


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.342 | 2020.10

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

BMIが25以上の方
[20歳~65歳まで]

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 瘦 せ

抗肥満薬サクセンダ [GLP-1]

アメリカ・EUなど世界各国で認可
食欲抑制剤・抗肥満薬サクセンダ

減量



毎日家で
簡単注射を
するだけ

BMIを計算しよう

あなたの身長

m

あなたの体重

kg

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

あなたのBMI

BMIが25以上なら、ご相談ください

BMI自動計算



家で楽に痩せやすい体質に!

抗肥満薬サクセンダ[GLP-1]で健康痩せ!

担当医師からのメッセージ

「痩せたい!」これは多くの方がぶつかる壁であり、私もそのうちの一人です。

痩せようと思っても、なかなか自分に厳しくなりきれなかったり、リバウンドしたり。「肥満」により高血圧、高脂血症、糖尿病、癌、変形性膝関節症、椎間板ヘルニアなど、様々な病気が引き起こされます。「痩せる」ということはこれらの病気の治療や予防につながり、その観点ではコストを優に凌駕するメリットがある、というのが当院の発想です。

成人の適切なエネルギー量

痩せるためには摂取エネルギーをエネルギー必要量より少なくする必要があります。

成人男性は2600~2650kcal、成人女性は1950~2000kcal程度が適切なエネルギー量だと考えられています。



※身体活動レベルがふつうの場合

食べる量を減らせば痩せるのは分かっているけど…



- ついつい食べ過ぎる。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。
- 運動が苦手で長続きしない。
- ダイエットにトライするたびに、いつもリバウンドする。
- 忙しすぎてダイエットに取り組めない。



当院では、サクセンダ注射を使用します!

サクセンダ(=Saxenda)は、GLP-1(ジーエルピーワン)受容体作動薬の一種です。

GLP-1は、もともと私たちの体にあるホルモンで、食事を摂ると小腸から分泌され、血糖値を下げる働きがあります。GLP-1受容体作動薬は、体の外からこのGLP-1を補うお薬です。このGLP-1は、分泌量が多いと食欲が抑えられ、少量で満腹感を感じることができ、脂肪を分解しやすいので太りにくく痩せやすいと言われています。

痩せている人の体にはGLP-1の分泌が多いのですが、太っている人にはGLP-1が少ないため、満腹感を得られにくかったり、衝動的にたくさん食べてしまったりということが多く起こってしまいます。

そこで、**GLP-1を増やせば痩せる可能性が高くなる**という考えのもと、サクセンダは**肥満治療薬**として海外で承認(※)されています。

(※)サクセンダは、アメリカ:米国食品医薬局(FDA)・カナダ:Food and Drug Act法・ヨーロッパ:欧州医薬品庁(EMA)・韓国:食品医薬品安全処(MFDS)で承認されています。

サクセンダ注射の効果



- 1 食欲を抑え体重を減少させる
- 2 血糖値を急上昇させず脂肪の蓄積を防ぐ
- 3 少量の食事で満腹感が得られ持続しやすい

サクセンダ注射の詳細はこちらから



サクセンダ注射の使用法動画はこちらから



GLP-1(サクセンダ注射)の働き



GLP-1受容体作動薬(サクセンダ)は体中で、GLP-1と同じ働きをします。

体重が減少すると血圧・コレステロールなどの検査値が改善します



特定健診でメタボと診断された約3400人

6ヶ月で
3~5%
減量した結果
(平均)

血圧

-4~5
mmHg



LDLコレステロール

-4
mg/dL



血糖

-2
mg/dL



Muramoto A. et al. Obes Res Clin Pract. 2014 改変



食生活をはじめとする生活習慣への介入で3%程度体重を減少させると肥満による高血圧・脂質・高尿酸血症などの生活習慣病の改善が得られることが明らかとなっています。
厚生労働科学研究「生活習慣病予防活動・疾病管理による健康指標に及ぼす影響と医療費適正化効果に関する研究」より

料金

採血は施行前の検査として必ず実施させていただきます。

※金額は税別表記となります。

	価格(日数分の交換用針含む)
サクセンダ	20,000円 / 本 / 月~
採血	6,000円(初回のみ)

