

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 <https://sasaki-geka.jp/>

インフルエンザ予防接種について

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念され、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時期に流行する恐れもあるため、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。

厚生労働省は、今年は過去5年で最大量（最大約6300万人分）のワクチンを供給する予定としています。まずは「より必要な人に届くように」と、10月1日から25日までの期間に接種を呼びかけているのが、感染時のリスクの高い65歳以上の高齢者や60歳以上で心臓などに持病がある人。そのほかの人は26日以降にするよう協力を求め、中でも医療従事者や基礎疾患のある人、妊婦や子どもで希望する人は、早めに接種するよう呼びかけています。

インフルエンザウイルスの抗体ができるまでに接種してから1～3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。

65歳以上の方には公費負担があります。山口市に居住されている方は、1回1,490円で接種できます。2020年度の接種期間は、10月1日（木）から2021年2月27日（土）までとなっています。



接種料金など詳しいことは、当院また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 2020年10月1日（木）～2021年2月27日（土）

	65歳以上	13歳以上65歳未満
費用	1,490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の方は、電話（083-923-8811）でお問い合わせいただくか、当院受付でお申し出ください。

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。

また、今年度、山口県は、新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザの同時流行を極力抑え、医療機関の負担を軽減するため、インフルエンザの流行の主体である小児（生後6ヵ月から小学6年生）を対象として、インフルエンザの予防接種を無料で実施します。（当院では、15歳以下の方の予防接種は実施していません。）

ホームページをリニューアルしました



当院では、2003年4月にホームページを開設し、地域の皆様方に情報発信を行なっておりますが、今回、大幅にリニューアルを行ない、より見やすいレイアウトに変更いたしました。新しいホームページのアドレスは、<https://sasaki-geka.jp>です。QRコードから直接ホームページにアクセスすることもできます。（どちらでも読み取り可能です。）



今が旬!!れんこん



れんこんは、はすの地下茎が育ったもので、はす田などで栽培されます。茨城が主な産地で、1年を通して流通していますが、最も味がよく需要も伸びるのは、秋から冬の時期です。断面に穴が開いているところが昔から「見通しがよい」とされ、縁起物として、正月のおせち料理やお祝いごとには欠かせない野菜となっています。

酢のもの等にするとシャキシャキとした歯ごたえ、加熱するとでん粉が強くなりホクホクに、すりおろして加熱するとモチツとしたいろいろな食感が楽しめます。

山口県は全国第5位の収穫量を誇り、そのほとんどが岩国地域で生産されています。岩国地域でのれんこん生産は江戸時代初期に藩営として始まりました。一般のれんこんは穴が8つですが、岩国れんこんには穴が9つあり、岩国藩の藩主「吉川家」の家紋が蛇の目九曜の紋で、紋の形とれんこんの穴が同じ数ということが、藩主を喜ばせたと言われています。



選ぶポイントは、まずふっくらとして太い物がよく、持ったときにずっしりと重みを感じるものが水分をしっかりと保っていて美味しいものです。また、表面に艶があり、なるべく傷が付いていないものを選んでください。カットされたものは、切り口がムラサキ色になっている部分があるものは避けてください。また、穴の中が黒ずんでいるものも避けてください。

保存方法は、両端が閉じている状態のままであれば、新聞紙などを濡らして包み、ポリ袋に入れて、冷蔵庫に入れておきます。また、泥が付いたままのものは、そのまま表面を湿らせ、濡らした新聞などに包んで冷暗所に置いておきます。カットされたものは変色してくるので、ぴったりとラップで包み、なるべく空気に触れないようにして、冷蔵庫に入れてください。使う際には、変色した切り口を薄く切り落として捨ててください。（次のページに続く）

いろんな食感！れんこんレシピ（1人分）



れんこんのはさみ揚げ
220kcal 塩分0.8g

材料

れんこん4cm 酢水 小麦粉大さじ1
（肉だね）豚挽き肉50g 白ねぎ10g 酒2ml 生姜10g
塩コショウ0.5g 片栗粉大さじ1/2
（衣）小麦粉8g 片栗粉8g 冷水30ml 揚げ油

作り方

- ① れんこんは皮をむいて幅5～7ミリの輪切りにし、酢水に3分間さらします。
- ② 白ねぎ、生姜はみじん切りにし、肉だねの材料と混ぜ合わせ、れんこんの枚数に合わせて丸めます。
- ③ 衣の材料を混ぜ合わせます。
- ④ れんこんの水気を拭き取り、片面に薄く小麦粉をつけ、肉だねをれんこんではさみ、軽く指で押さえます。
- ⑤ ④を衣に通して170℃に温めた油に入れ、色よく揚げます。



れんこんサラダ
112kcal 塩分0.7g

材料

れんこん30g 人参5g 乾燥ひじき3g 大豆水煮10g 酢水
茹でた枝豆10g レタス大1枚 ノンオイル和風ドレッシング10ml

作り方

- ① れんこんは皮をむき薄くスライスし、酢水に3分間さらします。人参は千切りにして火を通し、乾燥ひじきは水でもどし、両方をサッと茹でます。
- ② ボウルにれんこん、人参、ひじき、大豆、枝豆、レタスをいれ、ドレッシングで和えて、器に盛り付けます。



れんこん団子汁
170kcal 塩分1.3g

材料

すりおろしたれんこん50g 白玉粉20g ささがきごぼう20g
油2g 味噌10g だし150cc ねぎ1/2本

作り方

- ① すりおろしたれんこんに、白玉粉を加えてよく練り混ぜ、団子にまるめます。
- ② 鍋で油を熱し、ささがきごぼうを入れ、しんなりとするまで炒めます。
- ③ ②にだしを入れ煮立ったら①の団子を加えます。再び煮立ったら蓋をして弱火で煮ます。
- ④ 団子が浮かんできたら味噌を溶き入れ、サッと煮て器に盛り、ねぎをふります。

☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

れんこんは、切り口が空気に触れると色が悪くなるため、切ったらすぐ酢水にさらします。酢水の割合は、水2カップに対し酢小さじ1が目安です。さらしすぎるとビタミンCが損なわれます。れんこんのビタミンCはメラニン色素の生成を防ぎシミやソバカスを予防します。野菜にめずらしく含まれるビタミンB₁、B₂はニキビや肌荒れ、口内炎に効果があります。また不溶性の食物繊維も豊富で大腸の働きをよくし便秘の予防改善にも効果的です。



「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
令和2年 12月	28	月	診療	
	29	火	診療	
	30	水	診療	休診
	31	木	休診	
令和3年 1月	1	金	休診	
	2	土	休診	
	3	日	休診	
	4	月	10時より診療	
	5	火	診療	
	6	水	診療	休診

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います。

医療サービス向上のため、ご協力いただきますよう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、患者様やご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。

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。