

HUMAN

⚠ 発熱のある患者さんは
受診前にお電話ください
☎0587-95-6711

Vol.344 | 2020.12

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

医療ヘルスケア

AtoZ



医療の第一線で活躍する当院のスタッフが
さまざまな医療情報を分かりやすくお届けする

医療ヘルスケアAtoZ

みなさまの疑問解消の
お役に立てれば幸いです。

医療ヘルスケア

AtoZ



HUMANのコラム「医療ヘルスケアAtoZ」では、医療や病気に関する疑問についてを説明しています。今回は、過去に掲載した記事をご紹介します。皆様の疑問解消にぜひ、お役立てください。

その他の記事につきましては、WEBでご覧いただけます ▶



睡眠時 無呼吸症候群について



睡眠時無呼吸症候群は、生活習慣病をはじめ様々な病気と合併する可能性があります。寝苦しい・いびきをかく・疲れが取れないなど、健康リスクが高い傾向にあり、自覚症状がない方が多いのが現状です。

◆ 循環器疾患のリスクが増大

睡眠中、平均で1時間に5回(10秒~)以上、呼吸が止まる場合は睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。脳・心臓・血管に負担をかけるうえ、高血圧・脳卒中・狭心症・心筋梗塞など循環器疾患のリスクが上がります。

◆ 生活習慣を見直しましょう

上気道の閉塞がある閉塞性の場合、過度の飲酒や喫煙を避ける、肥満の改善、鼻疾患の治療、横向きに寝るなど、就寝時の気道を確保することで改善が期待できます。

睡眠時の無呼吸でお悩みの方は
お気軽にご相談ください。



さくら総合病院 耳・鼻・喉疾患センター

画像診断機器 CTとMRIの違いについて



CTとMRI、どちらも似た形状の装置ですが検査方法は異なり、それぞれの特性にあわせて使い分けられています。

◆ CT装置(Computed Tomography)

コンピュータ断層撮影法の略で、X線の透過率を調べて身体の断面を撮影します。レントゲンで分からない、体の中の構造、出血や骨折の状態などがよく分かる検査です。当院ではマルチスライスCT装置を用いており、短時間撮影による被曝の低減や息止めの時間短縮など、患者さんに負担の少ない検査が可能です。

◆ MRI装置(Magnetic Resonance Imaging)

磁気共鳴画像法の略で、磁石を利用して体内の水分子の状況を解析し断面画像を表示します。水分量の多い組織、脳や血管などの撮影を得意としています。放射線を用いないため被曝の心配もありません。

病気の早期発見と生活習慣病の予防に、
定期的な検診をおすすめします。



さくら総合病院 放射線診断治療センター

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、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。

さくら総合病院 健康チェック



皮下脂肪と 内臓脂肪の違い



皮下脂肪と内臓脂肪は共に体脂肪ですが、蓄積する場所が違います。体脂肪の大半を占める皮下脂肪は皮膚の下にあり、内臓脂肪は胃や腸の周りにあります。内臓脂肪は優先的にエネルギーとして消費され、皮下脂肪は比較的落ちにくいのが特徴です。女性は皮下脂肪、男性は内臓脂肪がつきやすいといわれます。内臓脂肪の増加は心筋梗塞や脳梗塞など、生活習慣病のリスクが高くなります。

◆ 体脂肪を減らすには

食事療法は、大切な筋肉や骨が減少してしまいます。運動で筋肉を維持し、基礎代謝を高めながら落としましょう。激しい運動よりも、ウォーキングをはじめとした有酸素運動が効果的です。

◆ 内臓脂肪を減らすためのコツ

- 食事はよく噛んでゆっくりと、腹八分目に。
- 間食や夜遅い食事は控えましょう。
- 野菜や海藻類を摂取し、脂肪分の多い肉類や糖分は控え、お酒は程々にしましょう。

さくら総合病院 栄養管理センター



ウイルスの 感染経路について



ウイルスや菌の主な感染経路には、飛沫感染・接触感染・空気感染があります。中でもインフルエンザや新型コロナウイルスは、飛沫感染による感染率が高いといわれています。

◆ 飛沫感染とは

感染者の会話・せき・くしゃみによりウイルスが飛散し、鼻や口の粘膜に接触することで感染します。飛沫の飛ぶ距離の目安は以下になります。

- 会話:約1m ● せき:約3m ● くしゃみ:約5m

飛沫の飛ぶ距離は思うより遠く、少し離れていても感染する可能性があります。感染した本人が飛沫を出さないためにも、マスクの着用は周囲にとって効果的です。飛沫に手が触れることで接触感染も起こりますので、手洗いを行なうことが重要です。

