

ご自由にお持ち帰りください

2008.01・02 VOL.7

大分岡病院の“顔”が見える広報誌

おかのかお

特集／大分岡病院 呼吸器科

お答えします!／いきいきTOPICS

ぶらり鶴崎 まちのかお ～くどう写真館に行く～の巻

新人広報・小野崎クンの院内探検「キザなザキ」 総合リハビリテーションセンターにおじゃましました!

栄養士のメディカルレシピ 節分の“美味しい”新定番! 恵方巻き

携帯電話の
「バーコード
読み取り機能」で
アクセスできます

大分岡病院携帯サイト
<http://www.oka-hp.com/>



咳、呼吸困難、息上がりなどの症状は要注意。 呼吸器系疾患の可能性がります

呼吸器内科部長 **葦原 義典** あしはら よしのり



本格的な冬を迎え、寒い日が続いています。風邪をひいてしまったという方も多いのではないのでしょうか？風邪の代表的な症状として「咳」が挙げられますが、もし2週間以上、咳が止まらないのであれば、風邪以外の疾患の可能性がります。「咳、たん、呼吸困難、息上がりなどの症状は要注意です。風邪が治らないなど思っていたら、慢性気管支炎やぜんそくだったというケースは多いんですよ。」(葦原義典 呼吸器内科部長)

副作用を防ぐステップダウン方式で、ぜんそくを治療。

吸困難、喘鳴(ぜいめい)／聴診器を当てるとヒューヒューと肺の音がする)などがあります。ぜんそくは、吸入ステロイドと気管支拡張剤を併用しながら治療を続けますが、成人の場合、完全治療までに長期間を要することもあります。呼吸器科では、患者さんの症状の回復度に合わせて、投薬を減らしていくステップダウン方式の治療を採用しています。「ぜんそくの症状が良くなるにつれ薬の量を減らすことで副作用を防ぐことができるんです」。

さらに最近では肺炎の患者さんも増えています。肺炎には、若者に多くみられる市中肺炎と、介護保険施設などを利用している高齢者が患う院内肺炎があります。さらに、物を飲み込む機能が低下した高齢者は、口腔内の雑菌などが気管に入る誤嚥性肺炎を患う危険性もあり、これは要介護老人の直接死因の約30%を占めているので注意が必要です。

迅速な検査と総合的な診察力で、あらゆる呼吸器疾患に対応。





現在、呼吸器科には7名の呼吸療法認定士が在籍しています。呼吸療法認定士は、呼吸に対する専門的な知識を持ちつつ、患者さんのケアにあたる、いわば呼吸器のプロフェッショナル。人工呼吸器のチェックや調整、検査結果の分析・診断などを通じてドクターをサポートしています。

「呼吸器系のプロフェッショナル 呼吸療法認定士」。

さらに呼吸器科の取り組みとして「禁煙外来」を設置。肺がんとの明確な因果関係がある喫煙に対して、さまざまな形で警笛を鳴らし、禁煙率の向上に努めています。インフルエンザや気管支炎が悪化し、肺炎や呼吸不全を引き起こす可能性もある呼吸器の病氣。「最新の器械だけでなく、血液検査の結果、肺の音、肺機能のチェックなど、あらゆるデータを総合して、診断しています」と語る葦原呼吸器内科部長のまなざしに、呼吸器系専門医としての責任と決意を強く感じました。



肺がんの早期発見に向けて、こまやかな検査を実施。

日本人のガンによる死亡数の第一位は肺がんです。肺がんが見つかった段階で手術できるのは半分以下といわれています。その理由として、検診の受診率が低いことに加え、レントゲン検査だけでは、肺がんを見つけないことが挙げられます。「呼吸器科では、肺がんの疑いがある場合、レントゲンだけではなく、CT検査を行います。心臓の裏側など、レントゲンの死角となるところにがん細胞が潜んでいることは多いのです」。

肺がんは、早期発見できれば手術が可能です。肺がんが見つかった場合、大分岡病院では、すぐに脳をはじめとする肺以外の場所への転移がないかを検査。大型病院では数週間かかるあらゆる検査をスピーディーにおこない、手術、抗がん剤治療、放射線治療などのベストな処置を検討します。



わざわざ
恋しいともいいますが…
**お薬 × ♥
相性診断**

一般に薬は水や白湯で服用するように、とされます。これは水以外の飲み物で服用すると、飲み物と薬との相互作用で副作用が強くなり、効き目が強くなったり弱くなったりするためです。薬によっては普段の食べ物にも注意が必要なものも存在します。ここでは、身近な食べ物・飲み物と薬の相互作用について、いくつか紹介します。



納豆・クロレラ
× 血栓予防薬(ワーファリン)



