

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.346 | 2021.2

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

急な入院で
着替えるものがない

準備をしてくれる
人が近くにいない

入院中の洗濯を
頼める人がいない



入院時必需品 レンタルシステム 入院(CS)セット

着替え・タオル・日用品などを
ご用意いただかなくても
入院生活がおくれるようになります!!

入院時必需品 レンタルシステム

入院(CS)セット

さくら総合病院では、院内の感染対策と、より手厚い看護を行なうために入院(CS*)セットを導入しました。(*ケア・サポート)

入院の際に必要な生活用品をご用意いただくなくても入院生活が出来ます。



入院(CS)セットをご活用ください

ご利用のメリット



入院準備や補充の手間が軽減!



衣類・タオル類は全て洗濯付き!



高性能な紙おむつを使用できます!

入院(CS)セットは、入院の際に必要な衣類・タオル類・日用品・紙おむつ類を日額定額制のレンタルでご利用いただけるサービスです!!

2021年が始まりましたが、いまだ新型コロナウイルスの猛威が世間を席卷しております。

当院もこのウイルスとの戦いに勝つため、さまざまな感染防止対策を実施しております。その中で、多くの入院患者さん・ご家族さんからご要望をいただいております「入院セット(CSセット)」を1月25日から導入させていただきました。入院に際し必要となる、衣類やタオル・おむつなどが一日単位の定額料金でご利用いただけるものになります。

入院準備の手間の削減や定期的なお洗濯や日用品の補充での来院機会の低減を図り、政府の提言する「接触機会を減らす」ことにつながればと考えております。

面会禁止の期間が長引き、ご家族のみなさんにはご不便・ご心配をおかけしておりますが、引き続き感染防止に万全の対策を施しながら、安心して入院期間を過ごせるよう努めてまいります。

お申込み方法

ご希望のプランをお選びの上、入院(CS)セット申込書へお名前・性別・生年月日・ご住所・お電話番号・プラン名・開始日を記入し、病院職員までご提出ください。



CSプラン 423円(税込)×契約日数

衣類・タオル類の交換は、定期交換が基本です。その他、必要な場合は病院職員までお申し出ください。

【衣類】

- ・浴衣(S/M/L/LL)
- ・パジャマ(S/M/L/LL)
- ・介護ねまき(M/L/LL)

【タオル類】

- ・バスタオル
 - ・フェイスタオル
- ※下着類はご持参ください



サービス品

CSプランをご利用の方は、必要に応じて下記のサービス品をお使いいただけます

- 歯ブラシ / 義歯洗浄剤
- 歯磨き粉 / 義歯ケース
- 口腔スポンジ
- ストローコップ
- BOXティッシュ
- ウェットティッシュ
- スリッパ



※リンスインシャンプー・ボディソープは浴室に備え付けががございます。



紙おむつプラン①

407円(税込)×契約日数

使用量が多い方に

紙おむつプラン②

308円(税込)×契約日数

使用量が少ない方に



病院職員の意見を参考にお選びください。紙おむつプランは、ご容態に応じてプランを変更する場合がございます。

※紙おむつプランは医療費控除の対象です。

※掲載されている写真は全てイメージです。実際の商品とは異なる場合がございます。

ご利用上の注意点

- 開始日から終了日までの全日数分の料金が発生いたします。
- 配布の有無・使用枚数に関わらず、日額定額制です。
- 退院日も請求に含まれます。

お支払いについて

お支払いの注意点

- 株式会社エランより請求書が郵送されます。
- 入院費とは別のお支払いです。
- 請求書は利用終了から2週間程度で送付いたします。
※利用期間が月を跨ぐ場合は利用月ごとに送付することがあります。
- 当社よりSMS(ショートメッセージサービス)またはEメールにてご利用に関する通知案内を送信します。

料金のお支払い方法

コンビニエンスストア・郵便局にてお支払いください。(手数料は不要です)

株式会社エラン | 松本本社:長野県松本市出川町15-12

お問合せ ☎ 0120-919-821

受付時間 9:00~21:00(土・日・祝・年末年始・休業日除く)