発熱やせき・呼吸困難の症状がある場合、医療機関に相談しましょう。

発熱・呼吸器症状の方について



薬を飲むときの 水について



薬を服用するときは、飲む水の量にも注意が必要です。のみ薬は水と一緒に飲むと飲みやすく、水に溶けることで吸収が良くなって効果を発揮するようになっています。コップ1杯(180cc～)の水、または白湯(ぬるま湯)で飲むのが原則です。水の量が多いほど、胃の中での溶解・吸収が速やかにおこります。

水が少なかったり、水なしで飲むと薬が十分に溶けないため、効果が発揮できないことがあります。カプセル剤の場合、水なしで飲むと喉や食道にくっついてしまい、そこで溶け出した薬の成分が粘膜を傷つけることがあります。

コーヒーやコーラなど、カフェインを含む飲物は眠れなくなる・利尿作用で効果が弱くなる場合があります。アルコールと飲むと薬の作用が強くなり、血圧が下がりすぎたり意識がなくなったり等があります。薬の効果を十分得るためにも、水または白湯で飲むよう心がけましょう。

さくら総合病院 薬剤管理センター



孫子の格言に「彼を知り己を知れば百戦殆(あや)うからず」というものがあります。医療の世界で考えた時、「彼」=「病気」と置き換えることができます。自分の身体と病気のことを知り、病を克服することでまた新たな日常を手にできます。「新型コロナウイルス」のようにまだまだ未知の「彼」も存在しますが、日進月歩の医療の進展により「彼」のことが詳細にわかっている分野も多くあります。

医 療

彼を知り 己を知れば 百戦殆うからず

総務課

今回、当院では、「己」を知り「彼」に打ち勝つための手段として「リスク評価」を採血のみで行なえる【アミノインデックス】・【ロックスインデックス】を導入することにしました。ぜひ己を知る機会にご利用ください。



介護の仕事



介護ストーリー KAIGO STORY

住宅型有料老人ホーム
太郎と花子

コロナ禍における太郎と花子の感染症対策

現在、太郎と花子では新型コロナウイルス感染防止のため、ラジオ体操などイベントの際は参加される方へのマスク着用の呼びかけや検温の実施、ソーシャルディスタンスの確保など、感染防止に配慮し、可能なイベントのみ開催させていただいております。

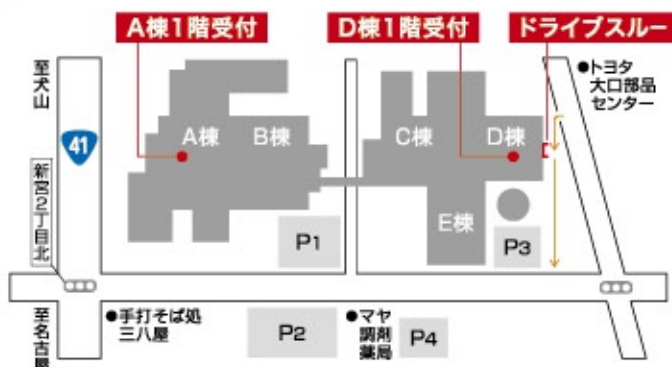
感染防止と、ご入居者様にイベントを楽しんでいただく事の両立は中々難しくはありますが、ボランティアの方々も、直接来館される方法ではなく演奏会のDVDや手作りのマスクを届けてくださる等、感染防止にご協力くださり、大変有難く思います。

これからインフルエンザの流行する時期になってまいります。感染症対策に配慮しつつ、ご入居者様に楽しんで頂けるような工夫を考えていきたいと思っております。



夕診は16時から受付可能です

A棟・D棟共に16時から夕方診療の受付が可能です。
*16時以前の夕診受付は行ないません。(歯科口腔外科は除く)



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)



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。生活習慣を見直し、年に1回は健診や人間ドックを受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。



さくら総合病院 健康チェック (健康診断・人間ドック)

アミノインデックス
ロックスインデックス
近日開始予定!

