

# HUMAN

Vol.330 | 2019.10

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

## 特集 インフルエンザ予防



# インフルエンザ予防

インフルエンザをはじめとする感染症は気温が下がり、空気が乾燥する秋から冬にかけて流行が始まります。

今回のHUMANは、感染管理認定看護師・臨床検査技師・管理栄養士よりインフルエンザについて予防から検査、免疫力についてお話させていただきます。



## インフルエンザの予防について

今年ももうすぐインフルエンザの季節がやってきます。

皆さんは毎年インフルエンザワクチンを接種していますか？

昨年はワクチン不足がニュースとなりました。厚生労働省は、今シーズンのインフルエンザワクチンの供給量は約2,951万本の見込みと発表、これは平成28年度以降最も多い供給量であり、近年の使用量等からみてワクチンを適切に使用すれば不足は生じない供給量と考えられています。(2019/8/7公開情報)インフルエンザワクチンは、接種したからといって感染しないわけではありません。しかし、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化を防止する効果が報告されており、ワクチン接種する人は増加傾向にあります。インフルエンザは例年日本では12月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月初旬～中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦さんはワクチン接種を行なってください。

そのほか我々医療従事者や教職員等、たくさんの人と接する機会のある職種の方もワクチン接種が推奨されています。

インフルエンザの予防はワクチンを接種するだけでは不十分です。インフルエンザウイルスは乾燥した環境表面で2日間生きるとの報告があります。流行期にはドアノブや電車の手すりにワクチンが付着していますので、外出後の手洗いはしっかりと行なってください。そのほか、空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下するため、適度な湿度(50～60%)を保つことや、十分な休養とバランスのとれた栄養を摂取していただくこと、人混みや繁華街への外出を控えることなどでも予防できます。インフルエンザに罹らないように規則正しい生活を心がけましょう。

感染管理認定看護師 影山 裕子

## インフルエンザを予防するには

- 予防接種を受ける
- 外出後は必ず手洗い・うがいを行なう
- 室内の湿度を50～60%に保ち乾燥を防ぐ
- 規則正しい生活を送る
- 十分な休養と栄養の摂取を心がける
- 人が集まる場所に行くのを控える
- マスクを活用する

アルコール性手指衛生剤は、水のない場所でも手軽に手を消毒できます。  
ウイルスが手に付着して口や鼻から入る接触感染を防ぐためにも、手洗いはしっかり行なってください。



## インフルエンザを疑ったら、しつこく検査しましょう！

インフルエンザ、予防の秘訣はワクチン接種を主軸とした自身の体調管理ですが、それでも発症するいやらしいウイルスです。治療法は特効薬である抗インフルエンザ薬を使うこと。その特効薬を使うためにはインフルエンザウイルスが体内で増殖しているかを調べなければなりません。鼻の奥の粘膜を特殊な綿棒で拭いて検査する方法が良く利用されます。粘膜を擦るため痛みを感じる場合がありますが今のところ一番簡便で迅速(10分程度)で経済的な検査のため、ほとんどの医療機関で実施されています。検査にあたりいくつかポイントがあります。

- 症状が出て12時間程度経過してから検査を受けましょう
- 検査を受けて結果が陰性でも、症状が治まらない場合は改めて検査を受けましょう(初回検査から6~12時間後が目安です)
- 結果が陰性≠インフルエンザでない

この迅速検査はインフルエンザを否定するために行なうものではありませんので、インフルエンザを疑った時はしつこく検査することが何より大切です。

臨床検査技師 新井 一輝



## 免疫力を高める食生活の基本

インフルエンザウイルスに感染しないためには、免疫力を高めることが重要です。食事ではウイルスに抵抗する免疫細胞を作るための原料となるタンパク質や、免疫細胞が働きやすい環境を作るためのビタミンやミネラルを、豊富にバランスよく取り入れることが重要になります。

余力がある方は、腸内環境改善にも目を向けて生活したいです。

- ①善玉菌そのものと
- ②善玉菌のエサを摂ること、
- ③菌の家となるお腹(腸)をこわさないことに注意します。

この時、1種類ではなく、いろいろな種類の発酵食品を取り入れるようにすると良いです。

最後に、お腹のためにも、皆様自身のためにも、1日の終わりは穏やかに休息できるよう、お祈り申し上げます。

管理栄養士 山本 千尋



先日、保育の講師の方と話をすることがありました。

「働くお母さんは、休みの時でも家事をしたり、子どもと出掛けたりして、心を満たしてあげないといけないので、大変なんです。」と話すと、講師の方は「心を満たしてあげるなら家の中でテレビを消して、いま、子どもが遊んでいる遊びや、好きな遊びと一緒にやってあげるだけで十分に心が



