

# HUMAN

Vol.339 | 2020.7

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

## 消化器内科について

消化器内科部長 大菅 雅宏



# 消化器内科について

おなかが痛い・胃もたれ・吐き気・下痢など、おなかの不調は身近な問題です。今回のHUMANは、消化器病・外傷センターに赴任された、大菅消化器内科部長に「消化器内科について」お話をうかがいました。



消化器内科部長 大菅 雅宏

学位・ 医学博士  
専門医 日本消化器病学会専門医

日本内科学会認定内科医  
日本消化器内視鏡学会専門医修了

経 歴 名古屋第一赤十字病院 内科  
津島市民病院 内科  
名古屋大学医学部 第一内科 医員  
岡崎市民病院 消化器科 統括部長  
名鉄病院 消化器内科 付部長 兼 健診センター長  
純正会 名古屋西クリニック病院 消化器科 部長  
くまざき内科 副院長  
医療法人北林会 宮本整形外科 院長

さくら総合病院 内視鏡診断・治療センター  
TEL.0587-95-6711(代表)



おなかの調子はいかがですか？

症状がある時はもちろん、症状はなくても何か心配と言う時こそ病気の早期発見のチャンスです。

検査で何もなければ安心ですし、万一病気が発見されれば早期の治療が可能になります。何でもお気軽にご相談ください。

はじめまして。五月半ばから赴任しました消化器内科の大菅雅宏(おすが まさひろ)と申します。

“皆様 おなかの調子はいかがですか？”

胃がもたれる・お腹が痛い・吐き気がする・胸焼けがある・下痢をした・便秘などの症状がある時や、健康診断で胃バリウム検査で異常が認められたり、肝臓の数値が高いなどで精密検査を指示された時に、まず診察を受けていただくのが消化器内科です。

消化器内科の担当する臓器は、食道・胃・十二指腸・小腸・大腸などの消化管と、肝臓・胆嚢・膵臓などの実質臓器があります。

これは食べ物が口から入って消化・吸収されウンチ(食事中の方ごめんなさい)となって排出されるまでの消化管と、胆汁や消化酵素を含む膵液で消化を助けたり、吸収された栄養分を役立つように代謝・蓄積する臓器を含む、とても広い守備範囲を持ちます。

病気の種類も多く、消化管では逆流性食道炎、胃炎、胃潰瘍、胃ポリープ、十二指腸潰瘍、感染性腸炎、大腸憩室症、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎、クローン病、過敏性腸症候群、腸捻転など。

また肝臓・胆嚢・膵臓では脂肪肝、ウイルス性肝炎、アルコール性肝障害、肝硬変、胆石、胆嚢ポリープ、急性膵炎、慢性膵炎など皆様が聞かれたことのある病気だけでもいろいろあります。

そして食道がん、胃がん、大腸がん、肝臓がん、膵臓がんなどの悪性腫瘍も担当します。

日本人の三大死因の一つであるがんの中でも近年増えているのが胃がん・大腸がんです。

しかし今は内視鏡の技術と器具の進歩のおかげ

で早期であれば多くのがんが治せるようになってきました。例えば早期の胃がん・大腸がんは、お腹を大きく切開する手術ではなく、内視鏡によってがんのある粘膜だけを切り取る内視鏡的粘膜切除術(EMR)や内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)という治療が可能になりました。もしその方法ができない場合でも、外科ではお腹に数カ所穴を開けて行なう腹腔鏡手術があり、どちらも身体への負担を軽減することで、短い期間での社会復帰が実現できるメリットがあります。

しかし、そのためには皆様が病院を受診して、できるだけ早く必要な検査を受けていただかなければ始まりません。当院では血液検査・レントゲン・腹部エコー・腹部CTなどは、その日の内に検査が可能です。また胃や大腸の内視鏡は必要性に応じて、早目の予約をさせていただきます。

「でも胃カメラや大腸検査は苦しいからいやだ」とおっしゃる方がいらしゃいます。当院ではご希望があれば検査中に鎮静剤を投与して、眠っている間に検査を行なうことができます。また鼻から挿入する経鼻内視鏡も、ご希望に応じて行なうことも可能です。ですので、恐がりの方も心配なく内視鏡検査を受けていただけます。