ワーファリンはビタミンKと拮抗することにより血が固まるのを抑える薬です。納豆やクロレラに含まれる大量のビタミンKが、ワーファリンの作用が弱める可能性があります。他の血栓予防薬(パナルジン・バイアスピリンなど)は問題ありません。

牛乳

× 一部の抗菌薬
(ミノマイシン、クラビット、アベロックスなど)



牛乳に含まれる大量のカルシウムが薬と結合し消化管からの吸収を妨げるため、一部の抗菌薬(ミノマイシン、クラビット、アベロックスなど)では効果が弱まります。また通常、胃の中は酸性に保たれていますが、牛乳を飲むと一時的に中性になってしまいます。そのため、本来、腸で溶けるべき薬が胃で溶け出し、胃が荒れたり腸からの吸収が悪くなり効果が弱まったりすることがあります。

グレープフルーツ(ジュース)

× 一部の高血圧・狭心症の薬
(アテレック、コニール、アダラートなど)



グレープフルーツ(ジュース)に含まれる成分が、小腸で薬を代謝する酵素の働きを阻害するため、一部の高血圧・狭心症の薬(アテレック、コニール、アダラートなど)では薬が効きすぎたり、副作用がおきやすくなることがあります。ヘルベッサやノルバスクなどは影響ありません。

**カフェインを含む飲料
(コーヒーなど)**

× 一部の気管支拡張薬
(ユニフィル、テオドールなど)



一部の気管支拡張薬(ユニフィル、テオドールなど)は、カフェインと良く似た形を持っているため、同時に服用すると作用が重なり、副作用が起きやすくなることがあります。

アルコール(お酒)

× お薬全般



アルコールは胃腸から吸収されると肝臓の酵素で分解されますが、この酵素はアルコールだけでなく薬の代謝にも関与します。そのためアルコールと薬と一緒に飲むとアルコールの作用が強くなり、薬の効果が強くなる可能性があります。アルコールと相互作用を起こす薬は多く、注意が必要です。

番外編・お薬都市伝説!

緑茶で薬を飲むと
良くないって言うけれど…!?



確かに、以前は鉄剤との相互作用などで、緑茶で薬を飲むのは良くないと言われていました。しかし、現在では特に影響ないとされています。普通のお茶で薬を飲んでも構いません。ただ、あまりに濃いお茶だと、緑茶に含まれるカフェインの影響を受ける可能性もあるので、ほどほどに…。

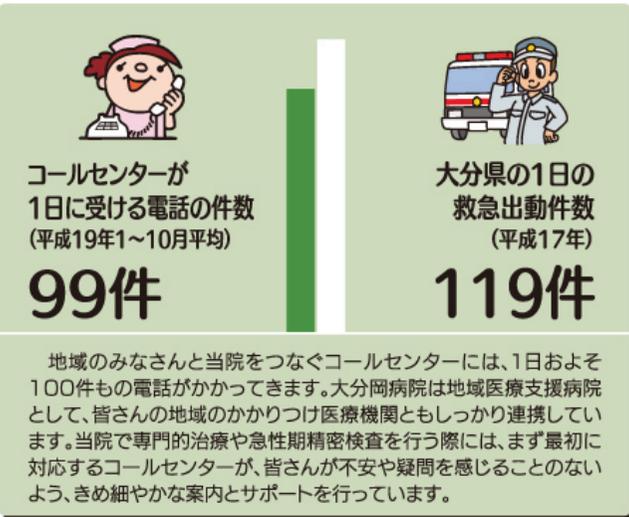
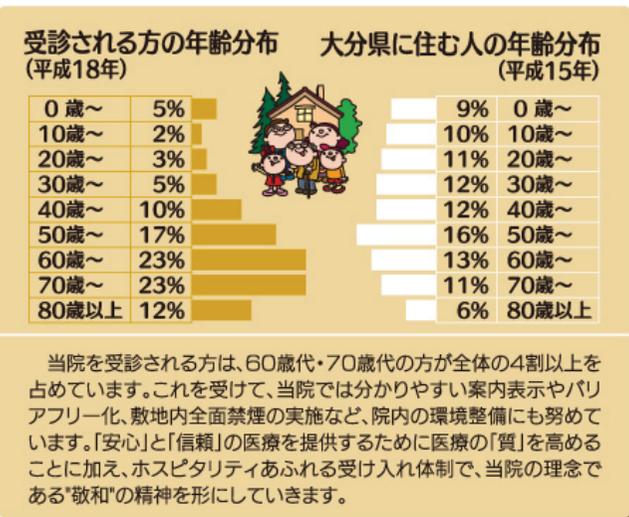
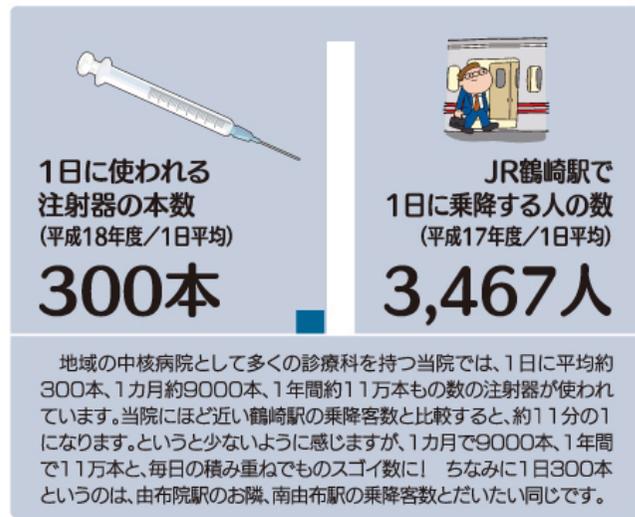