私は愛知県の尾張北部医療圏、愛知県大口町に位置する、ICU4床、一般病床220床、療養病床166床(うち回復期リハビリテーション病床58床、地域包括ケア病床50床)の民間の総合病院の病院長であり、その経営母体となる医療法人の理事長である。

我々は、2020年12月1日より急性期一般病床の26床を潰して新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対応病床20床を確保。中等症のCOVID-19患者の入院受け入れを開始している。これは愛知県の民間病院では最大規模である。

当院が所在する愛知県の尾張北部医療圏は2020年4月、「尾張北部圏域病院長新型コロナウイルス感染症対策検討会」で「COVID-19の入院加療は全て公立・公的病院が担う」という合意が得られていた。2020年夏の第2波は公立・公的病院だけで乗り越えることはできたが、11月中旬に入って第3波が見えてくると、公立・公的病院だけでは対処しきれなくなるのは明らかであった。そこで当院では会議を重ね、減収を覚悟の上でCOVID-19対応病床の整備を決定したのである。

ではなぜ、当院が20床を確保したのか。これは開業時から「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」を理念としているからに他ならない。COVID-19という世界規模の大災害において「断らない医療」を継続していくためには相当数のCOVID-19病床を持つことは不可欠と考えたからである。しかし、当院のような中規模の民間病院が公的病院の何倍もの対応病床

民間病院経営者が訴える病院経営の実情 国のCOVID-19対応病院に対する 補償は十分なのか

を準備するのはとても大変なことであり、多くの従業員の覚悟と努力と信念によって支えられているにすぎないことを強調しておきたい。

メディアでは、「公的病院に比べて民間病院がCOVID-19患者の入院を受け入れていない」との指摘を多く見かける。そもそも日本の民間病院の多数を占める小規模病院はリハビリテーション病床や介護療養病床が多い。これらの病院は日頃から急性期医療を手掛けているので、COVID-19患者を受け入れるのはソフトもハードも不可能である。また、COVID-19を診るためにはマンパワーが必要で、感染管理認定看護師も不可欠となる。そのため、単純にコロナ受け入れ病院数で公立・公的病院と民間病院を比較すること自体がナンセンスである。

そして、ヒトもモノもそろった病院であっても、COVID-19患者を受け入れることはもともと単価が見込める通常の急性期病床を潰すことでもある。公立・公的病院は赤字になっても税金や運営団体からの繰り入れを期待できることが少なくないが、民間病院は赤字が続けば普通に倒産する。そもそも、医療が日進月歩で高度化して機器などのコストが高くなり、常に投資が求められるにもかかわらず、診療報酬は改定のために事実上の減算がなされている。また、働き方改革への対応が求められる、人件費も増加の一途をたどっている。近年の総合病院はどれも赤字ギリギリの経営を強いられ、財政的に守られていない民間病院に「さらに経営を圧迫して、かついろいろなりリスクを背負ってCOVID-19に対応しろ」と求めること自体に無理がある。

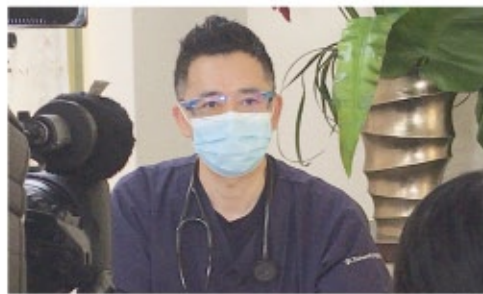
2021年に入って、政府は「COVID-19対応病院へ十分な助成金を出していく」とメディアを通じて発信している。当院のような一般病床でCOVID-19患者に対応する場合、1床当たり450万円支給される。診療報酬については、COVID-19患者の症状の軽重に応じて、救急医療管理加算の3倍から5倍に相当する加算を算定できる他、通常は7日間のみ認められている加算が、14日間算定できるようになる。また通常は第二種感染症指定病院でなくては算定できない「二類感染症患者入院診療加算(250点/日)」も算定できる。空床補償として、重点・協力医療機関以外の一般病院が重症・中等症者向け病床を確保しておいた場合、1床1日当たり4万円程度(愛知県は協力医療機関を増やさない方針?)というところで指定してもらえないので)の支給もなされている。愛知県ではさらに患者1人を入院させるごとに110万円の応援金を用意している。

