

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/>

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザワクチンの接種により、インフルエンザの発病予防、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を抑制する効果が確認されています。

予防効果を高め発病や重症化を防止するために、流行シーズンが始まる前に接種するようにしましょう。10月17日、今シーズンの初めての**集団発生が山口市内の高校でありました。**

接種してからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでには2週間程度かかり、その効果は約5ヶ月間持続するとされています。昨年からは、A型2株、B型2株の4価インフルエンザワクチンとなり、幅広く流行株をカバーすることが可能となりました。

65歳以上の方は公費負担があります。山口市民は1回1,460円で接種できます。平成28年度の接種期間は、10月1日から平成29年2月28日までとなっています。



接種料金など詳しいことは、当院又は各市町担当課までお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種期間 平成28年10月1日(土)～平成29年2月28日(火)

	65歳以上	13歳以上65歳未満
費用	1,460円/回(山口市民の場合) 居住する市町により、費用が異なります。	4,000円/回
回数	1回 (2回目をご希望される場合は、4,000円)	1回

インフルエンザ予防接種をご希望される方は、電話(083-923-8811)又は当院受付で、ご予約をお願いいたします。

60歳から64歳までで、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方あるいはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)により免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方は、補助の対象になります。

障がいの程度は、身体障害者手帳または医師の診断書により確認させていただきます。



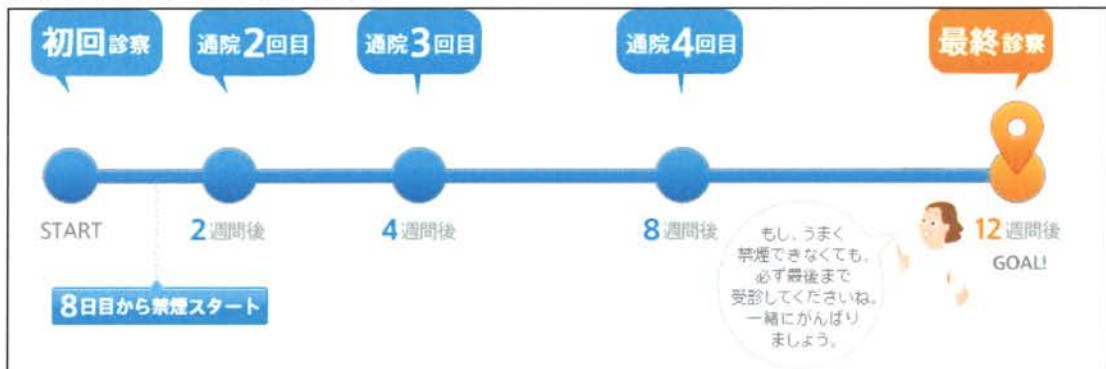
患者さまへのお願い

【敷地内全面禁煙について】

タバコの煙は、実に4,000種類以上の化学物質で形成されています。このうち有害物質とされているものが約200種類。発ガン性物質は50種類以上も含まれています。喫煙により病気を発症するリスクが高くなり、また、喫煙者はフィルターを通して煙を吸いますが、周りの方は直接煙を吸い込んでしまうので、よりそのリスクが高くなることはご存知のことと思います。

本来、病院は、診察や治療、ご相談等のために訪れたり、入院されたりする施設であり、「より安全で快適な環境」と皆さまのご健康を守ることを使命とする立場であること、また、受動喫煙対策義務を定めた健康増進法を受け、平成22年10月1日より「病院敷地内（駐車場及び駐車車両内を含む）全面禁煙」としています。

当院では、禁煙外来を行っており、健康保険で禁煙治療を受けることができます。詳しくは、看護師または受付にご相談ください。



(参考資料) 日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第6版：2014

【身障者用駐車場について】

当院は74台が駐車可能なスペースがあり、正面玄関横には5台分の「やまぐち障害者等専用駐車場」を整備しております。これは、右のような利用証をお持ちの障害者、高齢者、妊産婦、けが人などで、歩行や乗降が困難な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、付添いの方などにより移動が可能なときは、一般用の駐車場へ車両を移動していただきますよう、ご協力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。

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。



アンケートの実施について

佐々木外科病院サービス委員会では、11月上旬に入院患者さま、中旬に外来患者さまを対象にして、患者様満足度アンケートの実施を予定しております。

医療サービス向上のため、ご協力いただきますよう、なにとぞ、よろしくお願い申し上げます。



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)