健康診断(A・B)コース、人間ドック(C・D・E・F)コースに加え、アミノインデックス([認知症ドック][がんドック][生活習慣病ドック])、ロックスインデックス(脳・心臓ドック)を近日開始予定です。



その他オプション:内視鏡検査、乳がん検診セット、腫瘍マーカー、CT検査、骨密度検査、血圧脈波検査、脳ドックセット、超音波検査、甲状腺セット



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
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!

病気の治療には早期発見が重要です。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人間ドックをお役立てください。



※受診可能日は1月から月・火の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あります。※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。

個別健診のご案内

2021年1/30(土)まで実施

「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

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歳以上の方が対象
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 ※和暦個数年生まれの35歳以上)

PCR検査のご案内 (自費/無症状の方)

検査料金

診察料・検査料を含めて……………¥25,000(税込)

対象となる方

無症状の方・濃厚接触者では無い方が対象です。

- ▶ 症状は無いが感染していないか知りたい
- ▶ 家族の健康を確かめたい
- ▶ 企業や団体の職員の健康管理
- ▶ 仕事などで多数の人と接する機会が多い など

※発熱や呼吸器症状、味覚・嗅覚異常などコロナウイルス感染の類似症状がある方や、濃厚接触者の方は、かかりつけ医や相談センターへご相談ください。

PCR検査について

- ▶ 唾液採取にて検査を行ないます。
- ▶ 原則、事前予約制です。
平日の月～金曜日13:00～17:00の間に
☎0587-95-6711にて希望日時をお伝えください。
- ▶ 検査可能時間 9:00～12:00(月～土)、17:00～19:30(月～金)

検査結果について

当院からの連絡は行ないませんので、翌日の昼頃以降に結果が出ているかお問い合わせください。検査会社書式の報告書をお渡しします。
※「陰性」であることを証明する「証明書・診断書」の発行は行なっておりません。

健康チェック/人間ドック1泊2日コース/がん検診/PCR検査 お問い合わせは tel.0587-95-6711

10月28日



看護部 診療看護師による新人研修

看護部 診療看護師による新人研修を行いました。
さくら総合病院では、プリセプター制度を導入しています。
先輩看護師がマンツーマンで業務・技術を指導し、心配事や気になる点など精神面でのサポートも行なっています。

10月29日



デイケアセンター御嶽 クラフトバンド手芸

今回のクラフトバンド手芸では、花壇をあしらったフレームを制作しました。細かな部品の接着が多く、大変な作業でしたが、可愛らしく出来上がった作品を手に、参加者の皆さんはとっても満足そうでした。

11月12日



市民啓発ミーティング

市民啓発ミーティングを行ないクリスマス コンサート上映等について話し合いました。12/14(月)～18(金)の日程でさくら総合病院 病棟・さくら荘・太郎と花子にて職員の演奏・合唱によるクリスマスコンサートの上映を予定しています。詳細は改めてお知らせ致します。

11月13日



環境美化運動 院内清掃

11月度の環境美化運動を実施しました。
ご来院頂いた皆様に気持ちよく使っていただくため、院内清掃を行ないました。秋が深まり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。体調を崩されませんよう、ご注意ください。

夜遅い食事のデメリットについて

就寝前など、夜遅い時間に食事をすることは体に負担をかけ、生活習慣病のリスクを高めます。

食後は活動量が少なく、余ったエネルギーは体脂肪として蓄積されやすく、同じものを食べても22時以降にとったエネルギーは脂肪になりやすくなります。

就寝中に胃を働かせるため眠りが浅くなり、疲れがとれない。

食欲がわかず朝食が食べられない。など生活リズムの乱れにつながります。

夕食が遅くなる場合は

揚げ物や肉類などのこってりしたものは

控え、低脂肪で消化の良いものを食べるようにしましょう。脂質の多い食材はエネルギーが高く、消化にも時間がかかり、睡眠の質にも影響します。野菜や汁物から主食へと順に食べ、消化を良くするためよく噛んで食べ過ぎを防ぎましょう。