ただ、一般病床でCOVID-19患者対応を行った場合の助成金や県からの応援金は、「感染管理に関する物品を購入した場合の実費補填」に限られる。また、感染管理を目的に新たに雇用する従業員の給与には充当できるが、現行の従業員がCOVID-19エリアで従事した際は追加手当のみそこからの支払いが許されるなど、病院の減収の補填や既存の従業員の給与への充当が認められていない。

また、COVID-19患者の受け入れによって医療機関は、風評被害や全従業員の感染リスクやストレスにさらされる。これは従業員の離職や受診者数の減少といった大きなマイナ

スを引き起こす可能性をはらむ。一度院内感染が発生すると、多数の従業員に自宅待機という名の休職を強いることになり、通常業務の一部が停止に追い込まれ、病院の売り上げが持ち直すのに数カ月要する。これらのデメリットと助成金を天秤にかけると、天秤はデメリット側に傾いたまま動かない。これがCOVID-19患者の入院を受け入れる民間病院が増えないことの揺るぎない理由となっている。つまりは、いくら政府が「十分に助成金を出す」といっても、現在の額では経営的メリットが全く足りないため、赤字に転落すれば倒産してしまう民間病院は協力したくてもできないのである。

公的急性期病院は「7対1看護基準」が中心な中で、未だ多くの民間急性期病院は「10対1看護基準」が多いため、そもそも勤務している看護師の数が少ない。数の少ない看護師で人手が通常より多く必要になるCOVID-19患者の受け入れをするためには、COVID-19受け入れエリアの看護師だけでなく、他の病棟の看護師にも多大な協力が求められ、その負担は大きい。またCOVID-19の受け入れをしているという事実は風評被害を招き、地域の患者の不安を煽ることにより外来患者数の減少や入院患者の流出を来すことにより大きな減収を被るようになる。この減収を補填するだけの補助金や診療報酬の割り当てがないと、現実的に民間急性期病院がCOVID-19を積極的に受け入れることは負担が大きすぎる。この場合の助成金は使途を限る現行のものとは異なり、病院の判断で減収の補填や人件費に充



さくら総合病院 病院長
小林 豊

日経メディカル
Onlineは
こちら



当てるものでなくてはならない。

医療崩壊は「寸前」「懸念」なのか

世間では、日頃元気な人がCOVID-19で肺炎になっていることばかりを想定しているが、福祉施設でクラスター感染が発生した場合は、そもそも介護度が高く、患者も手がかったり、認知症で徘徊したりする。こうした症例には多くのスタッフの労力を奪われる。老老介護を含めて在宅介護の介護者が入院対象となると、被介護者は軽症であっても身の回りのことができず、入院せざるを得なくなることもある。このような案件ではやはりスタッフの労務は圧倒的に増える。同じ中等症でもこのような患者さんでは、コロナの病状以上に人手や時間がかかることを国も行政もメディアも考慮していない。

「医療崩壊寸前」、「医療崩壊の懸念」と知事やメディアは発言するが、現場の我々からすると既に医療崩壊は間違いなく起こっている。コロナ患者は当該医療圏のみならず、かなり遠方の医療圏からも救急車で搬送されてきている。これは平時の救急医療ではあり得ないことであり、まさに医療崩壊である。重症なコロナ患者を受け入れるべき3次救急施設や大学病院は既にパンクしているからこそ、当院のような2次救急の一般病棟をゾーニングしたCOVID-19病床の一部で、重症者を少ないスタッフで治療し続けなくてはならない状況にある。これこそが、医療崩壊なのである。

日経メディカルシリーズ©新興感染症より

コロナの患者さんと向き合う民間病院として、中日新聞・NHK・民放各局から取材を受けました。

中日新聞 2021年1月19日 朝刊



四方山話

医療

感染症と戦う 民間病院

こちらからご覧いただけます

中日新聞



CBC



NHK

「まるっと!」【特集】患者受け入れた民間病院
「ニュースウオッチ9」ナビゲーション



日本中の多くの病院がかなり厳しい状況で頑張っていることを伝え聞いているので

CBCテレビ

「チャント!」新型コロナと戦う民間病院

中京テレビ「キャッチ」

※外部HPにつきましては、掲載期間が終了する場合がございます。

12月23日



デイケアセンター御嶽 クラフトバンド手芸

デイケアセンター御嶽 2020年最後のクラフトバンド手芸は、お正月に飾る、しめ縄リースを制作しました。飾り付ける小物をセンス良くアレンジしたり、初参加された方も一生懸命に制作されました。2021年も、皆様に楽しんで頂ける催しを予定しています。お気軽にご参加ください。

