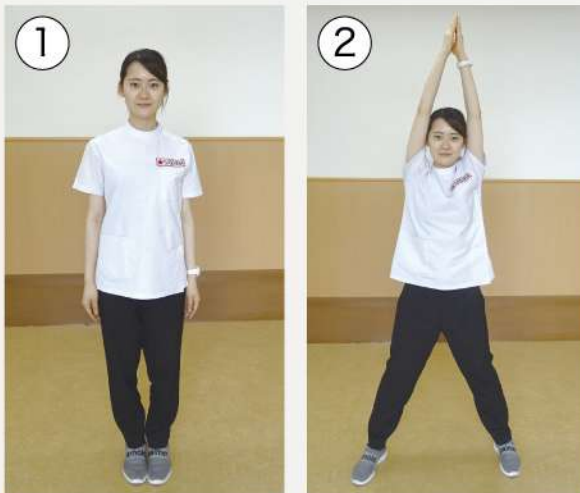
# リハビリ健康体操

新型コロナウイルス感染拡大防止のために外出を控えている方が多いと思います。今回は自宅のできるトレーニングを紹介します。日々の生活に運動を取り入れ、コロナに負けないカラダを作りましょう。



## スクワット+ヒールアップ

- ①脚を肩幅まで開いて立ち、両腕を胸の前で組む。
- ②お尻を後ろに出すように股関節を折り曲げる。
- ③太ももが床と平行になる位まで下げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻っていき、つま先立ち。10回×3set行ないましょう。



## ジャンピングジャック

- ①真直ぐ立った状態で膝を少し曲げ、腕を両脇につける。
  - ②低いジャンプで脚を広げ、同時に両手を頭の上に触れ合うように移動する。はじめの姿勢に素早く戻す。
- 10回×3set行ないましょう。

手が上がらなかったり、バランスを保つのが難しい場合は手すりやイス等につかまって行ないましょう。

## 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

## 20歳からの 歯周病対策

熊谷 崇  
著

「年をとると歯は抜ける」は自然な老化現象ではありません。間違った常識です。原因となる歯周病は、実は20歳代から40歳代にかけて気が付かないうちに進行してしまいます。治したり、予防したりできるのは、かかりはじめです。歯周病の自覚症状がはっきりしてから治療よりも、日頃からのプラーク(歯についた細菌のかたまり)コントロールが大切です。歯の健康は、生活習慣病や生活の質にも深く関わっています。歯周病の原因・自覚症状・進み方・予防法を知り、ご家族と健やかな毎日を送るために読んでいただきたい図書です。

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: さくら総合病院 栄養管理センターでは外来受診に続き、情報通信機器を用いての指導を行なっています。

答:

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

### 横のカギ

- 急な雨降り、軒下などで雨がやむのを待つこと。
- 物事が少しずつ進むこと。期日が—と迫ってくる。
- 潮干狩りで採れる主な貝、ア—にハマグリ。
- 「マラソンの父」金栗四三は、章駄天の—を持っていました。
- 分からは夏の日和と人心。人の心は—やすいもの。
- カレーの語源。インドでは—と言うようです。
- 最も単純な計算問題(足し算)です。い—2。
- スターウォーズの元になった黒澤明監督の映画、—の三悪人。
- こいは高知県発祥の、手に鳴子を持って踊る祭です。
- のる—、運を天にまかせて行動すること。
- ひ—くりは、檜でできた道具や建物をいいます。
- シャープの—晶工場ではマスクも生産されています。
- 回りとは、芸能人などが地方巡業すること。

### 縦のカギ

- 青・紫・白・ピンクに咲く、—は梅雨を代表する花です。
- 適切な運動と十分な睡眠、免疫を高める—的な方法です。
- 遠回りして行くこと。—は人生の近道ともいわれます。
- 6月は長良川をはじめ、アユ—のシーズンになります。
- 寿司屋では、酢飯のことをシ—といいます。
- ト—ラ、日産サニーは日本の代表的な大衆車でした。
- 上島竜兵さんの持ち芸、—は安来節に合わせて踊ります。
- 寿司や刺身につける、ね—びには抗菌作用があります。
- お医者さん、ドクターと呼ばれる医療従事者。
- 人類と異星人との遭遇を描いたSF映画「—うぐう」。
- 元気や気力が満ちあふれ、頑張ること。
- こぬか雨とも呼ばれる、霧のような細かい雨。
- 筆の運び方・使い方。力強い、ふ—い。

|   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 8  | 11 | 14 | 16 |    | 21 | 24 |
|   |    |    |    |    |    | A  |    |
| 2 |    |    |    |    |    |    |    |
| 3 |    |    | 15 |    |    | 22 |    |
|   |    |    | C  |    |    | F  |    |
| 4 |    | 12 |    |    | 19 |    |    |
|   |    |    | G  |    |    |    |    |
|   | 9  |    |    | 17 |    | 23 |    |
| 5 |    | 13 |    |    | E  |    | 25 |
| 6 | 10 |    |    |    | 20 |    |    |
|   |    |    |    |    |    |    |    |
| 7 |    |    |    | 18 |    |    |    |