また、夕方に小腹がすいたときは間食をしておくことで、夕食の食べ過ぎを防ぐことができます。

医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.46



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：～12月31日まで

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

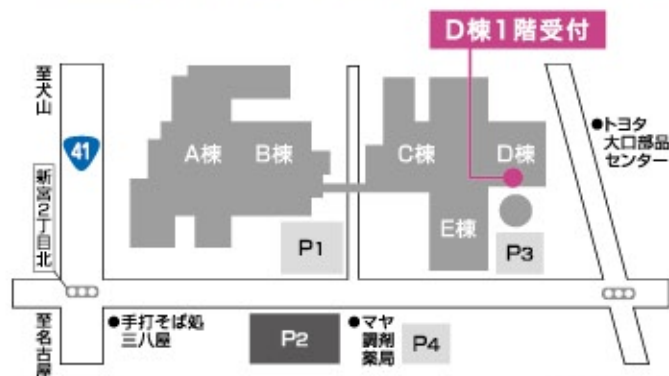
指定時間にD棟1階受付にお越しください。

集合場所には、採用担当スタッフがお待ちしております。



※お車でお越しの際はP2駐車場をご利用ください

◀当院へのアクセスはこちら



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



院内誌Human アンケート

日頃より院内誌Humanをお読みいただき誠にありがとうございます。

この度、患者さんの満足度調査、サービス向上のため、アンケートにご協力頂けますようお願いいたします。所要時間は1～2分程度となっております。

HUMAN 院内誌
医療を通じて人と人のふれあいを広げる

院内誌 Human アンケート

このアンケートは、患者さんの満足度調査、サービス向上のため、アンケートにご協力頂けますようお願いいたします。所要時間は1～2分程度となっております。

QRコードから読み込んでください

QRコードから読み込んでください

こちらのQRコードから読み込んでください



はじめまして 10月に入職した職員



看護師
北川 美沙都 Kitagawa Misato

心を込めて、笑顔で一生懸命頑張ります。よろしく願います。



ケアスタッフ
伊藤 聖子 Ito Seiko

お一人お一人に寄り添ったケアを心がけていきたいと思えます。よろしく願致します。



さくら荘 相談員
浅野 萌 Asano Moe

瀬戸出身で、高知・千葉・名古屋等に住んでいました。初めての業務ですが、一生懸命頑張ります。ご指導ご鞭撻のほど、よろしく願致します。



リハビリ健康体操

冷え症の原因には自律神経の乱れや血流の悪化などがあげられますが、筋肉量の不足も大きな原因のひとつです。日常的にストレッチなどのエクササイズを実践し筋肉を衰えさせないことが重要です。今回は毎日の生活に取り入れやすい、冷え症改善に効果的なストレッチを紹介します。

足首・足指のストレッチ



① 片方の手で足首を持ち、反対の手で足の指を握る。



② 足指・足首を10回づつ回す。反対側の足も行なう。

足のストレッチ



① 仰向けになり、リラックスする。



② 片足を天井に向かって上げ、キープする。



③ 足首を動かしていく。20秒程度行なう。反対側の足も行なう。

背中ストレッチ



① 正座をして、リラックスする。



② パンザイのポーズをして腕を上げたまま、上半身を前に倒し床に伏せる。



③ お尻を突き出すように背中・肩甲骨周辺をしっかり伸ばす。深呼吸しながら20秒程度行なう。

訪問リハビリテーション HPリニューアルしました

[サービス提供地域]

大口町 / 扶桑町 / 江南市 / 犬山市 / 小牧市



ご質問・ご予約など、お気軽にお問い合わせください

訪問リハビリテーション

☎080-6982-0809 担当: 長内・平澤

月～土曜・祝日 9:00～17:00 定休日: 日曜日



トップ サービス内容 ご利用方法 料金 お問い合わせ

コロナ対策
実施中!



安心して
ご利用
下さい。

要約集 | 訪問リハビリ

さくら総合福祉センター
訪問リハビリテーション

住み慣れた自宅で、一緒に暮らす人々と共に、いきいきとした生活を送れるようサポートします。

通院不要の自宅リハビリ
= 「訪問リハビリ」

訪問リハビリテーション（訪問リハビリ・訪問リハ）とは、理学療法士、作業療法士など国家資格を有した専門スタッフがご利用者のご自宅に伺い、ご自宅の環境・ご利用者のお身体の状態に合わせてリハビリを実施し生活をサポートします。ご家族の介護負担を減らす等のサポートも可能です。

また、疾患治療の必要箇所や福祉用具の調整など、専門的な観点からサポートします。

住まい、趣味、習い事などへの参加をサポートし、通院サービス（アイサービス）も併用してもご利用いただけます。





1 ツインアーチのメリークリスマス

～12月25日(金)

「星空のDistance～人を想う距離～」をテーマに、七夕の織姫と彦星を題材としてソーシャルディスタンスを視覚的に表現したイルミネーションが行われます。(点灯時間:17時～21時)