地域の皆さんと、もっと身近に。

数字で知ろう! 大分岡病院



私たちの暮らしにかかせない存在の『病院』を、数字で大解剖!
毎日おこなわれている業務を、いろいろな数字データと比較してみました。



他にも、当院の様々な統計データを1階ロビーに掲示しています。より大分岡病院の「顔」が見える各種データを、皆さんもぜひご覧ください。



地域の皆さまの笑顔と安心のために…。
職員一人ひとりが“おかのかお”であると自覚したサービスを心がけています。

本年も
みなさまと共に…

当院をご利用いただいておりますみなさま、広報誌「おかのかお」をお読みいただき、ありがとうございます。
この「お便りコーナー」では私もあてに、みなさまからいただいたお手紙を掲載させていただいております。みなさまからのお手紙がきっかけで、院内にもまだまだ多くの改善点があることに気づくことができました。また、時に喜びや感動までも運んでくれるみなさまからのお手紙は、スタッフ一同の仕事への原動力ともなっております。

今後も可能な限りみなさまからのご意見、思いに添えていきたいと思っております。

みなさまのご意見、思いをぜひお寄せください。

本年も宜しくお願い申し上げます。

<医療法人敬和会 大分岡病院>

おかのかお的 おすすめBOOK



読み進めると
思わず涙が
にじんできてきます。

命の重さはみな同じ—みなしご犬たちの物語

価格/1260円 著者/沢田俊子(文)、野寺夕子(写真) 出版社/学習研究社

捨て犬や捨て猫を保護する施設に収容された動物たちのドラマを追った感動のノンフィクションです。人間のわがままで、たくさんの犬や猫たちの命が危険にさらされています。幸運にも命が救われた犬や猫たちの物語に、命の大切さを改めて考えさせられます。漢字にはすべてふりがながついてある読みやすい本なので、子どもたちにも読ませたい一冊です。

おかのかお的 おすすめサイト amazonモバイル <http://amazon.jp>

ケータイの中の巨大ショッピングモール

携帯電話の「バーコード読み取り機能」でアクセスできます

アメリカ発祥で、日本でも楽天と並んで代表的なインターネットショッピングモールとして人気の「amazon(アマゾン)」が携帯電話でも利用できます。書籍をはじめとしてホーム&キッチンやヘルス&ビューティなど、掲載されている数百万点ともいわれる商品には購入者のレビューも掲載されていて、クチコミでの評判も知ることができます。

インターネット通販はなんだか怖い…という方も、ウインドウショッピング感覚でアクセスしてみたいはいかがですか？



このコーナーでは皆様から当院にいただいた
エピソード・メールを紹介したり、ご意見、ご質問にお答えします。

お答えします!

A.2

Q.2

入院患者さんへの面会時間って、
何時から何時までですか？

大分岡病院の面会時間は、基本的には後述の
時間帯になっています。

●一般病棟…13時～20時

●ICU病棟…13時～14時、18時～19時

19時以降の二面会の方は防犯の都合上、受付
にて記帳をお願いしております。ご理解・協
力をお願いいたします。

また、患者さんのご希望に応じて、時間外の面
会も可能です。看護師までお知らせください。

A.1

Q.1

大分岡病院は、全体で何人くらいの
スタッフが働いているんですか？



病院というと、医師と看護師というイメージ
が強いですがね。当院では医師、看護師のほかにも、
診療放射線技師、臨床検査技師、臨床工学科技
師、薬剤師などといった多くの専門職スタッフが
働いています。また、
医療事務、コールセン
ター、メディカルク
ラークといった事務系
スタッフも欠かせない
存在です。大分岡病院
全体では、400名ほ
どのスタッフが働いて
いるんですよ。

