

また がわ

春号 Vol.46
2015.4



- ・ 栄養だより 春野菜を食べよう!
- ・ 歯科通信 お花見のお供にキシリトールを!
- ・ お知らせ 外来診療予定が変わります

-
- ・ 第5回健康教室「熱中症」のお知らせ
 - ・ 院内の出来事 第4回健康教室 職員旅行 in神戸 ほか



春野菜を食べよう

健康な食生活は、季節の食材を取り入れるのが一番のポイント。昨今は季節を問わず色々な食品が手に入りますが、旬の食材を食べることで、その時期に合わせた栄養補給と体調の維持ができるようになるのが、本来の食と身体の関係です。

春野菜や山菜に含まれるほろ苦さやえぐみは、寒い季節にたまった毒素を取り除き、身体に刺激を与えて活性化させる自然の恵みといえます。春野菜の効能を知り、春ならではの味を楽しみましょう。

春キャベツ



春野菜の中でもビタミンC・Uが豊富で、胃腸の調子を整え、風邪予防にも効果的です。このビタミンは加熱すると壊れてしまうので生食がおすすめ。油による胃もたれを防ぐので、豚カツやフライなどとも相性バッチリです。

菜の花



カロチンやカルシウム、ビタミンCを含みます。免疫力を高め、肩こりやイライラを予防する効果やお肌を美しくする効果もあります。ビタミンCは水溶性なので、茹で過ぎに注意。油で手早く炒めるなど、油脂と一緒に食べることでカロチンの吸収を高めることができます。

タケノコ



食物繊維、カリウムを含みます。便秘を解消し、コレステロールの吸収を妨げ体外へ排出します。ワカメと煮るとビタミンやミネラルが補えます。タケノコのえぐみのもと「シュウ酸」は結石を作る要素の一つなので、十分に灰汁抜きをしましょう。

新たまねぎ



目にしみる辛味成分の硫化アリルを含み、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、血栓ができにくくする作用があります。「血液をサラサラにする」というのはこの効果です。硫化アリルは水にさらすと流れ出てしまうので、さっと洗うようにしましょう。

新じゃがいも



カリウム、ビタミンCを多く含みます。じゃがいものビタミンCは、でんぷんがビタミンCを包み込んで保護するので、過熱しても壊れにくいのが特徴です。豊富に含まれるカリウムは、塩分バランスを調整するので、高血圧予防にぴったりです。皮ごと茹でたり、焼いたりすることで、じゃがいもの風味が生かせ、ビタミンCも効率よく摂取できます。



春キャベツの即席サウダ

材料2人分 1人分90キロカロリー
春キャベツ・・・200 g
納豆・・・・・・・・1パック
塩昆布・・・・・・・・10 g
しらす・・・・・・・・10 g

- ① せん切りにしたキャベツを水にさらす。
- ② 水気をよく切ったキャベツをポリ袋に入れ、その他の材料を加える。
納豆は付属のたれも入れる。
- ③ よくもみこみ、しんなりしたら出来上がり。



引用元: KEEKON *Junbi* 結婚準備室

菜の花とあさりのペペロンチーノ

材料2人分 1人分460キロカロリー
スパゲッティ・・・200 g
あさり（殻付き）・200 g
菜の花・・・・・・・・75 g
新たまねぎ・・・・1/4個
アスパラガス・・・・2本
にんにく・・・・・・・・1/2かけ
赤唐辛子・・・・・・1/2本
オリーブ油・・・・・・大さじ2/3
白ワイン・・・・・・大さじ1と1/2
塩・こしょう



- ① あさはり海水程度の塩水につけて、砂抜きしておく。
- ② 菜の花は根元の硬い部分を切る。新たまねぎは薄切りに、アスパラガスは斜め切りにする。にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を除き輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油・にんにく・赤唐辛子を入れて、弱火にかける。香りが出てきたら、中火にしてあさを加えてひと混ぜし、白ワインを加えて蓋をして蒸し煮にする。あさりの口が開いたら、菜の花・新たまねぎ・アスパラガスを加えて3分程蒸し煮にする。
- ④ たっぷりの湯に分量外の塩を適量加え、スパゲッティを茹でる。茹で上がったら、ザルにとって湯をきる。③に加えて炒め合わせ、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ 器に盛り、お好みで粗挽こしょうをふる。

歯科通信

お花見のお供に

キシリトールを！



キシリトールは天然素材の甘味料で、砂糖と同じように甘いのに虫歯予防の効果があります。甘いのに虫歯予防とはどういうことなのでしょう。

砂糖



- むし菌が砂糖を分解して歯を溶かす酸を作り、歯が溶け続けるとむし菌に…
- 砂糖は食べる量よりも時間が長い方がむし菌になりやすいです。



歯＋糖＋むし菌＋時間

むし菌発生の危険

キシリトール



- キシリトールは歯を溶かす酸が作られません。
- むし菌の栄養にならないので菌が弱り数が減ります。
- 甘味で唾液が増え歯を修復する再石灰化を助けます。



歯＋キシリトール＋むし菌＋回数

むし菌発生を予防

注:キシリトールが炭水化物の50%以上入っているものを選び1日3回以上摂取しましょう。

ただし、砂糖が入っていると逆効果です。

注:キシリトールは一度に多量を摂取すると、お腹がゆるくなることがあります。

注:キシリトールだけではむし菌・歯周病は予防できません。毎日丁寧に歯磨きをしてください。



入院・入所されている方にも春を感じて
いただけるように、診察室を飾りました♪

～お知らせ～

○4月から外来診察予定が 一部変更になります

4月1日の診察から、外来の診察予定が一部変更になります。

外来診察予定表

平成27年4月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①	早川			早川		三木		服部		桑木	宮本	
内科②	吉田	宮本	宮本	安東	吉田	宮本	岡本	吉田	吉田	宮本		岡本
内科③	岡本											
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	北川	北川	西崎	二宮	二宮	北川	二宮	北川	榎田	北川	北川
皮膚・肛門	北川	北川	北川				北川		北川		北川	北川
麻酔	北川	北川	落合	落合			北川		北川		北川	北川
婦人科			茂本	茂本			茂本					
歯科	上原	上原	上原	上原	上原	上原			上原	上原	上原	上原
泌尿器											交代制	

