


# HUMAN

⚠️ 必ずマスク着用 

来院時は「必ずマスク着用」でお越しください。

Vol.341 | 2020.9

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

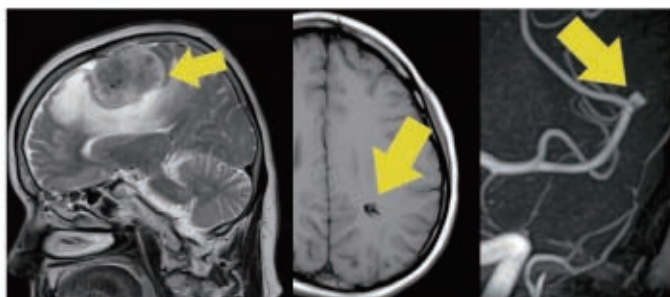
## 先延ばしにしないで！ 今こそ『健診・検診』で 健康チェック



# 先延ばしにしないで！ 今こそ『健診・検診』で健康チェック

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。さくら総合病院では病気の早期発見・生活習慣病予防に備えた6コースの「健康チェック」に、快適な環境で検査を受けられる「人間ドック 1泊2日コース」をご用意しています。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、検診をお役立てください。

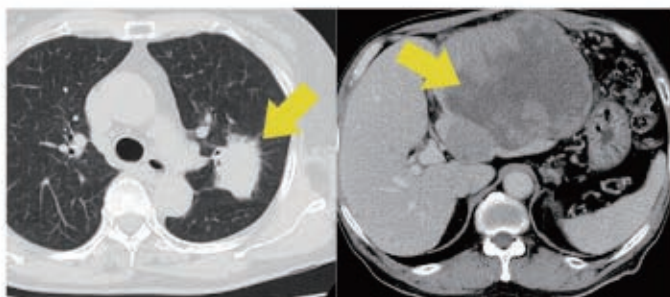
検査精度を高めるため、全身の検査を多角的に行ないます！



## 頭部MRI・MRA

発見される疾患:脳梗塞・脳出血・脳腫瘍・未破裂脳動脈瘤・脳の血管の狭窄や閉塞

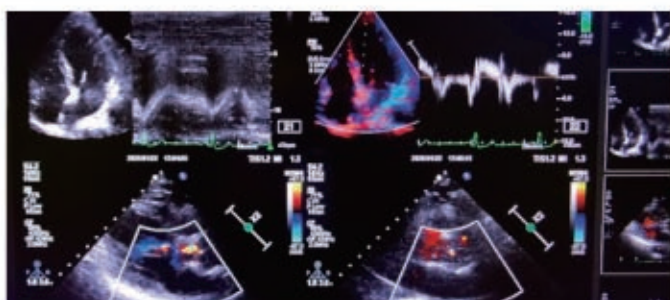
脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など)は、中高齢者を突然襲う脳の病気です。わが国における死亡原因の上位になっています。脳卒中は発症してからでは遅く、発症する前の予防が重要です。十分な検査と適切な治療を行なうことで、脳卒中の発症を未然に防ぐことが可能になりました。



