

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/>



新型コロナワクチン令和5年度秋開始接種について

秋からの新型コロナワクチン接種のご案内です。ご希望の方はご予約をお願い致します。

対象者 : 初回（1・2回目）終了した20歳以上の方
 ※水色の接種券が届いた方

期間 : 9月から12月まで

受付方法 : 診療時間内に電話で予約・来院時でも可

接種日時 : 毎週金曜日 14時30分より

使用ワクチン : オミクロン株XBB.1系統の成分を含有する1価のワクチン
 （メーカーは未定）



ご希望日が当院での接種実施日と合わない場合やその他新型コロナワクチン接種に関する相談・質問などあれば以下の窓口にお問い合わせください。

【一般的な相談】

山口市接種予約・相談センター
 （平日9時～17時）

対応内容：接種場所・接種券など
 電話番号：083-976-6420

【専門的なお問い合わせ】

山口県ワクチン接種専門相談センター
 （毎日8時30分～17時30分）

対応内容：有効性、安全性、副反応など
 電話番号：083-902-2277

「お盆休診」のお知らせ

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

熱中症に要注意！

①暑さを避ける

暑い日は涼しい服装、日傘や帽子などを使うなどしましょう。
 エアコンを使う場合、室温が28℃になるように調整しましょう。

②こまめに水分補給

暑いと体温調節のために汗をかきます。
 体内の水分量を維持するためにこまめに水分を補給しましょう。



体調に異変を感じたら早めに医療機関を受診しましょう！

山口市がん検診のご案内

佐々木外科病院では、以下の表の検診が受診できます。ご自身の健康づくりのため定期的に受診しましょう。
(詳しくは、「2023年度健康づくりガイド」をご覧ください。受診の際は、「がん検診等受診券」をご持参ください。)

対象	種類	申込先	内容	自己負担金		実施期間	備考
				70歳未満	下記①②③に該当の方		
20歳以上	子宮がん検診 (予約制) (2年に1回)	佐々木外科病院 総合健診センター 083-923-8813	問診 細胞診 ※医師が必要と認めた方は体部検査	1,400円 (頸部のみ)	500円	6月1日～ 令和6年2月29日 (月曜・木曜の 10:30から)	・他の検診と同日実施できますが、事前調整が必要になりますので早めにお申し込みください。
				2,200円 (頸部+体部) 医師が必要と認めた方			
40歳以上	乳がん検診 (予約制) (2年に1回)	佐々木外科病院 083-923-8811	マンモグラフィ	1,500円	500円	6月1日～ 令和6年2月29日	・なるべく生理前、生理中は検診を避けてください。 ・他の検診と同日実施できます。
	胃がん検診 (予約制)		バリウム検査	2,300円		6月1日～ 12月20日	・前日21時以降、飲食をせず、禁煙でお越しください。 ・胃の手術をされている方は検査できません。
			内視鏡検査 ※50歳以上は2年に1回、40歳代は医師が必要と認めた方 (2年に1回)	2,600円			
	大腸がん検診		免疫便潜血検査 (二日法)	900円		6月1日～ 12月20日	・検便容器を2回分持ち帰って頂き、採便後、2回分を直ちにご提出ください。
	肝炎ウイルス検診 (一生に1回)		血液検査	1,000円		6月1日～ 12月20日	・過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方が対象です。
	骨粗しょう症検診 (5年に1回)		問診 骨量測定	1,000円		6月1日～ 12月20日	・令和5年4月1日現在の年齢が40、45、50、55、60、65、70歳の節目年齢の女性が対象です。
50歳以上	前立腺がん検診		血液検査 (PSA検査)	1,000円		6月1日～ 12月20日	・山口市国民健康保険人間ドッグを受けられる方は、重複して実施できません。 ・満50歳以上で、本年度に偶数年齢になる男性が対象です。

【自己負担金について】

次のいずれかに該当する方は、各種がん検診等の自己負担金が500円になります。

- ①検査当日に70歳以上の方
- ②70歳未満で後期高齢者医療に加入している方
(検査当日に「後期高齢者医療被保険者証」の提示が必要です。)
- ③すべての世帯員が市民税非課税世帯の方
(事前に申請が必要です。)

令和5年度無料対象者	種類	節目年齢 (令和5年4月1日現在の年齢)
	子宮頸がん検診	20、25、30、35、40歳
	胃がん・大腸がん・乳がん検診	40、45、50、55、60歳
	骨粗しょう症検診	40歳

おすすめ！アボカド (Avocado)

アボカドの栄養

「もっとも栄養価の高い果実」としてギネスブックに記録されるほどの栄養豊富な食材。1/2個(約70g)で不足しがちな栄養素や、健康や美容のために取りたい栄養素が詰まった魅力的な食べ物です。分類上は果物ですが他の果物に比べると糖質の量が少なく、甘味もほとんどないため野菜と同じように食べることができます。



鶏アボカド丼

(1人分：エネルギー 497kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.2g 塩分 1.6g)



材料 (2人分)

炊き立て御飯	300g	アボカド	100g
鶏もも肉	140g	葱	4g
塩	0.4g	白ごま	2g
こしょう	少々	油	小さじ1
砂糖	大さじ1	(お好みで)	
酒	大さじ1	鷹の爪	1/3本
醤油	大さじ1		
みりん	7g		

アボカドにたれがからんでいるので食べやすく仕上がります。

作り方

1. 鶏肉とアボカドは2cmの角切り、鶏肉には、塩こしょうをふっておく。
2. 葱は小口切り、鷹の爪は薄い小口切りにする。
3. フライパンに油を入れて鶏肉を両面きつね色に焼く。ある程度焼けたらフライパンにある油をキッチンペーパーで拭き取りAの調味料(たれ)をいれて中火で煮込む。
4. たれが肉にからみとろっとしてきたらアボカド、ごま、葱半分と鷹の爪をいれてざっくり混ぜる(アボカドは炒めすぎないように気を付ける→ドロドロにくずれてしまう)
5. 程よく肉に照りがついたら火からおろしどんぶりのご飯の上にのせて残りの葱を中央に盛る。

* Aの調味料を入れる前に、肉の油を拭きとらないと調味料と肉の油が分離してしまうので注意！

☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

アボカドは脂肪分が多いのも特徴で果肉の約20%が脂肪です。カロリーなど気にしてしまうのですがアボカドの脂肪は身体に良い働きをしてくれるのでむしろ積極的に摂りましょう。アボカドに含まれている脂肪のほとんどは不飽和脂肪酸で中でもオレイン酸が多く含まれています。オレイン酸はオリーブオイルにも含まれている脂肪酸で善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを下げてくれる働きがあります。



外来診療表【令和5年8月】

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	佐々木(明) 水本	佐々木(明) 水本	佐々木(明) 水本 藤原	佐々木(明) 水本 木村	佐々木(明) 水本	佐々木(明) 水本 中島
	午後	佐々木(明) 水本	佐々木(明) 水本	-	佐々木(明) 水本 木村	佐々木(明) 水本 中島	-
内科	午前	酒井 鈴木	佐々木(翔) 古賀	酒井 鈴木	酒井	佐々木(翔)	担当医
	午後	佐々木(翔)	酒井	-	佐々木(翔)	酒井	-
整形外科	午前	花石	山中	花石	花石	山中	花石
	午後	花石	花石	-	花石	花石	-

※手術や検査の状況により、午後の診療ができない場合があります。ご了承ください。

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

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。