

春

地元・山城産のたけのこをおいしく食べよう!

のおすすめレシピ

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いです。まだ寒さが厳しい時期に芽を出すために、成長に必要な栄養素がため込まれており、老廃物を排出し代謝や体の機能を向上してくれる役割があるといわれています。

春野菜と鶏肉の和風パスタ

<材料/2人分> 1人分 563kcal/塩分1.4g

スパゲッティ	180g	たけのこ水煮 (5mmスライス)	60g
鶏肉もも (一口大カット)	120g	にんにく (みじん切り)	1かけ
菜の花 (半分に切る)	80g (4本)	オリーブオイル	大さじ1
キャベツ (ざく切り)	100g	しょうゆ	大さじ1



- ☆鶏もも肉を皮なしやむね肉、ささみに変えるとカロリー down!
- ☆麺類単品だと糖質中心になりバランスが偏りやすいですが、お肉などの蛋白源とお野菜をたっぷり入れることで、一皿でもバランスがとれます

<作り方>

- フライパンにオリーブオイル(分量外)を熱し、鶏肉を焦げ目がつくまで焼き、取り出す。
- フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたらキャベツ・たけのこを加えて軽く炒める。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、大さじ1/2の塩(分量外)を入れて、スパゲッティを茹でる。袋に記載の時間の2分前になったら菜の花を入れ、一緒に約1分茹で、ザルにあける。茹で汁は少し取っておく。
- ②に①、③、茹で汁大さじ2を加えて絡めたら、しょうゆを加えて強火でサッと炒め、お皿に盛り付けできあがり!

春野菜の栄養と効果

● 菜の花 ●

βカロテンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。βカロテンやビタミンCは免疫力を高め、鉄分は貧血予防に効果があります。

● たけのこ ●

食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。食物繊維は便秘を改善し、カリウムはナトリウム(塩分)を排泄することで高血圧を予防します。



当院のホームページをリニューアルしました!

日本医療機能評価機構認定病院 京都山城総合医療センター

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地
TEL:0774-72-0235(病院代表) FAX:0774-72-2155
HP:http://www.yamashiro-hp.jp



- JR線より... 木津駅下車 徒歩1分
- 近鉄線より... 山田川駅から奈良交通バス 約10分 木津駅下車 新祝園駅からJR学研都市線 約6分 木津駅下車

京都山城総合医療センター



第45号

平成30年春

着任のご挨拶

皮膚科 部長 花田 圭司

2018年4月から京都山城総合医療センターに皮膚科常勤医として赴任しました。

皮膚には様々な疾患が生じますが、治療がうまくいかずお困りの方も多くおられることと存じます。当院皮膚科では、子供から大人までのあらゆる皮膚疾患に対応いたします。皮膚症状だけでなく、毛、爪、口唇、陰部など身体の表面にあらわれる疾患の診察をしています。

皮膚疾患に対してできるだけ最善の治療を行うためには、早期に適切な診断をおこなうことが重要であり、当院では様々な検査(詳細な問診、パッチテスト、ブリックテスト、血液検査、ダーモスコピー、皮膚生検、画像検査など)を行います。治療方法は一つとは限りませんので、できるだけ患者さんの希望に添った治療をおこなうことを心掛けていきます。

また、迅速な対応が必要な感染症、熱傷などに対しては手術や入院治療をおこないます。他の診療科とも連携しながらよりよい医療を提供していく所存です。



皮膚科 花田圭司

登録医紹介

当院では、地域のかかりつけ医との連携診療を進めています。「登録医」制度にご協力頂いている地域の医療機関を順番にご紹介させていただきます。

橋本医院 木津川市

診療科:内科・皮膚科・泌尿器科

院長:橋本 雅善 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
18:00~20:00	○	×	○	○	○	×	×

休診日:火曜午後、土曜午後、日曜、祝日
※月曜日午前のみ9:00~14:00

地域医療に取り組んでおります。地域の諸先生方と協力してやっていきたいと考えております。

〒619-0214 京都府木津川市木津清水89
TEL:(0774)73-0440

華クリニック 木津川市

診療科:産婦人科

内分泌(不妊症、思春期、更年期)・乳房管理

院長:柳 華 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	×	○	○	×
16:00~18:00	○	○	×	×	○	×	×

休診日:水曜午後、木曜、土曜午後、日曜、祝日
※月曜日午前のみ9:00~14:00

子供から大人まであらゆる年代の女性のパートナードクターを目指しています。どんなことでも気軽に相談してください。

〒619-0224 京都府木津川市兜台4丁目3-9
TEL:(0774)72-2747

くろだクリニック 木津川市

診療科:内科・小児科・消化器内科

院長:黒田 雅昭 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	×	○	○	×
16:30~19:00	○	○	○	×	○	×	×