1月19日



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、今年最初の絵手紙教室を行いました。完成した作品を手に記念撮影したり、和気あいあいとした雰囲気で行なわれました。本年も楽しいレクリエーションを催していきます。皆様、お気軽にご参加ください。

免疫力を高める食事とは

新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザや一般的な風邪にかからないためには免疫力を高める必要があります。今回は免疫力を高める食事についてお伝えします。

◎腸の免疫力を高める

腸には免疫細胞の6~7割が存在していると言われています。そのため腸内環境を整えることが免疫を高める近道というわけです。腸内環境は善玉菌を増やすことで整えられるため、善玉菌を増やすような食事を摂ることが、免疫力を高めることに繋がります。

◎善玉菌を増やす食事

発酵食品

納豆・ヨーグルト・キムチ・味噌などに代表される発酵食品には、善玉菌を増やす働きがあり、免疫力を高める食事の基本と言えます。1日一品を目安として、毎日取り入れたいですね。

オリゴ糖

善玉菌の1つであるビフィズス菌のエサとなることで、善玉菌を増やすことに役立ちます。**玉ねぎ・ごぼう・バナナ・大豆製品**などに多く含まれます。

食物繊維

腸のぜん動運動を促し、消化物を体外へ排出する役割がある食物繊維には、水溶性と不溶性の2種類あります。どちらも善玉菌のエサとなることで腸内環境を整えます。**豆類やきのこ類、野菜や果物**に多く含まれています。

今回は免疫力を高める食事ということで腸内環境に注目してお話しましたが、腸内の環境も免疫細胞の働きも、人によって大きく異なります。そのため、ある特定の食品を食べれば免疫力が高まるというわけではありません。**免疫力を高める効果のある栄養素を意識しつつ、バランスよく食べるのが大切です。**



医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.48



栄養管理センター
tel.0587-95-6711(代)

オンライン栄養指導のお知らせ(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





ケアスタッフに向けた 医療安全管理研修

ケアスタッフに向けた、医療安全管理研修が行なわれました。医療の質を高め、患者さんを守るために、安全を確立することの重要性を受講しました。今後も安心・安全な医療を提供できるよう職員一同頑張ります。



強い寒気の影響で 降雪がありました

強い寒気の影響で、降雪がありました。ご来院の際には足元にお気をつけください。さくら総合病院では無料巡回バスをご利用頂けます。通院の際は是非ご利用下さい。



無料巡回バス
ルート・時刻表
はこちら



医事課職員による 院内勉強会

医事課職員による、検査についての勉強会が行なわれました。感染症の蔓延など日々変わりゆく状況の中、情報を共有し、医療の質を高めます。



環境美化運動 院内清掃

今年最初の環境美化運動を実施しました。ご来院された皆様に気持ちよく使って頂けるよう感染対策を考慮した清掃を行ないました。しばらく寒い日が続く模様です。「冷えは万病のもと」、しっかりと体調管理を心がけましょう。

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。



はじめまして 12月に入職した職員



ケアスタッフ
ロペス ピオレタ Lopez Violeta
これからよろしくお願いします。



事務職員
田口 春菜 Taguchi Haruna
よろしくお願いします。

院内誌 Humanアンケート

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お願いいたします。

QRコードから読み込んでください▶





病院・クリニックへのお知らせ

さくら総合病院 放射線診断治療センターでは CT・MRI撮影のご依頼を受付けております



ご予約・検査のご案内

ご希望に沿った日程で実施できるよう調整しております

当院 地域連携室にお電話にてご予約ください。
(必要書類についてもご説明いたします)
ご予約の際に患者さんの希望される日程をお聞きし、
なるべくご希望日に実施できるよう調整いたします。

