

しののめ

第45号

発行者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久恒
発行日 平成 27年 1月 15日



医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を迫及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

おなかの話

三宅 三 医師

おなか痛いといったらまず虫垂炎、とヘルニアをチェックします。上腹部痛では胃潰瘍、十二指腸潰瘍、肝炎、胆のう炎、膵炎、腰痛、背部痛では脊柱管狭窄症（前かがみで痛み軽減）、腎盂腎炎、腎結石（腰をトントンすると響く）が有名。上腹部痛ではACSなど心臓病の除外診断が必要です。



変わった病気を少し紹介します。

やせた人に多い上腸間膜動脈症候群（嘔吐、腹痛）

刺身を食べた後におきる寄生虫のアニサキス、もちろんノロウイルスもあります。

若い女性の腹痛はアレルギー腸炎、SLE腸炎をチェック、腸炎と間違われる腸間膜脂肪織炎、心不全の人に多い上腸間膜動脈閉塞、下大静脈門脈血栓症、いずれも脱水、動脈硬化が関係します。

NOMIというのは脱水で虚血性大腸炎を起こし血流不足で腸管が死んでしまいます。

芋、そば、もち、は食べ過ぎると腸に詰まって腸閉塞を起こします。

柿は柿胃石といって胃の中に石が溜まる事がありそれで腸閉塞になることで有名です。

魚の骨は飲み込むと意外と腸を突き破ってしまいます、ほとんど自然治癒ですが痛みが残ったり、腹膜炎、膿瘍なども起こします。便秘で踏ん張る人は 에스状結腸穿孔に

注意、オギルビー症候群は向精神薬服用中原因不明の大腸の麻痺拡張が起こります。

最後に血便、細い便は大腸癌の検査必ずしてください。野菜ジュース、ヨーグルトで腸を守ってください。赤肉（牛、豚さん）は程々が良いようです。





クリスマス会



今年のクリスマス会は12月13日に行われました。職員発表ではクリスマスソングをハンドベルで披露し多くの拍手を頂いていました。



素晴らしい鈴の音が響き渡るハンドベルの演奏でした。

職員が変装したサンタの登場で最高に盛り上がりました♪♪♪



～レシピ 体の温まるメニュー～

海老のマカロニグラタン



～材料～ (4人分)

- マカロニ・・・ 200g
- ブロッコリー 1/2 個
- むきえび・・・ 200g
- 玉葱・・・ 1/2 個
- バター・・・ 大さじ2
- 小麦粉・・・ 大さじ4
- 水・・・ 400cc
- 牛乳・・・ 600cc
- コンソメキューブ・・・ 1 個
- 塩こしょう・・・ 少々
- シュレットチーズ お好み
- パン粉・・・ 20g

寒い冬におすすめのメニューを紹介します♪

からだもぽかぽかと温まりますよ！

～作り方～

- ①ブロッコリーは小さく分けて軽く塩ゆでしておく。マカロニは袋の表示時間ゆでてざるにあけておく。むきえびは炒めておく。
- ②玉葱は薄くスライスする。
- ③鍋にバターを入れ中火にし、玉葱をしんなりするまで炒める。
- ④弱火にし、小麦粉を入れて玉葱にからまる様によく混ぜる。
- ⑤水・コンソメキューブ・牛乳を入れ混ぜながら中火で沸騰させ、沸騰したら弱火で5分程度煮る。
- ⑥塩・こしょうで味をととのえて火を止める。
- ⑦⑥の鍋にブロッコリー・マカロニ・むきえびを入れて混ぜながら火にかけ、ふちがふつふつと沸いたら火を止める。
- ⑧グラタン皿に盛り分け、シュレットチーズ・パン粉をふりかけて、焦げ目が付くまでオーブントースターで焼く。

(一オメモ)

えびにカロテンやビタミンCなどのビタミンを補うようにすると、心臓機能を高め、肝臓の解毒作用をアップできます。

えびとブロッコリーはまさに相性が良い食べ物ですね。

外 来 診 療 割

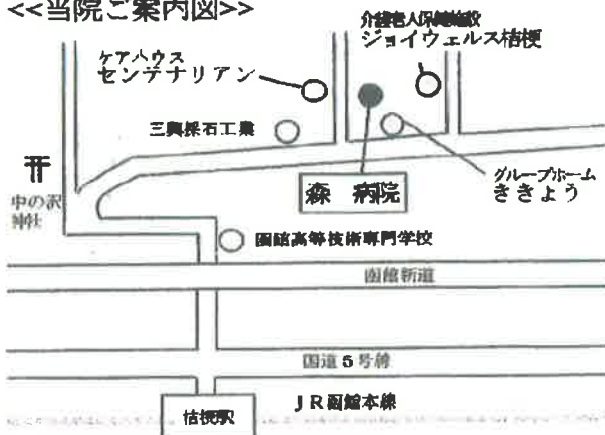
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	三宅 医師	森・三宅 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	三宅・小野寺・森 医師	

診 療 時 間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～ 5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午 後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編 集 後 記

山々も真っ白に衣替えし、益々寒さの厳しい季節となりました。

「しのめ」では、これからも、皆様のお役に立てるような紙面作りを考えておりますので、お気軽にご意見やご感想をお寄せください。お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)

FAX 0138-47-2200