


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

来院時は
必ずマスクを
着用ください



Vol.356 | 2021.12

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

感染症を防ぐために
注意すべきこと

37.5

医療ヘルスケア

AtoZ

感染症を防ぐために 注意すべきこと

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。空気が乾燥し、気温の低くなる冬期は感染症が流行します。感染症を防ぐために注意すべきことを中心に、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▶



ウイルス性肝炎の 感染防止について



肝炎は感染経路を把握することで未然に防ぐことができます。肝炎の多くはB型肝炎とC型肝炎で、肝炎を放置すると肝硬変や肝がんへと進行します。

肝炎ウイルスの感染経路について

ウイルス性肝炎は主に血液・体液を介して感染します。感染者の多くは60歳以上の高齢者ですが、麻薬等の注射の回し打ち、入れ墨(タトゥー)等の針の使いまわし、不衛生なピアス処置などによる若年層の感染が増えています。

感染しているリスクの高い人

- 1992年以前に輸血を受けたことがある
- 1988年より前に6歳以下で集団予防接種を受けたことがある
- 薬物を乱用している、入れ墨をしている
- 大きな手術を受けたことがある

※年間3万人の方が肝がんで亡くなっています。通常の血液検査では感染しているかはわかりません。一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けることをお勧めします。

食中毒の感染は どうやって防ぎますか？



冬に流行する感染症にはインフルエンザや結核、ノロウイルスなどがあります。食中毒の約半分はノロウイルスによるもので、そのうち約7割は冬場に発生しています。

主なウイルスは…ノロウイルス(感染性胃腸炎・食中毒)

手指や食品などを介して経口で感染し、嘔吐・下痢・腹痛・発熱をおこします。感染力が強く、幼児や高齢者は重篤化のおそれがあります。治療は輸液などの対症療法に限られますので、徹底した予防が大切です。

ウイルスの感染経路は…飛沫感染と接触感染です

咳やくしゃみ、嘔吐の際に口から飛び散るウイルスによる飛沫感染と、手指を介して人から人へ感染する接触感染です。

感染症対策は…手洗いをしっかり行ないましょう

食事前・トイレの後・調理前後は、石けんでよく洗い、温水による流水で十分に流しましょう。

※ノロウイルスはアルコール消毒が有効ではありません。丁寧な手洗いを心掛けましょう。

インフルエンザ予防接種について



新型コロナウイルスの流行から、感染症への関心が高まっており、予防接種を受ける方が多いように思われます。予防接種を受けることで感染後に発症する可能性を抑え、発症した場合の重症化を防ぐなどの効果が期待できます。

予防接種を受ける時期は？

例年12月～3月頃が流行時期になりますので、12月中旬までの接種が望ましいです。また、ワクチンは毎年型が違うため、毎年の接種をお勧めします。

インフルエンザを予防するには

流水・石鹸による手洗いとアルコール製剤による手指衛生を徹底しましょう。空気が乾燥しやすい冬場は、喉の調子を整えるためにも室内を適切な湿度を保ちましょう。そして抵抗力を高めるためにも、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。流行時期になり、体調不良を感じる場合は不要不急・人混みの多い場所への外出は控えましょう。

免疫力と運動の関係について



新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動やスポーツなどの体を動かす機会が少なくなっていますか？

体を動かす頻度が減ると、体力や筋力が低下するだけでなく、精神的な面にも影響がでます。また、免疫機能を保つ為には適度な運動が有効です。感染症を予防し、運動不足による様々な悪影響から自分を守る為、自宅のできる運動を継続しましょう。

座っている時間を減らしましょう

その分、立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。テレビのコマーシャルの間に足踏み、調理の合間にかかと上げをするなど、「～しながら運動」がおすすめです。

筋肉を動かしましょう

ラジオ体操のような自宅のできる運動も、筋肉の衰え予防に役立ちます。運動の時間帯を決める、家族と一緒に取り組むなど、継続の工夫をすることがポイントです。また、余裕があればスクワットのような全身の筋肉を動かす運動や、片足立ちのようなバランスを鍛えるような運動を追加することもよいでしょう。

生活習慣を整えましょう

運動が不足すると食欲の低下や睡眠時間の短縮につながりやすくなります。例えば、日の光を浴びながら体を動かすことで体内リズムを整えることができます。また食事は免疫機能の維持に重要です。しっかりとバランスよく食べましょう。

