

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/>

「看護の日」行事を開催しました

近代看護の基礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日は「看護の日」です。

佐々木外科病院は「看護の日」を記念して5月13日（土）に催しを行ないました。

午前は、外来待合室でハンドマッサージや栄養相談などを行ないました。

午後は、山口オカリナ「風の音」様によるオカリナ演奏を楽しんでいただきました。

多くの方々にご参加いただき、ありがとうございました。



山口オカリナ「風の音」のみなさま

厚生労働省・日本年金機構からのお知らせ

新たに年金を受けとれる方が増えます。

これまで、受給資格期間が25年以上無ければ年金を受けられませんでした。平成29年8月1日より受給資格期間が10年以上であれば、年金を受けとれるようになりました。

新たに年金を受けとれるようになる、受給資格期間が10年以上25年未満の方には、日本年金機構から手続きに必要な書類を同封した黄色の封筒（A4サイズ）が送付されます。65歳以上の方に黄色の封筒が届いていたなら「ねんきんダイヤル（0570-05-1165）」でご予約のうえ、お近くの年金事務所などでお手続きください。

注意：年金の額は保険料を納付した期間に応じて決まります。40年間保険料を納付された方は、満額を受けとれます。10年間の納付では、受けとる年金額は概ねその4分の1になります。

新たに年金を受けとれる方が増えます。年金額を増やすこともできます。

- ✓ 年金を受けとるために必要な納付期間が25年から10年に短まりました。
- ✓ 60歳から保険料を納めることや、過去5年以内に納め忘れた保険料をさかのぼって納めることで、年金額を増やせます。
- ✓ ご自身の年金記録を確認することで、年金を受けとれる場合があります。

0570-05-1165
ねんきんダイヤル
03-4756-1165

厚生労働省 日本年金機構

人間ドック健診専門医研修施設の認定を受けました

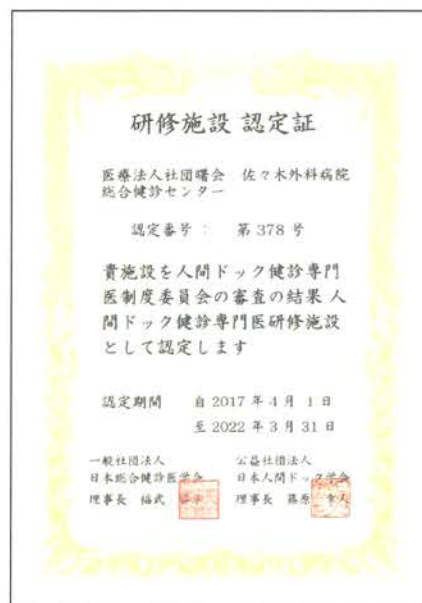
この度、佐々木外科病院総合健診センターは、日本総合健診医学会と日本人間ドック学会の合同の委員会である「人間ドック健診専門医制度委員会」より人間ドック健診専門医研修施設の認定を受けました。

この認定を受けるためには、

1. 日本総合健診医学会の優良総合健診施設あるいは、日本人間ドック学会の人間ドック健診施設機能評価認定施設・優良施設であること
2. 日本総合健診医学会および日本人間ドック学会の認定する「指導医」が1名以上常勤していること
3. 研修するのに十分な人間ドック健診受診者を確保していること
4. 日本総合健診医学会所定の受診者健診結果集計表あるいは日本人間ドック学会の実施する人間ドック全国集計報告を毎年提出していること。
5. 「委員会」が別途定める研修カリキュラムに基づく研修が可能であること
6. 施設会員としての会費を完納していること
7. その他、「委員会」が特に認めた施設

という認定条件をクリアする必要がある、山口県内では当総合健診センターを含め、3施設のみの認定となっています。

『本当に信頼できる人間ドック・健診施設』として、皆様の健康管理のお役に立てますよう精進してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。



身障者用駐車場を拡張しました

当院は74台が駐車可能なスペースがあり、正面玄関横に5台分の身体障害者用駐車場をご用意しております。これまで、このうち3台分に十分なスペースが取れず、乗降にご不便をお掛けしておりましたが、この度、拡張工事を行ない、ゆったりとしたスペースを取れるようにいたしました。

