

# 春

発酵食品を食べよう!

## のおすすめレシピ

～栄養管理室より～

### 腸内環境を整え、免疫力をアップし、花粉症対策!!

腸には免疫細胞が多く存在しており、腸内環境を整えることで、免疫力を高め、アレルギー症状緩和につながります。納豆、ヨーグルト、味噌などの「発酵食品」には、腸内環境を整えてくれる善玉菌が豊富に含まれています。

また善玉菌のエサになる「食物繊維」をたくさん摂るとより効果的です。

### 納豆チーズオムレツ

#### <材料/1人分>

卵	1個
納豆	1パック
とろけるチーズ	適量
牛乳	大さじ1



#### 献立 発酵食品と春野菜を取り入れた朝ごはん

**ごはん** 玄米や雑穀米、麦ごはんにする  
と食物繊維もアップ

**納豆チーズオムレツ**

**春野菜のお味噌汁** 菜の花・春キャベツ・新たまねぎ・  
人参で春野菜たっぷり

**いちごヨーグルト** ヨーグルトにいちごをトッピング

#### <作り方>

- 1 納豆はタレを入れて混ぜておく。
- 2 卵を割り、牛乳を入れて混ぜる。
- 3 フライパンに油をひいて熱したら、卵を流し入れ、納豆とチーズを入れる。
- 4 巻き巻きして出来上がり 😊

- ☆パン派の方には納豆チーストーストもオススメ!
- ☆朝ごはんをきちんと摂り、日頃の食生活を見直しましょう。
- ☆漬物、チーズ、味噌などの発酵食品には塩分が多く含まれています。  
一度に沢山食べるのではなく、毎日の食事に少しずつ取り入れ、花粉症シーズンを乗り切りましょう!



京都山城総合医療センター



# やましろタイムズ

## Yamashiro Times



第49号

平成31年春

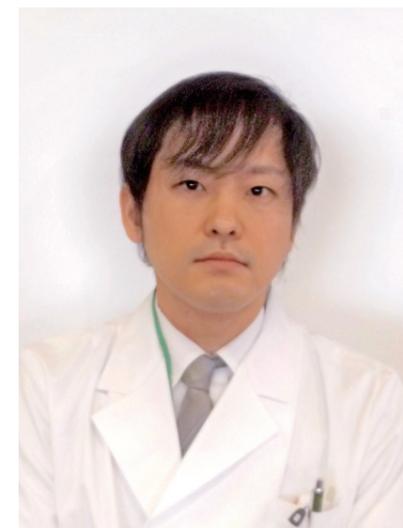
## 着任のご挨拶

泌尿器科 <sup>たかむら としや</sup> 高村 俊哉

4月より泌尿器科に赴任いたしました高村俊哉と申します。昨年は京都府立医科大学附属病院で勤務しておりました。

当院での勤務は初めてですが、非常勤として京都府南部の病院で従事していたこともあり、親しみある南部地域で働けることを嬉しく思っております。泌尿器科常勤医が3名となり、京都府南部の中核を担う泌尿器科医として、さらに盛り上げて頑張っていきたいと思っております。

少しでも皆さまのお力になれるように精一杯頑張りますので、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。

#### とうじ診療所 <sup>木津川市</sup>

診療科:内科、外科、胃腸科、整形外科  
院長:田路 吉朗 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	×	○	○	○	×
17:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×

休診日:水曜、土曜午後、日曜、祝日

#### こいし整形外科 <sup>木津川市</sup>

診療科:整形外科、リハビリテーション科、  
リウマチ科  
院長:小石 逸人 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
16:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×

休診日:水曜・土曜午後、日曜、祝日

当院は、ガーデンモール木津川の南東すぐ位置しています。平成24年6月に開院以来、地域に根ざした医療を目指しています。専門は関節疾患ですが、一般整形外科や外傷等、気になる事は御相談下さい。今後も地域のかかりつけ医として京都山城総合医療センターとの連携診療に努めてまいります。

〒619-0216 京都府木津川市州見台8丁目4-8  
TEL:(0774)73-5738

#### 桜井眼科 <sup>相楽郡精華町</sup>

診療科:眼科  
院長:櫻井 一郎 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	△	○	○	○	×
15:30~18:30	○	○	×	○	○	×	×