*サクセンダ1本で、0.6mgで打った場合は30日分、1.2mgで打った場合は15日分、1.8mgで打った場合は10日分になります。

対象の方

- ・20歳~65歳まで
- ・BMIが25以上の方



医療法人 医仁会 さくら総合病院

さくら美容外来 **健痩せ** サクセンダ[GLP-1]

ご予約・ご質問

☎ 0587-95-6711

診察日

午前:09:00~12:00(月・水・金・土)
夕診:17:00~19:30(月・金)

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

夕方診療 受付時間変更のお知らせ

10/1(木)から



A棟 D棟
共に16時~
夕診受付が可能です

※16時以前は行なっておりません(歯科口腔外科は除く)
D棟玄関:夕方の開錠が16時30分から16時に繰り上ります。
それに伴い、A棟・D棟共に16時より夕診受付をいたします。

いまのまつ毛で満足ですか?

マスカラ・まつエクじゃできない、**自まつ毛を育毛**

まつ毛は
増量可能

医療用医薬品まつ毛育毛剤

グラッシュビスタ

1箱[2.5ヶ月分] 18,000円(税別)



まつ毛育毛はとっても簡単!

1日1回
グラッシュビスタを
上まつ毛の生え際に
塗布するだけ

さくら美容外来 まつげ育毛

診察日 午前:09:00~12:00(月~土)
夕診:17:00~19:30(月~金)

お気軽にお問い合わせください

tel.0587-95-6711



一時入院(レスパイト)をご利用頂けるようになりました

当院では在宅で常時医療管理及び介護が必要な方を対象とした一時入院に対応しています。介護者の事情などにより、一時的に在宅医療や介護が困難となる場合に、**介護負担の軽減**を目的として期間を設けた入院の受け入れを行ないます。受入れ期間は原則2週間以内(※要相談)です。ご不明な点は、当院スタッフまでお問い合わせください。

このような場合にご利用ください



ご家族の介護疲れ



ご家族の急な入院

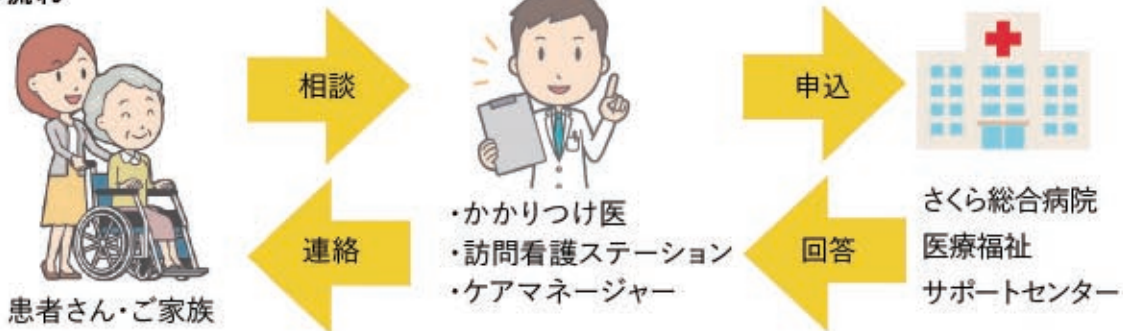
対象となる方

- 当院に受診、入院をしたことがあり、在宅で療養中の方
- 下記の医療管理が必要で、介護保険によるショートステイの利用が困難な方
- 当院に受診歴のない方(※要相談)

右記の様な症状の方

- 点滴、胃瘻、経鼻での栄養をしている
- 夜間の吸引が必要である
- 気管切開をしている
- 褥瘡処置を行なっている
- 在宅酸素を行なっている
- 導尿が必要である
- 膀胱留置カテーテルが入っている
- ストーマがある
- 認知症がある
- 透析をしている

ご利用の流れ



お問い合わせ

さくら総合病院 医療福祉サポートセンター
 TEL.0587-95-0015 FAX.0587-95-8624
 担当:地域連携室 福島 (月~金 9:00~16:00)

レスパイト
 入院申込書
 PDFダウンロード
[はこちら](#)



大口町・扶桑町 特定健診のご案内 ~10月31日(土)まで 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

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)