## 胸腹部造影CT検査

発見される疾患:肺がん・肝腫瘍

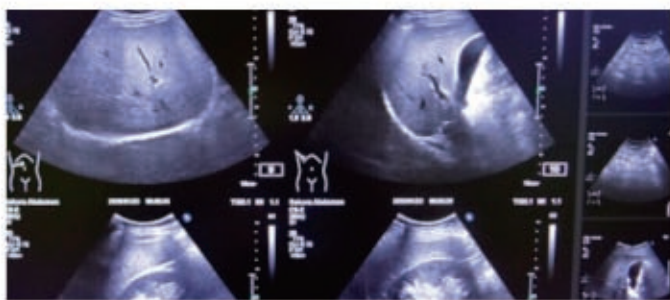
胸腹部造影CT検査で楽に発見される疾患もあります。



## 心臓エコー

発見される疾患:心臓病

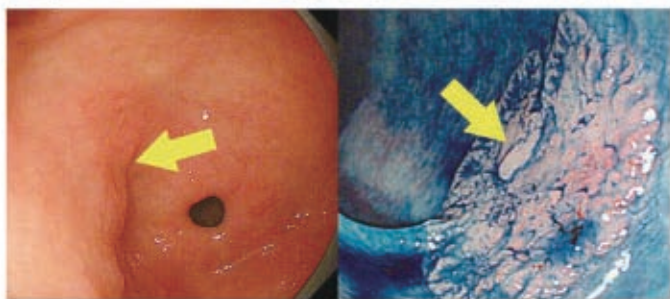
手足のむくみ・動悸・息切れ・胸痛・高血圧・心電図異常を自覚したり、指摘された事はありませんか?高血圧や脂質異常などの生活習慣病は心臓病を引き起こす要因です。心臓エコー(心臓超音波検査)は様々な心臓病の診断をするために行ないます。



## 腹部エコー

発見される疾患:腹部疾患の異常(胆石・ポリープなど)

みぞおち〜わき腹の辺りに超音波をあて、肝臓・腎臓・膵臓・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よりかなり精細に評価することができます。



## 上部・下部内視鏡検査

発見される疾患:がん・ポリープ

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。内視鏡なら病気が早期発見でき、場合によっては胃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。

## さくら総合病院 健康チェック(健康診断・人間ドック)



健康診断(A・B)コース、人間ドック(C・D・E・F)コースよりお選び頂けます。  
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。

健診	
<b>Aコース</b> 5,000円	身体測定(身長・体重・BMI・腹囲) 血圧 視力(裸眼/矯正) 聴力(1000Hz・4000Hz) 胸部X線 尿検査 問診
<b>Bコース</b> 10,000円	身体測定(身長・体重・BMI・腹囲) 血圧 視力(裸眼/矯正) 聴力(1000Hz・4000Hz) 胸部X線 尿検査 心電図 血液検査 問診
ドック	
<b>Cコース</b> 30,000円	身体測定(身長・体重・BMI・腹囲) 血圧 視力(裸眼/矯正) 聴力(1000Hz・4000Hz) 胸部X線 尿検査 心電図 血液検査 眼底 眼圧 呼吸機能検査 腹部超音波 胃部X線(バリウム検査) 便潜血反応 問診
<b>Dコース</b> 40,000円	身体測定(身長・体重・BMI・腹囲) 血圧 視力(裸眼/矯正) 尿検査 血液検査 眼底 便潜血反応 頸動脈超音波 MRI(頭部単純・MRA) 問診
<b>Eコース</b> 60,000円	身体測定(身長・体重・BMI・腹囲) 血圧 視力(裸眼/矯正) 聴力(1000Hz・4000Hz) 胸部X線 尿検査 心電図 血液検査 眼底 眼圧 呼吸機能検査 腹部超音波 便潜血反応 心臓超音波 上部内視鏡 問診
<b>Fコース</b> 90,000円	身体測定(身長・体重・BMI・腹囲) 血圧 視力(裸眼/矯正) 聴力(1000Hz・4000Hz) 胸部X線 尿検査 心電図 血液検査 眼底 眼圧 呼吸機能検査 腹部超音波 便潜血反応 心臓超音波 上部内視鏡 頸動脈超音波 CT(体幹部単純・造影) 問診

※各コースの内容はお問い合わせください。便潜血反応検査は2回法となります。  
※各コースおよびオプションの料金は税別となります。

オプション	
<b>内視鏡検査</b>	※麻酔を希望の方はプラス5,000円
上部消化管(食道・胃・十二指腸) <sup>※</sup>	14,000円
下部消化管(直腸・S状・結腸・盲腸) <sup>※</sup>	15,000円
<b>乳がん検診セット</b>	
マンモグラフィ撮影・乳腺超音波	7,000円
<b>脳ドックセット</b>	
MRI/MRA 心臓超音波 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
<b>腫瘍マーカー</b>	
男性セット (CEA・αFP・CA19-9・PSA)	5,000円
女性セット (CEA・αFP・CA19-9・CA125・CA15-3)	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
<b>超音波検査</b>	
腹部超音波	4,000円
心臓超音波	8,000円
頸動脈超音波	4,000円
<b>甲状腺セット</b>	
甲状腺超音波・血液検査 (TSH・FT3・FT4)	6,000円