休診日:水曜・土曜午後、日曜、祝日  
△=手術日

近鉄新祝園駅・JR 祝園駅前にあります。一般眼科および各種コンタクトレンズの取扱をしています。毎週水曜日の午前中は日帰り白内障手術を行っています。

〒619-0240 京都府相楽郡精華町祝園西1丁目24-3  
祝園駅西医療ビル201号  
TEL:(0774)93-4208



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/

〒619-0222 京都府木津川市相楽大徳55-4  
TEL:(0774)73-3895

# 新任医師からのご挨拶

2019年4月より当院で勤務する新任医師・研修医をご紹介します。  
また、代表の研修医よりご挨拶をさせていただきます。



研修医

くわはら みき  
桑原 美樹

2年間研修医としてお世話になります、京都府立医大出身の桑原美樹と申します。山城総合医療センターには大学の実習でお世話になり、こちらで初期研修をさせていただきたいと思うようになりました。その思いが実現し大変嬉しいです。

研修医生活を始めるにあたり、皆様にご迷惑をおかけすることもあるかと存じます。不安な気持ちは大きいですが、一つずつ目の前のことに真摯に向き合い成長していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

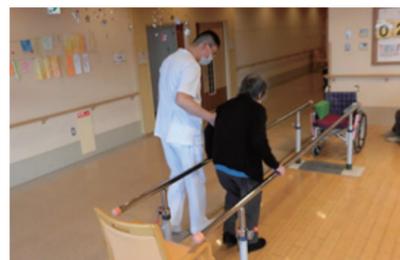
## 新任医師一覧

放射線科	副部長	伊藤 誠明
放射線科	医員	会田 和泰
泌尿器科	医員	高村 俊哉
放射線科	医員	安池 政志
循環器内科	医員	西 真宏
リウマチ科	医員	齋藤 圭太郎
糖尿病・代謝内科	医員	小林 玄樹
	研修医	桑原 美樹
	研修医	明 祐也
	研修医	平野 しょう子
	研修医	田畑 りょう 諒
	研修医	服部 しょうた 翔太
	研修医	野原 ちづる 千鶴
	研修医	にしむら ともあき 朋彰

## 「ろうけん＝介護老人保健施設」ってどんなところ？

「介護老人保健施設」は、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、看護・介護といったケアはもとより、理学療法士等によるリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴等の日常サービスまで併せて提供する施設です。利用者一人ひとりの状況や目標に合わせたケアを多職種の専門スタッフがを行い、夜間でも安心できる体制を整えています。

2017年6月改正の介護保険法では、老健が「在宅復帰、在宅療養支援のための地域拠点となる施設」であることが明記され、当施設も、これまで以上に在宅復帰、在宅療養支援に力を入れています。



『入院後、直接ご自宅に帰るには不安がある…』、『自宅で生活しているが最近身体が動きづらくなってきた…』など、ご本人に合わせたサービス（入所・通所リハビリ・ショートステイ）を提供させていただきます。お気軽にお問い合わせください。  
介護老人保健施設やましろ TEL 0774-73-0359

京都山城総合医療センターからのお知らせ

# 看護の日 健康フェスタ 2019 開催



日時 5月11日 土 午前10時～ 正午まで

場所 ガーデンモール木津川 1階

参加費 無料



木津川市マスコットキャラクター  
いづみ姫も来ます！  
ご参加いただいた先着200名様に  
記念品を贈呈！

## イベント内容

・血管年齢チェック  
/ 骨密度測定



・フットケア  
(足計測・マッサージ)



・医師、栄養士、薬剤師に  
よる健康相談



・お子様向け  
ナース服試着体験  
/ 輪投げ



※血管年齢 check、骨密度測定、健康相談に参加の方には整理券を配布いたします。

お問合せ

京都山城総合医療センター (代表)担当：看護部

TEL 0774-72-0235

URL <http://www.yamashiro-hp.jp/>



QRコードからのアクセスはこちら

第22回 住民医療フォーラムを開催いたします。

テーマ：

住民医療の新たなステージへ！

～「地域医療支援病院」資格取得に際して～

日時 2019年5月16日 木 15:30-17:00

場所 京都山城総合医療センター 9階会議室

予約不要、入場無料、駐車場無料

お気軽にご参加ください。

授乳室が移動しました。

授乳室は、平成31年1月15日(火)から 2階婦人科外来横に移動しました。

