

# 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.358 | 2022.2

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

歯科口腔外科部長 北島 正一朗

デンタルセンター





# デンタルセンター

デンタルセンター(歯科口腔外科)は、親知らずの抜歯から外傷や腫瘍、顎関節症など幅広い治療を行なっています。2022年1月より新しい部長が赴任されました。

今回のHUMANは、北島 歯科口腔外科部長にお話をうかがいました。



デンタルセンターでは、口腔顎顔面外傷(顎骨の骨折など)・炎症(歯肉や顔面の腫脹など)・腫瘍(口腔癌など)・粘膜疾患・顎関節疾患・インプラント・抜歯や嚢胞摘出など手術を専門に行なっています。

虫歯・歯周病・かぶせ物・入れ歯など一般歯科治療に関しては専門ではなく、地域の歯科医院と連携して治療分担をしております。当科を初めて受診される際は、かかりつけの医院や歯科医院からの紹介状をご持参いただきますようご協力をお願いいたします。歯科医院からのお電話による診察予約や紹介状をお持ちの患者さん、緊急性の高い口腔外科疾患を優先して診察いたします。



歯科口腔外科部長  
北島 正一朗

学位・専門医  
歯学博士  
日本口腔外科学会口腔外科専門医  
日本口腔科学会指導医

## デンタルセンター

午前 9:00~12:00 | 午後 13:30~19:30

|    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |

☎0587-95-6711(代)





私たちが目指すのは  
患者さんはもちろんのこと  
地域の一次医療機関の先生方、消防や警察などの行政の方  
三次医療機関の方にも、口腔外科で働きたいと希望する先生方など  
誰もが「口腔外科なら さくら総合病院を選びたい」と  
希望する口腔外科です

はじめまして。2022年1月1日付でさくら総合病院  
デンタルセンターへ着任いたしました、北島正一朗  
と申します。

歯科口腔外科という診療科目は、親知らずの抜歯  
が有名ではありますが、その他にも重篤となった  
歯性感染症の治療や嚢胞性疾患、良性／悪性の  
腫瘍、粘膜疾患、先天性疾患、外傷、顎関節症、  
心因性の口腔疾患などの治療にもあたります。  
また入院管理が必要な状態に対する対処も行な  
いますので、入院下の補綴前処置(義歯やインプ  
ラントのための骨移植や整形など)も行なってい  
きます。特に、親知らずの抜歯、外傷の治療、顎変形  
症(手術を必要とする矯正治療)の3つは、これから  
当科の診療の柱と位置付けていきたいと考えて  
います。

私たちは地域の二次医療機関として、患者さん  
には、是非かかりつけ歯科をもっていただき、かかり  
つけ歯科からの依頼を受けて専門的な治療を  
行ない、必要な治療が完了した場合には、かかり  
つけ歯科に戻っていただくことを基本としています。

そのようなかかりつけ歯科や医科の先生方との  
連携を、積極的に行ないたいと考えています。

もちろん例外的には、慢性の粘膜疾患など、かかり  
つけの一次医療機関と並行して受診していただく  
こともあるでしょうし、外傷など、緊急事態が受診  
の入り口になった場合には、当科で完結してしまう  
場合もあるかもしれません。また、全身疾患をお持ち  
の患者さんには、ある程度以上の侵襲を伴う  
治療は当科で、あまり侵襲を伴わない場合には  
かかりつけで、などと、治療場所が混在する可能性  
もあります。口腔外科と聞くと、「ちょっと怖いな」  
「手術をするのか…」と思われるかもしれませんが、  
それはただのイメージだと思います。治療の実態  
がよくわからない不安から生まれたものではない  
でしょうか。例えばこう考えてはいかがでしょう。  
疾患を持った患者さんを支えるフロントはかかり  
つけ医であり、私たちはかかりつけ医を支える役割