A.4

Q.4

入院することになったけど
何を準備すればいいの？

まずは、健康保険証、老人医療受給者
証、その他の医療証や身体障害者手帳を
お持ちの方はご持参ください。その他、身
の回りのもの(洗面用具、お箸など)で必
要なものにつきましては「入院のご案内」
に詳しく記載しておりますので、当院ス
タッフへお気軽に
ご相談ください。



A.3

Q.3

病院の中の売店(マシヨップ)っ
て何時から何時までやってい
るんですか？

正面玄関横、ラウンジ前の「マシヨップ
岡病院店」営業時間は後述の通りです。
●月～金曜…8時～19時
●土・日曜・祝日…8時～17時
Yシヨップ岡病院店では入院時、入院中
に必要な品物を取り揃えています。ぜひご
利用を！お探しの品物があれば、スタッフ
までお気軽に声をかけてください。



新人広報・小野崎クンの院内探検 キザなザキ

新人広報スタッフのボク、小野崎(ザキ)が、大分岡病院のスマからスマまでを探検&報告します!



第7回 総合リハビリテーションセンターにおじゃましました!



◀今回の記事で、「総合リハビリテーション」という言葉とその活動が、ひとりでも多くの方に浸透すればいいなあと思う僕でした。



◀僕の取材に熱く語ってくれた山田課長。皆さんもリハビリテーションについて知りたいことがあれば、どんどん問いあわせを!



◀高校生の頃、「理学療法士になりたい!」と思っていた僕もリハビリ訓練の練習を…「左手をぐーっと上げて…」「ちよっ!やめっ!」だっただだ!

今回の「おかのかお」は増ページ特大号! 僕のコーナーも拡大版をお届けします。まあ、読者さんのハートをわしづかみして、そのまま握りつぶす勢いの「キザなザキ」ですから、増ページは遅すぎというか何というか。踊る大捜査線風と言えば「F君、判断遅いよ!」というところでしょうか(同じ部署のF先輩は、この広報誌の編集長です)。

で、今回のレポートは「総合リハビリテーションセンター」。ここの特徴はなんといっても「若さ! 明るさ! 仲のよさ!」いつも笑顔が絶えない職場です。こちらで進

められている「大分圏域地域リハビリテーション広域支援センター」としての活動について、山田課長にお話を聞きました。

総合リハビリテーションセンターは、大分市東地区の「地域リハビリテーション」の実現を目指し、県からの指定を受け「広域支援センター」の役割を担っています。この「地域リハビリテーション」というものは、医療・保健・福祉に携わる専門職はもちろん、家族やボランティアを含む、地域に関わるすべての人々によってつくられる、高齢者・障がい者のための

生きがいくくり・街づくりの実現を支援しようというものなんだそうです。

「障がいを持った方も高齢者も『外に出たい!』と思えるような、生きがいを生み出せる地域をみんなでつくりたい。そして患者さんが住みなれた地域で、病院から施設更に在宅へスムーズな流れでリハビリサービスを受けるための体制づくりや活動があるということを地域の方々に知ってほしい」と山田課長。

なるほど…。「地域リハビリテーション」の情報発信基地であり、活動拠点となるこちらの活動に、これからも注目です!

スタッフとのお仕事を紹介します!



◀OT/作業療法士
作業療法では日常生活における応用動作(家事動作、食事、陶芸など)の訓練をします。「患者さんの好み、治療目的にあったもの」を選び患者さんが意欲をもって、治療に臨めるようにしてくれます。



◀PT/理学療法士
理学療法では、座る・立つ・歩くなどの基本的な日常生活動作を練習します。(大分岡病院の元気印)とにかく元気!ここにいますだけで元気になれちゃいます!



◀ST/言語聴覚士
言語聴覚療法ではコミュニケーション能力の向上を目的としています。当院では主に、食べ物を飲みこむための訓練(嚥下訓練)を歯科医師、栄養士と協力した食事指導・食事介助法のアドバイスをおこなっています。

次回もキザなザキは院内を探検します。ご期待ください!

検査結果は 身体の通知表!?

病院の"検査"をもっと知る!

身体の変調が数値としてあらわれる「医療機関での検査」。ぜひ、定期的に受けておきたいものです。医療機関での検査といえば、まず思い浮かぶのが血液検査(生化学検査)と尿検査です。では、この検査で出た数値が何を示しているのか、ご存じですか? まとめておさらいしてみましょう!

