夏のおすすめレシピ

Recommended summer recipes

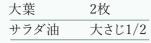
フライパンひとつで簡単にでき、疲労回復を助けてくれるメニューを紹介します。 豚肉に含まれるビタミンB2、トマトのリコピン、卵のたんぱく質で元気に暑い夏を 乗り切って、笑顔ですごせますように。



● 豚肉とトマトのみそり

炒め	.0.	<材料/	2人分>
----	-----	------	------

豚肉	100g
トマト	1個
卵	1個
【みそだれ】みそ	大さじ1
酒	大さじ1/2
さとう	小さじ1



<作り方>

- 豚肉は 2cm幅、トマトは一口大に切る
- 2 フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒める
- 3 ②の豚肉の色が変わったらトマトとみそだれを加 えて手早く混ぜながら炒め、溶き卵を回しいれる
- 4 お皿に盛りつけて大葉の千切りを散らす



リコピンとは、カロテノイドの一種で、トマトやすいかに多 く含まれている赤色の天然色素です。

強力な抗酸化作用を持ち、悪玉(LDL)コレステロールの 酸化を防ぐことから、血流を改善する効果や、 生活習慣病を予防する効果が期待されています。



脂っこいものが好きな人にも **ビタミンB2**

ビタミンB2は水溶性のビタミンで、糖質・脂質・タンパク 質の代謝・エネルギー産生に関わります。特に脂質の代 謝を助け、皮膚や粘膜・髪・爪などの細胞の再生に役立ち ます。「発育のビタミン」ともいわれ 発育促進に欠かせない栄養素です。



健康と筋肉の維持に たんぱく質

たんぱく質は、人体組織の生成に欠かせない栄養素で す。実は皮膚や髪の毛、筋肉を作るだけではなく、ホルモ ンや免疫物質といった、身体を 調整する物質の材料にもなります。



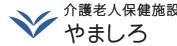


地域医療支援病院

京都山城総合医療センター

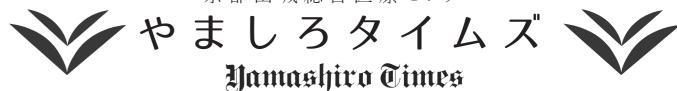
〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地 TEL:0774-72-0235(病院代表) FAX:0774-72-2155 HP:http://www.yamashiro-hp.jp





〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地 TEL:0774-73-0359 FAX:0774-71-8600 HP: http://www.yamashiro-hp.jp/rouken/

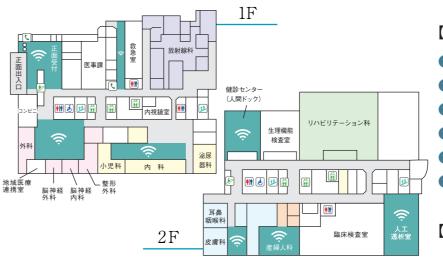
京都山城総合医療センター



無線LAN(Wi-Fi)の導入について

当院では、患者サービスの充実と利便性の向上を図るため、無料でインターネット(無線 LAN) に接続できるサービスを令和4年6月1日より開始しました。

お持ちの無線LAN機能を持つスマートフォン・タブレット端末・パソコンなどで、インターネット をご利用いただけます。



【利用可能場所】

- ●化学療法室(B1F)
- ●外来・救急待合エリア(1F・2F)
- ●健診センターエリア(2F)
- ●人工透析室(2F)
- I C U エリア (3 F)
- ●各病棟:特別室・ディルーム $(4 \, F \sim 8 \, F)$

[SSID] yamashiro free wi-fi

入院に際してのコロナ感染対策について。



当院では院内での新型コロナウイルス感染 症の感染防止対策として、職員はマスク及び フェイスシールド着用、手指消毒の徹底など さまざまな対策を講じています。



予定入院の患者さまにおいては、入院7日前から体温の記録や健康チェックを行っていただいて おります。引き続き患者さまが安心して医療を受けられるよう職員の感染防止対策の徹底を図る とともに、患者さまにおかれましても、感染防止対策(マスクの着用および手指消毒など)を講 じた上で、受診していただくようお願い申し上げます。