なのです。一次医療機関と、総合病院のような紹介  
で部分的な治療を担う二次医療機関とを合わせ  
て、二次医療圏と呼んでいます。これらは決して  
別々のものではなく、両者は地続きです。下世話な  
例えですが、トイレの暖かい暖房便座がかかりつ  
けだとするならば、私たちはそこに付属するお尻を  
洗うシャワー機能のようなものです。いつも動いて  
いるわけではありませんが、必要な時に登場して、  
患者さんをより良い状態に導きます。シャワー機能  
は、快適な暖房便座あってのもので、便座がない  
シャワー機能はあり得ません。また暖房便座だけ  
でも事足りますが、洗浄機能があればなお良いと  
思います。私はさらにこの考え方を一歩進めて、  
患者さんも含めて二次医療圏と思っています。  
ウォッシュレットがあってもそれを利用する人が  
いなければ無意味だからです。

私たちが目指すのは、患者さんはもちろんのこと、  
地域の一次医療機関の先生方、消防や警察など  
の行政の方、三次医療機関の方にも、口腔外科で  
働きたいと希望する先生方など、誰もが「口腔外科  
なら さくら総合病院を選びたい」と希望する口腔  
外科です。ニーズが多様化している中で全ての  
人が100%の満足とまでは難しいとしても「総合的  
に考えたら、結局さくら総合病院だね」と思って  
もらえることが、最終的にNo.1だと思います。  
これは決してさくら総合病院 口腔外科がNo.1なの  
ではなく、皆様が利用する、皆様のさくら総合病院  
口腔外科がNo.1という意味です。もちろん、未来  
とは私たちが勝手に作るものではありません。  
互いが対等な関係で、互いに学びつつ、皆様に育て  
ていただく、応援していただくことで高め合う、  
医療機関には珍しい例えですがAKB48のような  
存在なのです。皆様の口腔外科を、いえ、皆様と私  
たちを全て包摂したこの二次医療圏が、真に最高  
のウォッシュレットになれば、患者さんも、家族も、  
医療者も、行政も、みんなが幸せではありませんか？  
ぜひ、皆さんの力を貸してください。



## 当院の現状について取材を受けました

新型コロナウイルスの感染拡大について、小林豊 病院長への取材が行なわれました。当院コロナ病棟の現状や今後についてのコメントがCBCテレビ・名古屋テレビ・中京テレビで報道されWebにも掲載されました。アーカイブ映像等は、さくら総合病院SNSにURLを掲載しております。



## ヒートショックにご注意ください

近年、ヒートショックによるお風呂での事故が増加しています。暖かい部屋から寒い場所へ移動すると体温が下がり、身体の熱が奪われないように血圧が上がります。また、入浴して身体が温まって血管が広がることで血圧が下がります。急激な血圧の変動が、失神・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こすヒートショックの原因となります。

### 対策

居室との温度差を小さくするため、脱衣所・浴室・トイレを暖かくしましょう。浴室はシャワーでお湯をはれば、室内を暖めることができます。脱衣所やトイレは、居室から暖房の風を送ったり、小型の暖房器を用いて暖めましょう。

入浴は食後1時間以上空け、水分補給を充分に行なってから。かけ湯をして、ぬるめの湯で長湯を控えましょう。上がるときは、ゆっくり立ち上がりましょう。



## 健康診断・人間ドックのご案内 お気軽にお問い合わせください ☎0587-95-6711

### 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。



## カタカナ語 の 由来

### 【カタカナ語】

片假名で表記される語。  
主に外来語を指しますが、  
和製英語についてもいいます。

## イクラ

イクラとは、サケやマスの卵を塩漬けにした食品。日本では成熟した卵を一粒ずつ分離したものを言い、分離していないものは「筋子(すじこ)」と呼ばれます。イクラは、ロシア語の「Икра(ikra)」由来します。







**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。



## 冬の乾燥にご注意ください

冬は空気が乾燥しており、暖房を使うことでさらに乾燥が進みます。これらが原因で感染症や肌トラブルなど、健康に影響をおよぼします。



### 感染症

風邪等の原因であるウイルスは咳・くしゃみで飛沫が空気中にばらまかれ、これらを吸込んでしまうことで感染が広がります。ウイルスの水分は、乾燥した空気の中で蒸発して軽くなっており、飛散すると空气中に30分程漂います。湿度が低いほど飛沫の飛ぶ距離も増えて拡散しやすくなります。また、喉の粘膜が乾燥して免疫力が下がり、炎症をおこしやすくなります。