ご自身で行なう口腔ケア

医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.44

お口の中を健康に保つには、定期的な歯科医院への受診と毎日のセルフケア（自分自身で行なう、お口のケア）の両方を行なうことが大切です。

そこで今回は、セルフケア（一般的な歯磨き）についてお話しします。

むし歯、歯周病の原因としてプラークの付着が挙げられます。プラーク（歯垢）は食べかすではなく細菌のかたまりで、1mg中に約1億個の細菌が存在します。プラークは歯と歯の間や歯と歯茎の境目、虫歯を治療した部位、かぶせ物の周りにつきやすいので、これらの細菌を減らすためには正しい歯磨きが重要です。

セルフケアの基本

① うがい

水、うがい薬、アルコール成分を含まないマウスウォッシュ（お口の乾燥が気になる方）などを使用して、のどがいがい（ガラガラ）とお口うがい（ブクブク）を行ないます。

② 歯磨き

1日3回を目標に歯磨きをしましょう。粘膜を傷つけずにプラークをしっかり落とす正しい歯磨き方法を習得することが非常に重要です。

感染予防のために、歯ブラシはよく洗い乾燥させるようにしましょう。

〈歯磨き方法〉

うがいをし、お口の中を湿らせてから歯磨きを始めます。歯と歯茎の境目に歯ブラシの毛先をあて、小刻みに左右に動かします。オーバーブラッシング（力が強すぎる）は知覚過敏・歯肉退縮の原因になるので力を入れずに磨くことがポイントです。

奥歯は毛先が歯のかみ合わせの凹凸に入るよう、後ろから前にかき出すように磨きます。また、歯ブラシでは落としきれない歯と歯の間、かぶせ物との隙間はデンタルフロス、歯間ブラシを使用しましょう。

③ 舌ケア

歯磨きをした後に、舌ブラシや柔らかい歯ブラシを使用して舌のケアを行ない、細菌を除去します。奥から手前に優しく1方向に動かしましょう。

④ 保湿ケア（気になる方）

加齢とともに様々な原因で唾液量が減少し、お口の中が乾燥します。1日数回、保湿効果のあるマウスウォッシュでうがいを行なうか、保湿ジェル約0.5～1cmを清潔な指にとり、手の甲でジェルをのぼしながら、お口の粘膜全体に薄く塗りましょう。特に夜間は唾液量が少なくなるので、寝る前に保湿ジェルをお口に塗ると効果的です。

⑤ 入れ歯のお手入れ（使用している方）

食後は入れ歯を外して専用のブラシで洗います。入れ歯は乾燥すると変形しやすいので、就寝時には専用容器に水を入れて保管しておきます。容器は毎日洗い、新しい水を使用してください。入れ歯洗浄剤を使用する場合は、使用説明書をよく読み指示に従って使用しましょう。

①～⑤（④⑤必要に応じて）の順序で今日から実践してみてください。

お口の中の環境は人によって異なるため、自分にあった歯磨き方法、歯ブラシや歯磨き粉などを選ぶ必要があります。かかりつけの歯科医院を受診し歯科医師、歯科衛生士のアドバイスを受けていただくことをお勧めします。

デンタルセンター

午前：9:00～12:00（月～土） 午後：13:30～19:30（月～金）

tel.0587-95-6711





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、9月度の絵手紙教室を開催しました。夏から秋にかけての花・野菜のイラストを先生の指導のもと描きました。次回はクラフトバンド手芸の開催を予定しています。皆様お気軽にご参加ください。



老人保健施設 さくら荘 百歳のお祝い

老人保健施設 さくら荘にて、入居者様お二人が百歳を迎えるにあたり、長寿を祝してお祝い状と記念品が贈呈されました。これからも明るく健やかに過ごして頂けるよう職員一同、頑張っております。

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

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

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



D棟1階受付

人事課
採用担当

☎ 0587-95-6711(代)
✉ sakura-saiyou@ijinkai.or.jp

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をご覧ください



脳卒中にご注意ください！ | 寒さが引き金となり、冬に多発します

毎年10月29日は「世界脳卒中デー(World Stroke Day)」です。脳卒中は寒くなるにつれ、発症が増える病気です。脳卒中は、脳の血管がつまる脳梗塞、脳の血管が破れて出血する脳出血・くも膜下出血に分けられます。