平日夕方・土・日・祝も実施できます

検査実施日(CT・MRI)

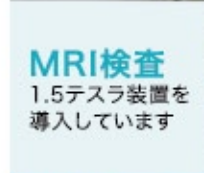
月～金 9:00～19:30 土・日・祝 9:00～12:00

**レポートは3～5日程度(営業日)で
返信させていただきます**



CT検査

最新80列CTを
2台導入しています



MRI検査

1.5テスラ装置を
導入しています

放射線診断治療センター
放射線科専門医
谷口 毅

所属
学会 日本医学放射線学会
日本放射線腫瘍学会
日本IVR学会



予約受付
(祝日は除く)

月～金 9:00～16:00 | ☎ 0587-95-0015 (地域連携室)

月～金 16:00～19:30 | ☎ 0587-95-6711 (代表)

✉ sakurarenkei@ijinkai.or.jp



さくら総合病院 発熱外来のご案内

対象の方

- ▶ 発熱、呼吸症状で受診の方
- ▶ 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザを疑う方
- ▶ 発熱していないが新型コロナウイルス感染症が疑われる方

受診方法

- ▶ 事前に☎0587-95-6711(代)にてお問い合わせください

診療時間

(月～金)

- ▶ 午前 9:00～12:00
一般外来を行なっております。
上記症状のある方は、来院前にお電話にてお問い合わせください。
- ▶ 午後 14:00～17:00
原則、保健所や帰国者・接触者相談センターが濃厚接触と認めた方
を対象にした予約診療となります。

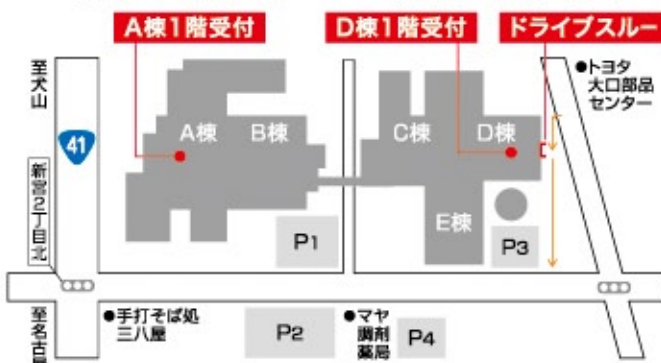
※上記「発熱外来」の診療時間以外は時間外診療にて対応いたします。



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。

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)

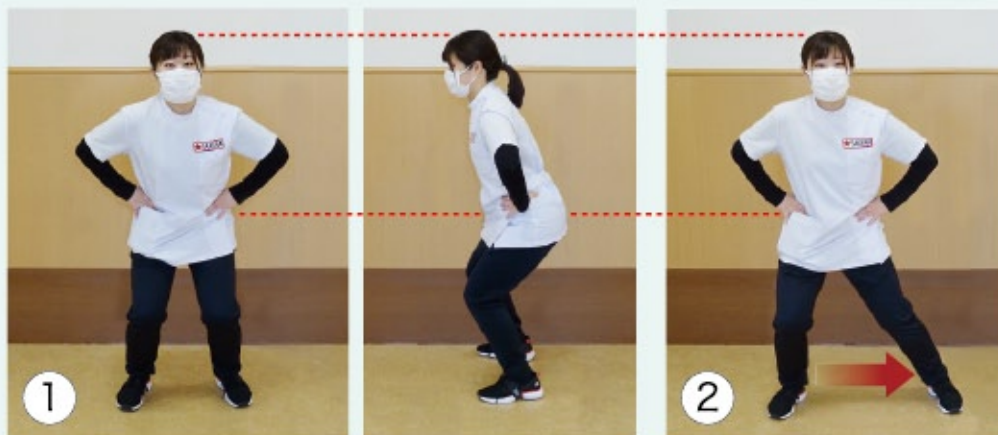
くわしくはこちら





リハビリ健康体操

免疫力アップには適度な運動で血流を促進し、体温を上げることが有効です。通勤や買物でウォーキングをしたり軽い筋トレをしたりすると良いです。寒い季節に継続的に体を動かすことは難しいと感じる人も多いと思います。今回は室内でできる免疫力を高める運動を紹介します。