## 医 療

## 子どもの気持ちを豊かにするには

24時間託児所  
さくらんぼ



満たされるよ。」と言われました。

テレビを消して、静かな空間の中で一緒に行動すると会話が生まれます。その体験や会話こそが、子どもの気持ちを豊かにしていく事につながっていくと話されました。

忙しく働くお母さんが少しの時間でも本気で一緒に遊び、楽しく会話する事はどこへ出掛けるよりも、思い出作りになることを教えて頂きました。



## 介護の仕事



## 介護ストーリー

KAIGO STORY

ケアマネジャー

### 成年後見人制度について

後見人という言葉聞く機会が増えてきていますが、実際に関わっていないと何の事か、よくわかりませんよね。

後見人とは本人の判断能力が不十分になったときに、財産管理や介護サービスの契約などを行なってくれる人です。また、高額商品の不当な契約などの解除・取り消しが出来ます。

申し立ては家庭裁判所になり、作成書類も申立書や代理代行目録・同意行為目録・親族関係図・財産目録…など数多くあります。

小牧市・岩倉市・大口町・扶桑町の方は尾張北部権利擁護支援センターが無料相談や面談、申し立てに必要な書類作成のアドバイスなどを行なってくれます。

実際にケアマネとしても相談し、実際に申し立てを行なったケースがあります。

今は元気だけど将来が不安。もし認知症になったら財産管理を任せたい人はもう決まっている。という方もいらっしゃると思います。

そんな時は任意後見人制度を活用することで、事前契約を行なう事が可能になります。

厚生労働省の発表した推計によれば、2025年には高齢者の認知症者数は5人に1人とされています。

現在、高齢者の詐欺被害も急増している中、自分や家族の財産などを守るためにも成年後見人制度を活用できればと思います。





### 認知症・寝たきりを防ぐために 高齢者の転倒・骨折予防

高齢者の骨折は転倒によるものが多く、加齢とともに筋力が低下し、わずかな段差でもつまづいてしまうこと、骨粗しょう症によって骨がもろくなっていることが原因といわれています。骨折で動けなくなることで、生活意欲が低下し、認知症や寝たきりへと進行してしまうケースもあります。

#### 適度な運動を心がけましょう

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、略称：ロコモ）予防に努めましょう。



ロコモは筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器に異変があり、日常生活や歩行に障害をきたしている状態をいいます。

骨は適度な負荷がかかるほど強くなる性質があり、紫外線を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られます。散歩で外を歩

いたり、階段の上り下りなどで運動量を増やすなど、ロコモ・骨粗しょう症の予防に適度な運動を心がけましょう。

#### 骨密度を低下させない食材

##### ◆カルシウム

牛乳・乳製品、大豆製品、小松菜、チンゲン菜、小魚、干しエビなど

##### ◆ビタミンD

卵、シイタケ、キクラゲ、サケ、サンマ、ウナギ、メカジキ、イサキ、カレイなど

##### ◆ビタミンK

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

スナック菓子、インスタント食品、カフェインの多いもの・アルコール多飲などは控えめにしましょう。

### 11月14日(木) 世界糖尿病デー



world diabetes day  
14 November

近年、日本を含めたアジアを中心に糖尿病患者数は増加の一途をたっています。世界各地で糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動を推進するべく、世界糖尿病デー（World Diabetes Day）が制定されました。シンボルマークの青い丸は、国連・どこまでも続く空を表すブルー、団結を表すリングをイメージしています。

11月14日は世界各地で糖尿病予防・治療継続の重要性について周知する催しが開催されます。

糖尿病は初期段階での自覚症状がほとんどありません。疲れやすい、空腹感・のどの渇き、頻尿・多尿、多汗、手足の痛み・しびれ・足がつる、乾燥肌・かゆみ・傷が治りにくいなどの症状が見られる場合は受診をおすすめします。

### お知らせ

インフルエンザ予防接種の開始時期は現在未定であり、少なくとも10月に実施できる目処は立っておりません。開始時期が決まりましたら院内掲示

および当院ホームページにてお知らせいたします。ご迷惑をおかけし、申し訳ありませんが、ご理解いただきますよう宜しくお願いいたします。

### 住宅型有料老人ホーム 太郎と花子 入居者募集中!

施設見学随時受付中!!



