

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
TEL (083)923-8811 FAX (083)932-2477
URL <http://sasaki-geka.jp/>



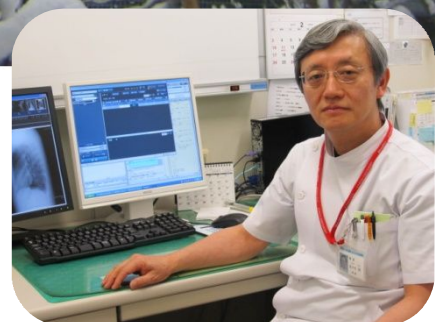
寒中お見舞い申し上げます

当院は、消化器疾患を中心に外科・整形外科領域の検査・治療・手術および救急医療に専心しております。

昨年は、内視鏡システムを一新し、経口・経鼻のどちらからでも挿入可能な極細径かつ高画質スコープを導入したことにより、これまでよりも苦痛の少ない検査が可能となりました。

また、待望の内科常勤医が着任し内科診療がこれまで以上に受診して頂きやすくなりました。

皆様に、より良質な医療を受けて頂けるよう職員一同努力してまいります。本年も、健康に留意されよい年でありますよう心よりお祈り申し上げます。



医療法人社団曙会 理事長
佐々木外科病院 院長 佐々木 明

インフルエンザの流行シーズンに入りました

山口県は、昨年12月11日にインフルエンザの流行シーズンに入ったことを発表しました。

厚生労働省では、「今冬のインフルエンザ総合対策」を取りまとめ、ホームページ上でインフルエンザ対策を呼びかけています。[\(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/\)](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/)

国立感染症研究所から発表されているインフルエンザ情報によると、今年流行っている季節性インフルエンザウイルスの型は、以下のとおりです。

- ・ A/H1N1亜型（平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの）
- ・ A/H3N2亜型（いわゆる香港型）
- ・ B型

インフルエンザが本格的に流行する時期ですので、次の点に注意し、感染予防に努めましょう。

- ①手洗い、うがいをしましょう。
- ②栄養、睡眠を十分に取り、普段から抵抗力を高めておきましょう。
- ③流行時は、なるべく人ごみを避けるように心掛けましょう。
- ④咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。
- ⑤インフルエンザかな？と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にインフルエンザウイルスを含んでいるかもしれません。「咳エチケット」を心がけましょう。

- ①咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- ②マスクを持っていないときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ③鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ④咳をしている人にマスクの着用をお願いします。
※咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニで市販されている不織布（ふしょくふ）製マスクの使用が推奨されています。
※マスクの装着は説明書をよく読み、正しく着用しましょう。

インフルエンザウイルスや静岡県浜松市で発生した学校給食の食パンによる集団食中毒の原因であるノロウイルスなどウイルスの体内侵入を防ぐために、次のことを心がけましょう。

- ①外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
- ②ウイルスは石けんに弱いので、右図のように正しい方法で石けんを使いましょう。



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

あたたまろう！！



寒い冬の季節、旬の野菜で体がポカポカあたたまる
栄養豊富なお手軽スープはいかがでしょう？



～みぞれ汁～（2人分）

◎材料

鶏ささみ・・・80g	大根おろし・・・150g
酒・・・小さじ1	ねぎ・・・1/2本
塩・・・0.5g	水・・・2カップ
片栗粉・・・大さじ1/2	
（調味料）	
酒・・・大さじ1	しょうゆ・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2	



◎作り方（1人分75kcal 塩分1.8g）

- ①鶏ささみは一口大の薄めでそぎ切りにし、酒と塩をふる。大根おろしはざるにあげ、手で軽く押して水気を切っておく。ねぎは斜め薄切りに切る。
- ②鍋に水を入れて煮立ったらささみと人参を入れる。色が変わったらかくを取り除き、ねぎと調味料を加える。再び煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。最後に大根おろしを加えてひと煮する。

～卵スープ（ほうれん草・豆腐入り）～（2人分）

◎材料

ほうれん草・・・100g	絹ごし豆腐・・・100g
生しいたけ・・・2枚	卵・・・1個
チキンスープの素・・・3g	水・・・2カップ
片栗粉・・・大さじ1/2	
（調味料）	
酒・・・大さじ1	こしょう・・・少々
塩・・・小さじ1/2	



◎作り方（1人分91kcal 塩分1.7g）

- ①豆腐はキッチンペーパーにのせて水気を切っておく。ほうれん草は1cmの長さに切って茹で、水気を絞っておく。しいたけは石づきを除いてせん切りにする。
- ②鍋に水を入れて煮立て、しいたけと調味料を加える。豆腐を2cm角に切り、鍋に加える。再び煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。卵をときほぐしてまわし入れ、静かに混ぜ、ほうれん草を加えてひと煮する。

☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

スープの中に含まれているたんぱく質は体を作る材料となり体を温める効果と体力をつける効果があります。

緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロチンやビタミンCは、粘膜や皮膚を健康に保ち、風邪に対する抵抗力を高めてくれます。



「山口市がん検診」のお知らせ

今年度の「山口市がん検診」は、子宮がん検診と乳がん検診のみ3月31日までとなっています。例年、期限間近になると受診を希望される方が多くなり、お待ちいただくことがありますので、早めの受診をお勧めします。

対象	種類	内容	自己負担金		実施期間	備考
			70歳未満	下記①②③の方		
20歳以上	子宮がん検診 (予約制)	子宮頸部がん検診	1,400円(頸部)	500円	3月31日まで (月曜、木曜の 10:30から)	・他の検診と同日実施できますが、事前調整が必要になりますので早めにお申し込みください。
		子宮体部がん検診	2,200円 (頸部+体部) 医師が必要と認め た方			
40歳以上	乳がん検診 (予約制)	問診、視診、 触診 マンモグラフィ	1,500円		3月31日	・なるべく生理前、生理中は検診を避けてください。 ・他の検診と同日実施できます。

【自己負担金について】

次のいずれかに該当する方は、各種検診の自己負担金が500円になります。

- ①70歳以上(70歳になる誕生月の翌月から(1日生まれの方は誕生月から))の方
- ②「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの65歳から69歳の方(一定の障害のある方)で受診当日提示された方
- ③70歳未満の市民税非課税世帯の方(事前に申請が必要です。)

平成25年4月1日現在の年齢が、40、45、50、55、60歳の方は乳がん検診を、20、25、30、35、40歳の方は子宮がん検診を無料で受診できます。

患者相談窓口についてのお知らせ

患者相談窓口では、患者様や家族様からの様々なご相談やご意見をお受けし、その内容に応じて、関係部署と連携し、解決に向けてのご支援をさせていただきます。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室(電話 083-923-8817)

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

患者様の権利と責任

1. 個人の尊厳と平等
尊厳ある個人として、生命・身体・人格を尊重されます。また、年齢・性別・人種・国籍・宗教・社会的地位等にかかわらず、平等かつ適切な医療を受ける権利があります。
2. インフォームド・コンセントと自己決定権
検査や治療等に関して十分に説明を受け、納得と同意の上で、適切な医療を選択、あるいは拒否する権利があります。また、他の医師の意見(セカンド・オピニオン)を聞く権利があります。
3. プライバシーの権利
医療業務に伴い知られた個人的な情報は、守秘される権利があります。
4. 情報開示の権利
ご自身の病状や医療の内容に関して、必要な情報を知る権利があります。
5. 患者様の責任
病院の定めた規則を守り、医療スタッフと協力して病気を克服していく責任があります。