

そよ風

特集

かかりつけ医を持ちましょう





かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、身近にいて健康相談や、病気になった際の初期治療を行ったり、専門的な治療が終了した後の健康管理を行う医師をいいます。

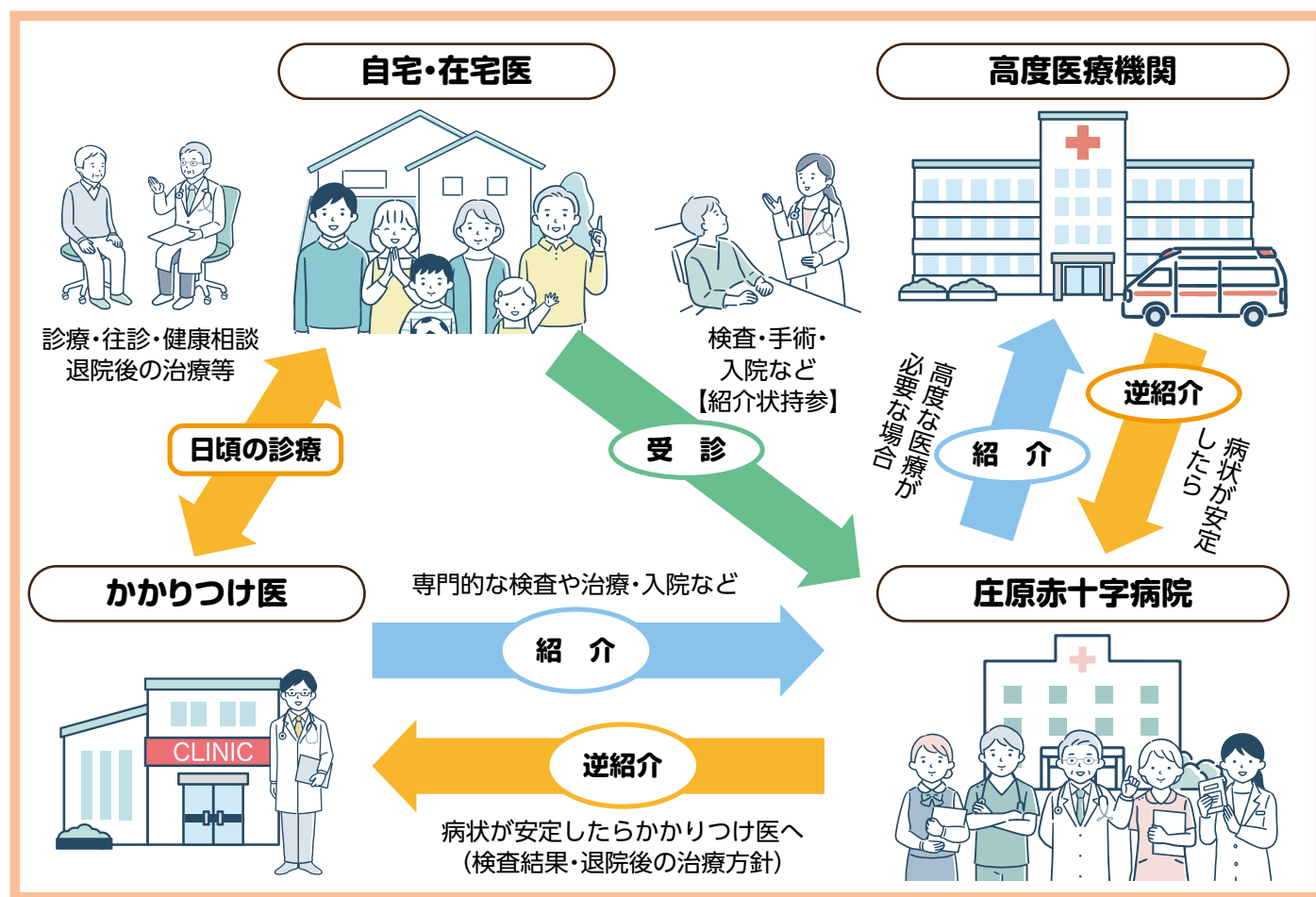
かかりつけ医に、自分の病歴や体質を知ってもらえば、急に具合が悪くなっても安心して診てもらえることができます。