住宅型有料老人ホーム太郎と花子は、徹底した医療体制と手厚い介護で心から安心して過ごせる老人ホームです。ご入居に関するご相談やご質問など、お気軽にお問い合わせください。

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子  
tel.0587-95-0111

受付時間  
9:00~17:00



ご病気やご旅行、冠婚葬祭等で今からでも一時的に介護ができなくなった場合にご利用頂けます。ご家族様の介護負担を軽減し、ご自宅と同じように生活が送れるよう24時間対応で食事・入浴・排泄等の介護を行ないます。

ご予約受付中 ショートステイ 太郎と花子  
tel.0587-95-0134

短期入所生活介護

何度でも利用したくなる  
ショートステイ  
太郎と花子  
介護保険利用者様向け

### はじめまして

8月に入職した職員



看護師

小川 奈々美  
Ogawa Nanami

初めてのことも多いですが、一生懸命がんばります。よろしくお願いします。

月曜日～金曜日  
9:00~17:00





## 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8月の絵手紙教室を開催しました!今回も沢山の方にご参加頂きました。完成した作品を見せ合ったり、作品を持って記念写真を撮影したりなど充実感溢れる催しとなりました!



## デイケアセンター御嶽 クラフト手芸

デイケアセンター御嶽にてクラフトバンド教室を開催しました。今回の作品は、十五夜のお飾りとウサギの小物です。接着に苦労しながら一生懸命に取り組み、それぞれのアレンジを施したオリジナルの作品が完成しました。今後も皆様に楽しんで頂けるイベントを開催いたします。

# 医療費のお話し

## ～高額療養費と医療費控除について～

お支払をした医療費に対して健康保険制度における「高額療養費」と、税法における「医療費控除」が利用できる場合があります。この制度を混同されている方が多いのですが、別の制度になります。

### 高額療養費について

「高額療養費」とは月初から月末まで支払をした医療費が、各所得に応じて決められている上限額を超えた場合にその超えた金額を支給する制度で、申請は加入先の医療保険者になります。しかし、後から払い戻されるとはいえ窓口での負担は大きいものになりますので、手術や入院をする予定があるなど医療費が高額になることがわかっている場合は事前に「限度額認定証」を保険者に申請して頂き、発行された限度額認定証と保険証を併せて病院窓口で提示して頂くと、1日～月末までの医療費の支払いが所得に応じた自己負担限度額までになりますので是非ご利用ください。(取り扱い、保険医療機関、入院、外来、保険薬局等それぞれになります。同月に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要になることもあります。また、保険外負担分(差額ベッド代等)や、入院時の食事負担額は対象外になります。)

### 医療費控除について

「医療費控除」は、その年の1月1日から12月31日の間に支払った医療費が一定の金額を超えた場合にその医療費を基に計算された金額の所得控除を受けることが出来る制度です。申請は確定申告により行ないます。(高額療養費の支給を受けた場合は、その金額は医療費控除で申請できる金額からは除かれます。また、高額療養費以外にも給付を受けていれば、医療費から除かれる場合もあります。)この医療費控除は病気やケガの治療にかかった金額だけでなく、妊娠と診断されたからの定期検診や検査の費用等も医療費控除の対象になります。

「高額療養費」と「医療費控除」は高額の医療費を支払った場合の負担を軽減するための制度ですので、ご利用頂けたらと思います。

### 各制度のお問い合わせについて

高額療養費は各保険者へ

医療費控除につきましては  
最寄りの税務署へお問い合わせください。

医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.32







### 院内勉強会 画像診断の基礎知識

本日の院内勉強会は、放射線診断治療センター 放射線技師より画像診断の基礎知識についてを聴講しました！今後も勉強会を継続し、知識や技術の向上に努めます！



### 9月度 全体集会

9月度の全体集会を行ないました。病院・福祉センターに入職した職員紹介・管理課新設の挨拶の後、病院長より今後の展望等のお話がありました。



### 9月9日 救急の日・救急医療週間

9月9日は「救急の日」です。14日までは「救急医療週間」となります。救急の現場に居合わせたり、次のような場合は速やかに119番に連絡しましょう。「倒れて意識がない」「呼吸や胸が苦しい」「突然の激しい頭痛」「手足のしびれ」「うまく話せない」「交通事故などで強い衝撃を受けたケガなど」。