ニーベントウォーク

- ① 軽く腰を落とし、両手を腰に置く。
- ② 腰と頭の高さを変わらずに左右に3～4歩ずつ往復する。1～3Set行なう。



エア縄跳び

- ① 筒状に丸めたものやラップの芯などを両手に持つ。
- ② エア縄を回しながら、縄跳びをするイメージで足腰を柔らかく使う。軽くジャンプし30秒ほど続ける。慣れてきたら3～5Set行なう。



ワンポイント

ニーベントウォーク: 体を反らさないように中腰を保つ。無理なく取組みましょう。
エア縄跳び: ジャンプが難しければ、かかとが浮くように上下に動いてみましょう。

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

認知症の人の つらい気持ちが わかる本

杉山 孝博
監修

認知症について、医学的な知識や介護の技術の図書がたくさんありますが、本書は認知症の人の不思議な「心」のメカニズムについてまとめた図書です。認知症患者の実際の「思い」を調査し、その結果を参考に、症状だけを見ては分からない患者さんの気持ちを、イラストを交えながら、分かりやすくまとめています。

本人が感じている不安や恐怖、怒り・寂しさを理解することは、ご家族や介護者にも必ず役立つはず。また、認知症が進んだ人は、どのようなことを考えたり感じたりしているのか、本人の住んでいる世界も解説されています。認知症の人に寄り添い、支えるためにおすすめの一冊です。

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: 循環器・消化器・呼吸器など内臓の活動を調整するために、24時間働き続けています。

答:

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

横のカギ

- 1 使えなくなった針を豆腐に刺し、お寺に奉納する行事。
- 2 琵琶湖、ひこにゃん、信楽焼、近江牛といえば—県。
- 3 一年の所得から税金を計算し、申告する手続きのこと。
- 4 莫大な財産を築くこと。「—富みを得る」。
- 5 竹—は竹の小枝で作られた、屋外を掃く道具です。
- 6 学校が定める、教育の目標や方針。
- 8 野球で一番打者のことを—オフマンといいます。
- 9 企業が社員研修や保養のために作った施設。
- 12 2月の末日が28日ではなく、29日になる年。
- 16 湾と岬が—だ海岸をリアス式海岸といいます。
- 18 フィリピン共和国の首都。海の玄関口です。
- 20 ディーゼル車の燃料は、ガソリンではなく—です。
- 21 —ンサインは、ガラス管で作られた電飾看板です。
- 22 刺身の—は、殺菌や消化のために添えられています。

縦のカギ

- 1 麻しんウイルスの感染によっておこる急性の感染症。
- 4 さ—そりは、物事が時がたつにつれて衰えていくこと。
- 7 リハビリには—士と作業療法士の仕事があります。
- 10 プロレス・格闘技など、各選手の入場時に流れる音楽。
- 11 かけっこなどでスタートを合図する掛け声。
- 13 ベートーヴェン作曲、交響曲第5番ハ短調「—命」

1	7		11	14		21	23
2			12		17		
3		10					
	8				18		
4				15		22	
5				16	19		
	9		13				A
6					20	F	

- 14 重箱やお椀などの漆器は—の樹液が塗られています。
- 15 「—」は「うるさい」を英語で表現するときに使います。
- 17 「—かせ」は、事の成り行きを天に任せること。
- 19 パスポートに該当する渡航文書を「—ん」といいます。
- 21 就寝すること。毎晩早く—。
- 23 「—う」とは、背中や肩を押し合う、寒い時期の遊びです。

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

問題 2

難易度
★
★

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

ヨーグルトの効能

ヨーグルトは牛乳等を乳酸菌で発酵させて作られる発酵食品です。たんぱく質・脂質・炭水化物・カルシウム・ビタミンB2などの栄養素が豊富に含まれています。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には腸内環境を整える整腸作用があります。腸内環境が整うことで免疫力が強化され、感染症やアレルギー等の予防につながります。

