愛育病院広報誌

令和２年
夏号

あいいく aiiku

大倉山ジャンプ台展望台から見た札幌市内

◆新任ドクターあいさつ

◆野菜を食べよう

◆防災について学ぼう

着任のあいさつ

消化器内科医師　町田 卓郎　専門分野：肝胆膵、消化器全般、IVR

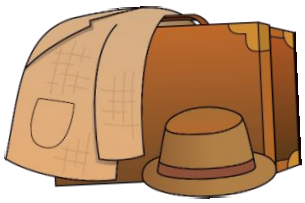
好きな言葉：出る杭は打たれるが、出過ぎた杭は打ちづらい

好きな食べ物：シュークリーム

趣味：写真を撮ること

札幌センチュリー病院より異動して参りました。
皆様のお役に立てるようがんばります。

麻酔科医師　斎藤 友久　専門分野：手術麻酔



好きな言葉：諸行無常

好きな食べ物：チャーハン

趣味：映画「寅さん」を見ること

コロナの影響で大変な状況ですが、皆様とともにがんばっていきたいと思っています。

8月は野菜摂取強化月間！

●野菜をもっと食べましょう●

『野菜料理を1日何皿食べていますか？』
成人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で野菜のおかず5皿程度に相当します。
平成23年に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、札幌市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均293gでした。目標までは約60g、野菜のおかず1皿程度です。
野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、『血糖の上昇を緩やかにする』『コレステロールの吸収を抑える』といった働きが期待できることから、生活習慣病予防に効果的です。

(札幌市保健福祉局保健所健康企画課より引用)

カット野菜
100～150ｇ

おひたし
60g

ちゃんちゃん焼き
150g

鮭の簡単レモン蒸し

～栄養成分～(一人分)
エネルギー250kcal　たんぱく質 15.6g
脂質 12g　食塩 1.0g　ビタミン C92mg

【材　料】(2人前)
鮭　60g2切　　レモン1個　　玉葱1個　　ズッキーニ40g
(A)オリーブ油　大さじ1、黒コショウ　少々
(B)レモン汁　大さじ1、醤油　小さじ1、白ワイン　小さじ1、ニンニク　少々、コショウ　少々

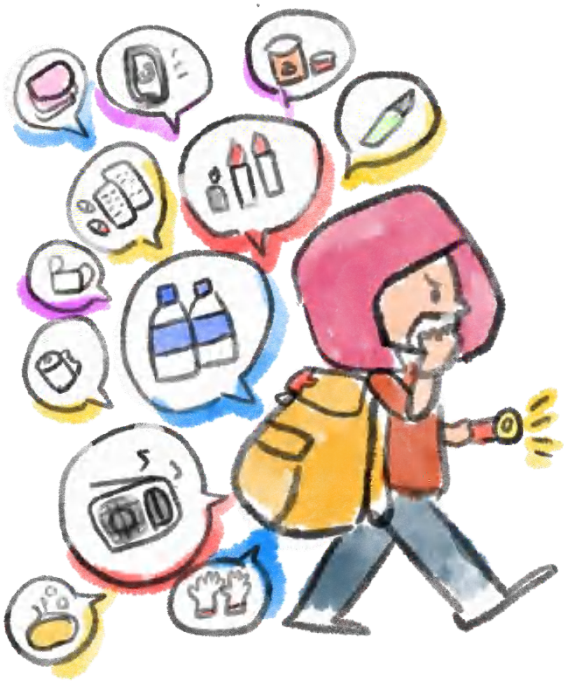
【作り方】
1)玉葱は1cmの半月切り、ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。
　レモンは真ん中の部分から5mm幅の輪切りを4枚とる。残りは汁をしぼっておく。
2)シリコンスチーマーに玉葱を敷き、調味料Aを回しかけて蓋をし、電子レンジで600W5分加熱する。
3)2)にズッキーニと鮭を入れ、その上にレモンを乗せる。
　調味料Bを回しかけて蓋をし、電子レンジ600W4分加熱する。
4)器に盛り付けてできあがり。お好みでコショウをかける。

管理栄養士：高橋亜由美

※フライパンでホイルを使用してもできます！　　※野菜もたっぷり(120g)摂れます！

９月１日は防災の日

1923 年(大正 12 年)の９月１日、関東地方にマグニチュード 7.9 の大地震が発生しました。「関東大震災」です。膨大な数にのぼる死者・行方不明者が出たこの地震を教訓にして、災害への心構えを忘れないように制定されたのが防災の日です。



普段からの備えが大切

天災は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。皆バラバラの場所にいるときに起こったらどうするかなど、普段からきちんと話し合っておくことが大切です。特にお子さんには、いざというときの行動をきちんと説明しておきましょう。地域の避難場所の確認や非常用持出袋の点検・置き場所のチェックなど、家族みんなで把握しておくようにしましょう。