## さくら総合病院 人間ドック(FULL COURSE PLAN) 1泊2日コース



快適な環境で受ける人間ドック。MRI・CT・X線などを用いて多角的に検査を行ない、疾患を発見します!



※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。  
※お申込み時に人間ドック受診日時をご調整させていただきます。※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。

### 健診結果がスマホで見られます

※9月中旬以降に開始予定です



このアイコンが目印です!

🔍 CARADA健診サポート

お持ちのスマホに合わせ「App store」または「Google playストア」から、「CARADA健診サポート」アプリをダウンロードしてください(無料)

健康診断・人間ドックは受診したときが一番関心のあるときになるものの、あまり良い結果ではなかったとき、すぐ生活習慣を改善したり、クリニックや病院を受診したりする方は意外にもあまり多くはありません。結果が出たときは、「このままじゃいけないな」

と思うものの、どうしても日にちが経つと忘れていってしまいます。そこで、多くの方が持っているスマホで、いつでも気軽に結果が見え、受診者それぞれの結果に合わせたお知らせを定期的に通ずることによって、「みなさんの健康」にお役立ちできたらと思います。

健康チェック(健康診断・人間ドック)/人間ドック1泊2日コース お問い合わせは tel.0587-95-6711

診療情報管理室は、診療記録を適切に管理し、精度の高い記録が保たれるよう点検を行ない、医療者と患者さんが診療情報を共有し、安心・安全な医療提供を行なうことができるよう情報管理の側面から支援することを目的に、2016年11月に開設されました。

当院では2007年以降、電子カルテ



医療

## 診療情報 管理室の 業務について

### 診療情報管理室

システムを導入し、医師や看護師のみならず全ての医療スタッフが各部署において診療記録を確認することが可能となり、他職種との連携を図るうえで重要なものとなりました。電子カルテシステムによりカルテ記載を行ないませんが、患者さん情報の利用には職種による閲覧制限の設定や利用者パスワードの定期的な変更を実施し、医療情報システムの安全管理に関するガイドラインに沿った体制とし、個人情報保護への配慮に取り組んでいます。

今後も、より信頼される診療情報管理室を目指し、業務を遂行してまいります。

## 原因の分からない頭痛で、お困りの方へ

さくら総合病院では、頭の痛みの原因が分からず、お困りの皆さまのために頭痛外来を新設しました。

頭痛外来では、詳しく問診を行ない、必要な場合にはMRI検査やCT検査を実施する事で、一次性頭痛か二次性頭痛かを診断いたします。

### 一次性頭痛

片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがあり、何らかの原因で、慢性的に繰り返し頭痛が起こります。頭痛患

者さんの約90%がこのタイプにあたります。

### 二次性頭痛

別の病気(脳腫瘍や感染症など)が原因で起こる頭痛です。

頭痛にはしばしば心理的ストレスが関与しており、心と身体の両面からアプローチすることが有用な場合があります。鎮痛薬を減らしたい方、効きにくい方は、ぜひ一度ご相談ください。



その頭痛の原因を突き止める

## 頭痛外来

午前:9:00~12:00(土)  
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つのコースからご選択できます

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。

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)

### 健康診断・がん検診・人間ドックの目的とは

健康診断や検診・人間ドックの目的は、疾患を見つけるだけでなく対象者の罹患率および死亡率を下げることにあります。

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん、これらは検診で早期発見・早期治療を行なうことで生存率が上がりますので、定期的な検診をお勧めします。