ご自宅のお近くの『かかりつけ医』が、日頃の健康管理を行い、専門的な検査や治療は当院が行い、病状が安定した後は、患者さんをご相談のうえ『かかりつけ医』で治療や、健康管理を続けていただきます。

専門的な検査や治療が必要な場合は、かかりつけ医からの紹介状（診療情報提供書）をお持ちいただき当院へ、治療が一段落し病状が安定しましたら、かかりつけ医やお近くの医療機関をご紹介します。

紹介された患者さんが、より高度な医療が必要な場合は、高度医療機関へご紹介します。

持病のある方はもちろん、元気な方でも、ご自身あるいはご家族の健康についての相談相手として、かかりつけ医をお持ちになることをお勧めします。



▶ 基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

▶ 患者さまの権利

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に務めます。

- 1、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
- 2、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
- 3、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
- 4、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利（セカンドオピニオン）があります。
- 5、個人のプライバシーが守られる権利があります。
- 6、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
- 7、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。

表紙の あの人



外来看護師スタッフ

めのチームなど、専門性の高いスタッフもおります。お困りのことや、心配なことがありましたら、気軽にご相談ください。

外来では「地域で生活する人を支えること」を目標にしています。健康面や療養生活での心配事や悩みなどが解決できるように多職種と連携しながら患者さんを支えています。入院となられたときにも、病棟での療養が不安なく過ごしていただけるように、病棟看護師も外来業務を行っております。そして、庄原赤十字病院の外来には心不全認定看護師や糖尿病療養指導士、骨折予防のため



気をつけたい糖尿病



Notification

糖尿病とは、インスリンというホルモンの作用不足により血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が慢性的に高くなる病気です。高血糖が続くと血管が傷つき、失明や腎不全、心臓病などの深刻な合併症を引き起こすため、食事療法・運動療法・薬物療法で血糖コントロールを良好に保つことが重要です。

そのためには、いつも以上に日常生活や食事に気を使い、体重を増やさないように意識して体を動かすことが大事です。「そんなことわかってるよ」とお思いの方も、食事のちょっとしたポイントをおさえるだけで血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。

一、食事は「ベジタブルファースト」で

まず野菜から食べることで糖質の吸収がゆっくりになります。

二、糖質の「重ね食べ」にご注意を

うどん+ごはん、パスタ+パンのように糖質メニューを2つ同時にとらない。



三、食べ過ぎ、脂質のとり過ぎはNG

目指すは「腹八分目」。お肉や揚げ物で脂質をとり過ぎないように。

四、時間を決めて3食きちんと。夕食は早めに

食事をぬいてしまうと、次の食事で食後高血糖を起こしやすくなります。遅い夕食は、肥満のもと。

五、よく噛んで、ゆっくり食べよう

満腹感が高まり食べ過ぎ防止にもなります。噛むことで腸からインスリン分泌を促すホルモンが出てきます。



外へ出て運動ができない時には、部屋の整理や掃除をすることでも運動になります。

「何か運動をしなければ！」と気構えず、ちょこちょこ動きを心がけてみましょう。

乳がん検診を受けませんか？

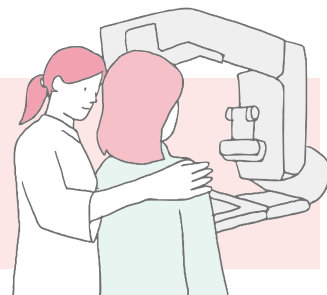
乳がんは、がんの中でも女性がかかる割合がトップであり、増加の一途をたどっています。
庄原赤十字病院でも「乳がん検診」だけの検診が受けられます。
自分のために、家族のために、愛する人のために乳がん検診を受けましょう。