☆生化学検査

肝機能	GOT, GPT	肝細胞の中に含まれる酵素で、急性・慢性の炎症で肝細胞が壊れると高値になります。また、GOTは心筋にも含まれるので、心筋梗塞でも高値になります。
	γ-GTP	胆道系の酵素で、アルコール性肝障害で高値となります。また、胆汁の流れが悪くなる薬剤性肝障害や胆道の病気などでも高値となります。
脂質	総コレステロール	高値になると動脈硬化を起こし、心筋梗塞などの原因になります。逆に肝硬変、甲状腺機能亢進症では低下します。
	HDLコレステロール	血管壁にたまる悪玉コレステロールを取り除く働きがあるため、別名「善玉コレステロール」と呼ばれています。
	中性脂肪	食事の影響を受け、過食、肥満などで高値となります。
腎機能	クレアチニン	腎臓の機能を知るための指標になります。腎臓の排泄機能が低下すると高値となります。
	尿酸	痛風で高値を示します。



☆血糖検査

血液中の糖(ブドウ糖)を測ります。糖尿病の検査に有効です。食事を摂ると値は上昇しますので、通常は朝の空腹時に検査をします。しかし、食後高血糖にて早期発見もあります。

☆血液検査

赤血球数	体に酸素を運ぶ大切な働きがあります。低値は貧血、高値は赤血球増多症という病気が疑われます。
ヘモグロビン	赤血球の中に含まれている酸素を結合する色素です。少ないと貧血になり、体に酸素をきちんと運べなくなります。
白血球	炎症、感染症などで上昇します。
血小板	出血を止める働きがあります。減少すると血液が止まりにくくなります。

☆尿検査

比重・PH	主に、腎臓の機能を示します。
蛋白	腎疾患、高血圧症などで陽性になります。
糖	糖尿病の検査に役立ちます。
ウロビリノーゲン	脱水や肝・胆道疾患で陽性になります。
潜血	尿に血液が混じっているかどうか分かります。
亜硝酸塩	尿に細菌があるかどうか分かります。

まだまだ他にもたくさんの情報があります。しっかり説明を聞き自分の健康管理に役立ててください。

日本人の3人に1人はアレルギーを持っています!! アレルギー検査をオススメします!



厚生労働省の全国調査で、全人口の1/3に何らかのアレルギーがあるとの報告がありました。アレルギーで有名なのは花粉症ですが、それを含め、保険で検査できるアレルゲン(アレルギーの原因)は現在約170種類もあります。アレルギー検査で原因を把握して、アレルゲンを近づけない、ストレスをためない(ストレスにより出やすくなります)など、アレルギーと上手に付き合っていくことで、日常生活も過ごしやすくなるものに変えることができます。くしゃみが出る・目がかゆい・皮膚に湿疹が…などの症状がある方は、ぜひ検査をおすすめします。

ぶらり鶴崎 まちのかお

第6回 ~くどう写真館に行く~の巻

つるさきのまちを自転車にのってふくちゃん(男の子)、はまちゃん(女の子)が紹介します。



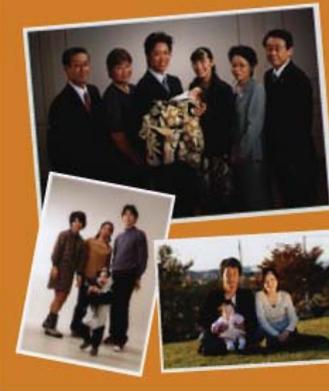
▲と、いろいろでふくちゃん・はまちゃんもプロに撮影してもらうことに...

出来上がりがこれ! 写真館での撮影って、出来上がりの写真に加えて、撮影そのものもイベントとして思い出に残ります。おすすめ!



~大切な一枚残してますか?~ くどう写真館ギャラリー

あなたもかかりつけの「フォトグラファー」を見つけませんか?



▲記念撮影用のカメラです!



▲店長の工藤さん。この笑顔で被写体から素敵な表情を引き出します。



くどう写真館

大分市南鶴崎3-2-5
TEL097-527-3548
営業時間/9時~19時
定休日/毎週火曜日

◀洋館風のおしゃれな写真館です

あけましておめでとうございます! さて、1月といえば、初詣・成人式とめでたいことづくし! 初詣は年に一度、成人式などは一生に一度のビッグイベントです。そんな時に付き物なのが記念写真。今回は「大切な一枚残してますか?」のキャッチフレーズが印象的な「くどう写真館」さんに行ってきました。

まず店内に入ると、笑顔あふれる店長さんと、心温まる家族写真が迎えてくれました。「小さいころから写真にふれていましたが、最初から写真館を継ぐ気があったわけじゃないんです。それで進学で一度外へ出て...。遠回りはしたけれど、今思うと、自分で(鶴崎で写真館を継ぐことを)決められたのは幸せだった」と語るのは、3代目店長の工藤正浩さん。「地元」に密着し

た写真館。温もりを感じる写真が永遠のテーマ。戻ることのない時間、その一瞬をとらえる「一枚」の重さと、期待に応えることへのプレッシャーや不安と戦いながら、来店して下さったお客さまのところに残る「一枚」を大事にしたい優しい笑顔のなかに、時折キリッとしたプロの顔をのぞかせながら語ってくれました。

そんな工藤さん、今後は季節やイベントに合わせて、ギャラリーを創り、温かい雰囲気の中で写真を見て・楽しんでもらえるスペースを提供していきたいという夢があるそう。

多くの家族に訪れる一瞬を切り取りながら、地域で暮らす人たちと一緒に時を刻む「くどう写真館」。これからも、あたたかな記憶の紡ぎ手として、地域から愛される存在であり続けることでしょ。

『糖尿病教室』に参加しませんか?