エアロゾル感染とは？



新型コロナウイルスを含む感染症の感染経路は、ウイルスが付着したものに触れることで感染する接触感染、くしゃみ・せきの飛沫が口や鼻から入ることで感染する飛沫感染と考えられます。飛沫から水分が蒸発した、小さな飛沫核が空気中に浮遊したものをエアロゾルといいます。エアロゾルは空気中に3時間ほど浮遊し続けるといわれています。

エアロゾル感染を防ぐには

エアロゾル感染は、病原体を含んだエアロゾルを介して感染することをいいます。密集・密閉された空間では感染のリスクが高くなりますので、こまめな換気を行ないましょう。洗面台や手水場では、水しぶきを飛ばさないよう低い位置で手を洗いましょう。歯磨き・うがいで水を吐き出すときも同様に。手洗後は蛇口を直接触らないなど、注意深い行動を心がけましょう。

免疫力を高める食事とは



風邪やインフルエンザなどの感染症を防ぐには免疫力を高める必要があります。腸には免疫細胞の6～7割が存在しているといわれており、腸内環境を整えることが免疫を高める近道になります。腸内環境は善玉菌を増やすことで整えられるため、善玉菌を増やす様な食事を摂ることが、免疫力の向上に繋がります。

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いえます。1日一品を目安として、毎日取り入れましょう。

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・ゴボウ・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ります。水溶性と不溶性の2種類あり、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・きのこ類、野菜や果物に多く含まれています。

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、腸内環境・免疫細胞の働きは、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ことが大切です。

世界中がコロナ禍の中、行動も制限され、皆何かしらのストレスを抱えている。皆さんは、適度にリフレッシュできているだろうか。

海の中を冒険できるスポーツとしてよく挙がる「スキューバダイビング」は、日常の喧騒からの開放やリラックスをもってこいのスポーツ。生涯スポーツとも呼ばれ10歳以上で健康であれば年齢関係なくスタートできる。私も大好きだ。マンタやジンベエザメなど大物やレア物(珍種)を見たい! 洞窟や沈没船に行きたい! など楽しみ方が多く奥深い。

医 療

メディカルチェック
秘書課



また、安心安全に後生長くダイビングを楽しむために、ダイバーは健康診断を欠かさない。

さあ、今年健康診断はさくら総合病院の「健診・ドックコース」を受診しようかな。



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歳以上の方が対象です

2022年
1/31(月)まで実施

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)

※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。

カラダにまつわる

ことわざ

【諺:ことわざ】

古くから言い伝えられてきた
教訓または風刺の意味を含んだ
簡潔な言葉

体の部位が入った、故事成語や慣用句は様々な種類があります。
ここでは体の部位についてのことわざをご紹介します。
このコラムを通して、体に関することわざを覚えてください。

青菜に塩

青菜に塩を振りかけるとしおれるように
人が元気がなく、しょげること



笑いは人の薬

笑うことは、心と体の健康のためには
良い薬になるということ



はじめまして 9月・10月に入职した職員



看護師 小林 未来
Kobayashi Miku

笑顔で一生涯懸命頑張ります!
よろしくお願い致します。



看護師 藤田 雄三
Fujita Yuzo

病棟経験は初めてですが、一生涯懸命頑張ります。
よろしくお願い致します。



ケア
スタッフ 下竹原 アケミ
Shimotakehara Akemi

頑張ります。よろしくお願い致します。



ケア
スタッフ ドニオス クラリス モラレス
Donios Clarisse Morales

笑顔で一生涯懸命頑張ります。よろしくお願い致します。



ランドリー
スタッフ 牛田 佐知子
Ushida Sachiko

仕事をするのは久しぶりですが、早く仕事に慣れる
よう頑張りたいと思います。

求人募集中 医療法人 医仁会

さくら総合病院・さくら総合福祉センター
「やりがい」が「生きがい」に。あなたの熱意を求めています。

さくら総合病院 健康診断・人間ドック

さくら総合病院 健康チェック (健康診断・人間ドック)

ニーズに合わせた6コースをご用意!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。



オプション:内視鏡検査、脳ドックセット、乳がん検診セット、CT検査、腫瘍マーカー、骨密度検査、血圧脈波検査、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。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!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。



人間ドックの結果を正しく理解していますか?親身になって相談できていますか?これらをきちんと解消し、スッキリしてからお帰りいただけます。

お気軽にお問い合わせください ☎0587-95-6711



**濃厚接触者 (または疑いがある)の方や
風邪症状がある方へ**



☎0587-95-6711

感染防止のため直接受診をお控えください

病院に入る前にお電話ください!