症状があつてつらい時はもちろん、症状はなくても「何か心配」と言う時こそ病気の早期発見のチャンスです。検査を受けて何も大きな病気がなければ安心ですし、万一病気が発見された場合でも早期に適切な診断・治療を行なうことで、これからの生活をより充実して過ごすことが可能になります。

これから皆様の健康を守るお手伝いをさせていただきたいと思いますので、お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」として

- ①身体的距離の確保、
- ②マスクの着用、
- ③手洗いに3密（密集・密接・密閉）を避ける

等の実践が求められています。

夏本番を迎えるにあたり、熱中症を防ぐために以下のポイントにもご注意ください。

### ●マスクは適宜外し、こまめに水分補給しましょう

高温・多湿時でのマスク着用は、熱中症リスクが高くなります。屋外で他の人と2m以上の距離を保てる場合はマスクを外しましょう。マスクの着用時は強い負荷の作業や運動は避け、一時的に外して休憩したり、こまめな水分補給を心がけましょう。

医療

## 新しい生活様式における熱中症予防



### ●エアコンを活用し、暑さを避けましょう

エアコンを活用し、冷房時でも窓を開放したり、換気扇を使って換気を行なうなど、感染症対策を心がけながら温度調整しましょう。

### ●健康管理を充実させましょう

普段から定時の体温測定や、健康チェックを行ないましょう。平熱を知ることによって、早く発熱に気づくことができます。体調が悪く感じたら、無理をせず休みましょう。



介護の仕事



介護ストーリー  
KAIGO STORY

ヘルパーステーション  
あすかビレッジ

### 入居者様のためにスキルアップを目指しています

私は、父が病気で亡くなった際に介護の大切さを感じ、介護の仕事に就きました。

それから10年経ちますが、まだまだ学ぶ事が沢山あります。

今年、喀痰吸引研修を終え、日々喀痰吸引や、経管栄養を行なっております。その際、いかに入居者様が苦しさや痛みを

軽減できるようにと考えながら痰吸引しておりますが、まだまだ初心者です。

吸引する際に会話ができる方への吸引は、しっかりと声掛けを行ないますが、なかなか思い通りにはいきません。

気管切開の方の吸引などは、沢山痰が吸引できた後に楽になって頂けるのが分かるとやりがいがあります。

今後もより一層スキルアップできる様、頑張っていこうと思っております。





ためしてみよう!

## ワキ汗外来

明らかな原因が存在しないワキの多汗症を「原発性腋窩多汗症」といい、重度の場合には健康保険が適用されます。

もう人目が気にならない!  
安心安全の最新治療

ワキの汗ジミで人目が気になる  
常にタオルが手放せず、  
一日に何度も制汗剤を塗り直す  
シャツを1日に何度も着替えたりする など  
お困りの方は、ぜひご利用ください。

夕方・仕事帰りにもボトックス注射を受けられます!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



## 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(月・水・金)(火・木・土)、  
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。

## 電話再診による処方箋発行を ご利用ください(ドライブスルー)



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。

くわしくはこちら



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)

## オンライン栄養指導を はじめました(完全予約制)

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。(外来受診日と同日不可)

平日 9:00~16:30 土曜 9:00~11:30

電話番号 / 0587-95-6711(代)

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  
受けたいなま



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

# 大口町がん検診

2021年  
1月30日(土)  
まで実施

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が対象となります。

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) (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) (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

▼大口町わかば健康診査・その他の検査も行なっています。ぜひご利用ください。

実施期間:7月1日(水)~8月31日(月)

## 大口町わかば健康診査

20歳から39歳まで(昭和56年4月2日~平成13年4月1日生まれ) 1,000円

身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・血糖・貧血・肝機能・腎機能)、診察

実施期間:7月1日(水)~10月31日(土)