### かゆみ

寒さにより、血行や新陳代謝が下がることで皮脂や汗が出にくくなります。乾燥した空気が肌の水分を奪い、バリア機能が下がり肌あれをおこしやすくなります。皮脂の分泌が少ない場所（手指・頬・目・口の周辺・すね・ひじ・ひざ・足の裏）を重点的に、保湿をこまめに行ないましょう。また、熱い湯の入浴・体をゴシゴシするのも控え、入浴後は保湿を心がけましょう。



### 皮膚疾患センター

午前 9:00～12:00

午後 17:00～19:30

☎0587-95-6711

お気軽にご相談ください



### 対策

加湿器を使い、室内の湿度を保ちましょう。喉・肌の乾燥が防げます。体内の脱水を防ぐためにも、意識的に水分を補給しましょう。

## 今日からできる花粉症対策

2022年のスギ花粉は2月中旬～3月中旬頃、ヒノキ花粉は3月中旬～4月下旬頃にピークをむかえます。飛散量は昨年より多いと予測されていますので、対策を万全に備えましょう。さくら総合病院ではレーザー治療を行なっております。お気軽にご相談ください。

### 外出時

感染症対策もあってマスクの着用はもちろんですが、メガネを着用することで目に入る花粉量が4割ほど減少するそうです。衣類は花粉が付着しにくい綿や化学繊維の服を着用しましょう。帰宅したら玄関前で花粉をはらい落とし、室内に持ち込まないようにしましょう。

### 帰宅時

鼻から吸い込んだ花粉が喉に届き、イガイガすることがあります。帰宅したら、洗顔やうがいで花粉を洗い流しましょう。手洗いもしっかり行なうことで、感染症対策にもなります。



### 耳・鼻・喉疾患センター

午前 9:00～12:00

午後 17:30～19:30

☎0587-95-6711

お気軽にご相談ください





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

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・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。

**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

**D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



期間  
延長



## 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



**はじめまして** 12月に入職した職員



看護師

勝山 菜摘

Katsuyama Natsumi

沢山で迷惑をおかけすると思  
いますが、一生懸命頑張りますの  
で、よろしくお願いします。

## メディカルアシスタントってどんな仕事

メディカルアシスタント(医師事務作業補  
助者)とは、

- 診療録の記載 ●検査 ●手術の予約
- 同意書・診断書・紹介状の作成など、  
医師の指示のもと事務的な仕事をサポ  
ートする職業です。

医師の負担を減らすため平成20年頃に  
作られ、歴史がまだ浅く知名度の低い職  
種です。医療秘書や医療クラーク、メディ  
カルアシスタント(MA)など様々な呼び方  
があります。当院ではメディカルアシスタ  
ント(MA)と呼ばれ、常勤・パート合わせ  
て23人で構成されており、民間の資格とし  
て「医師事務作業補助技能認定試験」を  
取得しています。メインの業務としては、外  
来診療室で医師が診察をスムーズに行な  
えるよう医師の隣で業務を行なっており、

診療録の記載・検査や手術を医師の指示  
のもと代行入力を行なっています。検査の  
案内や次回受診のご案内を行ない、患者  
さんと接することも多く、患者さんに寄り添  
い、分かりやすく心をかけ、ご案内いたし  
ます。疑問に思うことや不安など、医師へ  
直接相談ができなかった場合には、MAを  
通して医師にお伝えすることができます。  
小さな事でも構いません。気軽にご相談  
ください。医療行為を行なう  
ことはできませんが、患者さ  
んにとって質の高い医療を  
提供できるよう、医師の業務  
のサポートや患者さんの立  
場になって寄り添い、医師と  
患者さんとの架け橋として業  
務を行なっています。

医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.60







### 環境美化運動 院内清掃

12月度の環境美化運動を実施し、院内の拭き掃除を行いました。朝晩の冷えも増してきました。体調管理を整え、新型コロナウイルスやインフルエンザなど感染症を防ぎましょう。



### 院内勉強会「手指衛生」について

12月度の院内勉強会は感染対策委員会 感染管理認定看護師による、「手指衛生」についてを受講しました。患者さんを感染から守るためにも、手指消毒をはじめとした感染予防を徹底いたします。



