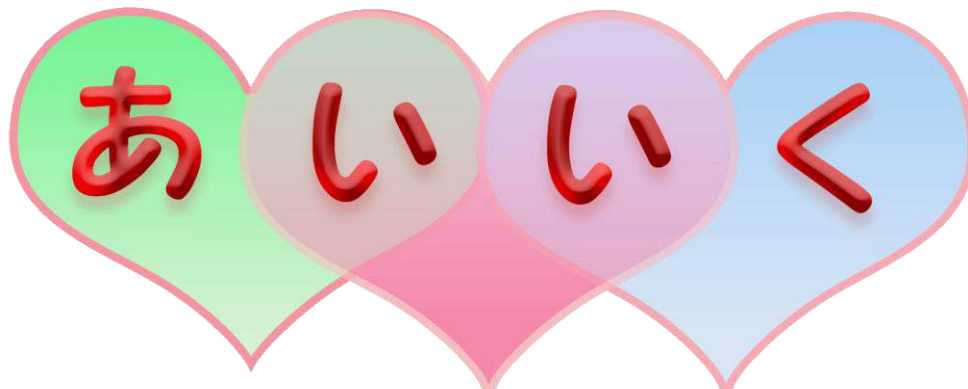


# 愛育病院広報誌 2015年 夏号

(発行) 愛育病院 広報委員会

2015年7月



## 特集

- ・健診事業部開設のご案内
- ・看護部の紹介
- ・夏バテ防止・解消メニュー  
& 食材・対策法
- ・外来診療担当医表
- ・菊郷会関連病院の紹介



医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804 札幌市中央区南4条西25丁目2-1

☎011-563-2211 (FAX)011-522-1691

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

内科、血液内科、消化器内科  
循環器内科、外科、整形外科、小児科  
リハビリテーション科、麻酔科

## 病院理念

私達は愛育病院が地域の皆様に心から愛され、  
信頼される病院となることを目指します



# 健康は自分から

## 健診事業部開設のお知らせ

7月1日より**健診事業部**（健康診断の専門部）がスタートいたしました。

健康診断の重要性が言われ、厚生労働省が具体的に進めたのが「特定健診（通称メタボ健診）」です。札幌市においても「とくとく健診」をはじめ、「胃がん検診」「大腸がん検診（便潜血検査）」「乳がん検診」「肝炎検査」が実施されており既に受診された方も多いかと思えます。

愛育病院では今までも健康診断を実施していましたが、7月から「外来患者様」と受付を別にし、スムーズな健診に努め、受診される皆さんが、今迄より健診が受けやすくなったと実感できるよう取組んでまいります。

気軽に「健診事業部受付」に来て頂き、健康診断についてお聞き下さい。



## 看護部のご紹介



愛育病院看護部は、病院理念「地域の皆様に心から愛され、信頼される病院となることを目指します」に基づき看護部理念を「私たちは人間愛を基盤とした良質な看護を提供します」として、日々看護に努めています。

人間愛とは、お互いを思いやる心をもつこととして、患者様・ご家族に対して思いやりの心をもって接し常に傾聴する姿勢をもち、ひとり一人の患者さまの状況を知り、そして、ひとり一人に寄り添い適切な看護を提供することを方針としています。

自分たちの看護の質維持・向上のために、看護師教育目標を「優しい心と柔軟な考えに基づいた対応ができる看護師・研究心をもった看護師を育てること」を掲げ、院内外での研修会への参加・看護研究も積極的に行い学習しています。

皆さまに、「愛育病院に受診して良かった」と思っただけのような看護を提供できるよう地域の皆様に愛される病院づくりに努めて参ります。





## 夏バテ防止・解消メニュー&食材・対策法

暑くて湿度が高くなると、汗の蒸発が妨げられてしまうため、体温調節が難しくなり、熱が体内にこもり疲れやすくなります。食事に関しては、暑さにより、「暑い→だるい→食欲がない→飲料水のとりすぎ→消化力の低下→食欲不振」という悪循環がおこります。その結果、体調が崩れて、夏バテを起こしてしまいます。