また、心臓病・脳卒中・呼吸器疾患

などの疾患は冬に多く発症します。これらの疾患を引き起こす要因といわれる生活習慣病(高脂血症・高血圧・糖尿病)を防ぐためにも、市町村が行なっている特定健診や個別がん検診、医療機関での人間ドックを受けることで、ご自身の体調を把握し、冷えや寒さからおこる疾患を防ぐことにお役立てください。



### 大口町・扶桑町 特定健診のご案内

実施期間: ~10月31日(土) お早めにお受けください

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、眼底検査などを行ないます

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)



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。

### 個別健診のご案内

### 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20歳以上の方

胃がん検診(胃部X線検査)

肺がん・結核検診(胸部X線撮影)(かくたん細胞診検査 ※50歳以上で1日喫煙本数×喫煙年数が600以上の方)

大腸がん検診(便潜血検査)

乳がん検診(超音波検査)(マンモグラフィ検査 ※和暦偶数年生まれの35歳以上)

「疲れが溜ってる」「元気がでない」  
そんな時の解決法

活力

主成分は  
ビタミン類

肌荒れ  
疲労回復  
肩こり

にんにく注射

1回 2,500円  
(税別)

治療法

食事やサプリメントより、  
多くの量を確実に  
素早く吸収することが出来るため、  
より高い効果が期待できます。

ご予約 ☎ 0587-95-6711

### 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)
- 健痩せ  
(サクセンダ[GLP-1])

お問い合わせ ◆ tel.0587-95-6711



# 防災 について 考えましょう



9月は台風や豪雨など自然災害が多い時期です。地震も含めた災害に備え、防災について考えましょう

## 備蓄食はローリングストックで

災害時に備え、普段から少し多めに保存のきく缶詰やレトルト食品などの買い置きをし、食べたら食べた分を買い足し、一定量の備蓄をする方法です。また、これらの食材を食べ慣れておくことで、緊急時のストレス緩和にも役立ちます。備蓄品を活かすためにもカセットコンロとガスボンベも常備しておきましょう。

## ペットボトルの水について

ペットボトルの水は雑菌が取り除かれており、外から異物が入らない限り、腐ることはありません。高温高湿を避けて保存された水は未開封であれば、何年も持ちます。ペットボトルには通気性があり、少しづつ水が蒸発し減っていくため、賞味期間の表記内に飲みきりましょう。

## 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行なっています(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

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



## 貧血の原因と改善策は?

医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.43

疲れやすい・だるい・めまい・立ちくらみ等の症状を感じたら、貧血かもしれません。貧血は血液中の赤血球やヘモグロビンが正常値より少ない状態をいい、以下の原因によって分類されています。

### 鉄欠乏性貧血

最も多い症状で、鉄分不足によってヘモグロビンが合成されずおこります。

### 再生不良性貧血

骨髄の働きが低下し、赤血球・白血球・血小板が少なくなる病気です。

### 巨赤芽性貧血

ビタミンB12・葉酸が不足して赤血球が少

なくなっておこる貧血です。

### 溶血性貧血

赤血球が異常をきたし、赤血球の寿命が短くなって赤血球不足からおこります。

貧血を防ぐにはバランスの良い食事から。

レバーや肉・魚介類などヘム鉄を多く含む食材を積極的に摂りましょう。サプリメントを活用するのも良いでしょう。



さくら総合病院

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



医療法人 医仁会 さくら総合病院 新卒 2021年3月卒 ・中途入職 **同時募集** 採用のご案内



## リハビリスタッフ面接試験 | 10月7日(水)・10日(土) 9時～17時

**募集人数** ◆ 理学療法士(PT)…5名 ◆ 作業療法士(OT)…5名 ◆ 言語聴覚士(ST)…2名  
**〈事前の病院見学参加が必要となります〉** ※病院見学は個別対応にて随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