### デイケアセンター御嶽 クラフトバンド手芸

12月のクラフトバンド手芸は、羽子板のお正月飾りを制作しました！完成後は、お正月飾りを片手に記念撮影です。紅白の花に負けない、華やかな笑顔の写真が撮れました。来年も気軽に楽しめるモノ作りを企画しています。皆様、お気軽にご参加ください。



### 手指衛生ポスターコンクール 表彰式

感染症対策の一環として開催された、手指衛生ポスターコンクールの入賞者が決定し、表彰式が行なわれました。表彰された作品は1月以降、院内に掲示する予定です。ご来院の際はぜひご覧ください。



### 環境美化運動 院内清掃

今年最初の環境美化運動を行ないました。前日に降った雪で当院周辺の路面も滑りやすくなっておりました。新型コロナウイルス感染者が増加しております。不要不急な外出を控え、感染予防につとめましょう。



### 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ないました。花や野菜などの手本を参考に一生懸命描きあげ、完成品を手に記念撮影しました。次回はクラフトバンド手芸を行ないます。皆様お気軽にご参加ください。





## リハビリ 健康体操



にゃんにゃんにゃん

## 2/22は猫背改善の日

老若男女問わず気になる「猫背」。スマートフォンを使う時間が非常に増えた社会では若い人も猫背の危険が高いんです。今回は、凝り固まった背骨や肩の周りを緩めるストレッチと、動くようになったそれらを大きく使っていく運動をご紹介します。



左右の  
肩甲骨を  
寄せる

背中を  
反らせる

### はと胸ストレッチ

- ①両腕を後ろに回して、両手を組みます。
- ②息を吸いながら肩を後ろに引いて左右の肩甲骨を寄せます。
- ③息を吐きながら両腕を下げて力を抜きます。これを30秒ほどゆっくりと繰り返します。



ニョキ!

背中を  
反らせる

### 頭ニョキっと体操

- ①両足を肩幅に開いて、上体を前に倒します。
  - ②両腕を床と平行に伸ばします。
  - ③両肘を脇腹にくっつけるように引き寄せます。このとき胸を張り、顔は少しだけ上げます。
  - ④両腕と顔の向きを②の体勢に戻します。
- ②～④を10回×1～2セット行なってみましょう。

### ワンポイント



- ・室内で運動を行なう場合、部屋の気温が高すぎないか注意しましょう。
- ・ゆっくり、無理せず、できる範囲で行ないましょう。身体にや痛みや違和感が現れた場合は中断してください。

## 新型コロナウイルスワクチン3回目接種を実施します

対象の方(以下の①～③の条件をすべて満たす方)

- ▶ 当院をかかりつけにされている65歳以上(愛知県在住)の方  
※かかりつけの判断は主治医によります
- ▶ 市町村から届いたコロナワクチンの予診票と予防接種済証をお持ちの方
- ▶ 2回目接種より6ヶ月以上経過している方  
※当院の新型コロナウイルスワクチンは  
**モデルナ**製になります

### ご予約方法

かかりつけの診療科を受診の際に「コロナワクチンの予防接種を当院で受けたい」旨をお申し出ください

※電話・FAX・Web・受付窓口でのご予約は承っておりません



### 接種当日の持ち物(マスク着用)

- ▶ 予診票(事前に記入してください)
- ▶ 予約票
- ▶ 予防接種済証
- ▶ 身分証(保険証や運転免許証など)
- ▶ 料金: 無料(ワクチン接種について)

### 接種(ご予約)可能日時

2/7(月)～3/29(火)まで

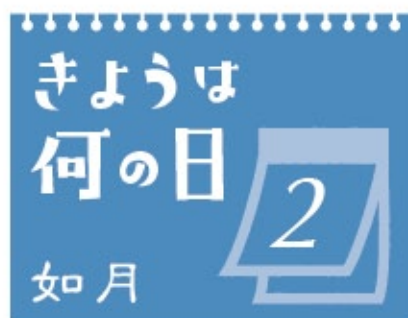
平日(月・水・金) 9:30～12:00

※3/29(火)以降の予約は3月上旬より  
予約開始予定です

### 注意 事項

※1・2回目に接種したワクチンの種類がファイザー製かモデルナ製かは問いません。※2回目接種より6ヶ月以上経過していることを確認させていただきます。予防接種済証に2回目接種記録の記載がない場合、1・2回目の接種記録書または新型コロナウイルスワクチン接種証明書(スマホアプリ)の持参をお願いします。※ご予約のない方の接種は承っておりません。ご不明な点は、当院スタッフまでお問い合わせください。