当院にて、一般の方に向けた糖尿病教室(無料)を開講します。各分野の専門スタッフが講師となって、分かりやすくお話しします。皆様のご参加をお待ちしております。

★日時:1月7日(月)~11日(金)
1月21日(月)~25日(金)
2月4日(月)~8日(金)
2月18日(月)~22日(金)

★時間:13時30分~

★場所:大分岡病院3階 会議室(食堂前)

★テーマ

- 月曜日/看護師さんからのお話「糖尿病とは」について
- 火曜日/薬剤師さんからのお話「お薬」について
- 水曜日/栄養士さんからのお話「お食事」について
- 木曜日/理学療法士さんからのお話「運動」について
- 金曜日/検査技師さんからのお話「検査」について
- 金曜日/糖尿病療養指導士さんからのお話「足のお手入れ、低血糖」について

★お申し込み・お問い合わせ
コールセンター ☎097-503-5033
(8:00~17:00 (日曜・祝日は除く))

両足がしびれて困っている人はいませんか?

現在、糖尿病性の末梢神経障害の治験にご協力いただけるボランティアの方を募集しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

★お問い合わせ
医療法人 敬和会 大分岡病院
大分サイバーナイフ治療センター4階 創薬センター
☎097-522-2202(8:30~17:30)
担当治験コーディネーター 吉田、多田

読売新聞で当院の特集記事が掲載されました!



平成20年1月1日の読売新聞・新春インタビュー特集「プロフェッショナルに聞く。」で、当院のマキシロフェイシャルユニットが取り上げられました。最新のインプラント「オールオン4」や、歯・口周りの「外科矯正」について、わかりやすく説明をしています。院内、ホームページにも掲示しておりますので、ぜひご覧ください。

循環器科にて新しい治療ができるようになりました

- ◎エキシマレーザーによる心臓血管の治療ができるようになりました。
 - ◎心臓血管を治療するための高速回転式の新しい道具が使えるようになりました。
 - ◎特殊なペースメーカーの移植、交換ができるようになりました。
 - ◎埋め込み型の除細動器(心臓のリズムを正常にするために電気刺激を出す)の移植、交換ができるようになりました。
- 詳細は次号にて解説します!

平成20年 鶴崎地区 新年祝賀互礼会のご案内

鶴崎公民館で、大分商工会議所鶴崎支所と鶴崎地区自治委員連絡協議会の共催で、「鶴崎地区新年祝賀互礼会」が開催されます。ぜひご参加ください。

日時:平成20年1月8日(火)12時~
会場:大分市鶴崎公民館
会費:1000円(参加者1名につき)

当日は酒類を準備いたしますので、お車でのご出席はご遠慮ください。また、詳細につきましては下記事務局にお問い合わせください。

★事務局・お問い合わせ
大分市商工会議所鶴崎支所
TEL 097-521-1131

和光園稚舎のみんなが大分岡病院にやってきましたよ



昨年11月21日(水)、「和光園稚舎」の園児たち24名が、勤労感謝の日になんで大分岡病院の「病児保育センター・ひまわり」を訪れました。

園児たちは、みんなで声を揃えて発熱したときや、身体の具合が悪いときにお世話になっている病児保育センターのスタッフと、小児科の医師にお礼の言葉を贈りました。院内で見られた、とっても心あたたまる光景でした。



大分岡病院
理事長 岡 敬二

皆さま明けましておめでとうございます。

まず、昨年1年間、医療法人敬和会をご利用くださいました皆さまに心よりお礼申し上げます。よりよい医療サービス、介護サービスの提供を目指して、職員一丸となり取り組んでまいりましたが、皆さまに満足していただけただけか、不安の念もあります。それらの思い、気持ちをバネにして、さらにより質の高い医療、介護サービスを提供できるよう今年も精進していく所存ですので、本年もどうぞ宜しく願い申し上げます。

今年度は平成18年4月の医療法改正において取り上げられた医療計画の1つである、「4疾病5事業」に対して、専門的な取り組みを強化していきたいと考えております。「4疾病」では「心筋梗塞」「脳卒中」「がん」「糖尿病」5事業では「小児医療」「救急医療」「周産期医療」「災害医療」「へき地医療」がそれぞれあげられており、各自治体毎に「4疾病5事業」に対する医療を計画的に行なうようにという決定がなされました。