### 市民啓発ミーティング

市民公開講座のポスター案選定、医仁会3施設で開催するクリスマスコンサートの練習について話し合いました！  
第18回 さくら市民公開講座は11/16(土) 10時～15時、イオンモール扶桑 ウェストコートにて開催します。  
ご来場よろしくお願い致します！



### 環境美化運動 院内清掃

9月度の環境美化運動を行ないました。  
正面入口・診察室入口からソファーや手すりなど、ご来院いただいた皆様に感謝の気持ちを込めて一生懸命に清掃を行ないました！まだまだ残暑が続きます。熱中症にお気をつけください。



### 尾北看護専門学校 トリアージ演習

尾北看護専門学校のトリアージ演習を行ないました！  
この演習は最善の救命効果を得るため、傷病者の治療および搬送の優先順位を即時に判断する訓練です。  
病院長・看護師が演習に立ち合い、学生の皆さんを指導しました！



# リハビリ健康体操

食欲の秋がやってきました。美味しいものが一年で一番多い時期と言われています。一方で、気温の急激な変化による寒さや冷えがストレスとなり、胃腸の調子が悪くなる時期でもあります。食欲の秋を元気に過ごすための胃腸を整える体操を紹介します。



側面



正面



## 体ねじり体操:1

左足を伸ばして右足をクロスさせる。背中を伸ばしたまま、右手を後ろに伸ばして体を支える。体を右にひねる。このとき左肘は右膝の外側へ。

この姿勢で深呼吸を3回行なう。左右、両方とも行ないましょう。息を吸うときは体を上に伸ばすように。吐く時はねじりを強くしましょう。

## 体ねじり体操:2

仰向けになり、両手を伸ばして両膝を立てる。立てた膝を左右に倒す。深呼吸しながら、ゆっくり行ないましょう。



## 腸つかみと骨盤回し体操

右手は肋骨の下、左手は骨盤の上に当てる。腸をつかむイメージでもみほぐす。

①の姿勢のまま、骨盤を大きくゆっくりと左右8回まわす。同様に左右の手の位置を替えてから行なう。

# 第18回 さくら市民公開講座 地域に健康と安心を

2019 11/16 (土)

10:00~15:00

イオンモール扶桑 ウェストコート

愛知県丹羽郡扶桑町大字南山名高塚5の1

## 意外と知らない

### PART 2

今日から実践してみよう!

意外と知らない  
カラダにまつわる疑問を  
わかりやすくお話しします



[第1部] 10:00~12:00

### 健康ブース

- 血圧・血糖測定
- 検査結果説明
- 栄養展示
- AED・胸骨圧迫体験

[第2部] 14:00~15:00

講演1「薬に関する話(仮)」…… さくら総合病院 薬剤管理センター主任 西川 佐紀子

講演2「口に関する話(仮)」…… さくら総合病院 口腔外科部長 太田 充彦

閉会のあいさつ…… さくら総合病院 病院長 小林 豊

※内容および時間は一部変更となる場合があります。予めご了承ください。

主催 ● さくら市民公開講座 事務局 0587-95-6711 (代表)

後援 ● 尾北医師会 / 小牧市医師会 / 大口町 / 扶桑町 / 犬山市 / 小牧市 / 江南市





# 1 江南市民健康フェスティバル

10月13日(日) 10:00~15:30

健康チェック・相談・講演会など、楽しみながら健康づくりに役立つ催しが保健センターで催されます。ふくし江南ふれあいまつりも同日に開催されます。

[場所] 江南市北野町川石25-11

# 2 扶桑町 第70回町民体育祭

10月14日(月・祝)

扶桑町総合グラウンドにて地区別対抗むかで競争、長寿・ちびっ子玉入れ、パン食い競争、地区別対抗の種目に、飛入り種目などの競技が予定されています。

[場所] 扶桑町大字柏森字平塚370

# 3 第40回小牧市民まつり

10月19日(土)・20日(日)

