

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/>

子年 2020



謹んで新年のご挨拶を申し上げます

日本は、ご存知のとおり少子高齢化が急速に進み、人口減少が進んでいます。高齢者の人々が住み慣れた地域で自分らしい生活が続けられるよう医療・介護提供体制が見直され、地域包括ケアシステムの本格的な実運用が開始されようとしています。

佐々木外科病院は消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系かかりつけ病院として地域医療に貢献してまいりました。また併設している総合健診センター、老人保健施設ナーシングホーム湯田温泉、訪問介護ステーション、在宅ケアセンターと一体となり、保健・医療・福祉の切れ目ない連携をとっています。

昨年、病院は医療設備の充実として、80列マルチスライスCT装置と腰椎・大腿骨の両方を測定する骨密度測定装置を導入しました。総合健診センターは、優良総合健診施設（日本総合健診医学会）と人間ドック健診施設機能評価（日本人間ドック学会）の認定施設を更新しました。

昨年は、新天皇陛下がご即位され、平成から令和へと元号が変わる特別な年になりました。令和2年は東京オリンピック・パラリンピックが開催される年で日本中が盛り上がることでしょう。医療法人社団曙会も職員一同、良質な医療・福祉を提供できるよう誠心誠意努めてまいります。本年も健康に留意されよい年でありますよう、心から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

診療時間変更のお知らせ

政府が推進している「働き方改革」の一環として、本年4月より、水曜・土曜の診療時間を9:00～12:30（受付12:00まで）に変更します。

なお、月・火・木・金の診療時間は従来と変更なく診療時間9:00～13:00（受付12:00まで）、15:00～17:30（受付時間17:00まで）ですが、検査、手術等により変更となることがあります。事前にご確認願います。

患者様には何かとご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

【4月からの診療時間】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～13:00 (受付時間 12:00まで)	○	○	○ 12:30まで	○	○	○ 12:30まで	休診
15:00～17:30 (受付時間 17:00まで)	○	○	休診	○	○	休診	

急患の方は随時受付します。

インフルエンザの流行期に入りました

令和元年12月18日、山口県で「インフルエンザの流行発生警報」が発令されました。

もし、インフルエンザにかかったら、

- ①人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- ②咳やくしゃみなどの症状のあるときは、家族や周りの方へうつさないように、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう。
- ③安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ④水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- ⑤高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

(参考：山口県健康福祉部健康増進課ホームページ)



クレジットカード決済始めます

本年1月中旬より、総合健診センターでのお支払いにクレジットカード等が使えるようになります。

対応できるクレジットカード等は以下のとおりです。病院でのお支払いについては、準備出来次第、ご案内いたします。

利用可能なクレジットカード
VISA、MASTER、JCB、AMEX、DINERS



今が旬！ごぼう

ごぼうの旬は11月から3月です。食用にしているのは根の部分で、特有の香りと歯応えが特徴です。

選ぶポイント：切り口から2/3までは太く、残りの1/3からやや細くなっているもの

：直径3cmを超えないもの

：ひげ根が少ないかほとんどないもの

保存方法：乾燥しやすいので風に当てないようにします。1本ずつ新聞紙で巻いて涼しい場所で保存します。土つきごぼうは、土に埋めておくと、冬なら1ヶ月間ほど保存できます。

皮のむき方：皮の周辺部にうまみと香りが集中しているので、ゴシゴシカを入れて洗ったりせず、アルミホイルを丸めたものでこすり、皮を取り除きます。



メニュー紹介（1人分）

ごぼうサラダ（エネルギー 80kcal 塩分0.4g）

材料 千切りごぼう（下処理し茹でたもの）35g
レタス1枚
千切りにんじん（茹でたもの）5g
千切りきゅうり10g
調味料（マヨネーズ8ml すりごま2g ポン酢1ml）
プチトマト1個
はなっこりー（茹でたもの）10g

作り方 ①調味料を混ぜ合わせます。
②2cmの千切りのごぼう、人参、きゅうりと調味料を混ぜ合わせます
③器に盛り、レタス、はなっこりー、トマトを色どりよく付け合わせます。



ごぼうと牛肉のしぐれ煮（エネルギー86kcal 塩分0.7g）

材料 ごぼう50g
牛切り落とし肉50g
だし汁50cc
調味料（砂糖4g 醤油8ml 酒22ml 生姜の千切り10g）

作り方 ①ごぼうはすり洗いし、斜め薄切りにします。水に3分間ほどさらし、水気をきります。牛肉は一口大に切ります。
②鍋に調味料を煮立て、牛肉をほぐし入れて色が変わるまで軽く煮て、牛肉を取り出します。だしを加えて煮立て、アクを取り除きごぼうを加えてふたをし、ごぼうが好みの堅さになるまで5～10分間煮ます。
③煮汁が鍋底に少し残っているところで先ほど煮た牛肉を戻し、軽く牛肉を温めます。

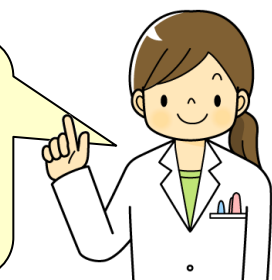


☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

ごぼうの可食部分には、100g当たり約5.7gの食物繊維が含まれていて野菜の中ではトップクラスの含有量です。

（食物繊維の摂取目標量＝18歳以上の女性は1日17g、男性は19g）

食物繊維は便秘や生活習慣病の予防に役立ちます。毎日の副菜の一品に野菜料理を取り入れましょう。



介護・栄養相談のご案内

2月4日（火曜日）9時から12時までの間、外来待合にて介護・栄養相談を行ないます。

今回は「地域との連携」の一環として、老人保健施設ナーシングホーム湯田温泉の職員（介護支援専門員、看護師、作業療法士、栄養士など）が介護に関する不安やお悩み、食事や栄養に関する相談をお受けいたします。

- ・管理栄養士による栄養相談
栄養強化食品の紹介
とろみをつけた食べ方の紹介
- ・介護サービスの紹介
介護サービスを利用するにはどうしたらいい？
施設に入りたいが山口市にはどんな施設がある？
デイサービスやデイケアってどんなことをする？
認知症の介護はどうしたらいい？
- ・作業療法士による肩こり、腰痛の対処法
肩こり体操など
- ・看護師による血圧測定など



相談は無料ですのでどなたでもお気軽にご相談ください。

患者相談窓口について

皆様に安心して診療を受けていただけるよう、患者相談窓口では患者様、ご家族の皆様からのご相談やご意見（受診に際して感じられた疑問や苦情、ご意見など）をお受けしております。ご心配なこと、お困りのこと、お気付きのことがございましたらお気軽にお申し出ください。ご相談内容によっては、より詳しい担当部門へご案内させていただくこともあります。

なお、相談者の個人情報には、厳守します。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室（TEL (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。