### ● どういう栄養を摂取すべきか？

#### ① B1・B2（炭水化物・脂肪をエネルギーに変える）

B1 と B2 が不足すると、炭水化物がエネルギーに変わらず、疲労物質の元となる乳酸になり疲れがたまる。そして、脂肪もたまる。

- ・食材に含まれている物→豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草・ごま
- ※アリシンも一緒に食べると吸収率が上がる（ねぎ・にら・玉ねぎ）



#### ② クエン酸（疲労回復に役に立つ）

汗のにおいを減らす（代謝働きを高めるため、血液中のにおいが分解されるため）

- ・食材に含まれている物→梅干し・酢・レモン・ゆず

#### ③ ビタミンC ストレスへの耐性を高める（夏は外と家の温度差でストレスが溜まりやすい）

- ・食材に含まれている物→枝豆・トマト・かぼちゃ・グリーンアスパラ



#### ④ たんぱく質（たんぱく質は暑い時期になると消費される→夏バテの原因）

- ・食材に含まれている物→肉・レバー・卵・豆腐・うなぎ

### ● 食べ方のコツ

- ・香辛料など使い、食欲増進をはかりましょう。
- ・冷たい物をとりすぎると、消化器不良で下痢になり栄養吸収低下するため、とりすぎには注意しましょう。
- ・新鮮な野菜を沢山とりましょう。ビタミン・ミネラル豊富なため

### ● 水分補給

- ・日常→食事から塩分とれているので、水で問題ありません。1日2L
- ・軽い運動・入浴・軽い発汗→ナトリウムが40mg/100ml以上入ってるスポーツドリンク  
例) ポカリ・アクエリアス・DAKARA・バームウォーター

### 豚肉のおろしポン酢和え（1人前）

豚ロース（薄切り）80g

大根 100g

ポン酢 お好み

添え

玉ねぎ 30g

油 小さじ1

塩 少々

トマト 2/8

#### ● 作り方

- 1.お湯を沸かし、豚肉をボイルする。（温かいまま）
- 2.大根は皮をむいておろしておく。ポン酢で和える。
- 3.フライパンを熱し、油をひき玉ねぎ、塩、こしょうをする。
- 4.それぞれを盛りつけてできあがり。

		月	火	水	木	金	土
内科・血液内科	午前	森岡盛	森岡田中	入江	斎藤	森岡本	第1・3・5 北大 第2・4 泉山
	午後		斎藤	盛	田中山 泉	入江	土曜日再来のみ 第2週目 田中
消化器内科	午前	三和岡本	佐賀小笹	宮下藤田	三和岡本	佐賀小笹	交代 ※坂本Dr (肝臓外来) 予約制13:30~15:30
	午後	宮下 肝臓外来	藤田	交代	交代	交代	
循環器内科	午前			JCHO北海道 病院より			
	午後						
外科	午前	松本	阿部	松本	阿部	松本	松本or 阿部
	午後	阿部	手術	阿部	手術	手術	
整形外科	午前	安井	畑中	畑中 (予約制)	安井	畑中	第1.3.5 畑中
	午後	手術	畑中 (15時~)	手術	畑中 (15時~)	手術	
小児科	午前	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
	午後	佐々木	佐々木	佐々木 ワクチン専門	佐々木	佐々木	

※小児科13時~14時は慢性外来・ワクチン専門外来です。

## 関連病院紹介



**札幌センチュリー病院 150床**  
 白石区菊水元町5条3丁目5-1 ☎011-871-1121  
 内科・消化器内科・泌尿器科・外科・循環器内科・整形外科  
 人工透析・内視鏡センター・日帰り・短期入院手術センター



**石橋胃腸病院 90床**  
 白石区川下3条4丁目2-1 ☎011-872-5811  
 内科・消化器内科・循環器内科・人工透析センター



**富丘腎クリニック**  
 手稲区富丘1条4丁目5-33 ☎011-686-5005  
 外来透析専門・無料送迎有り