そこで、大分岡病院では4疾病全てと、さらに「救急医療」、「災害医療」を、大分東部病院では「小児医療」と「周産期医療」を中心に取り組みを行なっていくと考えており、大分岡病院、大分東部病院が一体となり新たな医療提供体制の構築に取り組むこととなります。

近年になり「医療崩壊」という言葉をマスメディア、新聞を通してよく聞きます。この「医療崩壊」は大分県においても今後さらに深刻な状況になっていくことが予想されます。

このような状況で一番大切なことは、なによりも患者さんと医療を提供する病院、診療所がより緊密な信頼関係で結びつくことだと思っております。そのために敬和会グループをご利用いただく皆さまにも医療が危機的な状況にあるということをご理解していただき、よりよく敬和会をご利用していただけるよう、ご協力をいただきたいと思っております。

今年度も私たちは新しい取り組み、継続した取り組みを行なうわけですが、その根底にあるものは「敬和」の理念です。生命の尊厳に対する「敬い」と、組織を運営するなかで地域社会と共生したいという「和」の理念は、いつの時代にあっても決して変わることはない敬和会職員の思いであります。

どうぞ本年も宜しく願い申し上げます。

栄養士のメディカルレシピ

節分の“美味しい”新定番!

恵方巻き エネルギー679 kcal



一口メモ

2月3日は「節分」です。「節分」といえば、豆まきが有名ですが、最近では、その年の恵方を向いて恵方巻き(巻き寿司)を食べる方も増えてきているようです。恵方巻きはその形が鬼の金棒に似ているので、これを食べると豆まき同様鬼を退治するという意味があるそうですよ。

恵方巻きはヘルシーで栄養効果も抜群。しいたけは低カロリーで、ミネラル・食物繊維が豊富なので、生活習慣病や便秘などの方にオススメです。他にも血圧降下作用やコレステロールを下げる作用などがあり、現代人には欠かせない食べ物のひとつです。また、かんぴょうは、食物繊維が豊富に含まれているので、体内のビフィズス菌を増やす働きがあり、便通がよくなります。さらに、体内の不純物を放出してくれるので大腸ガン予防や肥満予防、ダイエット効果も期待できますよ!

管理栄養士 金澤孝浩

材料 [4人分]

<寿司飯>
★米/3カップ ★水/適量 ★昆布(10cm角)/1枚 ★酒/大さじ1
作り方/米は炊く30分以上前にといで、ザルに上げる。炊飯器の釜に、米、昆布、酒を水量までの水と共に加え、炊き上げれば昆布を取り出し、15分蒸らす。

<合わせ酢>
★酢/1/3カップ ★砂糖/大さじ4 ★塩/小さじ1.5
作り方/合わせ酢の材料を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、そのまま冷ます。

<卵焼き>
★卵/3個 ★酒/大さじ1 ★砂糖/大さじ2 ★しょうゆ/小さじ1 ★塩/小さじ1/2 ★サラダ油/適量
★海苔/4枚 ★甘酢しょうが/適量
作り方/卵は割りほぐし、調味料と軽く混ぜる。卵焼き器を中火にかけ薄くサラダ油を敷き、卵液の1/4量を入れて半熟になれば向こう側に寄せ、空いた所にサラダ油を敷き、残りの卵液の1/3量を流し入れ、寄せた卵の下にも卵液を流し、手前に巻く。形を整え、冷めれば4~6本の棒状に切る。

<カンピョウの甘辛煮>
★カンピョウ・50cm位 ★だし・100ml ★酒・大さじ1 ★みりん・大さじ1 ★砂糖・大さじ1 ★しょうゆ・小さじ2
作り方/カンピョウはサツと水洗いし、塩少々を振って軽くもむ。その後、たっぷりの水で10分ほど茹で、小鍋に他の材料と共に入れ、中火で10分煮る。そのまま冷まし、汁気を軽く絞ってのりの桶に切る。

<シイタケの煮物>
★シイタケ(干し)・5~6枚 ★戻し汁・100ml ★酒・大さじ3 ★砂糖・大さじ3 ★しょうゆ・大さじ2 ★桜唐辛子・大さじ2
作り方/干しシイタケはぬるま湯につけ柔らかくもどし、軸を落とす。鍋に調味料を合わせ、もどしたシイタケを入れて強火にかける。煮立てば火を弱め、煮汁がほとんどなくなるまで煮詰め、粗熱が取れれば細切りにする。



① 固く絞った布巾で飯台を拭き、ご飯をあげ、く合わせ酢を掛けます。しゃもじで切るように手早く混ぜ合わせ飯台に広げ、うちわで扇ぎ、急激に冷まします。乾かないように、固く絞った布巾をかかせておきましょう。



② 巻きすに光沢のあるのりの表面を下にして置き、手に酢水をつけ、寿司飯の1/4量を経くまめ、のりの向こう側3cmを残して全体に広げます。



③ 広げた寿司飯の中央を少しへこませ、卵焼き、シイタケ、カンピョウなどをのせす。指で具を押さえながら、巻きすごと持ち上げ、手前の寿司飯と向こう側の寿司飯の端どうしを合わせ巻きす。巻きすの両手で押さえ、形を整えれば、出来上がり!