また、腸内の善玉菌を増やして、便秘の改善・美肌・血糖値の上昇を抑えるなどの効果が期待できます。

ダイエットの目的で食べる場合は無糖で食べましょう。

食べ合わせで免疫力を上げるなら、血糖値の上がりづらいハチミツや食物繊維の豊富な果物と一緒に摂取しましょう。

ヨーグルトを食べるタイミングは

食前に食べるとカルシウムを吸収しやすく、また食べ過ぎを抑制できます。食後に食べると乳酸菌が生きたまま腸まで届きやすく、整腸作用の効果が期待できます。

腸が最も活発に働いている夕食時に食べると、栄養素の吸収率が上がります。就寝3時間前、21時までが効果的です。寝つきがよくなるともいわれますが、寝る直前に食べると、栄養が脂肪に変わりやすいので注意しましょう。



旬を食す

冬に食べられる果物の効能について

リンゴ

クエン酸・リンゴ酸などの有機酸を多く含み、胃腸の働きを助ける効果があります。皮に含まれるポリフェノールは抗酸化作用が高く、コレステロールや活性酸素を抑えるなど、医者知らずといわれる栄養豊富な果物です。



ミカン

白いスジの部分・じょうのう膜(薄い袋)や皮にも栄養が多く含まれています。抗酸化作用があり、免疫力を高めます。その他、肌の健康維持、腸内環境を整える、血流を促しむくみや冷えにも良いなどの効果が期待できます。



イチゴ

ビタミンCが豊富に含まれており、5~6粒で1日の必要量が摂取できるほどです。赤い色素成分のアントシアニンは眼精疲労・視力の回復に良く、活性酸素を減らす効果も期待できます。



※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

節分の日にいただく、豚汁に大豆を加えた栄養豊富な鬼除け汁

鬼除け汁(おによけしる)

[材料] (2人分)

- 豚薄切り肉……………150g
- 大根……………100g
- ニンジン……………50g
- ゴボウ……………50g
- 椎茸……………2枚
- 大豆(水煮)……………50g
- ネギ……………適量
- 味噌……………大さじ3
- ゴマ油……………適量

[調理方法]

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切ります。
大根・ニンジン皮をむいて薄く、いちょう切りにします。
椎茸も薄く切りに、ゴボウは乱切りにする。
- 2 鍋にゴマ油を熱したら、大根・ニンジン・ゴボウを炒めます。
全体に油が回ったら、水を加えて火が通るまで煮ます。
- 3 豚肉・椎茸・大豆を加えます。アクが出たら取り除き、豚肉に火が通ったら味噌を溶かし入れます。
器によそい、ネギを振ってでき上がりです。

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・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・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下さい。

PCR検査について(原則、事前予約制)

- ▶ 唾液採取にて検査を行いません。
- ▶ 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いませんので、翌日の届頃以降に結果が出ているかお問い合わせ下さい。検査会社書式の報告書をお渡します。
 ※「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。

企業向けPCR検査(自費)も実施しています お問い合わせ：☎ **0587-95-6711** 地域連携室(月～金曜日9:00～17:30)

大口町 PCR検査費用助成事業

診察料・検査料を含めて
¥5,000(税込)

受付期間：～2021年3月31日まで

- ▶ 大口町に住所を有する65歳以上の方
 - ▶ 無症状で行政機関が実施する検査・医療による検査の対象外で、検査を希望される方
- ※検査費用25,000円のうち、20,000円を国と町が助成します。(助成は一人あたり年度内に1回まで)

申込方法

大口町健康生きがい課
☎ 0587-94-0051へ
お電話ください





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

with 

健痩せ



1本 20,000円(税別)
 採血：(初回のみ) 6,000円(税別)
 採血は旅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



頭の体操

クロスワード 解答

自律神経を整えるにはストレスをためず規則正しい生活を送ることが大切です。適度な運動に十分な睡眠を心がけましょう。

シリツシンケイ

ハ	リ	ク	ヨ	ウ	ネ	オ
シ	ガ	ウ	ル	ウ	ド	シ
カ	ク	テ	イ	シ	ン	コ
リ	ー	ド	マ	ニ	ラ	
キ	ヨ	マ	ン	ノ	ツ	マ
ポ	ウ	キ	イ	リ	ク	ン
ホ	ヨ	ウ	ジ	ヨ	ジ	
コ	ウ	ク	ン	ケ	イ	ユ

数独 ナンバス 解答

問題 1

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

問題 2

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