

冬

年末年始の暴飲暴食で胃腸をこわしていませんか!?

のおすすめレシピ

～栄養管理室より～



大根には胃の消化を助け、腸の働きを整えてくれる消化酵素がたくさん含まれています。

疲れた胃腸におすすめ!大根をたっぷり使った「みぞれ鍋」をご紹介します

また、大根に含まれるイソシアネートという成分には免疫力を高めてくれる働きがあり、風邪予防にも効果的!!

あったかポカポカ「みぞれ鍋」

<材料/2人分>

大根	1/2 本	その他お好みの具材	
白菜	2 枚	だし汁	500cc
春菊	1/2 束	酒	大さじ 3
えのき	1/2 パック	塩	小さじ 1
しいたけ	1/2 パック	醤油	小さじ 1
豚肉	200g	生姜	1 かけ
豆腐	1/2 ~ 1 丁		



お好みの薬味を添えてどうぞ♪
生姜も効いて身体もポカポカです(o^^o)

<作り方>

- 大根は皮をむき、すりおろす。
ザルで水気を切り、おろしとおろし汁に分ける。
- 具材を食べやすい大きさに切る。
- 生姜をすりおろす。
- お鍋にだし汁、おろし汁、生姜、調味料を入れて沸騰させる。
- 具材を入れて、食材に火が通るまで煮る。
- 大根おろしをのせて一煮たちさせたら出来上がり♪

みぞれ鍋のポイント

消化酵素の上手な摂り方

大根に含まれる消化酵素や成分は、**熱に弱いのでさっと温める程度**にしましょう。

生で食べる分と分けておくといいですね。

大根おろしを楽に作る方法

大根をおろす作業は意外と力も入り、面倒くさいと思っている人も多いと思います。

そんな時は**ミキサー**を使いましょう!

大根を小さめに切って水を足し、スイッチ ON! ザルやキッチンペーパーなどで水を切れば出来上がりです。

おろした大根おろしとは少し食感等が変わります。

味や食材に工夫を!

様々なお鍋のだしも販売されているので、味や食材を変えてバリエーションを楽しみましょう。

寒く体調の崩しやすい冬には、たくさんのお野菜が入った栄養たっぷりなお鍋が最適です。冬の定番メニューのお鍋に、みぞれ鍋もレパートリーのひとつに加えてみては♪
鍋パーティーも楽しいですね♪



日本医療機能評価機構認定病院
京都山城総合医療センター

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地
TEL:0774-72-0235(病院代表) FAX:0774-72-2155
HP:http://www.yamashiro-hp.jp



介護老人保健施設
やましろう
介護職員募集中!

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地
TEL:0774-73-0359 FAX:0774-71-8600
HP:http://www.yamashiro-hp.jp/rouken/

京都山城総合医療センター

やましろうタイムズ Yamashiro Times

第48号

平成31年冬



新年のご挨拶

己亥の年：基盤を固める年

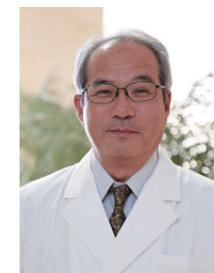


皆様、明けましておめでとうございます。

平成もあとわずか、新しい年号と共に新たな出発の年でもあります。本年の干支は己亥(つちのとい)ですが、「己」は次の段階を目指して準備をする年、また「亥」は人材育成や設備投資、財務基盤を固める年との意味があるそうです。

昨年は「地域医療支援病院」・「基幹型臨床研修病院」などの資格に基づく事業や「陣痛タクシー」・「コンビニ」などを導入致しました。現在、今後3年間の第4次経営計画の策定に取り組んでおり、①急性期医療の充実、②地域包括ケアシステムへの貢献を2本の柱とした住民医療を展開したいと考えております。

まさに基盤を固める計画となれば幸いです。



京都山城総合医療センター
院長 中井 一郎

我が国は昨年、多くの災害に見舞われましたが、本年が皆様方にとりまして、平穏かつ最良の年となりますよう祈念致します。

本年も当医療センターを何卒よろしくお願い申し上げます。

登録医紹介

当院では、地域のかかりつけ医との連携診療を進めています。
「登録医」制度にご協力頂いている地域の医療機関を順番にご紹介させていただきます。

山本医院 木津川市加茂町

診療科：外科・胃腸科・内科・整形外科
院長：山本 聡 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	×	○	○	○
17:00~20:00	○	○	○	×	○	×	×

休診日：木曜、祝日 ※第3・5日曜日は休診

1973年大阪大学卒業後、大学病院、市立川西病院(大阪府立成人病センター)、市立豊中病院等で10年間外科勤務医を経て、高の原中央病院(3年半)、以降、当地開業し、32年目です。その間、山城病院の職員の方々、各診療科の先生方には大変お世話になり感謝しております。今後共よろしく願い致します。

〒619-1127 京都府木津川市南加茂台9丁目19-7
TEL:(0774)76-4856

いさじ医院 木津川市木津

診療科：内科、外科、整形外科
院長：伊左治 秀孝 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	×	○	○	○
14:00~16:00	×	○	×	×	○	×	○
17:00~19:00	○	○	×	×	○	×	×

休診日：木曜、水・土曜午後、第2・4週日曜日、祝日
※第1・3・5日曜日、祝日は診察日です

木津中央体育館の東約100mに位置しています。開放型MRI、CT、カラー超音波診断機器を設置、診断・治療を行っています。診察時間は、平日および日(第1・3・5日曜日)・祝祭日です。