「ふれあいの輪をひろげよう」をテーマに小牧山、市民会館、ラビオを会場に各種イベントが行なわれます。毎年恒例のパレードも実施されます。

[場所] 小牧山・市民会館・ラビオほか

# 4 2019 江南市民花火大会

10月26日(土) 19:00~20:00

リクエスト曲に合わせて打ち上げられる音楽花火が木曽川河川敷で行なわれます。秋ならではの澄んだ空気の中で、夏とは違った雰囲気味わえます。

[場所] すいとびあ江南および周辺河川敷  
※小雨決行。荒天時は10月27日(日)に延期

# 5 犬山城下町 からくり町巡り

10月26日(土)・27日(日)

犬山祭の車山(やま)に設置されている「からくり人形」を、城下町の各施設を巡りながら、間近で見て回れる催しが城下町一円で開催されます。

[場所] 犬山城下町一円

# 6 大口町 ふれあいまつり2019

11月2日(土)・3日(日)

つながれ ひろがれ いきいき大口!をテーマに、町内で活動する団体・事業所・行政が各自の特色を活かした出展・発表をして「交流とふれあい」を深めます。

[場所] ほほえみプラザ・総合運動場ほか  
※雨天決行

## 患者さん図書館 さくらの森通信

月 - 金 10:00~12:00  
13:00~16:00



今月の  
図書紹介  
Book of the Month

## 今月の図書紹介

## 蒼い空へ

夫・西城秀樹との18年

著者  
木本 美紀

63才という早すぎる人生の幕をおろした西城秀樹。2回の脳梗塞を発症し、厳しいリハビリを続けていたことは知られていますが、実はその闘病は17年にもわたっていました。明かせなかった本当の病状。支える妻、子供たちの苦悩。入院してからも奇跡を信じ祈り続けた最期の3週間…。ファンの声を励みにステージに立ち続けることにこだわり続けた夫・西城秀樹に替わって感謝の気持ちを伝えたい。同じ病氣と闘いリハビリを続けていらっしゃる方とご家族に、少しでも参考になることが届けられれば…と綴られた図書です。

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I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：骨密度が低下して骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

答：

A B C D E F G H I

### 横の力ギ

- 1 活性酸素から体を守ることを——作用といいます。  
2 ハリー・ポッターなど、魔法——の作品は昔から多くあります。  
3 バックパッカーや格安ツアーなど、——は身近になりました。  
4 脳——中は主に、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血に分類されます。  
5 感謝の気持ちを伝える言葉「——ます」。  
6 ゴムと同義語で、卓球のラケットや靴底に貼られています。  
8 誤り・過ちをいいます。「——を正す」「——探し」「——電話」。  
10 硬貨には——、5円玉、10円玉、～500円玉まであります。  
13 「令和」は、日本の古典「ま——集」から用いられました。  
15 げ——く発電所の事故裁判判決は、是非を問われています。  
16 歯の診断・治療をする医師を——といいます。  
19 大口市では介護予防に、いき——100歳体操を実施しています。

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

### 縦の力ギ

- 1 ——診断は、筋肉・脂肪・関節などの特徴から分類されます。  
4 今はレクサスに引継がれた、80年代を代表する高級車。  
7 道路工事・事故などで回り道をする。——路。  
8 「——やし」は、祭の際に演奏される音楽をいいます。  
9 災害の発生で被害を被った地域。被災地ともいいます。  
11 感染症予防、くしゃみ・咳はマスクで——しましょう。  
12 「——なって」は、心を一つにし、力を合わせることです。  
14 当院では——が食事管理・栄養指導を行なっています。  
17 日常生活を送るための訓練をリハビリター——といいます。  
18 傷病者の患部を——さないのは、応急手当の基本です。  
19 讃岐うどんの旨味は——から作る、つゆにあります。  
20 当院は薬——師もドクターカーに同乗し、現場に向かいます。  
21 畳の規格には、——、中京間、江戸間、団地間があります。  
22 ——肪には皮下脂肪と内臓脂肪があります。

### 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  
★  
★

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

問題  
2

難易度  
★  
★

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



## 青魚の健康効果

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸(EPA・DHA)には、様々な健康効果が期待できます。EPA・DHAは人の体内では、ほとんど作ることができない必須脂肪酸の一種です。イワシ・サンマ・マグロなどの頭の部分や、目の後ろの脂身に特に多く含まれており、EPAは血液・血管の健康を維持し、DHAは乳幼児の脳や神経の発達に役立ちます。

