

冬のおすすめレシピ

Recommended winter recipes

根菜類ときのこを使ったレシピです。酒粕は発酵食品のひとつ。発酵食品は腸内環境を整えて、善玉菌を増やしてくれる働きがあります。腸が元気になることで免疫力がアップし、風邪やインフルエンザに負けないからだを作しましょう。「かす汁で 身体も心もほっこりと 笑顔で毎日すごしましょう」



かす汁 <材料/2人分>

生鮭	1切	【B】酒粕	25g
塩	少々	水	大きじ1
【A※】水	300cc	【C】みそ	大きじ2・1/2
昆布	1×10cm	牛乳	50cc
大根	3cm	※昆布 ▶ キッチンばさみで細かく切る	
人参	小1/2	大根 ▶ いちょう切り	
里芋	2個	人参 ▶ 半月切り	
しめじ	1/2パック	里芋 ▶ 他の芋でもOK	
油揚げ	1/2枚	食べやすい大きさに	
		しめじ ▶ ほぐす	
		油揚げ ▶ 短冊切り	

<作り方>

- なべにAの材料を入れて火にかける。
- 酒粕は細かくちぎって耐熱容器に入れ、水を加えて電子レンジで約1分加熱し混ぜて①に加える。
- 鮭は食べやすい大きさに切り、塩をもみこむ。
- 野菜が煮えたら③の鮭を入れ、2～3分煮てからBを加える。
- Cを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛って長ねぎをちらす。

発酵食品を取り入れて免疫力アップ

栄養豊富！優秀な発酵食品「酒粕」

酒粕には良質な植物性タンパク質、ビタミンB群、食物繊維、各種ミネラルなど豊富な栄養素が含まれています。その為、発酵食品として腸内環境を整える他にも、体を温めたり、糖尿病・がん・高血圧・肥満・血栓予防、美肌効果などの効果が期待されています。



ご自宅で療養されている患者さま、ご家族の皆さまに

薬のことで困っていませんか？



現在、調剤薬局の薬剤師は、医師及び患者さまの同意を得て患者宅を訪問して服薬指導を行っています。一包化やお薬カレンダーを活用して服薬状況が改善することもあります。このような在宅の仕事を「在宅患者訪問薬剤管理指導」といいます。

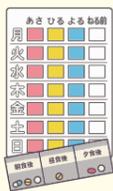
当院薬剤部でも在宅患者訪問薬剤管理指導の橋渡しを行い、退院後の服薬サポートに寄与できればと考えています。

自宅に帰った後、服薬状況が気になる、独居なので心配等の困りごとがありましたら、当院薬剤師までご相談ください。

在宅患者訪問薬剤管理指導とは



医師、患者さまの同意を得てご自宅へ訪問。



薬剤師が服薬指導を行います。
・一包化
・お薬カレンダー
を活用し、服薬状況が改善するケースも。

京都山城総合医療センター やましろタイムズ Yamashiro Times

第63号

令和4年秋冬

新任医師赴任のご挨拶

リハビリテーション科部長

いとう ともゆき
伊藤 倫之



10月よりお世話になっている伊藤倫之です。高校が高の原の東大寺学園高校でしたし、実家も生駒市なので、山城は少しですが、馴染みのある地域です。

私は、山城総合医療センターでは初めての常勤リハビリテーション科専門医として、回復期リハビリテーション病棟の立ち上げのお手伝いも兼ねて赴任いたしました。

病院外では、パラスポーツ、とくに陸上競技に携わっています。パラ専門の審判資格をとり、東京パラリンピックでは、投擲審判員として世界のパラアスリートの判定に携わりました。色々多方面に顔を出しておりますが、何かありましたら、お気軽にお尋ねください。

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。

豊田耳鼻咽喉科医院 木津川市

診療科:耳鼻咽喉科

とよだ けんじ
院長:豊田 健司 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:15~12:15	○	○	○	-	○	◎	-
16:00~18:30	○	○	○	-	○	-	-

休診日:木曜日・日曜日・祝日

◎土曜日は9:15~12:00

現在発熱外来を行なっているため、普通の診察時間が短くなっており、ご迷惑をおかけしますがご了承のほどお願いいたします。耳、鼻、のど、めまい、アレルギーにたいして何かお困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。必要ならば専門の病院への紹介もさせていただきます。

〒619-0214 木津川市木津駅前1丁目23番地
フロント木津1階
TEL:(0774)72-5525

島谷クリニック 精華町

診療科:内科・外科

しまたに ひでひこ
院長:島谷 英彦 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	-	○	○	-
午後	往診	往診	往診	-	往診	-	-
17:00~19:00	○	往診	往診	-	○	-	-

休診日:木曜日・日曜日・祝日

ももとの専門は消化器外科ですが、平成23年に開業後は、広く浅くではありますが、内科外科疾患にかかわらず、とりあえずは何でも診るスタンスです。どこを受診したら良いかわからない時は、まずは当院にお電話頂ければと思います。

〒619-0232 京都府相楽郡精華町桜が丘4丁目25-4
TEL:(0774)66-1850

岡林医院 井手町

診療科:内科・小児科

おかばやし まさずみ
院長:岡林 正純 先生
かがわ ちから
香川 力 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	-
17:30~19:30	○	○	-	-	○	-	-