脳梗塞

脳の血管がつまったり、狭くなることで血流が悪くなり脳細胞が死んでしまう病気です。

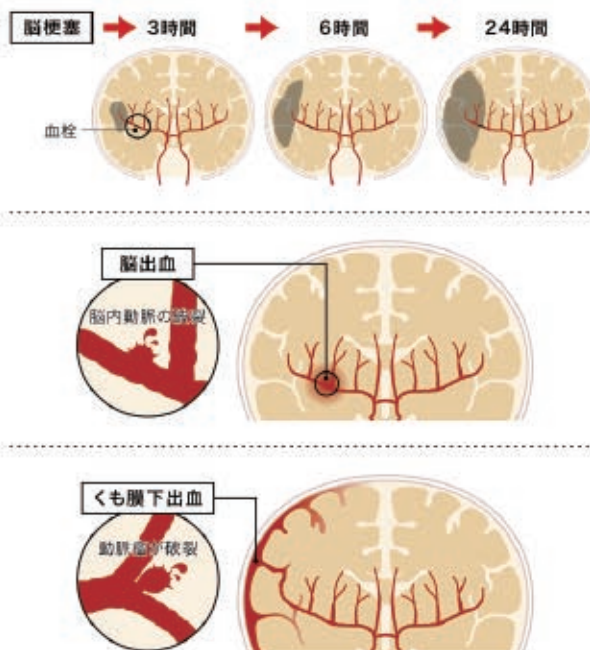
脳出血

脳の中の細かい血管が高血圧や加齢に伴いもろくなり、破れて出血します。

くも膜下出血

脳の表面の大きな血管にできたコブ(動脈瘤)が破裂し、脳の表面に出血します。

病気による死因では、がん・心疾患に次いで多く、動脈硬化が原因とされています。動脈硬化を引き起こすのは高血圧・高脂血症・糖尿病・喫煙などで、生活習慣を見直し、脳卒中の発症を防ぎましょう。



もの忘れ外来 | 認知症および軽度認知障害(MCI)を早期発見し、対応します

対象となる方



- 何度も同じことを尋ねるようになった。
- どこに物を置いたか忘れて探すことが多くなった。
- 物を盗られたと言う。
- 怒りっぽい、言動が攻撃的になった。
- 家事や趣味の意欲がなくなった。
- 道に迷うようになった。
- 運転免許証更新のため診断書を提出するよう言われた。

物忘れが気がかりな方、 脳を詳しく調べてほしい方へ

加齢による生理的な物忘れの場合もありますが、『軽度認知障害』や『認知症』などの場合もあります。

当院のMRIはアルツハイマー診断ソフトを完備しています。正常圧水頭症などの「治せる認知症」も診断可能です。

もの忘れ外来の性質上、初診はゆっくりとお話を伺い、認知機能を評価するテスト、検査の予約等を行いません。通常の診察より時間がかかりますので予約制にさせて頂いておりますことをご了承ください。当日の予約は受け付けておりません。受診の予約は、当院地域連携室で行なっています。(平日13:00~17:00)

安心して生活ができるように
もの忘れ外来
tel.0587-95-6711



頭痛に悩まれている方へ | 原因が分からず、お困りの方のために

頭痛外来では、頭痛に対して、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。一次性頭痛患者さんほど多くはありません。

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
tel.0587-95-6711





リハビリ健康体操

先月に続き脳卒中の後遺症の方に向けた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、その範囲内で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。