この身体障害者用駐車場は、山口県が推進している身障者用駐車場の適正利用を図るための「やまぐち障害者等専用駐車場利用証制度」として届出を行っており、認定を受けています。

これは車輛の乗降のためにドアを全開にしなければならない方や歩行困難でできる限り正面玄関に近い位置に駐車する必要のある身体障害者、高齢者、難病患者、妊産婦、けが人などの方のための駐車スペースですので、利用証をお持ちでない方の駐車はご遠慮ください。利用証をお持ちの方でも、付添いの方などの介助により、歩行や車輛の乗降に支障がないときは、他の必要な方へのご配慮をお願いいたします。利用証は、各健康福祉センター、市役所や町役場、一部の市町社会福祉協議会で申請できます。

また、正面玄関前は、駐車場が満車のときなどを除き、一時的な患者様の乗降のためのスペースとなっておりますので、長時間の駐停車はご遠慮ください。なお、駐車場が一杯で止める場所がないときは、ご面倒ですが当院受付までお申し出ください。職員が誘導いたします。



夏が旬！アジ



低脂肪、高たんぱく質でうま味成分のグルタミン酸が多いことから味がよく、「アジ」という名前になったと言われています。年間を通じてとれますが、夏にうま味がのります。目が澄んでいるもの、尾の付け根からついている「ぜいご」と呼ばれる固いうろコがくっつきりしているものが新鮮です。エラやヒレが張っているものが良品で、身に張りがあり、大きすぎないものがおいしいです。



アジには、EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）やタウリンなど、健康によい成分が多く含まれています。

※EPA、DHA

悪玉コレステロールや中性脂肪を下げ、血栓を防ぐため、動脈硬化や高血圧を予防します。また、認知症を予防、改善すると言われています。効率よく摂取するには刺身でまるごと食べたり、加熱調理する場合はつみれ汁など煮汁ごと食べられる調理法がおすすめです。

※タウリン

脂肪の消化を助けたり、コレステロールと結合して排出する働きがあるため、動脈硬化の予防に役立ちます。また、高血圧の改善効果、肝臓の解毒作用を高める効果があると言われています。

アジの梅和え（1人分：エネルギー60kcal、塩分1.0g）

材料（2人分）

アジ（刺身用）	80g	大葉	2～3枚
きゅうり	60g	しょうが	5g
（塩	0.6g）	梅干し（塩分7%）	1個
		しょうゆ	小さじ1



作り方

- ①アジは3枚におろし、腹骨と皮をとり、食べやすい大きさに切ります。
- ②きゅうりは小口切りにして、塩を振って軽くもみ、しんなりしたら水気を絞っておきます。
- ③大葉としょうがは千切りに切ります。
- ④梅干しは種をとり、軽くたたきます。
- ⑤ボウルにアジときゅうり、大葉、しょうがを入れ、軽くたたいた梅干しとしょうゆを混ぜ合わせ、器に盛ります。

（※きゅうりの塩もみの塩分は吸塩率で計算しています。）

☆管理栄養士の一言アドバイス☆

梅干しに含まれるクエン酸で、食欲の増進や疲労回復の効果が期待されます。塩分が多く含まれるため、減塩タイプのものを選びましょう。梅干しや酢、香味野菜を使って、魚の生臭みを消してさっぱりと食べましょう。他にも梅干し煮や南蛮漬けなど、食欲が落ちやすい夏に適した献立になります。



国民健康保険被保険者証が更新されます

現在お使いの国民健康保険被保険者証は7月31日が有効期限となっています。8月1日以降に使用できる被保険者証は、7月中に山口市より郵送されます。新しい被保険者証が届きましたら、お手数ですが、当院医事課までご提示いただきますようお願いいたします。

なお、新しい被保険者証は、一般被保険者証が「青色」、退職被保険者証が「オレンジ色」となります。

「お盆休診」のお知らせ

お盆休暇中の診療は右記のとおりです。

お薬が必要な方は、早目にご来院ください。

なお、急患の方はこの限りではありません。

月	日	曜日	午前	午後
8	9	水	診療	休診
	10	木	診療	
	11	金	祝日(山の日)	
	12	土	休診	
	13	日	休診	
	14	月	休診	
	15	火	診療	
	16	水	診療	休診



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、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。