[場所] 木曾三川公園138タワーパーク

3 犬山成田山 初詣

1月1日(金)～

新春元朝特別大護摩供が厳修され、御本尊の不動明王を前に護摩木を焚いて、新年にあたり諸願の成就を祈ります。(正月三が日を避けた分散参拝を呼びかけられています)

[場所] 成田山名古屋別院大聖寺

5 ウィンターイルミネーション

～1月31日(日)(予定)

すいとびあ江南の展望タワーがライトアップされます。中庭にも電飾が施されクリスマスムードを演出、展望タワーから眼下に広がる夜景を楽しめます。(点灯時間:日没～22時)

[場所] 江南市草井町西200

2 犬山成田山 除夜の鐘

12月31日(木)

大聖寺では、大晦日に煩惱を払う除夜の鐘がつかれます。一般の参拝者も先着(108人)で除夜の鐘をつくことができます。(鐘つき:元日0時～)

[場所] 成田山名古屋別院大聖寺

4 第6回 冬の七夕カーニバル

～1月31日(日)

七夕伝説をイメージしたLED装飾が施されます。東口にはフォトスポットが登場、西口では児童・生徒などが参加の作品展「イルフェス4th」が催され、冬の一宮を盛り上げます。(点灯時間:17時～24時)

[場所] 尾張一宮駅・名鉄一宮駅周辺

6 小牧駅周辺イルミネーション

～2月15日(月)

小牧駅前～商店街にかけてシンボルロードがイルミネーションで彩られ、フォトスポットも登場。駅前を青一色に染める「LIGHT IT BLUE」が期間限定で行われます。(点灯時間:17時～22時)

[場所] 小牧駅周辺

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
明解!あなたの処方箋
本気で治したい人の
**メタボリック
シンドローム**
宮崎 滋
監修

「メタボリックシンドローム」とは内臓脂肪症候群のことです。メタボは食べ過ぎや運動不足など、不健康な生活習慣が原因となり「脳梗塞や心筋梗塞などの心臓や血管の病気や、糖尿病の発症の危険性が高まっています」という警告なのです。最近ではガンや認知症のリスクが高まることわかってきました。
メタボを解消する方法は、とにかく減量をして内臓脂肪を減らすこと。本書は、メタボ危険度を知る方法や基礎知識をはじめ、食事や運動などメタボを解消するために自分でできる日常生活の工夫が紹介されています。まずは腹囲を測り、危険度をチェックすることから始めましょう。

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、なんと何という言葉になるでしょう？
 *ヒント: 空気の乾燥した冬は感染症の流行時期です。□□□□□□□を高めてウイルスや細菌の感染から身を守りましょう。

答:

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

横のカギ

- 忠臣蔵は大石内蔵助・赤穂浪士が—をする物語です。
- 自分や社名をネットで検索し、評価を調べること。
- iPadなど、板状のPC機器を—レット端末といいます。
- 浅い眠りはレム睡眠。深い眠りはノン—といいます。
- ホルダーは、家や車などの鍵を一つにまとめる道具です。
- クリスマスのディナーといえば、丸焼きの—鳥ですね。
- 携—とは、スマホなどを使うときのマナーです。
- 有名な歴史年号のゴロ合せ。794年は「—ス平安京」。
- 「ちょいの—」は、1日単位の自動車保険です。
- スは、三つ揃えスーツとも呼ばれます。
- 今夜・今晚のこと。「—の新鉄剣は一味違うぞ」。
- 県といえば、琵琶湖・ひこにゃん・近江牛。
- 星座・風水・タロットなど、—ないの種類は数多くあります。
- 来年の干支、牛やトナカイには2本の—が生えています。

縦のカギ

- 不沈艦スタン・ハンセンの必殺技といえば、—リアット。
- 三は子供の7、5、3歳の節目に、お祝いする行事です。
- 愛を告白する手紙、恋文をラ—といいます。
- 小柄なのに優秀なこと。オロナミンCは「—巨人」です。
- 冬になり、さ—日が続きます。お体にお気をつけください。
- 映画「戦場の—」。北野武さんがラストに言う台詞です。
- 神社は「おちょぼさん」の愛称で親しまれています。
- 柔道やプロレスなど、技をかけられたときにとる動作。
- 265年の時代を築き上げた、徳川十五代—。
- 誕生日の歌といえば、ハ—ーバースデー トゥー。
- さくら美容—は美容・健康を広げるべく開設されました。
- ボードは、スキーと並ぶ冬のスポーツです。

