



# 心

高幡会だより

こころ 22

2009.12



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院

<http://www.onishi-hp.or.jp/>



## 新型インフルエンザの予防

新型インフルエンザが本格的流行期に入ってきました。個人でできる予防法をしっかりと行いインフルエンザを予防しましょう。

- ・流水と石けんで手洗いを励行しましょう。
- ・うがいを励行しましょう。(特に帰宅後)
- ・咳エチケットを実行しましょう。
- ・できるだけ不必要な外出を避けましょう。
- ・部屋の中の湿度は 50~60%を保ちましょう。
- ・睡眠をしっかりととり、バランスの取れた食事をし、体力をつけましょう。

## 正しい薬の飲み方

病気を治すために、現在も新しい薬の研究がされています。病気を早く治すために、薬を服用する患者様も、正しく決められた方法で薬を服用していきましょう。

### 食前とは

食事の約20~30分前に飲むことです。  
(例えば、吐き気止めの薬や、血糖を下げる薬 等)

### 食直前とは

食事する直前に飲むことです。  
(例えば、血糖を下げる薬 等)

### 食後とは

食事の後、約30分以内に飲むことです。  
(多くの薬がこの飲み方です。)

### 食直後とは

食事の後、すぐに飲むことです。

### 食間とは

食事と食事の間。食事の約2~3時間後に飲むことです。  
決して、食事中の食物を食べる間に飲むものではありませんので、注意してください。



薬剤部

## 放射線科よりお知らせ



このたび、放射線科の撮影機械が大きく変わりました。今までのようなレントゲン写真は無くなり、撮影した写真は全てテレビ画面に映されます。

より速く、より正確な検査ができるようになり、撮影した画像はいつでもすぐに映し出すことができます。

特に CT 装置につきましては、従来機器より大きく性能が良くなりました。

特徴として

1. 撮影時間が短い。
2. 非常に細かく撮影ができる。
3. 立体的な画像として見る事ができる。
4. 一度に広い部分の撮影ができる。

などです。

今後も、更なる技術の向上に努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

放射線科

## 特定健診を大西病院で受けませんか？

特定健診（生活習慣病に関する健診）は、当院で受けることができます。お住まいの市町村が行う特定健診に行けない方等、ぜひ大西病院をご利用ください。

特定健診実施日は、月曜日～土曜日（但し、土曜日は午前中のみ）に行っています。

健診で必要なもの

- ・ 特定健診の受診券
- ・ 問診票
- ・ 保険証

健診時に気をつけて頂くこと

- ・ 受診券は期限が切れていないか確認をお願いします。
- ・ 午前中に受診される方は健診前10時間は水以外の飲食物はお控えください。
- ・ 午後に受診される方は軽めの朝食で、以降は水以外の飲食物はお控えください。
- ・ 健診前日はアルコール、激しい運動はお控えください。

ご不明な点がございましたら、大西病院医事課までお問い合わせください。



Tel 0880-22-1191

医事課

## 超音波検査を受けてみませんか？

当院に最新の超音波診断装置が導入されました。

超音波検査（エコー検査）にかかる時間は約15分～30分と短時間です。この検査は、人体に無害で苦痛もありませんので、安心して受けられます。

心臓、腹部、頸部血管の検査ができます。

特に、高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症などの症状を持っている方は、一度頸部血管超音波検査を受けることをお勧めします。



検査科

## あけぼの指定訪問介護事業所

あけぼの指定訪問介護事業所では、利用者様が住み慣れたご自宅で生活ができるように、ケアマネジャー、包括支援センターと相談し、介護サービス計画書を作成し、それに基づき介護保険サービスを提供いたします。

信頼関係を大事にする、誠実で利用者様の支えとなる介護サービスの提供に努めていきます。

スタッフ一同、笑顔をもっとうに頑張っています。何かお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



訪問介護

## おすすめ健康レシピ 長イモのエビあんかけ



エネルギー 94kcal  
塩分 1.4g (1人分)

### ★ 長イモの栄養

主な栄養素は炭水化物、カリウム、ビタミンB1、食物繊維で、その他にコリン、サボニンという栄養素が微量含まれており、これらの栄養素は疲労回復に効果があります。

また、消化酵素アミラーゼを多く含む、消化を助けます。

- ★ 材料 (4人分)
- 長イモ ..... 12cm (250g)
  - むきエビ ..... 70g
  - しめじ ..... 40g
  - だし ..... 2カップ
  - A { 酒、みりん 各大さじ2
  - しょうゆ 小さじ1
  - 塩 小さじ 2/3
  - カタクリ粉 ..... 小さじ2
  - 三つ葉 ..... 少々

### ★ 作り方

- ①長イモは皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、酢水につけてアク抜きする。
- ②エビは背わたを取って粗く刻む。しめじは石づきをとって小房に分けて1.5cmの長さ切る。三つ葉も同じ長さに切る。
- ③鍋に①とだしを入れて火にかけ、煮立ったら中火で3～4分煮、Aで調味して落とし蓋をし、弱火でじっくり煮る。
- ④長イモにほぼ火が通ったら、エビを加えてアクを取り、しめじを加える。カタクリ粉を大さじ1の水でといて加え、とろみをつけて三つ葉を散らす。

管理栄養士  
門田 佳子



長イモは表面がきれいで、張りがあり、真っ直ぐなものを選びましょう！

栄養科



皆様からの「投稿」をお待ちしております。病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想ご意見などをお寄せください。

〒786-0007  
高知県高岡郡四万十町古市町6番12号  
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250  
✉ e-mail : info@oonishi-hp.or.jp