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

来院前に必ず ☎0587-95-6711 にてお問い合わせください

診療時間(月~土) ※土曜は午前のみ

午前 9:00~12:00 受付8:50~

夕方 17:00~19:30 受付16:50~

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 [予約診療]

診療時間以外は時間外診療にて対応いたします

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。



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・濃厚接触者では無い方)

- ▶ 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ください。

■ PCR検査について(原則、事前予約制)

- ▶ 唾液採取にて検査を行ないます。
- ▶ 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」の発行は行なっていません。

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 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:~2022年3月31日まで
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



- ▶ 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)

2022年4月入職 新卒 2022年
3月卒 ・既卒者・中途入職 **同時募集** 採用のご案内



看護師採用試験

12月末まで

書類審査は行いません。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・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。

リハビリスタッフ追加募集

理学療法士(PT) 作業療法士(OT) 言語聴覚士(ST)

試験: 個人面接(約1時間)

各若干名募集

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
(上記3点より、提出できるもののみで可)

業務拡大のため追加募集!

病院見学・面接ともに個別対応しております。
下記連絡先までお問い合わせください。

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

看護師採用試験はD棟1階受付、リハビリスタッフ面接は

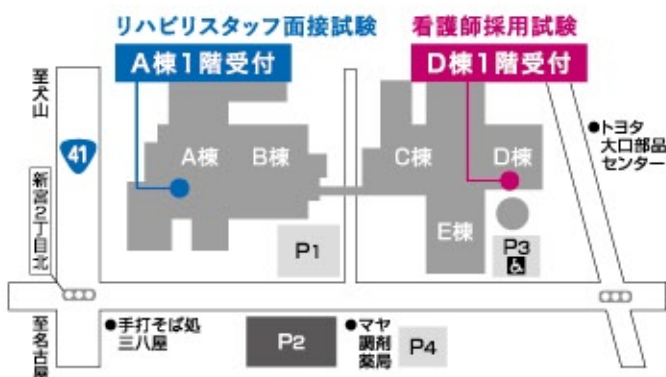
A棟1階受付まで、指定時間にお越しください

※お車で越しの際はP2駐車場をご利用ください

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
採用情報

各職種の詳細はこちらからご覧ください



大腸の病気について

最近「腸活」という言葉をよく耳にします。腸内環境を整えるということは、健やかな生活を送る第一歩となります。

お腹の不具合や便秘など、大腸の不調が原因を思われる場合は、食事・十分な休息・適度な運動・ストレスの解消など生活習慣を見直すことで改善が期待できます。

大腸の主な病気

大腸の病気には、腹痛や下痢など、若い人に多くみられる潰瘍性大腸炎のほか、腹痛や便秘・下痢が数ヶ月以上続く過敏性腸症候群があります。

また、大腸がんは早期段階では自覚症状がほとんどありません。進行すると血便・

下血、下痢・便秘の繰り返し、便が細い、残便感、おなかの張り、腹痛、貧血、体重減少などが現れます。

大腸がんは早期発見が大切です

大腸がんは臓器別で見ると、男性では3番目・女性では2番目に多く、40歳以上から罹患率が高くなります。

大腸がんは早期発見できた場合、治癒する確率は9割といわれています。

早期発見・早期治療のためにも40歳を過ぎたら検診を受けて、ご自身の健康状態を確認しましょう。

医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.58





院内勉強会 人工呼吸器の基礎知識について

臨床工学技士より人工呼吸器の基礎知識についてを受講しました。臨床工学技士は、新型コロナウイルスや透析の治療において医療機器を扱う、チーム医療に欠かせない一員です。新型コロナウイルスの感染者は減少傾向にありますが、油断することなく感染予防をお願いいたします。



デイケアセンター御嶽 クラフトバンド手芸

10月のクラフトバンド手芸はクリスマスツリーのフレーム制作です。ツリーの周りに雪をあしらひ、メリークリスマス の文字を貼って完成! 作品を手元に記念撮影を行ないました。次回のイベントも皆様ふるってご参加ください。