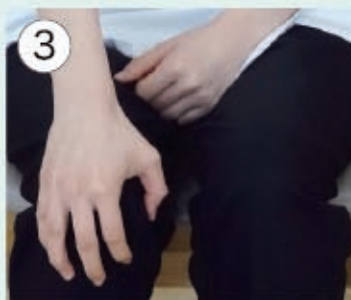
指のストレッチ



1 手のひらを軽くマッサージし、麻痺側の指と手首を緩めて広げていく。



2 膝上に手を乗せて、反対の手で上から押しながら麻痺側の手をゆっくりと広げていく。



3 親指は曲がってしまいがちなので、個別にゆっくりとほぐしながら伸ばす。指が途中で曲がってきても繰り返して伸ばす。

ワンポイント

- 両手を使ってでも良いので、しっかりと麻痺側の手の平で膝を感じる感覚を頭に入れましょう。

親指と人差し指の運動



1 各指がしっかり伸びた状態でテーブルに置く。



2 指の関節周囲をマッサージし、硬い部分をほぐして指を伸ばしていく。



3 自分の力で人差し指を曲げていく。難しければ反対の手で補助する。最大限曲げた状態から、最大限伸びるよう力を入れる。20回行なう。



4 人差し指と同じように親指も行なう。

ワンポイント

- 回数をこなすだけでなく、1回1回の動きが少しずつ大きくできるように集中して行ないましょう。

患者さん図書館 さくらの森通信

月-金 10:00~12:00
13:00~15:00



今月の
図書紹介

Book of the Month



今月の図書紹介

健康診断書の読み方と改善法

10日で変わる
運動と食事法

40歳以上の方を対象とした特定健診(特定保健指導)の目的は、生活習慣病のリスクについて評価して、生活習慣の改善を促し、生活習慣病を予防することです。

本書では、健診結果を有効に活用するためのポイントについて解説し、該当検査項目ごとのリスクと対策のための食事法、1日10分で数値を改善できる易しいトレーニングプログラムが、写真を多く用いてわかり易く紹介されています。

特定健診を受けられた、判定結果や数値が気になるすべての方にお薦めする図書です。

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: 脳の血管が詰まったり、破れて出血することによって脳が障害を受ける病気で、脳出血・くも膜下出血の総称です。

答:

横のカギ

- 1 内臓脂肪症候群は生活——と重なって起こっています。
- 2 情報漏えいを防ぐためにも、セキ——対策が必要です。
- 3 成田三樹夫さんの烏丸少将、おじやる丸など朝廷に仕える貴族。
- 4 リハビリでは、手足を——に動かす体操も行ないます。
- 5 オリンピック——や軍艦——は行進のための楽曲です。
- 6 踏切に道路信号機が付いたものを「ふ——」といいます。
- 8 ——川の——橋は、森高千里の曲で知名度が上がりました。
- 11 現在も太宰治の作品を多くの人が——しているようです。
- 13 松尾芭蕉が詠んだ俳句「——兵どもが夢の跡」。
- 15 神社にお参りする際は、手水舎で心身を——ます。
- 17 まだ乳を飲んでいるような幼児を——子といいます。
- 18 揉み——とは、よく揉んでしわくちやにすること。
- 20 イソップ童話、王様の耳は——の耳。

縦のカギ

- 1 昔の五街道、中山道には鵜沼宿などの——がありました。
- 7 70年代、スプーン曲げで一世を風靡した超能力者。
- 8 体温の測定する部位は——の下、口、耳などがあります。
- 9 ある方面で名高いこと。名——のプレイボーイなど。
- 10 神仏のこらしめがあつて当然な人。
- 12 鵜飼いは、——された海鰐で川魚を獲る伝統漁法です。
- 14 犬山城は、現存最古で小さくかわ——いお城です。
- 15 芝居小屋などの木戸口で支払う入場料。
- 16 災害に備えて保存しておく非常用の食料。
- 19 井原西鶴の俳句「大晦日定めなき——かな」。
- 20 停電時の必需品、——ソクで灯りをともします。
- 21 ど——硬化は、心筋梗塞や脳梗塞に直結します。
- 22 信州——は、長野県を代表する特産品です。

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

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

問題 2

難易度 ★★

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

酢の健康効果

酢には酢酸・クエン酸・アミノ酸など60種類以上の有機酸が含まれており、これらの成分には様々な健康効果があります。

疲労回復・ダイエット効果

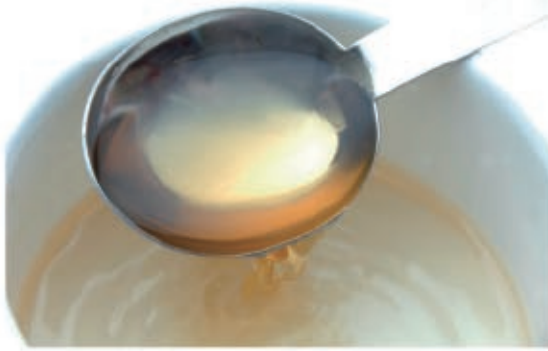
クエン酸・アミノ酸には疲労回復を早める効果があるとされています。また、クエン酸は脂肪をエネルギーに変えて消費し、アミノ酸は脂肪の燃焼を促すことでダイエット効果も期待できます。