**試験内容** ◆ 個人面接(約1時間)

**業務拡大中の為、更に増員の可能性あり!**

- 提出書類** ◆ 履歴書(書式自由・提出必須)  
 ◆ 成績証明書、卒業見込証明書、健康診断結果(左記3点より、提出できるもののみで可)
- 応募期限** ◆ 各面接日の1週間前までに、下記連絡先までお問い合わせください。

## 令和3年度 看護師採用試験 | 選考期間:~10月31日(土)まで

書類審査は行ないません。全ての方とお会いします。個別に日程調整しますので、電話またはメールにてお問い合わせください。**〈履歴書は面接日より前着でご郵送ください〉**

※授業・実習のない日時を選考日程にしてください。  
 ※面接と病院見学をご希望の方は、あらかじめご連絡ください。

**受付場所** 医療法人 医仁会 さくら総合病院  
 〒480-0127 愛知県丹羽郡大口町新宮1-129

**リハビリスタッフ面接試験**  
 指定時間にA棟1階受付にお越しください。

**看護師採用試験**  
 指定時間にD棟1階受付にお越しください。  
 集合場所には、採用担当スタッフがお待ちしております。

※お車で越しの際はP2駐車場をご利用ください



◀当院へのアクセスはこちら

**リハビリスタッフ面接試験** A棟1階受付

**看護師採用試験** D棟1階受付

●トヨタ 大口部品センター

●手打そば処 三八屋

●マヤ 調剤薬局

**人事課 採用担当** ☎ 0587-95-6711(代)  
 ✉ sakura-saiyou@ijinkai.or.jp

### はじめまして 7月に入職した職員



ケアスタッフ  
**鈴木 アンナ マリー**  
 Suzuki Anna Marie  
 元気よく頑張ります。  
 よろしくお願ひします。



ケアスタッフ  
**堀場 正次**  
 Horiba Masatsugu  
 この程、こちらの一員になり、異業種での不安  
 もありますが若い方のパワーを頂きながらコ  
 ツコツ精進致します。62歳ですが頑張ります!

### 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。



## +10(プラステン)でロコモ予防! 生活の中に運動習慣を取り入れましょう

ロコモは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)といい、筋肉や関節などが衰えることで、立ったり歩いたりなどの移動機能が低下した状態をいいます。介護が必要になったり、寝たきりになる可能性もありますので、適度な運動とバランスのよい食事をこころがけ、ロコモを防ぎましょう。

### +10(プラステン)で健康寿命を延ばしましょう

毎日の生活に、+10(プラステン)を!今より10分多く体を動かすことで、ロコモ予防につながります。

- +歩幅を広くして速く歩く +なるべく階段を使う +徒歩や自転車で移動する
- +テレビを見ながらストレッチや筋トレをする など、日頃からこまめに運動をする習慣をつけて健康寿命を延ばしましょう。