調理取材・撮影協力/(株)レオック西日本

☆土曜日・日曜日・祝日は休診になります。

☆診療スケジュールは変更される場合がありますので、お電話でご確認ください。

大分岡病院 2008年1・2月の外来診療表

(午前診療)受付時間 8:30~11:30						
診療科	曜日	月	火	水	木	金
糖尿病内科				濱口 和之		穴井 学
血液内科			緒方 正男		幸野 和洋	
腎臓内科				縄田 智子		
呼吸器科			葦原 義典(紹介のみ)	葦原 義典	葦原 義典	葦原 義典
消化器科						大津 智
循環器科		宮本 宣秀	立川 洋一(紹介のみ)	立川 洋一	永瀬 公明	*交代制
心臓血管外科		岡 敬二/迫 秀則	葉玉 哲生	迫 秀則		
創傷ケアセンター				澁谷 博美		澁谷 博美
一般外科・消化器科		姫野 研三	立麻 敏郎	姫野 信治	姫野 研三	佐藤 博
整形外科		直野 敬/岡 治道	岡 治道/清水 啓	直野 敬/清水 啓	岡 治道(完全予約)	清水 啓/直野 敬
皮膚科		高安 進	高安 進	高安 進		高安 進
形成外科				澁谷 博美		澁谷 博美
脳神経外科		毛利 豊		毛利 豊		
神経内科						花岡 拓哉
会長外来		岡 宗由	岡 宗由	岡 宗由	岡 宗由	岡 宗由
禁煙外来		岡 敬二	葦原 義典			*交代制
サイバーナイフ		松本 陽(完全予約)	松本 陽(完全予約)	松本 陽(完全予約)	松本 陽(完全予約)	松本 陽(完全予約)

(午前診療)受付時間 8:30~12:30						
小児科		立花 秀俊	足立 晃子	立花 秀俊	立花 秀俊	足立 晃子

(午前診療)受付時間 9:00~11:30						
マキシロフェイシャル ユニット			平野 公彦 松本 有史		平野 公彦 松本 有史	
矯正歯科			小椋 幹記		小椋 幹記	

(午後診療)受付時間 13:30~16:30						
皮膚科		澁谷 博美		高安 進		
形成外科		古川 雅英	古川 雅英	古川 雅英		古川 雅英
神経内科						花岡 拓哉
呼吸器外科					三浦 隆	
サイバーナイフ		松本 陽(完全予約)				

(午後診療)受付時間 15:00~17:30						
小児科		足立 晃子	立花 秀俊	足立 晃子	足立 晃子	立花 秀俊

健診・予防接種(予約制) / 受付時間 14:00~15:00						
(午後診療)受付時間 14:00~16:30						
マキシロフェイシャル ユニット		平野 公彦 松本 有史	平野 公彦 松本 有史	平野 公彦 松本 有史	平野 公彦 松本 有史	平野 公彦 松本 有史
		古川 雅英	古川 雅英	古川 雅英		古川 雅英
矯正歯科		小椋 幹記	小椋 幹記	小椋 幹記	小椋 幹記(15:30~16:30)	小椋 幹記

(完全予約制)診療時間 11:00~17:00						
診療科	曜日	月	火	水(第2・4)	木	金
フットウェア外来				澁谷 博美		

※義肢装具士が常駐し、慢性創傷の治療と再発防止のための指導及び、必要な靴・インソール(中敷き)・装具の作製をします。

医療法人 敬和会
大分岡病院 広報誌

おかのかも VOL.7 平成20年1月1日発行

企画・発行/医療法人 敬和会 大分岡病院 広報・マーケティング部
〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11 TEL 097-522-3131(代表) FAX 097-522-3777
E-mail kelwakai@oka-hp.com URL http://www.oka-hp.com

大分岡病院

検索



(大分空港よりお越しの場合)
大分空港から空港特急バス エアライナー JR大分駅まで約1時間
または大分ホーバー25分、
ホーバー乗り場からJR大分駅までホーバー連絡バスで16分
(JRでお越しの場合)
JR大分駅より日豊本線下り徒歩・大分方面へご乗車下さい。
JR大分駅下車徒歩5分
(バスでお越しの場合)
国道197号線東寄りバス停鶴崎駅前、または鶴崎寺可より徒歩5分