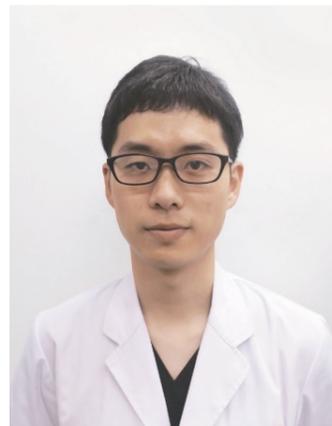
休診日:木曜、土曜午後、日曜、祝日

お子様からご年配の方まで、信頼される地域のかかりつけ医として総合的な診療を行っています。また、苦痛の少ない胃・大腸カメラの検査も可能です。お気軽にご来院、又はご連絡ください。

〒619-0218 京都府木津川市城山台7-43-3
TEL:(0774)73-0255

新任医師からのご挨拶

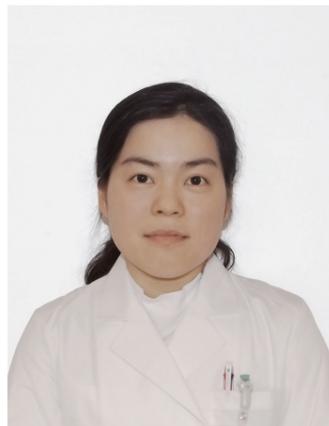
2018年4月より当院で勤務する新任医師・研修医をご紹介します。
また、代表で2名の医師・研修医よりご挨拶をさせていただきます。



腎臓内科
しんぐう やすき
新宮 靖樹

4月より腎臓内科に赴任いたしました新宮靖樹と申します。平成28年に京都府立医科大学を卒業し、京都山城総合医療センターで1年、京都府立医科大学附属病院で1年初期研修を行いました。2年前に勤務させて頂き、今回戻ることができて大変うれしく思っております。

まだまだ未熟者でご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、少しでも皆さまのお力になれるように精一杯頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。



研修医
こやま ひとみ
小山 瞳

この度お世話になります、小山瞳です。

山城総合医療センターは幼い頃より度々お世話になったことのある病院ですが、今度は医師としての第一歩を踏み出そうとしています。研修の期間は知識や手技や経験を伸ばす上で大変重要な時期とされており、その研修が実りのあるものになるよう、この2年間を精一杯頑張りたいと思います。

まだまだ未熟者ではありますが、ご教授、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

新任医師一覧

花田 圭司 皮膚科 部長	向井 麻央 神経内科 医長	加藤 隆介 消化器内科 医長
金 聖和 小児外科 医員	本山 晋一郎 循環器内科 医員	祖父江 秀晃 リウマチ科 医員
瀬理 祥 放射線科 医員	新宮 靖樹 腎臓内科 医員	服部 智仁 糖尿病・代謝科 医員
小山 瞳 研修医	田中 寿弥 研修医	谷口 昌史 研修医
東 瑛人 研修医	藤石 慎作 研修医	

看護の日 健康フェスタ2018開催

「看護の日」は毎年5/12の国際ナースデーに合わせて、日本で制定された記念日です。当院はこの「看護の日」を記念し、下記のとおり「健康フェスタ2018」を実施いたします。大人の方もお子様も、皆様お誘い合わせの上ぜひお越しください。



看護の心をみんなの心に

**5月12日は
看護の日**

日時 2018年5月12日 11:00~13:00

場所 ガーデンモール木津川 1階
ソフトバンク前

開催内容

- ・身長、体重、血圧、血管年齢、骨密度の測定
- ・フットケア相談(爪切り・足計測・フットプリント) ※先着10名
- ・健康相談
- ・キッズ向け看護白衣体験
- ・ヨーヨー釣り



木津川市マスコットキャラクター
いづみ姫も来ます!

いづみ姫と一緒に写真撮影!
先着順で記念品を贈呈!



奈良交通バスでのアクセス

『州見台八丁目北』バス停下車 徒歩5分

近鉄・JR奈良駅から:州見台八丁目行

近鉄高の原駅から:梅美台三丁目・木津駅東口行

JR 木津駅(東口)から:高の原駅 行

TOPICS

ユニフォーム 変更のお知らせ

今年度より看護師のユニフォームが一新されました。心機一転して、より一層ホスピタリティの向上に励みます。



ボランティア 活躍中

当院では、平成30年1月より、毎週水曜日ボランティアさんに来ていただいています。1階正面玄関にて、来院される患者様がスムーズに診察を受けていただけるようサポートしていただいたり、身体の不自由な方に対する必要時の移動介助や付き添いをしていただいています。自ら患者様に声をかけてくださっていて、活気づいた雰囲気になっています。

職員も刺激を受けながら、地域住民のみならず皆さまにとって心地よい医療空間となるよう、今後もホスピタリティの向上に努めていきたいと思っております。