### 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 ★

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

#### 問題 2

難易度 ★★

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

## トマトの健康効果

トマトは夏の食卓に欠かせない野菜といわれています。トマトに含まれるリコピンは生活習慣病予防・美肌やダイエット効果・疲労回復・抗酸化作用など様々な健康効果が期待できます。

### ● トマトジュースで栄養を摂取しましょう

トマトジュースの原料:完熟トマトは普通のトマトに比べ、リコピンが3倍も多く含まれています。

トマトジュースの栄養を効果的に吸収するには、温めて飲みましょう。温めたトマトジュースにオリーブオイルを加えることで、リコピンの吸収率がアップします。また、レモン・豆乳などを加えることで様々な効果が期待できます。

**レモン:** トマトのリコピンとレモンのクエン酸の相乗作用で、疲労回復効果があります。腸内環境を整え、腸の運動を促進することで便秘によいとされています。

**豆乳:** 豆乳は腹もちがよく、豊富に含まれるサポニンが脂肪の蓄積を抑えてくれます。腸内の善玉菌を増やし便秘解消に効果が期待できます。



皮膚や粘膜の再生に必要な成長ホルモンは、就寝中に分泌されます。トマトジュースを就寝前に飲むことで、これらの効果が期待できます。

## 旬を食す

初夏に収穫される旬の食材

### トマト

トマトの赤い色の成分はリコピンで、活性酸素を除去する抗酸化作用があります。コラーゲンの生成を促し、美肌効果が期待できるビタミンCのほか、カリウムやクエン酸が含まれ、多くの効能が期待できます。



### パプリカ

パプリカに含まれるカロテノイドには老化防止、脂肪を燃焼する効果が期待できます。その他、血圧の上昇を抑えるカリウム、免疫力をアップさせるβカロテン、風邪予防・美容によいビタミンCが多く含まれています。



### 大葉

青じその若葉を摘んだもので、愛知県は国内で最も多く出荷しており、愛経1号は強い香りが特長です。活性酸素を除去する抗酸化作用が強く、老化の防止、皮膚や粘膜を丈夫にする効果が期待できます。



※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

旬の夏野菜、トマト・パプリカ・大葉を使ったサラダです。

## トマトとパプリカの夏野菜サラダ

### [ 材料 ]

- トマト……………1個
- パプリカ(黄)……………1個
- 大葉……………2枚
- オリーブオイル……………大さじ1.5
- 塩胡椒……………少々

### [ 調理方法 ]

- 1 トマトは一口大に切り、パプリカは種を出して5mm幅の千切りに、大葉はみじん切りにします。
- 2 ボウルにトマト・パプリカ・大葉を入れ、オリーブオイルと塩胡椒を入れて混ぜあわせます。
- 3 冷蔵庫に入れ、1時間ほど冷やせば完成です。

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。



**必ずマスク着用** 

「緊急事態宣言」は解除されましたが、  
**来院時は「必ずマスク着用」**でお越しください。

**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
- 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  
(ボツリヌス療法)

お問い合わせ ◆ tel.0587-95-6711



**ワキ汗でお悩みの方に**

夕方・仕事帰りにもボツクス注射を受けられます!  
保険適用!お気軽にご相談ください。

**ワキ汗外来(さくら美容外来)**

午前:9:00~12:00(月・水・金・土)  
午後:17:00~19:30(月・金)  
tel.0587-95-6711



さくら総合病院 SNS

 facebook 

 twitter 

 instagram 

 LINE 

**頭の体操**

**クロスワード** 解答

初回の栄養指導を受けた患者さん  
なら次回以降、電話での栄養指導  
が受けられます。ご希望される方  
は担当栄養士へお伝えください。

エイヨウシドウ

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| ア | マ | ヤ | ド | リ | キ |
| ジ | ワ | リ | ジ | ワ | リ |
| サ | リ | ヨ | サ | ド | サ |
| イ | ミ | ヨ | ウ | ミ | メ |
| チ | タ | ス | イ | チ | ハ |
| コ | カ | ク | シ | ト | リ |
| ウ | ツ | ロ | イ | ノ | キ |
| カ | リ | ー | カ | ソ | ル |

**数独** ナンバス 解答

問題 1

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

問題 2

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