### フレイルの日

フレイルは健常から要介護へ移行する中間をいいます。運動・認知機能の低下を防ぎ、健常を維持しましょう。



### 節分

厄払いと無病息災を願って豆まきを行ないます。犬山成田山 大聖寺では節分まつりが予定されています。



### 世界対がんデー

世界中でがんとの闘い、負の表象を減らし、予防・検出・治療を促すために制定されました。



### 高齢者安全入浴の日

入浴中の事故は交通事故よりも多く、冬季は事故が多発します。体調を把握して、安全な入浴を心がけましょう。



### フットケアの日

日頃から足の状態をチェックし、糖尿病や末梢動脈疾患による足病変を予防しましょう。



### ペニシリンの日

1941年、イギリスで世界初の抗生物質ペニシリンの臨床実験が成功した日です。



### 予防接種記念日

1790年、秋月藩医の緒方春柳が、大庄屋の2人の子供に天然痘の予防接種を行ない成功させた日です。



### 嫌煙運動の日

受動喫煙を拒否する本格的な嫌煙運動が始まった日です。副流煙は主流煙より有毒物質が多いとされています。



### アレルギーの日

1966年、免疫学者の石坂公成・照子夫妻が、アレルギーの原因、免疫グロブリンEを発見し発表した日です。



### 頭痛の日

頭痛に関する知識の普及等を目的に制定。原因不明の頭痛でお困りの方は、頭痛外来へご相談ください。



### 世界希少・難治性疾患の日

患者数が少なく原因不明の病気、治療法が確立していない難治性疾患の患者さんのために設立されました。



## 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 難聴・めまい・ 耳鳴りを 解消する

神尾 友和・相原 康孝  
監修

たとえ命に別状はなくても、聴力の低下やめまい、耳鳴りなどの不快な症状は、生活全体に暗い影を落としてしまいがちです。「疲れのせい」「年齢のせい」と思い込んでしまうと、治療や回復が難しくなってしまいます。本書は、より快適な生活を実現するためにできることを、医学的治療、生活上の工夫の両面から解説されています。あなた自身の症状をチェックして原因はなにか、医療機関で調べておくことをおすすめします。毎日の悩みを解消するために役に立つ一冊です。

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 脳卒中脊椎脊髄センター前



# 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5個見つけ出しましょう。**

節分の豆まきは1年の健康と安全を願って行なわれます。「鬼は外! 福は内!」の福は「お多福」をいい、多くの福を呼び込むために使われています。



### 形あてクイズ

本物の扶桑町はどれでしょう?

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。本物の扶桑町はどれでしょう。



### 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 灰汁

食品に含まれる苦味・えぐ味・渋味の総称  
「鍋料理の灰汁を取る」

③ 踏襲

前人のやり方などを  
受け継ぐこと  
「前任者の方針を踏襲する」

② 月極

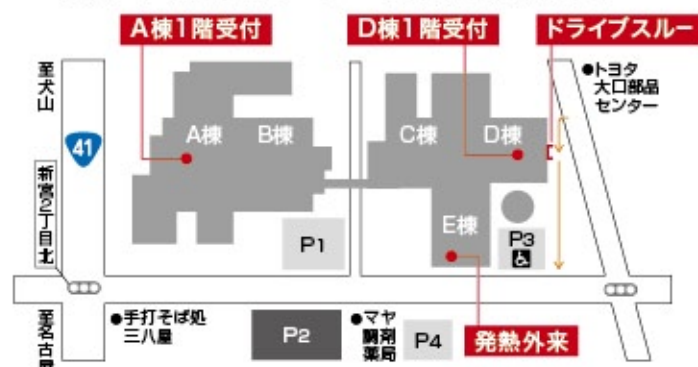
1ヶ月単位で契約などを  
すること  
「月極駐車場を契約する」

④ 肉汁

鳥獣の肉を煮出して  
つくった汁  
「肉汁たっぷりのステーキ」

### 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)





## 節分とイワシ

節分には無病息災を願って邪気を追い払う豆まきのほか、玄関や軒下に「柊鰯(ひいらぎいわし)」を飾る風習があります。柊鰯とは、イワシの頭にヒイラギの枝を指したもので、「焼嗅(やいかがし)」や節分いわしとも呼ばれています。イワシを焼いたときに出る煙と強い臭いで邪気を追い払い、尖ったヒイラギの葉で鬼を寄せ付けないように、との意味が込められています。