- 木曜午前の循環器内科岡本先生が常勤となりました。
月曜午前と土曜午後に新しく外来診療を行います。
- 火曜午後内科の森本先生が退職され、交代で安東先生、
水曜午後内科の關先生が退職され、交代で三木先生が診療を行います。
- 金曜午後外科の北川先生に代わって榎田先生が診療を行います。
- 泌尿器科は3人体制でしたが、新たに大岩先生が加わって、
4人の医師の交代制になります。

2015¹/₃₁
SAT

第4回健康教室

「寒い時期こそ要注意！

脳卒中」満員御礼！

1月末に第4回となる健康教室を開催しました。今回のテーマは「脳卒中」でしたが、案内ハガキや掲示したポスター、町内放送などで教室のことを知った方から参加希望の連絡がたくさん来ていました。

加えて当日参加の方がこちらの予想以上に多く来られて会場は満員御礼！皆さんの健康への関心の強さを実感しました。



脳卒中という病気について、そしてFASTという脳卒中のチェック方法について当院内科医の宮本医師から講演がありました。

皆さんと一緒にチェックしていきます。両腕を挙げて片方が下がってくる、笑うと顔の片側が動かない、ろれつが回らないなどの症状が見られたら速やかに119番に連絡してください。

次回健康教室 の お知らせ

※来ていただいた方に快適に講演を聞いていただくため、誠に勝手ながら、次回から参加募集の方法を先着順の定員制にさせていただきます。募集定員に達し次第募集を締め切らせていただきますので、ご了承ください。

テーマ 「夏が来る前に知っておきたい熱中症」

講師 内科医 宮本 勉

日時 平成27年5月16日（土） 14時～15時

場所 北川病院2階 会議室（住所 和気郡和気町和気277）

参加方法 事前にお電話か受付でお申し込みください。定員60名

電話番号 0869-93-1141 担当：片岡 森末



2015²/₁₅
SUN

紀典会職員旅行 in 神戸！

職員のレクリエーションの一環で、バレンタインデーの翌日、病院とエスペランスの職員50人程で、バスに揺られて一路神戸まで日帰り旅行に行ってきました。

まずは日本酒の酒造館や生田神社に行った後、昼食は神戸市内のステーキハウスで神戸牛のステーキをいただきました。こんなお店に来るのは初めてという職員が多かったですが、みなさん大満足。

お肉とにんにくの香りをさせながら最後は神戸港で遊覧船クルーズをしました。

朝からおいしいお酒とお肉を堪能して良い旅になりました。



2015³/₁₂
THU

3階療養病棟介護教室 口腔ケアについて

3階療養病棟の食堂ホールで介護教室が開かれ、入院患者さまやご家族が参加されました。今回のテーマは「口腔ケア」です。看護師や歯科衛生士から、口や舌を日頃からよく動かしてだ液の分泌を促すこと、歯磨きをしっかりとすることなどのお話がありました。



その後は「歯あわせ健口体操」と題して、「むすんでひらいて」のメロディに合わせてベロや口を動かす体操を皆さんで行いました。ベロを左右にぐるぐる動かすのは見た目以上に大変でした。うまくできなくても、メロディに合わせて歌うだけでもお口の体操になるので、みなさん楽しそうにされていました。

外来診察予定表

平成27年4月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①	早川			早川		三木		服部		桑木	宮本	
内科②	吉田	宮本	宮本	安東	吉田	宮本	岡本	吉田	吉田	宮本		岡本
内科③	岡本											
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	北川	北川	西崎	二宮	二宮	北川	二宮	北川	樺田	北川	北川
皮膚・肛門	北川	北川	北川				北川		北川		北川	北川
麻酔	北川	北川	落合	落合			北川		北川		北川	北川
婦人科			茂本	茂本			茂本					
歯科	上原	上原	上原	上原	上原	上原			上原	上原	上原	上原
泌尿器											交代制	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

総診科（総合診療科）：内科、外科を問わず診療致します

月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

婦人科では、更年期相談もお受けしております

内科・外科・総合診療科（月～土）

【受付時間】7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:00まで

産婦人科（火・木曜日午前）

【受付時間】7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】9:00～ 14:00～

泌尿器科（土曜日午前）4名の医師による交代制です

【受付時間】7:30～12:00

【診療時間】9:00～

歯科（月～土、木曜日は休診）

【受付時間】9:00～12:00 14:00～18:00

【診療時間】9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:30、診療時間17:00まで



ホームページでは「病院からのお知らせ」ページで、職員によるブログを掲載しています。こちらぜひチェックしてみてください

当院ホームページのURL：<http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス：info@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会

〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200



スマートフォンからでも、ホームページにアクセスできます。左のQRコードを読み込んでください。