

牛肉ときのこの炒め物



【材料4人分】

- | | |
|---------------|-------------|
| 牛肩ロース薄切り 200g | 塩 少々 |
| しめじ 1パック | 料理酒 大さじ1/2 |
| シイタケ 10個 | すりしょうが 少々 |
| えのき 1パック | ごま油 大さじ1 |
| なす 中1個 | すりごま 少々 |
| パプリカ(赤) 1個 | 七味唐辛子 少々 |
| ねぎ 少々 | 砂糖 大さじ1 |
| | 薄口しょうゆ 大さじ1 |

作り方

- ①シイタケ、なすは薄切り。しめじ、えのきは石づきを取る。パプリカは乱切りにする。
- ②牛肩ロースに塩、料理酒、すりしょうがで下味をつける。
- ③フライパンにごま油入れ、牛肩ロースを炒めて、軽く火を通す。
- ④しめじ、シイタケ、えのき、なす、パプリカを炒め、しんなりしてきたら砂糖、薄口しょうゆで味付けする。
- ⑤盛り付けして、すりごま、七味唐辛子を振り、小口切りしたねぎをトッピングする。

★ポイント★

牛肩ロースに下味をしっかりもみこんでおく
 きのこはまいたけやエリンギにしてもOK
 きのこをたっぷり入れて食物繊維をしっかり摂ろう



医療法人 千徳会

桜ヶ丘病院

院長 成川 暢彦

〒649-0304 和歌山県有田市箕島904
 TEL : 0737(83)0078 FAX : 0737(83)0079
 E-mail : sakura_2007@cherry-hill.or.jp
 http://www.cherry-hill.or.jp
 ●地域連携室 TEL 0737(83)0829



診療科目等

- 内科(呼吸器・循環器・胃腸・糖尿病・脂質代謝)
- 腎臓内科(人工透析)・神経内科・脳神経外科・皮膚科・泌尿器科
- 婦人科・眼科・リハビリテーション科・放射線科・各種健診・人間ドック
- 入院許可ベッド数 99床
- 一般病床:49床(特殊疾患病棟入院料1)
- 医療療養病床:50床(療養病棟入院基本料1)
- 腎センターベッド数37床(最大受入患者数114名) (夜間透析実施中)



医療法人千徳会

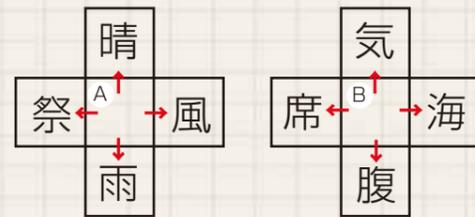
- 本部
〒649-0304 和歌山県有田市箕島1265
電話 0737-83-1000 FAX 0737-85-2640
- さくら訪問看護ステーション
〒649-0305 和歌山県有田市港町29-1
電話 0737-83-0077 FAX 0737-83-0079

社会福祉法人守陪会

- 特別養護老人ホーム田鶴苑(介護老人福祉施設-短期入所事業)
〒649-0316 和歌山県有田市宮崎町9-11
電話 0737-82-6644 FAX 0737-82-6609
- デイサービスセンター田鶴苑(通所介護事業)
- 訪問介護田鶴苑(訪問介護事業)
- 有田市在宅介護支援センター(居宅介護支援事業)
- 特別養護老人ホーム愛宕苑(介護老人福祉施設-短期入所事業)
〒649-0305 和歌山県有田市港町29-1
電話 0737-23-7177 FAX 0737-83-5501
- デイサービスセンター愛宕苑(通所介護事業)
- ケアハウス愛宕苑(地域密着型特定施設入居者生活介護事業)
- グループホーム愛宕苑(認知症対応型共同生活介護事業)
〒649-0305 和歌山県有田市港町29-1
電話 0737-23-7177 FAX 0737-83-5501
- 特別養護老人ホームありだ橋苑(介護老人福祉施設-短期入所事業)
〒649-0314 和歌山県有田市野639-2
電話 0737-83-6255 FAX 0737-83-6260
- デイサービスセンターありだ橋苑(通所介護事業)
- 養護老人ホーム長寿荘(養護老人ホーム)
〒649-0315 和歌山県有田市山地57
電話 0737-82-2946 FAX 0737-83-2640

チャレンジ! 漢字パズル

- ①AとBに入る漢字をそれぞれ考えてね。
- ②AとBをつなげると熟語ができるよ。さて、分かるかな?



千徳会 理念と基本方針

- 千徳会理念
1. 信頼される医療
 2. 安心・安全の医療
 3. 慈愛あふれる医療
- 基本方針
1. 思いやり(相手の立場になり考える)
 2. 感受性を豊に(小さなことにも感動を)
 3. 創造性(常にチャレンジ)
 4. 合理性(道理に適い能率的に)
 5. 自己研鑽(常に学習を)
- 経営理念
- 「職場は、職員共同の生活の源泉であり、人間完成の道場である」
- 「我々は最大の病院になることを望まず、最良の病院になることを望む」