〒619-0214 京都府木津川市木津西小林10-1
TEL:(0774)75-2153

和束町国保診療所 相楽郡和束町

診療科：内科・外科
院長：桐山 藤重郎 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	×	×
18:30~19:30	○	×	×	○	×	×	×

休診日：火・水・金曜午後、土曜、日曜、祝日

当診療所に勤務して18年になります。地域の方々と共に微力ながら医療・介護に携わっていきたくと思っています。病院の先生方には大変お世話になり感謝しております。

〒619-1213 京都府相楽郡和束町南川口44
TEL:(0774)78-2024

第21回住民医療フォーラムを開催いたしました

当院では地域にお住まいの方々に幅広く病気の予防や健康の知識をお伝えできるように、様々なテーマをご用意して住民医療フォーラムを定期的に開催しております。

テーマは「糖尿病と健康」



福井道明先生(右)と当院の堤丈士先生(左)

平成30年10月18日(木)に、当センター9階会議室におきまして、当院の教育委員会主催の第21回住民医療フォーラムを開催いたしました。

今回のテーマは「糖尿病と健康」で、第一部では京都府立医科大学から内分泌・代謝内科学教授の福井道明先生をお招きし、特別講演を行っていただきました。福井先生の講演は「知らないと損する糖尿病の最新の話～元気で長生きできるコツ教えます～」という題名で、糖尿病の最新の薬物療法、食事療法、運動療法などについて、わかりやすく説明していただきました。

糖尿病を予防する食事や運動がすなわち元気で長生きするコツであるという内容でした。

休憩をはさんだ第2部の「質問コーナー」では、福井先生と当院の堤丈士内科医長に「糖尿病の予防と治療」に関する会場からの質問に答えていただきました。

フォーラム終了後のアンケートでは「話がわかりやすく、質問にも丁寧に答えていただき、満足です。」「参



当院の石原潔先生

考になりました、生活を改善します。」などの感想をいただきました。

今回のフォーラムには138名の方に参加していただき、過去最高の人数でした。今後も地域住民のみなさまに関心の高いと思われるテーマを選択し、年2回のペースでこのフォーラムを続けていく予定です。ご期待ください。(教育委員長 石原潔)



京都山城総合医療センターからのお知らせ

コンビニが開設しました

平成30年10月1日からコンビニ「グリーン・リーブス・モール」が開設いたしました。

営業時間	平日	8:00～20:00
	土日祝	9:00～17:00

商品 衛生材料の他、お弁当・雑貨など多数

また公共料金の支払いが可能となり、ご希望の声が多かったATMも設置しています。品揃えも以前と比べて豊富になっておりますので、お気軽にご利用ください。

特別室の料金を値下げしました

当院の特別室をより皆様にご利用いただけるよう、下記のとおり料金を平成30年12月1日から値下げいたしました。今後ともよりよい療養環境の提供に努めてまいります。



特別室

1. 料金(税別)

※木津川市、和東町、笠置町、南山城村に居住されている方

旧料金 18,000 円/日 ▶ **12,000 円/日**に変更

※上記以外に居住されている方

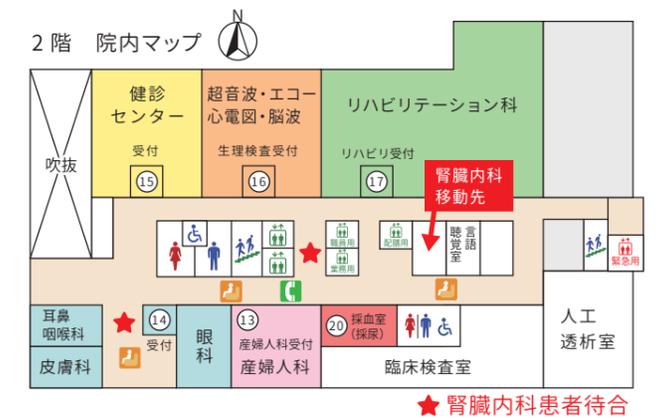
旧料金 25,000 円/日 ▶ **16,000 円/日**に変更

2. 主な設備

- ・全面フローリング。
 - ・浴室、トイレ、冷蔵庫、電子レンジを完備。
 - ・40型液晶テレビ、応接セットを設置。…等
- ※備え付けのものはすべて無料で使用していただけます。

腎臓内科が移動します

腎臓内科診察室が、平成31年1月15日(火)から2階へ移動となります。



★腎臓内科患者待合

腎臓内科の患者待合は2階エレベーターホールと⑭番受付待合を使用いたします。診察室から待合まで呼出の放送が入るようにしております。流れの詳細については、医事課までお問い合わせください。

神経内科の標榜科名を「脳神経内科」に変更しました

この度、神経内科は平成31年1月から標榜科名を、「脳神経内科」に変更しました。

従来「神経内科」の名称が「精神科」や「心療内科」と混同されることがあります。また「脳神経内科」の専門医療を必要とする患者さんが適切な時期に受診ができていないことも見受けられます。このようなことから、脳・神経・筋疾患を、内科的専門知識と技術を持って診療する診療科であることをわかりやすくする観点から変更するものです。今後とも当診療科をよろしく願います。