休診日:日曜日・祝日

受付時間:8:30~11:30/17:15~19:15

乳幼児の予防接種から成人の生活習慣病の診察および通院できない方の在宅診療まで幅広く診察を行っています。診察日より岡林正純と香川力が交替で診療を行なっています。

〒610-0302 京都府綴喜郡井手町井手里2-1
TEL:(0774)82-2057

第1回 住民向け腎臓病教室を開催しました！



CKD(慢性腎臓病)は、腎臓の機能が徐々に低下していく病気で、自覚症状がないまま進行する特徴があります。

進行すると人工透析や腎移植が必要になる場合や、脳卒中や心筋梗塞を発症させる場合があります。近年CKD患者さんは増えつつあり、いまや国民の8人に1人がCKDといわれています。そんな中、一般の皆様にもCKDについて知っていただくために、令和4年10月22日に腎臓病教室(第1回)を開催させていただきました。

新型コロナ感染が続く中、今回は完全オンラインで開催させていただきました。当日は、58名の皆様にご参加いただき、最後にはご質問も寄せられ活発な討論もできまして、盛況にて終えることができました。ご参加いただきました皆様には感謝申し上げます。

これからも、この地域におけるCKDの啓蒙活動の一環として、腎臓病教室を定期的で開催させて頂きたく思っています。

次回は、令和5年秋頃に開催させていただき予定です。多くの皆様のご参加お待ちしております！

(腎臓内科・腎センター)

第1回 腎臓病教室

🎯「健康な時から考えましょう。大切な腎臓を守るための講座」

日時：令和4年10月22日(土) 午後1時30分～午後3時30分

*

講演1. 慢性腎臓病は国民病です。 腎臓内科医師
～8人に1人と言われている慢性腎臓病について
医師の立場から～

講演2. 尿のことを学びましょう。 看護師
～おしこの検査結果の「わからない」が「わかる」ために～

講演3. 減塩ってする必要があるの？ 栄養士
～減塩の意味を考え、おいしく減塩を続けるために～

Q & A 質問をお受けします。

オンライン
開催
(無料)

申し込みは裏面をご覧ください

主催：京都山城総合医療センター(腎センター)

ご存じ
ですか？

年末年始も、地域包括ケア病棟をご利用頂けます。

2014年8月、地域包括ケア病棟を開設しました。地域包括ケア病棟は、国、京都府が推し進める“地域包括ケアシステム”(※)を構築するために設けられた病棟です。

当院の地域包括ケア病棟は、この地域包括ケアシステムを支えるため、在宅患者さんの受け入れに力を入れており、日頃より沢山の入院相談を頂戴しています。現在、入院されている患者さんの約45%が在宅患者さんですが、入院の主な理由は、リハビリやレスパイト(介護者(介護する人)の休息)となっています。

特に最近では、介護者が体調不良などで入院されたため、患者さんの在宅生活の継続が難しくなり、入院される場合が多くなっています。

さて、年末年始が近づいてきました。年末年始の間、一時的に在宅医療・介護の継続が難しくなる場合などにご利用下さい。入院をご希望の場合、かかりつけの先生やケアマネジャーにご相談頂くか、当院地域医療連携室までご連絡頂きますようお願いいたします。

問い合わせ先：0774-73-1818 (入院相談直通)

※高齢になって医療・介護が必要になっても、安心して住み慣れた自宅で住み続けられるよう、医療・介護・福祉が連携する体制を構築すること。

2023年4月より

回復期リハビリテーション病棟 開設のお知らせ

回復期リハビリテーション医療とは？

2023年4月より回復期リハビリテーション病棟を開設いたします。

一般病棟(病院)では1日最大2時間しかできないリハビリテーション治療が、回復期リハビリテーション病棟では最大3時間もできます。さらに発症からリハビリテーション治療ができる期間は何日間と制限が設けられていますが、回復期リハビリテーション病棟

入院中に限り日数の制限がなく、集中してリハビリテーション治療に励んでいただけます。ただし、病名ごとに治療を受けられる期間は決まっています。

医師、リハビリテーションのスタッフ、看護師、介護士、管理栄養士、薬剤師、メディカルソーシャルワーカーが力を合わせて患者様を退院までサポートさせていただきます。



介護老人保健施設やましろからのご案内

通所リハビリテーションの利用について



リハビリスタッフより
在宅生活での不安や悩みをご相談ください。リハビリを通して心身共に健康に過ごせるようにサポートします。
(理学療法士 瀧井)



生活相談員より
はじめまして。皆様の『新しい生活のお手伝い』をさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。
(生活相談員 星)

介護老人保健施設やましろの通所リハビリテーション(デイケア)は、ご家庭で生活されている要支援1～要介護5の方を対象に、リハビリを始め入浴やレクリエーションの機会を提供する「日帰りのサービス」です。

自宅から施設までは、当施設の車で送迎しますので、安心して利用していただけます。お試し利用も行っております。まずはお電話でお気軽にご相談ください。

利用曜日：月曜日～金曜日
※各曜日定員20名、半日利用のご相談も可能です。

問い合わせ先 介護老人保健施設やましろ 生活相談員：星、佐藤 連絡先 0774-73-0359