## さくら総合病院 訪問リハビリテーション

[ サービス提供地域 ] 大口町 / 扶桑町 / 江南市 / 犬山市 / 小牧市

ご自宅で  
リハビリが  
行えます

### ご自宅でお困りなことは ございませんか?

ベッドからの起き上がり、移動、玄関の上がり框、階段、トイレなど実際にご自宅で練習します。



### 通所リハビリに難色を示す方にはうってつけ!

長い時間拘束されたくない。人と交流するのが苦手。準備して送り出すのが大変。そんな方々に訪問リハビリではセラピストがご自宅に伺って40分間リハビリを行います。



### 実際にリハビリを見ることができる!

リハビリを受けられる方がどれだけの能力があるのか、どのように介助すれば楽に行えるのかなど、丁寧に説明いたします。



### 外出したい! 家の周りを歩きたい! に対応します。

以前は外へ出れたが、今は外に出るのが大変。退院した時は家の周りを歩いていたが、今は怖くて歩けない。等はいかがでしょうか? 我々と再検討しましょう。



### ご利用までの流れ



お気軽にお電話にてお申込みください。頻度、回数などもご相談ください。



かかりつけ医(診療所)より訪問リハビリの許可が必要になります。



#### 書類作成

契約後、ご利用開始



#### 訪問リハビリ

リハビリ専門スタッフが訪問し計画に基づきサービスを行います。



ご質問・ご予約など、お気軽にお問い合わせください

さくら総合病院 訪問リハビリテーション TEL:080-6982-0809

月曜日～土曜日・祝日 9:00～17:00 定休日:日曜日

担当:長内・平澤



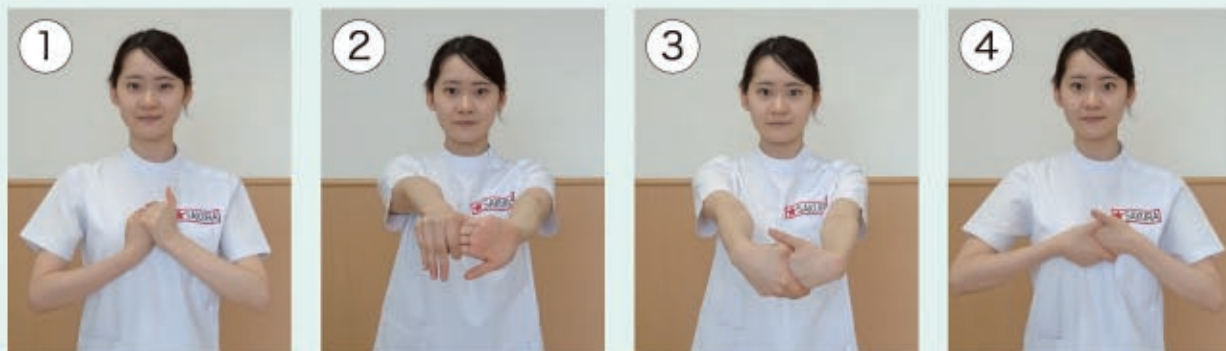




## リハビリ健康体操

今回は脳卒中の後遺症の方の自主トレを紹介します。

脳卒中の方には、手のつっぱり感を経験された方がいらっしゃると思います。この状態が続くと筋肉や腱などの組織が固まり、運動を繰り返しても、その範囲内の運動しか行なえません。ストレッチなどで固さを軽減しておくことが重要です。



### 肩・肘・手の運動、ストレッチ

- ①麻痺側の指を覆うように持ち、小指を上、親指を下側に手の平を向こう側に向ける。
- ②正面に、なるべく遠くに伸ばしていく。手の平を誰かに見せるように。 ③肘を伸ばした状態で、手の向きを自分側へ向ける。
- ④ゆっくり胸の方へ戻していく。リズミカルに10回繰り返す。



### 手・肘の運動、ストレッチ

- ①麻痺側の指を覆うように持つ。 ②ゆっくりと肘・手首・指を伸ばしていく。手の平は正面を向いた状態で15秒間キープ。
- ③ゆっくりと肘・手首・指を曲げていき、胸元へ戻す。



#### ワンポイント

- つっぱり感が強い場合は、ゆっくりと行なうこと。
- 痛みがある場合は、できる範囲で行なうこと。

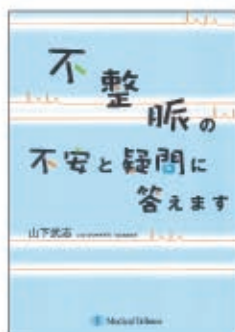
## 患者さん図書館 さくらの森通信

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

### 不整脈の不安と疑問に答えます

山下 武志 著

「動悸がする」「脈が抜ける」「健診の心電図検査で指摘される」などで、心臓に問題があるのでは?と誰もが心配になりますが、実は9割は安心です。“不整脈”とはひとつの病気ではありません。さまざまな病気を含んだ“総称”のようなものです。不整脈とはどんな病気か? 治療しないとどうなるか? 治療法にはどのようなものがあるのか? 日常生活で注意することは? まずは、自分の不整脈がどんな病気なのかを知ることが治療の第一歩です。患者さんの不安を解消し、予防・治療・管理のためにわかりやすく書かれた図書です。