便秘を解消、美容にも

腸内の悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を整えることで便秘解消に繋がります。栄養の吸収が良くなると肌の代謝が上がり、美肌効果・髪質の向上が期待できます。

高血圧・高血糖の改善

酢酸には血圧の上昇をゆるやかにするほか、血糖値を抑える効果が期待出来ます。夕食後に摂ることで血糖値が安定し、心地よい睡眠が得られるといわれます。



毎日、大さじ1~2杯を目安に摂りましょう

朝食時または食後に摂ることで、代謝や腸の働きが上がります。そのまま飲むと胃や喉が荒れてしまうので、水やお湯・炭酸水・豆乳・牛乳などで5倍以上に薄めて飲みましょう。また空腹時はさげましょう。

旬を食す

秋に収穫される旬の食材

鮭

鮭の赤い色素成分アスタキサンチンには強い抗酸化作用があります。活性酸素を除去し、疲労回復・美肌効果が期待できます。また、肌の新陳代謝を促進し、美肌効果が期待できます。



シメジ

免疫力と血行を向上し、肌荒れ・冷え症の改善・疲労回復に役立ちます。また、コレステロールを下げ、動脈硬化・生活習慣病予防にも効果が期待できます。



エノキ

ビタミンB1・B2・ミネラルなどが豊富に含まれており、疲労回復や肝臓・腎臓の機能向上、ストレス軽減効果も期待できます。食物繊維も多く、整腸・美肌にもよいとされています。



※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

旬の食材(鮭・シメジ・エノキ)を使って酢を摂取できる料理です。

鮭ときのこの和風マリネ

[材料]

- 生鮭.....200g
- シメジ.....1パック
- エノキ.....1/2パック
- 塩.....少々
- 酢.....大さじ3
- みりん.....大さじ2
- めんつゆ.....大さじ2
- 醤油.....大さじ1/2

[調理方法]

- 1 鮭に塩をふって、皮に切り込みを2~3か所入れます。シメジ・エノキは端を切り落とします。エノキを半分に切り、シメジ・エノキ共にほぐしてバラします。
- 2 食材・調味料を耐熱容器に入れたら、大まかにかき混ぜます。ラップをかけて電子レンジ(500w)で5~6分温めます。
- 3 鮭に火が通ったら完成です。
※鮭に火が通るまで30秒ずつ追加で加熱してください。



美肌・美容・老化を遅らせる
疲労回復にも

美肌 プラセンタ療法

1回 2,000円 (税別)
※肝疾患のある方は保険適応

[JBPポーサイン100]
1箱 10,000円 (税別)

ご予約 ☎ **0587-95-6711**

プラセンタ療法についてのご質問・お問合わせ・
ご予約など、お気軽にお電話ください。



プラセンタが活性酸素を除去・排泄し、
肌の新陳代謝を促進。
美肌・美容・疲労回復に
高い効果が期待できます。



性別・年齢問わず、
健康と美容を求める方におすすめです。
注射、またはサプリメント、お好きな
治療法をお選びいただけます。



女性も男性も日常でお困りのワキ汗
総合病院で解決



ワキ汗外来

保険 適応で **25,270円**
3割負担の場合 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。



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



クロスワード 解答

脳卒中を防ぐには、高血圧の予防から、健康状態、生活習慣を整え、疾患から身を守りましょう。

シ	ユ	ウ	カ	ン	ビ	ヨ	ウ
シ	ユ	リ	テ	イ	チ	ノ	ミ
ク	ゲ	ナ	ツ	ク	サ	ヤ	
パ	ラ	バ	ラ	シ	ダ	ク	
マ	ー	チ	キ	ヨ	メ		
チ	アイ	ド	ク	ソ			
	ワ	タ	ラ	セ	ロ	バ	
ミ	キ	リ	シ	ン	ゴ	ウ	

数独 ナンバス 解答

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

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