※検査前に大口町 健康生きがい課へ申請してください

### 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。

## 特定健診・特定保健指導

日本での死因の多くを占める、ガン・脳卒中・心臓病。生活習慣病は、これらを引き起こす要因とされています。

特定健診は、生活習慣病の発症前の段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した、生活習慣病予防のための健診です。そして特定保健指導は特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣等の改善による予防効果が期待できる方に対して行なわれる保健指導です。

特定健診で自分の健康状態を確認し、生活習慣病の予防・改善に取り組みましょう。

## 大口町・扶桑町 特定健診のご案内

実施期間:7月1日(水)~10月31日(土)

対象者

大口町にお住まいの40歳から74歳までの方で、国民健康保険に加入している方  
40歳以上の扶桑町国民健康保険加入者、扶桑町にお住まいの後期高齢者医療加入者

費用

1,000円(扶桑町:後期高齢者医療加入者及び来年3月までに75歳を迎える方は無料)

身体計測、血圧、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査、貧血検査、心電図検査、眼底検査などを行いません

特定健診の結果により、特定保健指導が受けられます。ご自身の健康状態を正しく理解し、生活習慣を改善できるよう、専門スタッフ(保健師・管理栄養士)が生活習慣を見直すサポートをいたします。

健診結果に応じて自分の体を見直し、生活習慣を振り返ることが、生活習慣病予防の第一歩です。

栄養管理センターではオンライン(電話)による栄養指導も行なっております。併せてご利用ください。



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



**7月より予約受付開始!**

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!



### 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金・土の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。

## 夏バテの原因と対処法について

夏バテの主な症状は、だるい、食欲不振、イライラする、下痢・便秘などがあり、発汗による脱水、食欲不振による栄養不足、外気との温度差や睡眠不足による自律神経の乱れが原因といわれます。自律神経の乱れは免疫力の低下にもつながります。

### 夏バテの対処法

疲労物質を分解するクエン酸を含む柑橘系や酢、ビタミン・ミネラルを含む豚肉・枝豆などをしっかり摂取しましょう。エアコンを活用し、睡眠をしっかりと、喉が乾く前に水分補給を心がけ、適度な運動で自律神経の働きを整えましょう。

夏バテを感じたら、ビタミンB1を主成分に、ビタミンB群・ビタミンCを効率よく配合した、にんにく注射をご利用ください。疲労回復、肌荒れ・ニキビなどの改善、肩こり・冷え性の改善、二日酔いの回復などに効果が期待できます。

さくら美容外来「にんにく注射」なら、夕方・仕事帰りにもご利用できます!お気軽にご相談ください。

医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.41



**にんにく注射**  
(さくら美容外来)

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





### 「ニュースOne」動画がご覧いただけます

先日、東海テレビ「ニュースOne」で放送されました、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ドライブスルー対応が動画でご覧いただけます。  
ぜひ、ご覧ください。 動画はこちら▶



### 「遠隔ICU」がテレビ放送されました

テレビ愛知で放送された「特命!池上ベンチャーズ」にて取り上げられた当院の遠隔ICUは、コロナ禍などの緊急時にも有用な、画期的なオンライン診療支援システムです。さくら総合病院はこれからも地域医療に貢献できるよう取り組んで参ります。



集中治療専門医の中吉製之氏が2016年に起業したT-ICU（兵庫県芦屋市）では、集中治療の現場で働く非専門医を、遠隔から支援するサービスを提供している。T-ICUに協力する医師は33人。テレビ会議システムを通じて24時間365日アドバイスする。今年に入ってから自治体とも契約し、複数の医療機関にCOVID-19患者の容体変化に応じたサポートも行ったという。サービスを利用するユーザーからの評判も上々だ。瀬尾平野の最北部に立地する二次救命医療機関、さくら総合病院（愛知県大口町）では、2019年10月にT-ICUを導入した。病院長の小林豊氏は、「T-ICUを用いることで、自分たちの治療方針の自由度を担保できると同時に、思いもつかなかった解決策を提案してもらえて助かっている」と話す。先日、人工呼吸器による呼吸管理でなかなか安定しなかったCOVID-19患者の容体が、T-ICUの医師のアドバイスで改善した（虚構1）。「新しい選択技を学ぶことで、重症者管理における不安が軽減している」（小林氏）。