デイケアセンター御嶽 絵手紙教室

11月度の絵手紙教室を行ないました。今回の題材は秋から冬のイメージです。完成した作品を見せ合ったり等、明るく楽しく一生懸命に取り組みました。月末のイベントはクラフトバンド手芸です。ふるってご参加ください。



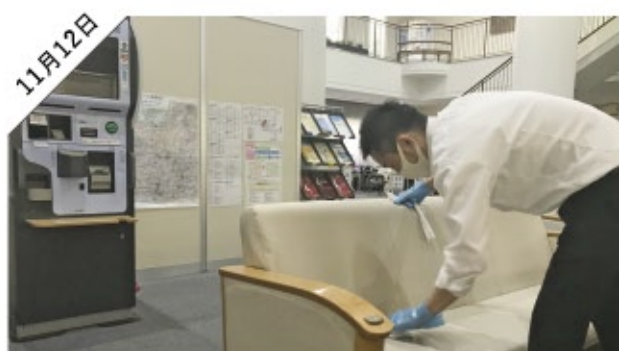
院内勉強会 年末調整説明会

職員に向けた、年末調整説明会を行ないました。医療法人 医仁会では、医療をはじめとした勉強会や研修を開催し、職員の知識向上に努めています。



11月度 教育委員会

医療法人 医仁会では院内の環境改善や職務の向上を図るべく、教育委員会を実施しています。法人全体がより良い環境を得られるよう美化運動・病棟の室内チェック、勉強会などの実施について議論を深めていきます。



環境美化運動 院内清掃

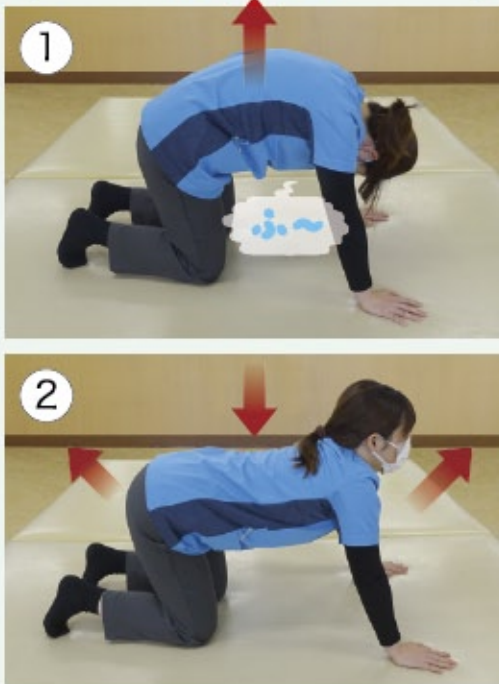
11月度の環境美化運動を実施し、病院・福祉の職員が院内の拭き掃除を行ないました。車椅子やストレッチャー等の備品から、ソファや手すりなど手をふれる場所が中心です。これから寒さが増し、感染症の流行の時期になります。手指衛生を徹底して感染を防ぎましょう。



リハビリ 健康体操

師走！坊さんは走るが、心と体はゆったり健康
寒い時期となり、屋外での運動から足が遠のきそうになる方もいるかもしれませんね。今回は、寒さでこわばった心と体をほぐし、体を温めることができる運動をご紹介します。手足の冷えの改善、運動前の準備運動としても役立ちます。

猫の運動



- ①手は肩の真下、膝は足の付け根(股関節)の真下に。息を吐きながら、背中を丸くします。
- ②今度は息を吸いながら、顔を上げ、腰を反らせていきます。丸める、反らす、をゆっくりとした呼吸にあわせ5回繰り返します。

合疏(がっせき)ストレッチ



- ①仰向けになって膝を立てます。
- ②左右の足の裏同士を合わせて膝を開きます。膝は床から浮いていても良く、腕は手のひらを上にして楽な位置に置きます。この姿勢のまま5呼吸ほどキープし、リラックスしましょう。

7ポイント



- よりよく心身の緊張をほぐすために、ゆったりとした呼吸を心がけましょう。
- 身体に痛みや違和感が現れた場合は中断してください。

入院時必需品レンタルシステム 入院(CS)セットをご活用ください



院内の感染対策、より手厚い看護を行なうためにCSセットを導入しています。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ます。ご希望のプランをお選びの上、お申込みください。