入院前の患者さまへ



入院7日前より

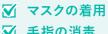
▼ 体温の記録

☑ 健康チェック を行っていただいています。



ご来院時に

ご来院の患者さまへ



☑ 手指の消毒 を行っていただいています。



お知らせ 選定療養費金額改定について

令和4年度診療報酬改定で、200床以上の地域医療支援病院(当院該当)は、他医療機関からの紹介状なしで受診された初診の患者さんに「7,000円以上の初診時選定療養費」を徴収するよう義務付けられました。

これに伴い、当院では、令和4年10月1日より、選定 療養費が以下の金額に改定となります。 当院は、地域の医療機関との連携を強化しており、日頃から皆様の日常的な診療や健康管理をして頂ける"かかりつけ医"を持たれることをお奨めしています。専門的な治療・検査が必要な場合は、当院をご紹介頂けますので、ご安心下さい。なお、かかりつけ医に関する問い合わせは、地域医療連携室までお願いします。

地域医療連携室 TEL 0774-73-1818

紹介状なしに初診を受けられた患者さん

5,500円 現行 …… 7,700円 (稅込)

令和4年10月1日より

当院より他の医療機関を紹介させて頂いたが、 医療機関からの紹介状なしで再度、当院を受診された患者さん

2,750円 現行 …… 3,300円 (稅込)

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頂きます。

おく内科医院精華町

診療科:内科、リウマチ科、消化器内科、 糖尿病・代謝内科

院長:奥和美先生

7877 77 1877 78									
診察時間	月	火	水	木	金	土	日		
9:00~12:00	0	0	0	-	0	0	-		
16:30~19:00	0	-	-	0	0	-	-		

休診日:日曜日、祝日 ※診療は完全予約制です。

十分な説明と納得を基本に生活習慣病を中心とした 内科全般の診療をスタッス、管理栄養士とともに行って います。かかりつけ医として地域住民さんの健康増進 に役立つことができればうれしいです。まずは気軽に 相談にいらっしゃいませんか。(感染予防のために完 全予約制です)

〒619-0232 精華町桜が丘3丁目2-1 エスペローマ高の原ウエスト1番館1F TEL: (0774)72-7023

はただ診療所 木津川市

診療科:内科、精神科

はただ しゅうさく 院長:畑田 周作 先生(内科) はただ こうし 畑田 耕司 先生(精神科)

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	0	0 Δ	Δ	0	0	-	-
14:00~17:00	0	0	Δ	0	0	1	-

休診日:土曜日・日曜日・祝日・年末年始 ※完全予約制となっています。予約状況は電話でご確認ください。 ○:内科診療 △:精神科診療

在宅療養支援診療所として、ご自宅での療養をサポートするとともに、入院にも対応できる病床を設けております。

〒619-0213 京都府木津川市市坂六本木76 TEL:(0774)73-8880

西脇内科医院 奈良市

診療科:内科·脳神経内科

にしわき ともひさ 院長:西脇 知永 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	田
9:00~12:00	0	-	0	0	0	0	-
16:30~19:00	0	0	0	-	0	-	-

休診日:日曜日·祝日

高の原近くの閑静な住宅街で江崎内科外科医院を引き継ぎ診療しています。内科全般の診療が主ですが、 専門には脳神経内科、特に頭痛や認知症、パーキンソ ン病などの難病も診察させて頂いております。お気軽 にご相談下さい。

〒631-0804 奈良県奈良市神功3丁目7-29 (神功3丁目バス停前) TEL:(0742)71-3336

内視鏡検査に用いる X線テレビ装置を更新しました



2021年9月から内視鏡検査に用いるX線テレビ装置 を更新しました。X線テレビ装置は、人体内部の動き をリアルタイムに写し出す透視画像を得るために用い る装置で、主に造影剤や内視鏡を用いた検査や手術 で利用されます。

新装置では、X線受光部であるフラットパネルディテクターの進歩により、従来装置より少ない放射線量でより高画質の透視画像が得られるようになりました。

コンパクト設計であるため、術者や作業スタッフが 広い作業スペースを確保できるようになり、より安全に 検査が可能となっています。 また、寝台やX線を照射するアームを動かさずに 観察できる範囲が広くなるなど、多数の新機能が搭 載されており、より快適に精密な検査を受けていた だけます。

放射線課



X線テレビ装置

七夕コンサートを開催いたしました。

昨年は新型コロナ蔓延防止のため開催を断念しましたが、今年は一部制限を設けて開催いたしました。

ご声援なしの制限を設けて、少し静かなコンサートとなりましたが、入院中の患者さまに少しでも心癒される時間となっていれば幸いです。