今が旬！ 鮭



日本では鮭の種類に、白鮭、銀鮭、紅鮭の3種類があり、一般的には、鮭というと白鮭のことを指します。その白鮭も漁獲される時季、産卵までの期間などによって、秋鮭、時鮭(または時不知(トキシラズ))、目近(メジカ)、鮭児(ケイジ)の4種類に分けられ、実際に姿、形、味にも違いがあります。

鮭の栄養成分には、アスタキサンチン、EPA、DHA、ビタミンDがあり、それぞれ次のような効果があります。

【アスタキサンチン】

強力な抗酸化作用により、細胞の酸化を抑えるため、抗がん作用、免疫力強化、動脈硬化の改善、美肌などのアンチエイジング効果があります。

【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、改善するとの研究結果もあります。

【ビタミンD】

カルシウムやリンの吸収を促進し、骨粗しょう症を予防します。

鮭の豆腐クリームグラタン(1人分: エネルギー238kcal、塩分1.7g)



材料(2人分)

絹ごし豆腐	150g
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	1g
豆乳または牛乳	100ml
紅鮭	140g
白ワインまたは酒	大さじ1
しめじ	1/4房
しいたけ	2個
玉ねぎ	1/4個
小松菜	1/4束
バター	大さじ1
塩、こしょう	少々
ピザ用チーズ	20g
粉チーズ	小さじ2
パン粉	大さじ1

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで2分加熱し、ザルに10分置いて水切りをします。
- ② 豆腐とコンソメ、塩、豆乳(または牛乳)を入れ、フードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜ、豆腐クリームを作ります。(泡立て器を使用しても良いです。)
- ③ 玉ねぎは薄切りし、小松菜は3~4cmの長さに切ります。しめじとしいたけは石づきをとり、しめじは小房に分け、しいたけは4つに切ります。
- ④ 鮭は骨を取り除き、一口大のそぎ切りにして、白ワイン(または酒)を振ります。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、まず玉ねぎを炒めてから、次に鮭、きのこ、小松菜の茎の部分を入れて炒めます。最後に葉の部分を入れて炒め合わせ、軽く塩、こしょうをします。
- ⑥ ⑤をグラタン皿に入れ、②の豆腐クリームをかけてピザ用チーズをのせ、粉チーズ、パン粉を振り、250度に熱したオーブンで10~15分焼きます。

☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

ホワイトソースに使った豆腐には高血圧、動脈硬化、認知症を予防する「コリン」、更年期障害の改善、骨粗しょう症の予防、抗酸化作用、コレステロールや中性脂肪低下に働く「大豆イソフラボン」が含まれるため、鮭と豆腐の組み合わせは効果UPが期待できます。カルシウムが豊富な小松菜や乳製品、ビタミンDが豊富なきのこの組み合わせも抜群です。



サンデー山口「医療Q&A」について

山口市全域の新聞折り込みで、週3回発行されている地域情報誌「サンデー山口」をご存知でしょうか？40年近く発行されており、その中に「医療Q&A」という市内の各医療機関の先生方が担当し、関心の高い病気や流行の病気などに関する質問に答える連載ものの記事があります。

当院整形外科の山本健志医師も2～3ヶ月に1回程度担当し、専門の「関節リウマチ」について、その病態、原因、症状などについて記事を掲載しています。直近では、10月8日に掲載されていますので、ぜひご覧ください。

山本健志 医師



TEL083192318811

佐々木外科病院

あるかもしれません。

場合、RAを疑う必要が

あるが原因がわからない

行います。上記の症状は

ために定期的なうがい

合があり、点眼薬の使用

ある「シェーグレン症候群」

白尿などに注意を要します。

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

臓もRAの影響を受けやすい

(サンデー山口平成28年10月8日号より)

「年末年始」休診のお知らせ

年末年始の診療は右記のとおりです。なお、急患の方は、この限りではありません。

年月	日	曜	午前	午後	年月	日	曜	午前	午後
平成28年 12月	29	木	診療		平成29年 1月	1	日	休診	
	30	金	診療	休診		2	月	休診	
	31	土	休診			3	火	休診	
				4		水	10時より 診療	休診	
				5		木	診療		

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。

佐々木外科病院基本方針

1. 急性期病院として、急病にはいつでも（365日・24時間）受診できる病院を実現します。
2. 良質な医療の提供のため、医療設備の充実を図るとともに、より高い知識と技能を修得します。
3. 職員は相互に協力してチーム医療を行い、患者サービスの向上に努めます。
4. 患者様に必要かつ最適な医療が受けられることを第一に考え、患者様を中心とした地域医療機関との連携を行います。