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つき！

高性能な紙おむつを使用できます！



CSプラン 423円(税込)×契約日数

【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

ご利用の方は必要に応じ、下記サービス品をお使い頂けます
歯ブラシ・歯磨き粉・義歯洗浄剤・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。
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

ご利用上の注意

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


きょうは
何の日
12
師走

ビフィズス菌の日
フランスの小児科医アンリ・ティシェがビフィズス菌を発見・発表した事にちなんで制定されました。




腸活 12/2

血清療法の日
1890年、北里柴三郎とエミール・ペーリングが破傷風とジフテリアの血清療法を発見した事にちなんで制定されました。



12/4

大雪(12/7頃 二十四節気)
本格的に冬が到来し、雪が盛んに降り出す頃になります。




12/7

有機農業の日
有機農業推進法の成立・施行から10周年を記念して、制定されました。




12/8

三億円事件の日
1968年、東京都府中市で3億円が強奪された戦後最大級の未解決事件が発生した日です。




12/10

胃腸の日
胃腸へのいたわりの気持ちを持つ日として、いに(12)いい(11)の語呂合わせで制定されました。




12/11

ジェネリック医薬品の日
1997年、厚生労働省がジェネリック医薬品承認のための科学的基準を定めたことに由来しています。




12/22

冬至
1年で最も昼が短く、夜が一番長くなる日です。この日を境に運が向くとされています。



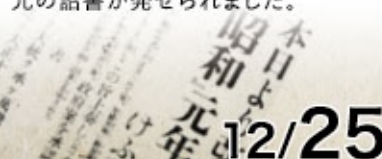
12/22

クリスマス・イブ
クリスマス・イブの「イブ」は「イブニング(夜)」を略した呼び方で、「クリスマスの夜」という意味になります。



12/24

「昭和」改元の日
1926年、大正天皇が崩御され、同日以後を改めて昭和元年とする旨の改元の詔書が発せられました。



12/25

大晦日
大本山成田山新勝寺の別院となる大聖寺(犬山成田山)では、大晦日には煩惱を払う除夜の鐘がつかれます。



12/31

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
お医者さんの話が
よくわかるから安心できる
**「糖尿病」と
言われたら...**
著
林 洋

糖尿病は、高血糖により血管が障害され動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞を発症するなど重大な病気に深くかかわっています。日本人の5人に1人、60歳以上では3人に1人が糖尿病の可能性があるとされています。現在、糖尿病は完治させることはできませんが、血糖値をコントロールすることはできるので、患者さん自らが積極的に立ち向かうことができる病気なのです。そこで一般の読者に向けて、検査や治療法(最新の薬物療法や膵臓・膵島移植、日常の食事療法など)から自己管理法まで、わかりやすく解説された図書です。糖尿病を正しく理解し、自己コントロールを続けるために役立つ一冊です。

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 脳卒中脊椎椎髄センター前

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

まちがいさがし

右側の絵と左側の絵を見比べて、**違っている箇所を7個見つけ出しましょう。**

いよいよ年の瀬、クリスマスの季節がやってきました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症対策をしっかりと行い、行楽やイベントを楽しみましょう。



形あてクイズ

岐阜県はどれでしょう？

右の絵の中に、本物の絵が1つあります。シルエットはランダムに回転させてあります。本物の岐阜県はどれでしょう。



読み間違いやすい漢字

正しく読んでいるつもりが間違っている？
多くの方が読み間違いやすい漢字をご紹介します。
あなたは間違わずに読めていますか？

① 極彩色

非常に華やかな色どりのこと
「極彩色の景色を眺める」

③ 浅薄

ものの見方や考えが浅く浮つていること
「浅薄に判断する」

② 一日の長

経験や技術が他より少し優れていること
「試合運びには一日の長がある」

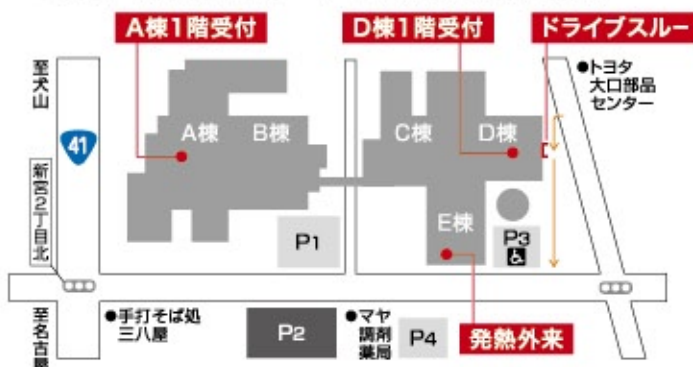
④ 措置

上手く取り計らって始末すること
「適切な措置をとる」

夕方診療の受付は16時からです

A棟・D棟共に16時から夕診受付が可能です。(発熱外来は16時50分)

