

秋のおすすめレシピ

Recommended autumn recipes

これからの寒い季節を元気に乗り切るために、免疫力UPの食材を使った料理はいかがでしょう？
暴飲暴食や偏った食事では腸内環境が悪化し、免疫力の低下につながると言われています。
腸内環境を整えるためには、味噌やヨーグルト、チーズなどの発酵食品や、海藻類、きのこ類に多く含まれている食物繊維の摂取を心がけましょう。また、バランス良く食べることも大切です。
そこで、低エネルギーでビタミン類やミネラルが多く含まれている舞茸を使ったレシピのご紹介です♪

鮭のきのこあんかけ <材料/2人分>

生鮭	2切れ	塩、こしょう、片栗粉	少々
まいたけ	1パック	サラダ油	適量
えのきたけ	1/2パック	【煮汁】・だし汁	1カップ(200ml)
しめじ	1/2パック	・しょうゆ、みりん	各大さじ2
おろししょうが	1かけ分	・砂糖	小さじ1
ねぎ	適量	・水溶き片栗粉	片栗粉+水 大さじ2



<作り方>

- 1 鮭は2,3等分にカットし、塩、こしょうを各少々ふり、片栗粉を薄くまぶす。
- 2 まいたけ、しめじ、えのきはほぐす。ほぐしたえのきは半分に切る。
- 3 フライパンに油を2-3cm くらいの高さまで入れ、温まったら①の鮭を入れて両面揚げ焼きにする。
- 4 小鍋に煮汁を煮立てて、きのこ類を入れて約2分煮る。きのこがしんなりしたら、水溶き片栗粉をまわし入れて混ぜ、とろみを付けて③の鮭にかける。
- 5 ねぎとおろししょうがをお好みの量でのせる。

免疫力アップに必要な食品とは？

良質なたんぱく質の多い食品

免疫細胞は寿命が短いので、たんぱく質が足りないと免疫力が落ちる原因となります。
肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかり摂りましょう！



抗酸化作用(ビタミンA・C・E)を含む食品

ビタミン類を積極的に摂ることは抗酸化作用を高め、免疫力アップの助けになります。レバーやうなぎ(ビタミンA) 緑黄色野菜(ビタミンA・C)、魚介類やナッツ類(ビタミンE)



腸内環境を整える発酵食品や食物繊維を含む食品

腸内には免疫細胞の60-70%が集中しているといわれ、免疫細胞の働きをサポートしている善玉菌も存在します。食物繊維は善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やすことにつながります。
発酵食品(善玉菌)、きのこ類や海藻類(食物繊維)



京都山城総合医療センター



やましろタイムズ

Yamashiro Times



第59号

令和3年秋

副院長就任にあたって

京都山城総合医療センター

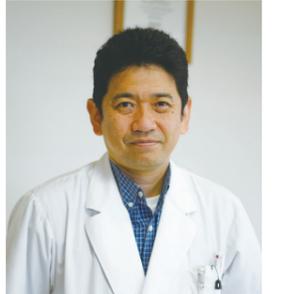
副院長 いとかわ よしき 糸川嘉樹

令和3年4月1日より副院長の拝命をいただいた糸川嘉樹です。よろしくお祈りします。京都山城総合医療センターに赴任してはや8年目になります。

専門は消化器外科です。主に上部消化管を担当していましたが、当院に赴任してからは肝胆膵疾患も含めて消化器全般を担当しています。また、緩和治療、褥瘡管理、栄養サポート、災害医療等のチーム医療活動にも参加しており、多職種で最適な医療を提供できる様に日々検討しています。

趣味は学生時代にサッカーをしていたのでフットサルを少々嗜んでおりましたが、ここ2年弱は新型コロナ禍の影響で全くできていません。

今後もより一層病診連携を進め、地域医療に貢献できますよう、日々邁進していく所存です。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。

まえた医院 奈良県奈良市

診療科：内科、外科、整形外科、リハビリテーション科

院長：前田 知行 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×
17:00~20:00	○	×	○	×	○	×	×

休診日：日曜日・祝日

平城ニュータウン朱雀四丁目バス停前のまえた医院です。内科一般と外傷などの小外科、整形外科を診ています。専門的な知識を要する症例は病院に紹介し連携して診療を行っています。

〒631-0806 奈良県奈良市朱雀4-1-5
TEL:(0742)71-1221

よしかわ眼科医院 木津川市

診療科：眼科

院長：吉川 隆男 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:15	○	○	○	×	○	○	×
16:00~17:45	○	○	○	×	○	×	×