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Hの順に並べると、なんと言言葉になるでしょう？  
 \*ヒント: 全国——システムはJアラートといわれ、日本国内に緊急事態が予測される場合に人工衛星と市町村の防災無線などを利用して発令されます。

答:

A B C D E F G H

### 横のカギ

- 1 災害時、患者の重症度で治療の優先度を選別すること。
- 2 純情で恋愛にうとく、ういういしいこと。
- 3 鬼役の子が隠れた子に「もういいかい」と訊ね、探す遊び。
- 4 カラーコーン(パー)は、作業現場などに設置されます。
- 5 ——醤油は濃口醤油より塩分が多く、色が薄めです。
- 6 トレジャーハンターは、——れた財宝を探す人です。
- 9 ——の人とは、階級・地位や年齢が自分より上である人。
- 11 映画やドラマになったコリー犬。名犬——。
- 13 韓国発祥の武術。「跆拳道」と書きます。
- 16 うまえもんの包装でおなじみ、棒状の駄菓子「——う」。
- 17 ——ケーキ、——珈琲、野球で三塁を——コーナーといっています。
- 19 決心すること。——表明。不転転の——。
- 20 前の日に入浴した湯を捨てず留め、翌日再び使用すること。
- 21 首都直下地震や南海トラフ地震等を大——災害といっています。
- 22 感染症対策に——コール手指消毒を行ないましょう。

### 縦のカギ

- 1 2000年9月11日、名古屋周辺に起きた豪雨災害。
- 7 レジ袋やゴミ袋など、ポ——は災害時に活用できます。
- 8 アナフィラキシーショックを防ぐため——パチにご注意を。
- 10 有事の際の安否確認に、緊急——を作成しておきましょう。
- 12 公共施設などは、燃えにくい防災カ——が使われています。
- 14 土のう袋には、普通の——より砂が向いています。
- 15 危険予測や安全確認を徹底し、交通——に努めましょう。
- 18 小売店のスーパーはスーパー——の略称です。
- 21 ——楽とは、喜び・怒り・悲しみ・楽しみの四つの情のこと。
- 23 職場や勤務先を——先ともいいます。
- 24 野球やテニスなどの球技で、ボールを球審や選手に渡したりする人。女性の場合はボールガールといっています。

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

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

#### 問題 2

難易度  
★  
★

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

## アサリの健康効果

アサリの小さな身には驚くほどの栄養が詰まっており、鉄分・ミネラル・タウリン・亜鉛・ビタミン・カルシウム・マグネシウムなどが多く含まれています。

### 貧血予防に効果が期待できます

貧血とは、ヘモグロビンや赤血球が正常値よりも低い状態をいい、鉄分不足や偏食などが原因とされています。アサリはヘモグロビン生成に関わる鉄分、赤血球の生成を助けるビタミンB12が豊富に含まれており、貧血の予防・妊娠中の方に効果が期待できます。

### 缶詰に含まれる鉄分は約8倍！

缶詰のアサリには、生に比べ約8倍の鉄分含まれています。成分は吸収率の良いヘム鉄で、ビタミンCやタンパク質と一緒に摂取することで吸収率がさらに上がります。

その他、疲労回復・高血圧予防・動脈硬化予防・肝機能の強化・糖尿病予防・疲れ目の改善・美肌など様々な効能が期待できます。



アサリは旨味成分の「コハク酸」という有機酸が多く含まれており、調理の際に出汁が不要です。美味しく食べて健康な身体作りに役立てましょう。

## 旬を食す

秋に収穫される旬の食材

### アサリ

味噌汁の具や酒蒸しなどで食べられるアサリは、カルシウムやカリウム、亜鉛などのミネラルが豊富に含まれており、100gあたりのビタミンB12含有量は貝類の中で最も多く含まれています。



