

# しののめ

第51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 29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)の向上を追及するべきと考え、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。

# ドクター紹介

初めまして、10月より勤務させていただいております、  
田中英久です。

出身は大阪で兵庫医大を卒業し、2年間は血液内科で研修しました。その後、臨床医と並行して、血液、免疫、アレルギーに関して、基礎研究に携わった経緯がございます。ここ数年は専ら一般内科として、臨床業務をさせていただいております。

趣味は魚釣りで、最近では凍った湖面に穴あけてする、ワカサギ釣りを楽しみました。関西出身だからというわけではないですが、お笑い、面白いこと大好きです。(多少こだわりはありますが・・・)。また、私は無類の暑がりですので、これまでは夏場は大変でしたが、こちら(函館)では、幾分体質的には快適に過ごせるものと期待しております。

ともあれ新境地での勤務となりますゆえ、何かと皆様に教えていただかなければならないことが多いかと思えます。その際にはご指導、御鞭撻のほど何卒よろしくお願いいたします。

医療に携わり、皆様に心身共に少しでも快適に暮らしていただきたいという思いのもと、より適切なサービスが、ご提供できる様、日々、精神したいと思っております。

皆様、どうぞよろしく願い申し上げます。



# 行事の様子～クリスマス会



12月3日

3病棟合同クリスマス会が行われました

副看護部長の挨拶から始まり

モーリー音楽隊（職員）による楽器演奏が行われました

皆さんは仮面をかぶったサンタの正体はわかりましたか？

演奏で盛り上がってきたところで

マジシャン・ミスター・サトリック（職員）の登場もありました

次々と出される華麗なマジックに

大きな歓声が響き渡りました

その他にも職員によるダンスの披露や

参加者全員でクリスマスの歌を歌ったりと

会場内は盛大に盛り上がりました



# 【睡眠】眠りの質を高めましょう！

私たちが生きていくうえで、睡眠はなくてはならないものです。さらに健康的で活動的な生活、病気の予防を考えると、質の高い睡眠を十分にとらなくてはなりません。

1日の睡眠時間はどの位あれば良いのでしょうか？「理想的な睡眠時間は8時間」などといわれますが、実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めた時に「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

質の高い眠りを得るためには、規則正しい生活を心掛ける事が何よりも大切です。

私たちの体の中には生命活動を営むための「体内時計」があり、朝になって光を浴びると体内時計がリセットされて、1日24時間のリズムに合わせて規則正しい生活をしていけば、夜になると自然と睡眠の準備が整って質の高い眠りが得られます。



また、夜型の生活が定着しているという人は、朝、目覚める時間を決めて、目覚めたら朝日の光を浴びるようにして、体内時計をリセットしましょう。

管理栄養士 久末ちあき

## 外 来 診 療 割

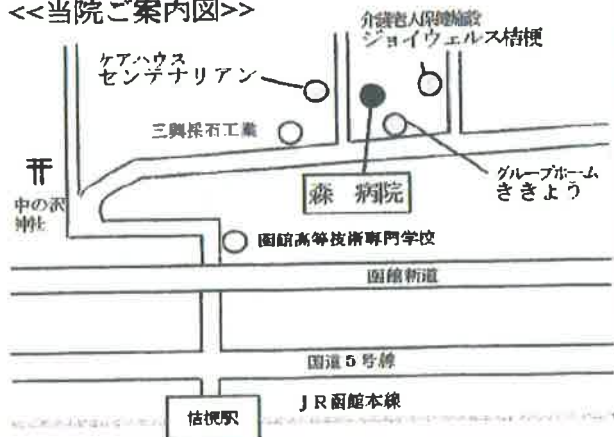
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	三宅 医師	森・三宅 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	三宅・小野寺・森 医師	

## 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

新たな年を迎え皆様にとって本年もご多幸があります様、お祈り致します。

「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

今回のテーマ

### 風邪について



#### 風邪予防には

栄養バランスの良い食事

風邪をひくとエネルギーの消費は高まるのに対し、食欲や、消化・吸収の低下が見られます。ウイルスに対する抵抗力、免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事を摂る事が大切です。