休診日：木曜日・日曜日・祝日

JR木津駅前にて、眼科全般の診療を行っています。眼科に関することは、お気軽にご相談ください。必要に応じて、京都山城総合医療センターと連携しています。

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前1丁目5
TEL:(0774)73-3700

水野クリニック 綴喜郡井手町

診療科：内科

院長：水野 寿 先生

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
16:30~19:00	○	○	○	×	○	×	×

休診日：日曜日・祝日

父が当地に開業して60年、継承して15年になります。ご高齢の方が多く、地域に根差した誠実な医療を心掛けています。診療内容は内科が中心ですが、訪問診療や軽度の傷や熱傷にも対応しています。ちょっとしたことでも気軽にご相談ください。

〒610-0301 京都府綴喜郡井手町多賀内垣内10
TEL:(0774)82-2262



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

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/

このとりタクシー（陣痛タクシー）サービスのご紹介

このとりタクシーとは？

妊娠中の急なご移動時（陣痛など）に自宅から病院へ移動手段が困難な方をタクシーによって搬送するものです。事前登録制なので道案内が不要です。助産師等の講習を受講修了した乗務員が迅速に運送いたします。

あんしんポイント

- ・専用ダイヤルを介してコールセンターが対応、無線で優先的に配車
- ・防水シート・タオル等を常備
- ・運賃の後払いができる



申込みは産婦人科外来にてお申込みください。

このとりタクシーの利用方法

緊急時（陣痛発生など）



安心して受診していただくために

光触媒コーティングを実施しました。

安心して受診していただくため、抗菌・抗ウイルス対策として、光触媒コーティングを実施しました。多くの患者様が利用される1階窓口カウンター、記載台、エレベーター等を実施しています。



コーティングを実施したところにはこのシールを貼っています



施行時の様子
(令和3年8月30日)



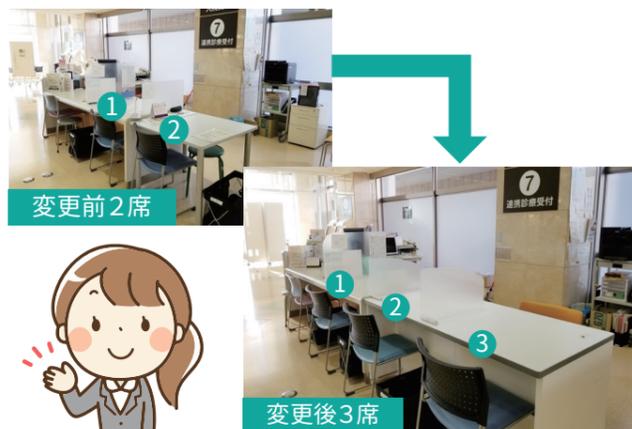
正面受付前



エレベーター内

※光触媒とは…悪臭や有害物質を除去し、菌・ウイルスの増殖を抑制する力を持つ環境浄化材のこと

令和3年9月から「⑦連携診療受付」のスペースを拡充しました！



「⑦連携診療受付」では、地域の医療機関からご紹介いただいた患者様の診察申込書や問診票記入のお手伝いなどの事務手続きをしています。受付手続き終了後は、職員が各診療科までご案内しています。

この度、ご紹介頂く患者様の増加に伴って、「⑦連携診療受付」スペースが手狭になっていたため、スペースを拡充しました。「⑦連携診療受付」に関するご要望がございましたら、お近くの職員へお声かけください。

地域医療連携室

オンライン面会のご案内

新型コロナウイルス感染症対策のため当院では面会の中止をさせていただいております。

当院では、患者さん・ご家族の方に、LINE アプリを使ったオンライン面会を行っています！



利用可能日	月曜日～金曜日（祝日・土日を除く）
面会時間	14:00～16:00 （患者さんお一人に対し、10分ほど）
受付	お電話での事前予約制となります。 （面会希望日の前日16時まで）
窓口	当院 入院病棟 TEL 0774-72-0235（代表）

整形外科からお知らせ

腰椎椎間板ヘルニアの椎間板内酵素注入療法をご紹介します。

※入院治療ができない方や手術を希望されない方でも、日帰りで処置を受けていただけます

椎間板内酵素注入療法とは？

内服や神経ブロック注射等の保存療法に抵抗性のある患者さんに適応があります。ヘルニアを生じている椎間板内にヘルニアコアを投与し、その有効成分であるコンドリアーゼが髄核の保水成分を分解し椎間板内圧を下げることによって神経根の圧迫を軽減します。



日帰り処置：50分程度の所要時間を有します。
費用：13,684点
（概算）1割負担：約14,000円
（概算）3割負担：約42,000円

- ・即効性ではなく効果が出るまで一定期間必要です。
- ・副作用として薬剤に対するアナフィラキシー/一過性の腰痛/下肢痛/発心/発熱/頭痛などが挙げられます。
- ・この治療で効果がない場合手術加療が必要となります。