### 環境美化運動 院内清掃

6月度の環境美化運動を実施しました。湿気が多く疲れやすい環境の中で、ご来院された皆様に気持ちよく使って頂けるよう一生懸命に掃除を行ないました。

### 日経メディカルに記事掲載されました

日経メディカルに、当院が導入している遠隔集中治療支援システム『T-ICU』に関する記事が掲載されています。T-ICUを使って治療方針や病状への対応を議論することで、重症患者さんの治療に役立っています。今後も医療の安全と診療の質向上を図るよう取り組んで参ります。

**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予防のために、自宅で過ごす時間が多いと思います。今回も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。



### 足上げ腹筋

①仰向けに寝ます。②頭と足を浮かせて、膝を伸ばした状態でキープします。おなかに力が入っていることを確認し、息を吐きながら10秒間×3SET行ないましょう。



### マウンテンクライマー

①腕立て伏せの体勢になります。②両足の膝を交互に胸に引きつけます。10秒間×3SET行ないましょう。



### ワンポイント

お尻が弾まないように、腹筋に力を入れましょう。まずはゆっくりと正しいフォームを身につけましょう。慣れてきたらスピードを上げてみましょう。

## 患者さん図書館 さくらの森通信

月-金 10:00~12:00  
13:00~15:00



今月の  
図書紹介

Book of the Month



### 今月の図書紹介

## 明解!あなたの処方箋 本気で治したい人の 腸の不調

山口トキコ  
監修

ひとくちに「便秘」「下痢」といっても、様々なタイプに分かれます。不調を放置しておくと、腸内環境はどんどん悪くなります。本書は、チェックテストで自分の症状を確認し、便秘・下痢のタイプを診断。快調快便のための食事法や、生活習慣・運動による改善法を紹介しています。「体質なので仕方ない」とあきらめていた方でも自分に合った改善法がわかります。また、重大な病気が疑われる場合についても詳しく解説されています。

腸の不調が気になる方におすすめの図書です。

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Fの順に並べると、なんと何という言葉になるでしょう？
- \*ヒント: さくら総合病院 さくら美容外来では、ワキ汗でお悩みの方のために過剰な発汗を抑える治療を行なっています。

答: ワ       イ

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

### 横のカギ

- 1 コロナ禍で注目されている疫病よけの言い伝えがある妖怪。
- 2 めだかを題材にした童謡。「—は川の中」。
- 3 —珈琲、—胡椒など、素材を粗く挽いたもの。
- 4 早朝に花が開くアサ—は、夏花の代表といわれます。
- 5 ブラジルの祝祭、—ニバルは世界最大の祭といわれます。
- 6 各年において、海水浴場を開設すること。
- 8 —橘類は、オレンジやグレープフルーツなどの総称です。
- 11 川沿いを意味する言葉。—ホテル、—モールなど。
- 13 ワキ汗が多く出る病気のことを、腋窩—症といいます。
- 16 サークル、倶楽部、—会、共通の目的を持つ集まり。
- 17 名画モナ・リザを描いた天才画家、—ルド・ダ・ヴィンチ。
- 18 願い事をする時に左目を書き、叶ったら右目を書く置物。
- 20 地球を取り囲む—ン層が、紫外線をカットしてくれています。

### 縦のカギ

- 1 雨が止んでからの少しの間。
- 6 左に曲がるのは「左折」。右に曲がるのは「—つ」。
- 7 まだらに金髪に染めたレスラー、上田馬之助さんの呼称。
- 9 「つるく—ん」は鶴の首の様に細長い花瓶です。
- 10 ゆったりくつろぐこと。「—過ごす」。
- 12 探偵ドラマ「浅見光彦」がはまり役だった俳優、—明さん。
- 14 雄のロバと雌のウマの交雑種。両方の長所を持っています。
- 15 ホテルの客室等で使われるカード型の鍵。
- 17 裂けて分離すること。—を起こす。
- 19 泣くは修行、—は無知、笑うは悟り。
- 20 日頃の—や立ち振る舞いは大切です。
- 21 ナウマン博士が発見した、日本に生息していた象。