### ● 血液をサラサラにし、生活習慣病を予防

EPAは血液をサラサラにして脂肪燃焼効果を高め、中性脂肪の低減を促し、生活習慣病～脳血栓・心筋梗塞・動脈硬化などを予防します。中性脂肪を減らす働きがあることから、ダイエットにも有効とされています。

### ● アレルギー症状を改善

DHAはアレルギー症状の改善にも効果が期待できます。アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎・気管支ぜんそく・食物アレルギー・花粉症などを起こす物質の発生を抑制します。



青魚の栄養を余すところなく摂取するなら、缶詰がおすすめです。骨ごと食べられるのでカルシウムも摂取でき、栄養の含まれた汁も頂けます。脂の乗った旬の青魚を食べて健康づくりに役立てましょう。

## 旬を食す

骨を強くし、生活習慣病予防によい青魚

### イワシ



骨粗しょう症を防ぐカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含み、中高年の方にはおすすめの食材です。青魚の中でも高度不飽和脂肪酸を多く含み、生活習慣病予防に効果的です。成長を促進し、粘膜を保護するビタミンB2も多く含まれています。

### サンマ



ビタミンを豊富に含んでおり、皮膚や粘膜の免疫力や抵抗力を高めて肌トラブルを防ぐなど美容効果があるとされています。カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンD、貧血を予防する鉄分も多く含まれています。

### アジ



タンパク質やタウリン・ナイアシンを多く含み、高血圧・動脈硬化予防や心臓機能を強化する作用が期待できます。素揚げ等で骨まで食べれば、豊富に含まれるカルシウムを摂取できます。

### サバ



青魚の中でもEPA・DHAを豊富に含んでいます。肝機能を高め、コレステロールを下げるタウリンや余分な塩分を排出するカリウムも含まれています。



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

塩焼き・フライ、どちらでも簡単に作れる、TVドラマでも食べられていたアジサンドです。

## アジのサンドイッチ

### 〔材料〕(2人分)

- マルアジ……………2尾
- ハム……………2枚
- キャベツ千切り……………適量
- 食パン……………2枚
- 塩……………少々
- マヨネーズ……………適量
- マスタード……………適量
- アジフライ……………2枚
- ソース……………適量

### 〔調理方法〕

- 1 下処理したアジを塩焼きにして、身をほぐし取ります。食べやすいよう、小骨を取り除いておきます。
- 2 食パンにマヨネーズ・マスタードをお好みの量を塗り、ハム・キャベツ・アジをはさみます。食べやすいサイズにカットして完成です。キャベツの代わりにレタスでもかまいません。
- 3 アジフライを使う場合はお好みに合わせ、ウスターソースやケチャップなど、お好きなソースをアジに塗ってください。



夕方診療は待ち時間も短くスムーズな場合も  
多いためオススメです。

いつもあなたのそばに  
**17:00-19:30**  
各科診療時間につきましては、  
受付またはホームページで。  
ijinkai.or.jp



**夕方診療** 🌙

さくら総合病院は  
夕方・夜間・休日(日曜祝日)も  
診療を行なっており  
24時間365日  
対応いたします。

休日・夜間の発熱や異変など  
急な病気や怪我でお困りの場合は  
お早めの受診をおすすめします。



日・祝(午前診)も診療いたします  
耳・鼻・喉疾患センター



## 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

### 診療支援部門

患者さんの「最適プラン」を見つけるお手伝い

### 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



### さくら総合病院 SNS



NEW!

## 頭の体操

### クロスワード 解答

骨粗しょう症を防ぐためにも、散歩や階段の上り下りなどの適度な運動とカルシウムやビタミンの摂取を心がけましょう。

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| コ | ウ | サ | ン | カ | ン | イ | キ |
| ツ | カ | イ | リ | シ | リ | ヨ |   |
| カ | イ | ガ | イ | リ | ヨ | コ | ウ |
| ク |   | イ | チ | エ | ン | ダ | マ |
|   | マ | チ | ガ | イ |   | シ |   |
| ソ | ツ |   | ン | ヨ | ウ |   | タ |
| ア | リ | ガ | ト | ウ | ゴ | ザ | イ |
| ラ | バ |   | ー | シ | カ | イ | シ |

### 数独 パズル 解答

問題 1

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

問題 2

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