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

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 ★

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

問題 2

難易度 ★★

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

おでんの健康効果

鍋料理の美味しい季節になりました。鍋料理は体を中から温めるだけでなく、様々な栄養が摂取できます。

今回は、おでんの健康効果についてご紹介します。

おでんは、ちくわ・つみれ・はんぺん等の魚を使った練り物、大豆製品のがんもどき、玉子等に含まれるタンパク質・カルシウム・鉄分など様々な栄養をバランス良く一度に摂取できます。カロリーや脂質も低く、免疫力を高める効果も期待できます。

塩分は控えめに

低カロリーなおでんですが、スープに素材の成分が流れ出るため塩分は高めです。食べ過ぎには注意しましょう。



美味しくつくるポイント

美味しく頂くには、煮えにくいもの・味のしみ込みにくいものから順番に、弱火で煮ること。食材の煮くずれを防ぎ、味もゆっくりしみ込みます。また、練り物等は長く煮すぎると、旨味成分がスープに溶けて無くなってしまいます。煮込むときは沸騰しないよう、必ず蓋をずらしておきましょう。

旬を食す

おでんに使われる栄養価の高い食材

玉子

タンパク質・ビタミン・鉄・亜鉛・葉酸等が豊富に含まれています。おでんで食べると昆布等の食物繊維が染み込み、完全栄養食になります。



昆布

昆布のネバネバは、アルギン酸・フコイダン等の食物繊維で、糖質や脂質の吸収を抑える他、免疫力向上が期待できます。



がんもどき

大豆を加工して作られます。タンパク質・食物繊維・カルシウムや鉄等のミネラルに、整腸作用のあるオリゴ糖が含まれています。



ちくわ

白身魚のすり身を練って作られ、タンパク質が豊富で低脂質、抵抗力を高めるなど健康に良い食材です。塩分が多く含まれるので注意しましょう。



※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

寒い季節に欠かせない、免疫力を高め、体の芯から温まる鍋料理です

冬のおでん

【材料】

- 大根……………1本
- ちくわ……………1袋
- がんもどき……4個
- 卵……………4個
- 昆布……………4本
- コンニャク……1袋
- 好きな具材…適量
- 水……………適量
- 醤油……………大さじ1
- 酒……………30ml
- だしの素……10g

【調理方法】

- 1 卵をゆでて殻をむいておきます。コンニャクは三角に切り、アク抜きします。大根は輪切り・面取りをし、切り込みを入れます。
- 2 鍋に出汁・他の材料を入れ、弱火でコトコト煮ます。沸騰させないように蓋をずらしておきます。
- 3 煮え具合をみて、火を止めて味を染み込ませて出来上がりです。お好きな薬味でお召し上がりください。

年末年始の診療について

2020年12月29日(火)～2021年1月3日(日)

当院は年末年始も通常の日祝と変わらず診療を行ない、
いかなる疾病についても応急処置から集中治療まで対応いたします。
※2021年1月4日(月)より通常通り診療いたします。
ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末年始も通常の日祝と変わらず
診療を行ない、いかなる疾患に
についても応急処置から
集中治療まで対応いたします。

丑

2020年12月29日(火)～2021年1月3日(日)は、
時間外・休日診療を行なっております。

休日一般外来
9:00am～12:00pm(正午) [A棟受付]

救急外来
12:00pm(正午)～翌9:00am [ER受付]

デンタルセンター
午前診
9:00am～12:00pm(正午) [A棟受付]
救急外来
12:00pm(正午)～翌9:00am [ER受付]

リハビリテーション
2020年12月28日(月)～31日(木) **午前診**
2021年1月1日(金)～3日(日) **休診**
2021年1月4日(月) **午前診**
入院患者リハビリは通常通り365日診療を行ないます

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)
採血は施行前に必ず実施させていただきます。
※直近2ヶ月以内にHbA1cを含めた採血あれば免除

治療法 **注射**

ご予約 ☎ **0587-95-6711**

健痩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

さくら総合病院 SNS

facebook

twitter

instagram

LINE

頭の体操

体を温め、腸内環境を整える、運動と休養をしっかりとるなど生活習慣を見直し、免疫力を高めましょう。

問題 1

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

問題 2

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