### チンゲンサイ

白菜やカブと同じアブラナ科の中国野菜で、茎の青い菜であることから、「青梗菜」と書きます。秋から冬に旬をむかえ、高血圧予防や免疫力を高めて風邪の予防に効果が期待できます。



### 冬瓜

日持ちが良く、冬まで食べられることから「冬瓜」といわれています。利尿作用があることから高血圧予防やむくみ改善、ビタミンCを豊富に含んでおり、風邪予防にも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

鉄分やタウリンの補給によりアサリを使った料理です。

## アサリとミツバの酒蒸し

### 【材料】

- アサリ(殻付き).....200g
- ミツバ.....1束
- 酒.....大さじ2
- 水.....カップ1
- 塩.....小さじ1
- 醤油.....少々

### 【調理方法】

- 1 アサリを塩水に漬け、2~3時間置いて砂抜きし殻をこすり合わせてよく洗う。  
ミツバは根を切り落とし、4cmくらいに切る。
- 2 フライパンにアサリ・酒を入れ、フタをして強火にかける。沸騰したら中火で3~4分蒸し煮にする。
- 3 アサリの口が開いたら、ミツバを加えて混ぜる。醤油を入れて混ぜあわせたら火を止める。



毎日家で  
簡単注射

抗肥満薬  
サクセンダ

家で楽に痩せやすい体質に!  
お医者さんと一緒にダイエット

体質改善  
すこ や  
**健痩せ**

with 



**1本 20,000円** (税別)  
採血：(初回のみ) 6,000円 (税別)  
採血は旅行前等に必ず実施させていただきます。

治療法 **注射**

ご予約 ☎ **0587-95-6711**

健康せについてのご質問・お問い合わせ・  
ご予約など、お気軽にお電話ください。



アメリカ、EUなど  
世界各国で認可!

**食欲抑制剤**

こんな方におすすめ!

- 運動が苦手で長続きしない
- 間食が多く、夜食がやめられない
- 食事がストレス発散になっている
- 忙しすぎてダイエットに取り組めない
- ダイエットするたびに、いつもリバウンドする
- 痩せたい気持ちはあるが、つつい食べ過ぎる

**減量**





**保険  
適応**  
※重症度による

女性も男性も日常でお困りのワキ汗  
総合病院で解決

ボツリヌス療法

**ワキ汗外来**



**豊富な  
実績**  
★★★★

保険  
適応で  
3割負担の場合

**25,270円**  
診察料、注射手技料、  
麻酔クリーム1本450円が含まれます。

2回目～(保険適応で3割の場合) 24,820円  
※麻酔クリームを持参した場合[麻酔クリーム1本で2～3回分]  
足りなくなった場合には新たに購入が必要になります。

ご予約 ☎ **0587-95-6711**

ワキ汗外来についてのご質問・お問い合わせ・  
ご予約など、お気軽にお電話ください。



ワキ汗外来では、  
**ボツリヌス療法**を用いて  
**腋窩多汗症の治療**を行なっています。

えきかたかんしょう

総合病院で受ける安心・安全なボツクス注射をぜひご利用下さい。

当院では基本的に  
片ワキに対して50単位/回、  
両ワキで100単位/回を投与しています。

さくら総合病院 SNS



**頭の  
体  
操**

**クロスワード** 解答

全国緊急警報システムは携帯電話  
などからも伝達されます。日頃から  
水や食料など「備蓄品」を備えて  
おきましょう。

シ	ト	リ	ア	ー	ジ	キ	ポ
ユ	ウ	ブ	テ	コ	ン	ド	ー
カ	ク	レ	ン	ポ	アル		
イ	ロ	ン	ウ	マイ	ポ		
ゴ	ラ	ツ	シー				
ウ	ス	ク	チ	ケ	ツ	イ	
ウ	ズ	モ	ホ	ツ	ト		
メ	ウ	エ	ト	メ	ユ		

**数独** ナンバース 解答

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

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