

# 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/>



## 令和5年度山口県救急医療功労者知事表彰を 佐々木外科病院(団体)が受賞しました

救急医療体制の整備や普及啓発など、救急医療に関する功績が顕著な個人または団体に対する救急医療功労者知事表彰の表彰式が9月13日 山口県庁で行われ、団体として佐々木外科病院が受賞しました。今回の表彰は、山口県病院協会より推薦されたもので、関係者の方々に深く感謝いたします。

山口市の救急医療は、一次救急を担っている当院だけでなく、山口市医師会の先生方、二次・三次救急病院との連携があってこそ成り立っています。一次救急を担う医療機関として今後も全職員で地域の救急医療に貢献できるよう取り組んでまいります。引き続きご協力よろしくをお願いいたします。



## 「年末年始」のお知らせ

月	日	曜日	午前	午後
2023年 12月	29	金	診療	
	30	土	休診	
	31	日	休診	
2024年 1月	1	月	休診	
	2	火	休診	
	3	水	休診	
	4	木	診療	
	5	金	診療	

## 上部消化管内視鏡検査 【胃カメラ】について

当院では例年3500~4000例の胃カメラを施行し、病気の早期発見、早期治療に努めてまいりました。

細径内視鏡（直径5-6mm程度）を鼻または口から入れて検査をします。検査時間はおよそ5分程度です。

※診察日の午前中に絶食で来院されたら、基本的にはその日に検査が可能です。



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！

# インフルエンザ予防接種のお知らせ

ここ数年は、新型コロナウイルスの影響で、マスク着用・手洗いうがいが習慣化されインフルエンザの発症は減少しましたが、今シーズンは例年よりも早くからインフルエンザの流行が確認され、また規模も大きくなる恐れがあります。予防接種を受けておくことをお勧めします。

**【接種期間】 2023年10月2日(月)～2024年2月29日(木)**

	65歳以上（接種当日）	16歳以上65歳未満
費用	1,490円／1回 《山口市》	4,000円／1回
	1,490円／1回 《宇部市・光市・美祢市・防府市・萩市など》	
回数	1回（2回目希望の場合は4,000円）	1回あるいは2回

## 65歳以上の方へ

- ・ 上記以外の市町村にお住まいの方は、補助が出ない場合があります。負担金額も異なりますので、接種前にお問合せください。  
※補助が出なくても接種希望の方は任意の接種となり、費用は4,000円です。
- ・ 2回目接種希望の方は任意接種となり、2回目の費用は4,000円です。
- ・ 生活保護受給者の方は、無料です。



## その他の補助対象者について

- ・ 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓又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害のある方や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
- ・ 不可能な程度の障害のある方（1級程度の身体障害者手帳、又は診断書が必要）は補助の対象になります。

## 新型コロナウイルスワクチンと同時接種について

- ・ 新型コロナウイルスのワクチンと同時接種も可能です。新型コロナウイルスワクチンについては予約制となりますので、ご希望の方は「受付」にご相談、お問い合わせください。

佐々木外科病院 083-923-8811

# 今が旬！かぼちゃ

## かぼちゃとは・・・

一般的に夏から初秋にかけて収穫されますが、食べごろは秋から冬にかけてです。収穫したては水分が多く甘味も少ないため2週間から1ヶ月間ほど風通しのよい日陰に置いて保存することで、水分が抜け甘く美味しいかぼちゃになります。日本で栽培されているかぼちゃは「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類に分類されます。一般的に多く流通しているのは、黒皮栗かぼちゃという「西洋かぼちゃ」でホクホクとした食感で甘味が強く栄養価が高いことが特徴です。現在流通量が少なくなっている「日本かぼちゃ」は水分が多く、ねっとりとした食感で甘味は少ないですが特有の香りがあります。

## かぼちゃの栄養

かぼちゃの黄色はβ-カロテンという栄養素の色で、体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは、目の機能や皮膚の健康を保つために必要なビタミンで、粘膜のダメージを回復する効果や免疫力を高める働きがあります。変換されなかったβ-カロテンは抗酸化物質として働き、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の予防や老化防止に効果が期待できると言われています。ただし、糖質が他の野菜に比べて多く含まれているため、食べ過ぎに注意しましょう。

## ☆かぼちゃのサラダ☆

(1人分：エネルギー 198kcal 塩分0.4g)



### 材料 (2人分)

かぼちゃ	200g
きゅうり	1/2本
ゆで卵	1個
(調味料)	
・マヨネーズ	大さじ2
・ヨーグルト(無糖)	大さじ1/2
・塩、こしょう	少々

### 作り方

1. かぼちゃは一口大にカットし耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。加熱後、熱いうちにフォークなどでつぶす。
2. きゅうりは輪切りにし、塩を少々(分量外)ふって5分ほど置き、流水にさらし水気をしぼる。
3. ゆで卵は粗みじん切りにする。
4. ボウルに1~3を入れ、調味料を加えて合える。最後に塩・こしょうで味の調節をする。

## ☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

ビタミンAは脂溶性の栄養素なので、油と一緒に摂取することで効率よく体内に吸収されます。油でソテーしたり油分を含むドレッシングをかけるなど油と一緒に食べると効果的です。その他、脂を含む肉や魚、チーズなどと一緒に摂取するのもおすすめです。



## 外来診療表【令和5年10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 田中	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。