備えておきたいアイテムリスト

水
長期保存が可能な水を。２～３日分が目安。

非常食
２～３日分を目安に。賞味期限をチェック。

ラジオ
正確な情報を得るために。予備の電池も。

懐中電灯
できれば予備の電池も。

マッチ・ライター
きちんと火がつくかどうか、定期的に点検を。

軍手
防寒アイテムとしても活躍。

衛生品
赤ちゃんのおむつなども。

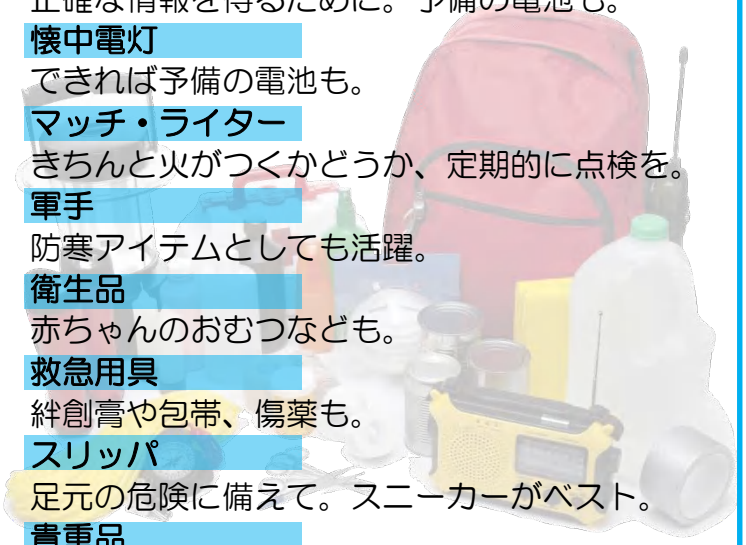
救急用具
絆創膏や包帯、傷薬も。

スリッパ
足元の危険に備えて。スニーカーがベスト。

貴重品
非常持出袋にも現金などを。

ホイッスル
大声を出すよりも、体力の消耗を抑える。

防寒具・雨具
一枚で防寒、雨よけと兼用で使えるものを。



「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、
災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。

知っておくべき５つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計が不足しています。できるだけ自ら携行して下さい。
- 市町村が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には市町村ホームページ等で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認して下さい。

内閣府（防災担当）・消防庁

札幌市ハザードマップはこちらから

外来診療担当医表

令和２年７月１日以降

		月	火	水	木	金	土
内科・血液内科	午前	森 岡 盛	森 岡 小笠原	近 藤 大東	齋藤	森 岡 泉 山	宮 島or 北 大
	午後	交 替	齋 藤 泉 山	盛 大東	小笠原	近 藤 宮 島	
消化器内科	午前	岡 本 町 田	岡 本 中 島	宮 下 佃	岡 本 佃	宮 下 中 島	宮下・佃 or 町田・中島
	午後	佃 肝臓外来	宮 下	町 田	中 島	町 田	
糖尿病内科	午前		中 野		中 野	中 野	変更有り 都度掲示
	午後			中 野 16:00まで			
外科	午前	佐 藤	中 山or 佐 藤 ※	中 山	中 山or 佐 藤 ※	中 山	中 山or 佐 藤
	午後	中 山	手 術	佐 藤	手 術	手 術	

※受付時間(火・木)は10:30まで

整形外科	午前	宮 腰	髙 橋	筌 場	筌 場	宮 腰 岩 崎※	髙 橋or 筌 場
	午後	髙 橋 15:00～	髙 橋 15:00～	筌 場 15:00～ 長 濱※	筌 場 16:30まで 河 村※		

※長濱:脊椎専門外来 第2・4　※河村:上肢専門外来 第1　※岩崎:下肢専門外来 第4

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	ワクチン専門 (佐々木)	佐々木	佐々木	

※小児科（月火木金)13時～14時(水)午後は 慢性外来・ワクチン専門外来です。

乳腺外科				小 西 13:00～ 16:30まで			小 西 第1・3・5 午前のみ
循環器内科		木 谷 13:00～ 16:30まで		五十嵐 午前のみ			

土曜日の診察医師はホームページまたはお電話にてご確認ください

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

https://www.aiiku-hp.or.jp/

内科、血液内科、消化器内科、糖尿病内科、循環器内科、外科、乳腺外科
整形外科、リハビリテーション科、小児科、麻酔科(斎藤友久医師)

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

あいいく　さっぽろ　検索

●2020 年 8 月吉日発行　●発行／愛育病院 広報委員会

関 連 病 院 案 内

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・外科・乳腺外科・人工透析外科・泌尿器科・循環器内科・整形外科・麻酔科・人工透析センター・乳腺センター・内視鏡センター・肝胆膵消化器病センター（外来透析無料送迎あり）・人間ドック（日帰り）

石橋胃腸病院 106 床

白石区川下３条４丁目 2-1

☎011-872-5811

内科・消化器内科・人工透析内科・循環器内科・人工透析室（外来透析無料送迎あり）

人間ドック（日帰り）

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