

# 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/>

## 戌年 2018



### 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すすみ、団塊の世代の人々が75歳以上の後期高齢者になる2025年頃には超高齢社会になると予想されています。高齢者の人々が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしが続けられるように、既存の医療・介護提供体制が見直され、本年2018年はこの改革が実行に移される年となります。

私どもの病院は、消化器疾患を中心に外科・整形外科領域の検査・治療・手術及び救急医療に専心してまいりました。また、早くから病院内のIT化をすすめて、昨年は電子カルテ及び医事会計を新システムに更新しましたので、より効率の良い質の高い診療ができるようになりました。

保健・医療・福祉の三位一体で、地域の皆様により良質な医療・福祉を提供できるように、佐々木外科病院を中心とした医療法人社団 曙会の職員一同、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6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、12月20日に県下全域に「インフルエンザ流行発生注意報」を発令しました。山口県では、A/H1pdm、A/H3（香港型）が多く検出されています。

今季はワクチン製造株の決定が遅れ、例年より製造が約1ヶ月遅れたため、ワクチン不足が報道を賑わしましたが、12月中旬には供給が回復しました。

さて、一口にインフルエンザと言っても、人間に感染するウイルスは大きく分けて3種類あることをご存知ですか？A型、B型はよく知られていますが、もう一つはC型と呼ばれています。



### 【A型インフルエンザ】

他と比べ症状が激しい型です。「インフルエンザ」と聞いて誰もが想像するような、強烈な症状が出やすい型だと考えられています。通常は、一度インフルエンザにかかると、回復の過程でそのウイルスに対する免疫が体内に作られますが、A型はウイルスの形をどんどん変えて進化し続けるため、今までに獲得した免疫が機能しにくく、ワクチンの予測も立てにくいインフルエンザウイルスです。

(主な症状)

- ・38℃を超える高熱
- ・肺炎を含む、深刻な呼吸器系の合併症
- ・ものを飲み込むのが困難なほどの喉の痛み
- ・関節痛、筋肉痛
- ・脳炎、脳症の合併症を引き起こすことがある



### 【B型インフルエンザ】

以前は数年単位で定期的に流行しておりましたが、近年は毎年流行しています。インフルエンザのように、大きな流行を起こすことはあまりないと考えられています。

(主な症状)

- ・お腹の風邪の症状に近く、下痢やお腹の痛みを訴える人が多い
- ・人と人の間でしか感染しない

### 【C型インフルエンザ】

いったん免疫を獲得するとその免疫が持続すると考えられています。再びかかったとしてもインフルエンザだとは気づかず、ふつうの風邪とってしまうかもしれません。

(主な症状)

- ・ほとんどの大人が免疫を持っているため感染しにくい
- ・かかるのは4歳以下の幼児が多い
- ・感染してもインフルエンザとしてはかなり軽症で済むことが多い
- ・症状は鼻水くらいで、ほかの症状はあらわれないことが多い

インフルエンザに感染しないために、次のことを心がけ、インフルエンザにかかったかな？と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| ①流行前のワクチン接種         | ②飛沫感染対策としての咳エチケット |
| ③外出後の手洗い等           | ④適度な湿度の保持         |
| ⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 | ⑥人混みや繁華街への外出を控える  |



## 今が旬！長ねぎ



ねぎは白ねぎと青ねぎの2種類に大きく分かります。

白ねぎは長ねぎや根深ねぎとも呼ばれ、東日本で一般的に出回っています。太くて白い部分が多いのが特徴で、食べるのは白い部分で、加熱するとやわらかくなって甘味が出ます。緑色の部分も調理して食べられますが、多くは肉を煮込むときの臭み消しなどに使われます。おもな種類に「深谷ねぎ」や「千住ねぎ」などがあります。白い部分が長くなるように根元に土寄せをして栽培されています。土に埋もれた部分が白く、外気にさらされた先端部分が青い葉となります。寒さとともに甘味が増していく長ねぎは冬に大活躍する野菜です。



青ねぎは葉ねぎとも呼ばれ、西日本で一般的に食べられています。細くて緑色の部分が多く、1本から数本に枝分かれています。炒め物や丼、麺類、お好み焼きなどさまざまな料理に活用できます。「万能ねぎ」も青ねぎですが、じつはこれは登録商標で、福岡県の一部で生産された青ねぎ（博多万能ねぎ）のことを指します。おもな種類に「九条ねぎ」などがあります。

ねぎはビタミンCやβカロテン（ビタミンA）などの栄養素が含まれており、ビタミンCは老化の進行を防ぎ、ビタミンAは粘膜や皮膚を健康に保ち、体の免疫力を高める効果があります。

ねぎの独特の強い香りは硫化アリルという成分で、血行を良くして体を温め、食欲を増進する働きがあると言われています。硫化アリルは体内でアリシンという物質になり、疲労回復に効果のあるビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めめます。ビタミンB<sub>1</sub>は特に豚肉に多く含まれているため、今回は長ねぎと豚肉を使った簡単レシピをご紹介します♪

### ☆長ネギの豚肉巻き☆（エネルギー 399kcal、塩分1.1g）

#### 材料（1人前）

長ねぎ	1本
豚バラ肉	80g
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々
水溶き片栗粉	少々

調味料	
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1



#### 作り方

- ①長ねぎを5cm幅に切ります。
- ②豚肉に軽く塩・こしょうを振り、長ねぎに巻き付けます。
- ③油を敷いたフライパンを熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼きます。
- ④少しずつ焼き面を動かしながら表面全体を焼き、蓋をして中のねぎが柔らかくなるように蒸し焼きにします。
- ⑤中のねぎが柔らかくなったら調味料を加えて炒め、水溶き片栗粉でからめると出来上がりです。

### ☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

#### 【長ねぎの選ぶポイントと保存方法】

長ねぎは、はりがあり、白と緑の境目がはっきりしているものが良いです。

葉先が出るように新聞紙で包み、出来るだけ根元を下にして、立てて冷暗所で保存します。また、使いかけのものは乾燥しないようポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存すると栄養素の減少が少なくなります。



## 介護・栄養相談のご案内

2月27日（火）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。

介護に関する不安やお悩みに対するアドバイス、介護サービスに関するご質問や各種相談を介護支援専門員（看護師、社会福祉士、介護福祉士など）が、食事や栄養に関する相談を管理栄養士がお受けいたします。また、血圧や体重測定も行ないます。

- ・車いすを利用したい（借りたい）ときはどうしたらいいの？
- ・施設に入りたいが山口市にはどんな施設があるの？
- ・デイサービス、デイケアって何？
- ・認知症の介護はどうしたらいいの？
- ・骨粗鬆症や高血圧にならないための食事はどうしたらいいの？



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、お気づ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）

## お知らせ

地域医療連携室は佐々木外科病院1階事務室内に移動いたしました。

地域医療連携室に御用の方は、お手数ですが佐々木外科病院1階受付へお越しください。ご迷惑をお掛けしますが、よろしく願いいたします。

## 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。