■検査内容：マンモグラフィー（乳房 X 線 2 方向）

■対象者：35 歳以上の女性 ■料 金：5,720 円（税込）

予約・申込：庄原赤十字病院 医療社会事業部（健診室）

連絡先：0824-72-3219（直通） ※10:00～15:00（月～金・祝日を除く）



その他、気になる症状がある方は、外科を受診してください。

○乳房にいつもと違う硬さやしこりがある ○乳頭や周辺部に湿疹やただれがある ○乳房がひきつれる

○乳頭がひっぱられる、もしくは向きや高さが変わる ○乳頭から褐色あるいは血液状の分泌物が出る など…

ストックしておくくと便利



食事の基本はバランスよく食事を食べることです。肉や魚、卵など賞味期限が短いものが多い肉や魚など買い置きがない場合、ご飯と漬物、残り物で食事を済ませてしまうこともあります。

買い物に行けない時、長期保存が可能な乾物や缶詰が家にあるととても便利です。

さば缶は長期保存が可能で、タンパク質・DHA・EPAといった不飽和脂肪酸やビタミンDが多く含まれます。またトマトは抗酸化作用に優れるリコピンやβカロテンなど多彩な栄養素を含みます。手軽に作れて、おいしく食べることができる料理です。

鯖缶と野菜の チーズ焼き



1人分栄養量
エネルギー214Kcal
たんぱく質18.2g
脂質14g



一口メモ

材料(2人分)

鯖(水煮缶)・・・1缶(固形140g)
トマト・・・・・・・・160g
しめじ・・・・・・・・40g
たまねぎ・・・・・・・・20g
[A]
めんつゆ・・・・・・・・小さじ1
にんにく(チューブタイプ)・・・1g
[B]
マヨネーズ・・・・・・・・10g
とろけるチーズ・・・・・・30g
(お好みで増量可)
バジル/パン粉(お好みで)

作り方

- ①ボウルにサバの水煮缶を骨を取り除き入れる。
- ②トマトは大きめな一口大にカットする。(湯むきして皮を取り除いた方が味がなじみやすいですが、お好みで) 玉葱は薄切り
- ③しめじは石づきを除き小分けにする。
- ④①のボウルにトマトと玉葱としめじ、[A]の調味料を入れて混ぜ合わせ、5分ほど味をなじませておく。
- ⑤耐熱皿に盛り付け、とろけるチーズ、その上にマヨネーズをかけオーブントースターで5～8分程度焼く。
- ⑥焼きあがったら上にバジルをのせてできあがり。(バジルはなくても可)

トマトはグルタミン酸やグアニル酸という二つの旨み成分を含んでいます。鯖はイノシン酸という旨み成分を含んでおり、トマトに含まれるグルタミン酸との相乗効果で旨みがアップします。そのほかチーズやしめじの旨み成分もグルタミン酸が含まれ、相性のよい組み合わせです。(※トマトがおすすですが、家庭にあるナス・ズッキーニ・ジャガイモ・小松菜など季節の野菜と一緒に焼くのもおすすめです。)

来院される方へお願い 令和8年1月 現在

▶入館時のお願い



入館時は、マスクを着用していただき、手指消毒と検温をお願い致します。

なお、来院前に、熱・風邪症状などがある場合は窓口でお申し出頂るか、事前にお電話でお問い合わせください。

お問い合わせ ☎0824-72-3111

▶病棟での面会

各種感染症の感染防止のため、現在、全病棟で「面会制限」とさせていただきます。

- ◆家族1回2名まで
 - ◆13時～17時（15分以内）
 - ◆受付 ・平 日（①②窓口）
・土日祝日（ポプラ前防災センター）
- ※一部、面会ができないお部屋があることがあります。面会でご来院の方は、窓口にて確認をお願い致します。

面会制限

一部制限があります
ご確認ください