*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)



ゴボウの健康効果

ゴボウは年間を通して流通している根菜類で、冬に旬を迎えます。煮物や和え物など、様々な料理に使われていますが、食用にしているのは日本と台湾だけといわれており、欧州や中国では薬として用いられていたそうです。

皮やアクの中には多くの栄養が含まれており、抗酸化作用のあるポリフェノールは中身よりも皮に多く含まれています。また、2種類の食物繊維も豊富に含まれており、水溶性食物繊維は腸内環境の改善や中性脂肪の低減、食後高血糖の抑制などに効果が期待できます。不溶性食物繊維は便通の改善、整腸効果など、生活習慣病の改善が期待できます。



茎の付け根は歯ごたえがあり、煮物やきんぴらに適しています。先の方は柔らかく甘味がありますので、和え物などに。香り豊かなゴボウは肉や魚と相性が良く、臭みやクセを消してくれます。風味や鮮度が長持ちしやすい泥付きのものを購入し、新聞紙に包んで冷暗所に立てて保存しましょう。

ゴボウの皮に多く含まれるポリフェノールは、剥いてしまうと風味や香りと一緒に逃げてしまいます。泥や汚れなどを擦り落としたり、水につけるアク抜きは手短かに5分程に留めておきましょう。

旬を食す

冬が旬の、免疫力を高める栄養豊富な根菜類

ゴボウ

扶桑町でも多く栽培されており、醤油漬けの漬物は特産品となっています。ささがきに切ることで、切り口が多く空気に触れて食物繊維が増えるうえ、冷凍しておく調理に使いやすくなります。



大根

根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜になります。葉は根の部分より栄養価が高く、カルシウム・カリウム・ビタミンK・C・葉酸などが多く含まれています。根から切ったら、茹でて保存しましょう。



ニンジン

根菜類で唯一の緑黄色野菜です。皮の近くに多く含まれるβカロテンには、抗酸化作用・免疫力を高める効果があり、喉や気管の働きを正常に保ち、風邪予防・美肌効果・生活習慣病予防などに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

体を温めるだけでなく、腸内環境を整え、免疫力を高める冬の定番料理です

免疫力を高める根菜の豚汁

[材料] (4人分)

- 豚こま切れ肉……150g
- ゴボウ……1/2本
- 大根……1/4本
- ニンジン……1本
- 長ネギ……1/2本
- ごま油……小さじ2
- 和風だし……小さじ1
- みそ……大さじ4
- 水……800cc

- 1 ゴボウは斜め薄切り(ささがき)にし、水にさらして水気を切る。大根・ニンジンはいちょう切りに、ネギも斜め薄切りにし、豚肉はひと口大に切る。
- 2 鍋にごま油を熱して、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、ゴボウ・大根・ニンジンを加えて油が全体になじむまで炒める。



- 3 水・和風だしを加えて、煮立ったらアクを取る。煮立ったら弱火で7~8分煮る。みそを溶き入れ、1~2分煮たら完成です。

年末年始の診療について

2021年12月29日(水)～2022年1月3日(月)

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。
※2022年1月4日(火)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。

2021年12月29日(水)～2022年1月3日(月)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
12月29日(水)～30日(木) 午前診
12月31日(金)～1月2日(日) 休診
1月3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 22,000円(税込)
採血:(初回のみ) 6,600円(税込)
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 解答



まちがいさがし

形あてクイズ



読み間違いやすい漢字

- | | |
|--------|--------------------------|
| ① 極彩色 | ○ ごくさいしき × ごくさいしよく |
| ② 一日の長 | ○ いちじつのちょう × いちにちのちょう |
| ③ 浅薄 | ○ せんぱく × あさはか |
| ④ 措置 | ○ そち × しよち |