漢字パズル答え: A 秋 B 空



第38号
2018.10

インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

インフルエンザの流行は通常初冬から春先にかけてですが、今年はずでにインフルエンザ様の風邪が流行の兆しを見せています。

予防接種を受けることは、体の中に抗体を作ってインフルエンザにかかりにくくする、または、かかっても重症化しないようにするために有効です。

当院では、11月から接種可能です。

接種をしてから体の中で抗体ができるまでにだいたい2~3週間かかるといわれていますので、早めの接種をお勧めします。

詳しくは病院までお問い合わせください。



【接種開始】 11月1日~
 【対象】 高校生以上
 【料金】 3,500円
 (65歳以上の方は市町村が定めた料金となります)
 【受付時間】 月~土 9:00~11:30
 ※予約制ではありません。



イベント案内

皆さまのご参加お待ちしております。



○第11回さくら喫茶	10月27日(土) 14:00~16:00	桜ヶ丘病院
○院外糖尿病教室	11月15日(木) 14:00~16:00	オークワ箕島店
○第12回さくら喫茶	11月24日(土) 14:00~16:00	桜ヶ丘病院

ようついついかんぱん
『腰椎椎間板ヘルニアについて』

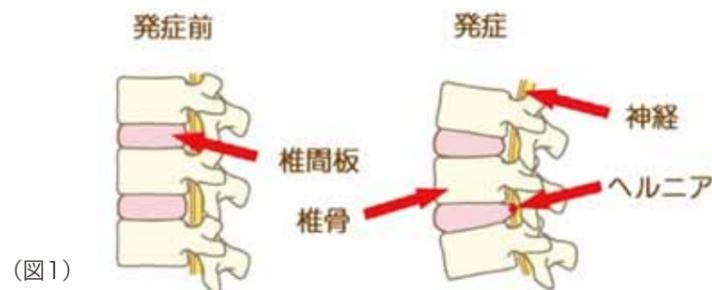


宮本達也 脳神経外科医長

椎間板ヘルニアとは、背骨の間でクッションの働きをしている椎間板が、後方に突出し、それが神経を圧迫することによって起こります(図1)。

腰椎椎間板ヘルニアになると腰やお尻の辺りが痛み、足にしびれや痛みを伴うこともあります。診断は、レントゲンやMRI検査によって行います。治療は、安静・コルセット着用・鎮痛剤等の内服薬・湿布や坐薬(ざやく)等の外用薬・神経ブロック注射・リハビリ等があり、7割ほどの方は3ヶ月の経過で症状が改善します。しかし、足の痛みが重度であったり、足の力が入りにくくなったりした場合には手術を考える必要があります。

私が医師になったころは、大きく腰部を切開する手術が主流でしたが、徐々に患者さんの負担の少ない治療法が選択されるようになってきています。和歌山でも一部の病院では、1cm以下の傷で手術が受けられます。症状に心当たりのある方は、一度ご相談ください。



(図1)

口腔ケアへの取り組み

体力や抵抗力が弱っている高齢者にとって、口の中細菌は大敵であり、口腔ケアは全身の健康や精神面にまで影響を及ぼします。

入院患者さんに清潔な口腔状態を維持してもらい、少しでも快適な入院生活を送っていただけるようなケアを提供するため、歯科医や歯科衛生士に指導を受けています。



皮膚科のご案内

かぶれ・湿疹・じんましん・にきび
イボ・やけど・水虫・巻き爪・うおのめ など
年齢問わず、皮膚の事でお困りでしたら、一度ご相談ください。

毎週木曜日 10:00~12:00(受付11:30まで)
14:00~17:00(受付16:30まで)



●第2回さくら健康教室 市民公開講座開催 (平成30年9月8日)

前回は病院内で開催した健康教室ですが、今回は場所を文化福祉センターに移し、和歌山県立医科大学の腎臓内科講師 大矢昌樹先生による特別講演『高血圧と腎臓～あなたの腎臓は悲鳴をあげていない?～』をはじめ、健康チェックや栄養・運動教室などを行いました。

当日はあいにくの雨模様で足元の悪いなか50名以上の参加があり、メモを取りながら熱心に講演を聞いている姿も見られました。

今後もこのようなイベントを通して、健康に関する情報発信を行っていききたいと思います。

次回は年明けを予定しています。

(於:有田市文化福祉センター)



●介護支援専門員合同勉強会

(平成30年8月24日)

有田地域の医療・介護の連携をより良くするために、互いの知識向上や情報の共有を目的に合同勉強会を開催しました。

介護支援専門員の方々との連携を密にし、地域の在宅医療に貢献できる病院を目指していききたいと思います。



●第39回病院協会ソフトボール大会

(平成30年9月2日 於:明恵の里スポーツ公園)

和歌山県病院協会主催のソフトボール大会海南・有田地区予選に参加しました。

結果は残念でしたが普段は関わりの少ない部署やスタッフも一致団結して取り組み、チームワーク向上につながったと思います。



新入職員紹介



にしうら まさき
西浦 雅喜
リハビリテーション科
言語聴覚士
(入職日 平成30年5月16日)

まだまだ未熟な点も多いですが、先輩方からの指導を仰ぎつつ業務に励んでいます。私は「話す、食べる」という当たり前の楽しさを、一人でも多くの患者さんと共有できる言語聴覚士を目指します。

●病棟行事「敬老会」

(平成30年9月25日)

入院患者さん13名が参加し、敬老会を行いました。懐かしい歌を歌ったり、ボウリングで体を動かしたりして楽しんでいただきました。