#### 1. ビタミンA 鼻やのどなどの粘膜を保護する

ほうれん草、人参、南瓜などの緑黄色野菜・うなぎ・鶏卵・チーズなど



#### 2. ビタミンC 風邪に対する抵抗力を高める

いちご、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、芋類など



#### 3. ビタミンB1 糖質をエネルギーにかえ、身体のだるさを軽減する

豚肉、魚介類、大豆製品



#### 4. たんぱく質 免疫力をつけ抵抗力を高める。

魚介類・肉類・卵・大豆製品、乳製品など



#### 5. あたたかいメニューで体を冷やさない

ウイルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高める事が大切です。身体が温まり、血液循環がよくなるほど高まります。身体を温めるメニュー 鍋、雑炊、おじや、うどん、スープ、スープ煮など  
 身体を温める食品 ねぎ、にら、ニンニク、玉葱、生姜、唐辛子など

#### おすすめレシピ①

#### <かぼちゃのえびそぼろあん>

1人分 カロリー 147kcal

材料 (4人分)

えび(無頭)	6尾	100g
かぼちゃ		300g
生姜		8g
さやえんどう		8枚
塩		少々
サラダ油		大さじ1/2
(煮汁)		
だし汁		カップ1と1/2
砂糖		大さじ2
みりん		大さじ1
酒		大さじ1と1/2

#### 作り方

- ①えびは背わたを取り除き、殻をむいて包丁で細かくたたきます。しょうがは半量を細切りにして針しょうがにし、残りはしょうがが汁にします。さやえんどうは筋を取り、サッと塩ゆでにします。
- ②かぼちゃは種を取り除き、ところどころ皮をむいて、一口大に切ります。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、(1)のえびを入れ、よくほぐすようにばらばらに炒めておきます。
- ④鍋に煮汁を合わせ、かぼちゃを入れて火にかけ、落し蓋をして15分煮ます。(3)のえびを加えて3分煮、(1)のしょうがが汁を加えます。



# ☆ 風邪予防チェック ☆

毎日健康でいる為には、日頃からの意識が大切です。  
まずはしっかり風邪予防できているか、チェックしてみましょう。

## チェックスタート！

- 外から帰ってきたら手を洗っている
- 職場や学校に着いたら手を洗っている
- 携帯用アルコール消毒剤を持っている
- 毎日しっかりと睡眠がとれている
- この一週間思いっきり笑ったことがある
- 緑黄色野菜を毎日摂っている
- 習慣化した運動をしている
- 体が冷えた後は積極的に体を暖める
- 家族に保育園 幼稚園 小学校に通っている子供はいない
- 喫煙習慣はない

当てはまった数9個以上の人

風邪予防習慣がしっかりできています。

それでも風邪をひいてしまった場合は、温かい食べ物や生姜やネギなどで体を温める事で早めに治す事ができます。

当てはまった数6～8個の人

風邪予防習慣はもう少しで完璧。

風邪ウイルスは咳やつばの飛沫からだけではなく、それらの付いた手すりなどを触った手で顔に触れる事も感染経路と言われています。意識してより風邪をひきにくい身体を作りましょう。

当てはまった数5個以下の人

風邪予防の習慣をつけましょう。

もう少し習慣を気にする事で、風邪にかかりにくい身体を作る事ができます。

## おすすめレシピ②

### <けんちん風野菜うどん>

1人分 カロリー



### 作り方

- ①こんにゃくは厚さ1cm位で縦に切った後、切ったものを倒して5ミリ位の短冊切りにし、湯通しをして水気を切る。
- ②大根、人参は皮をむいて厚めの短冊切りに。この間に麺つゆと水をお鍋に入れ沸かす。
- ③ごぼうはよく洗って皮をむき、ピーラーで鉛筆削りの要領でさががきに。④麺つゆが沸騰したら本だしを入れ、今まで切った野菜と椎茸を入れ、アクを取りながら中火で煮る。
- ⑤小あげを短冊切りに、長葱をななめ切りにしておく。
- ⑥野菜に火が通ったら、油あげと長葱を加え、ごま油を回し入れさつと混ぜる。葱に火が通ったら火を止める。
- ⑦うどんをゆで、お湯を切ったら器に盛る。
- ⑧盛り付けた麺の上から、完成させておいたつゆをかけ、最後に刻みのりを飾って完成。

### 材料 (4人分)

大根 10cm	人参 5cm
ごぼう 20cm	椎茸 4個
黒こんにゃく 1/2パック	油あげ 2枚
長葱 1/2本	ごま油 大さじ
うどん 4玉	
めんつゆ (3倍濃縮) 300cc	