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

#### 問題 2

難易度 ★★

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

## 豆腐の健康効果

暑い時期は冷奴、寒い時期は鍋の具材として一年を通して食べられる豆腐は栄養価が高く、原料の大豆は畑の肉といわれています。豆腐には、たんぱく質・脂質・カルシウム・食物繊維・ミネラル・ビタミンが豊富に含まれており、消化吸収が良く、病人食・老人食・離乳食にも適しています。

**木綿豆腐**：豆乳に凝固剤を加えたものを崩し、圧力をかけ水分を絞って作られており栄養も詰まっています。麻婆豆腐や豆腐ステーキやなど調理するものに向いています。

**絹ごし豆腐**：木綿豆腐よりも濃い豆乳に凝固剤を加えて、そのまま固めて作られます。江戸時代の中頃から作られたそうです。やわらかく喉越しがよく、冷奴やサラダなどそのまま食べるものに使われます。



木綿・絹ごし、どちらも低カロリーです。大豆に含まれるイソフラボンが女性ホルモンに似た働きをすることで、更年期症状の緩和によいとされています。食物繊維やオリゴ糖が腸内環境を整え、カルシウムとたんぱく質の働きで骨粗鬆症予防も期待できます。

生姜・大葉・ミョウガなどの薬味を加えることで醤油を少なくでき、塩分過多を防げます。口あたりが良く、多く食べてしまいがちですが肥満に繋がりますので注意しましょう。

## 旬を食す

夏に収穫される旬の食材

## ゴーヤー

ビタミンCを多く含み、加熱しても減らないのが特長です。色が濃く凸凹が小さい物は苦く、色が薄くて凸凹が大きい物が苦味が弱いといわれます。緑のカーテンで家庭栽培される方も多く、昨今は身近な食材となっています。



## ナス

身体を冷やす働きがある夏野菜です。皮の色はポリフェノールの色素で、コレステロールの吸収を抑えるほか、活性酸素を抑える働きがあるとされ、生活習慣病予防にもよいといわれています。



## オクラ

オクラのヌメリ成分は胃の粘膜を保護して消化を助けることから、夏バテ予防によいといわれています。皮膚や髪・視力維持、のど・肺など呼吸器を守るほか、高血圧予防などの効能が期待できます。



※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

ゴーヤーに旬の夏野菜をたっぷり加えた栄養価の高い料理です。

## ゴーヤーと夏野菜のチャンプルー

## [ 材料 ]

- ゴーヤー……………1/2本
- ナス……………1本
- オクラ……………3本
- プチトマト……………6個
- 木綿豆腐……………1/2丁
- 卵……………1個
- ごま油……………大さじ1
- めんつゆ……………適量

## [ 調理方法 ]

- 1 ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを取って薄切りにする。ナスは輪切りにして水にさらす。オクラは一口サイズに切る。プチトマトはへたを取って半分に切る。
- 2 ごま油でナスを炒める。しんなりしてきたらゴーヤーを加え、小さくちぎった豆腐を加えて炒める。
- 3 オクラとトマトを加えて火を通す。めんつゆをかけ、溶き卵を加えて混ぜ合わせたら完成です。

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

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。



**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(ポツリヌス療法)

お問い合わせ ◆  
**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

ワキアセガイライ  
ワキ汗外来では、ポツリヌス療法を用いて腋窩多汗症の治療を行なっています。安心・安全なポトックス注射をぜひご利用下さい。

ア	マ	ビ	エ	レ	オ	ナ
メ	ダ	カ	ノ	ガ	ツ	コ
ア	ラ	ビ	キ	ダ	ル	マ
ガ	オ	タ	カ	ン		ン
リ	オ	ノ	カ	ー	オ	ソ
	カ	ン	ド	ウ	コ	ウ
ウ	ミ	ビ	ラ	キ	ナ	
セ	リ	バ	ー	サ	イ	ド

**数独** ナンバス 解答

問題1

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

問題2

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