2月3日は旧暦の大晦日にあたります。日本では古来から「季節の変わり目には邪気が入りやすい」といわれてきました。寒い時期に体の中の邪気を追い払うため、栄養価の高いイワシを食べる風習が定着したと考えられています。



イワシの脂肪の中には、必須脂肪酸のDHA・EPAがたっぷり含まれています。血液をサラサラにして生活習慣病の予防・改善に役立ちます。脳の働きを良くして記憶力や学習能力を高め、認知症の予防にも良いとされています。その他、高血圧・動脈硬化の予防、肝機能の強化、眼精疲労の緩和、貧血や骨粗鬆症に効果が期待できます。

イワシは、しらす・ちりめんじゃこ・鱈いわし・煮干し・アンチョビなど幅広い食材に加工されています。健康効果を高めるためにも積極的に取り入れましょう。

## 旬を食す

冬に摂取したい健康効果を高める食材

## ちりめんじゃこ

イワシ類の稚魚を食塩水で煮た後、天日などで干したものです。牛乳の約4倍ほどのカルシウムを含んでおり、骨や歯の形成に役立ちます。イワシ同様、DHAやEPAを含んでおり生活習慣病の予防にも効果的です。



## 春菊

独特の香りにはリラックス効果や免疫力の向上、食欲増進・整腸作用があります。βカロテンを豊富に含み、肌荒れ・毛髪・視力の健康維持、貧血の改善や風邪の予防に良いといわれています。



## カブ(スズナ)

赤・白・大小、様々な品種があります。根の部分には整腸作用・便秘により消化酵素が含まれています。葉も栄養価が高く抗酸化作用があり、生活習慣病・感染症予防・美肌効果などが期待できます。



※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

春菊・ちりめんじゃこでカルシウムをたっぷり摂取できるサラダです

## 春菊とカブのちりめんじゃこ和え

[ 材料 ] (2人分)

- 春菊……………4束
- カブ……………2個
- ちりめんじゃこ…大さじ2
- ごま油…………大さじ1
- 焼き海苔…………適量
- いりごま(白)…大さじ2
- 醤油……………適量
- 一味……………適量

- 1 春菊の葉を茎から千切ったら3cm位にざく切りし、茎は斜めに薄切りする。カブは皮をむいて、いちよう切りにし、水につけて柔らかくなったら春菊と一緒に軽く茹でる。
- 2 水気を切ってボウルに入れたら、焼き海苔を小さく切って混ぜる。フライパンにごま油・ちりめんじゃこを入れて炒め、ボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 3 いりごま・調味料を加え、器に盛りつけたら完成です。



心とところが通い合う  
**老人保健施設**  
**さくら荘**  
短期入所/ショートステイ



さくら総合病院が  
24時間体制で医療サポート  
施設見学等、お気軽に  
お問い合わせください

日常生活への復帰を目指して一  
ぜひ、ご活用ください

ご自宅まで  
送迎  
いたします

安全に自宅復帰できるよう、理学療法士・作業療法士による専門的なリハビリを行います。また、集団活動やレクリエーション等も実施し、きめ細やかな介護やリハビリを提供致します。是非ご活用下さいませ。

**医療法人 医仁会**  
**老人保健施設 さくら荘**  
事業者番号 2355380011  
〒480-0127 愛知県丹羽郡大口町新宮1-96  
**☎0587-95-6722**  
受付時間 9:00~17:30  
FAX 0587-95-6787 [24時間受付]





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 灰 | 汁 | ○ あく    |
|     |   | × はいじる  |
| ② 月 | 極 | ○ つきぎめ  |
|     |   | × げつきよく |
| ③ 踏 | 襲 | ○ どうしゅう |
|     |   | × ふしゅう  |
| ④ 肉 | 汁 | ○ にくじゅう |
|     |   | × にくじる  |

12