

# HUMAN

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

⚠ 発熱のある患者さんは

受診前にお電話ください

☎ 0587-95-6711

Vol.392 | 2024.12

医療ヘルスケア

**ATOZ**

いざという時のために  
防災対策を見直しましょう

災害時に備えてやっておくべきこと  
応急手当の知識などをご紹介します



# 医療ヘルスケア

# AtoZ

## いざという時のために防災対策を見直しましょう

HUMANのコラム「医療ヘルスケアAtoZ」では医療や病気に関する疑問についてを説明しています。今回は災害時に備えてやっておくべきこと、応急手当の知識など、過去に掲載した記事を中心にご紹介いたします。いざという時のためにぜひ、お役立てください。

### 災害時には、お薬手帳を準備しておきましょう

緊急時の備蓄食はもちろん、お薬手帳も準備しておきましょう。かかりつけの病院や薬局が被災してしまい、薬の調達が困難になることが予想されます。災害で受診が困難になる場合でも、お薬手帳に記載されている医療情報をもとに、適切な薬を迅速に処方できます。小林病院長が「医師目線では血液型や持病、アレルギーなどを書いたメモを持っていてくれるとありがたい。メモがあるだけで、処置が早く進む。」とテレビ出演時に話されました。もしもの時に備え、お薬手帳にはアレルギーや既往歴・副作用歴などを書いておき、常備を心掛けましょう。



### ペットボトルの水について

ペットボトルの水は雑菌が取り除かれており、異物が入らない限りは腐りません。高温高湿のところを避けて保存された水は未開封であれば、何年も持ちます。開封したものや口をつけてしまった場合は雑菌が浸入し、腐敗が始まります。開封した場合は常温で1日、口をつけた場合は8時間を目安に飲みきりましょう。



### 備蓄食はローリングストック(回転備蓄)で

災害時に備え、普段から少し多めに缶詰やレトルト食品などを買い置きし、食べたら食べた分を買い足し、一定量の備蓄をする方法です。非常時に持ち出せて常温で日持ちするもの、栄養不足を補えるものにプラスして、好きな食品を用意しておくことで災害のストレス緩和にも役立ちます。備蓄品を活かすためにもカセットコンロとガスボンベも常備しておきましょう。



## 地域の防災マップ・ハザードマップ

お住まいの地域のハザードマップで、身の回りの災害リスクを把握しておきましょう



扶桑町  
防災マップ



江南市  
防災ハンドブック



犬山市  
防災ハンドブック・  
ハザードマップなど



大口町  
防災ハザードマップ



小牧市  
防災ガイドブック

### ハザードマップポータルサイト

重ねるハザードマップ、わがまちハザードマップで地域の災害リスクを閲覧できます





## 災害時での備蓄食について



みなさんのご家庭では、自然災害などに備えて備蓄食を用意されていますか。

これまでに災害医療救護活動を実際に出動した職員から

- 〈食事の時間が確保できない〉
- 〈身軽に移動しなければならない〉という状況では「時間が空いた時にさっと食べられるよう、活動中に持ち歩ける食品がよい」と報告を受けました。

それらの意見を反映して、災害時に当院の出動で携行する食事には、パンやパウチタイプの飲料を加えています。

実際に被災したら、安全に非難するために多くを持ち出せないかもしれません。

災害直後用として、開封したらすぐに食べられる備蓄食が多く市販されていますが、非難時にすぐ携行できるというポイントを加えると、よりよい内容になるかもしれません。災害を意識して備えておきましょう。

## 災害時に備えておきたいもの



今年には能登半島地震が発生し、南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)も発表されました。いざという時のために地域の防災マップやハザードマップで避難場所や避難経路を確認しておきましょう。安否確認で連絡がとれない場合は、災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板が利用できるそうです。

電気・ガス・水道・通信などのライフラインは復旧まで3日程かかるといわれています。最低3日分の飲料水・備蓄食を人数分用意しておくほか、トイレなどで使う生活用水も備えておきましょう。非常用持ち出し袋に入れておくものに、現金・通帳・免許・保険証のコピーなどの貴重品・懐中電灯・ラジオ・救急箱などがあります。トイレトイレットペーパー・ウエットティッシュ・タオル・マッチ・ろうそく・着替えなど生活用品もあると便利です。また災害時は感染症のリスクが高まります。避難所の集団生活はインフルエンザやノロウイルスなどが広まりやすい状態にありますので、手洗い・手指消毒・マスクで衛生管理を徹底して感染症を防ぎましょう。

## 緊急時の適切な応急対応について



災害や事故でのケガや急な病気など、緊急性が高い症状の場合は迷わず119番に通報しましょう。

### ■救急車(119番)の呼び方

- まず「救急です」と伝えましょう。
- 住所は市町名から伝え、目印になる交差点・建物も伝えましょう。
- 具合の悪い方が、どのように・どうなったかを簡潔に伝え、分かる範囲で意識・呼吸の有無を伝えましょう。
- 次に具合の悪い方の年齢を伝えましょう。

(分からなければ「70代」など、おおよその年齢を)

- 保険証・診察券、お薬手帳・薬なども用意しておきましょう。

状況によっては、指導を受けながら応急手当を行なう場合もありますので可能な限り実施してください。

最後に通報者の名前・連絡先を伝えましょう。

救急車が近づいたら、人手があれば外に出て誘導を。到着後は、事故状況・体調の変化、応急手当の内容、かかりつけ医・服用中の薬などの情報を伝えましょう。

救急車で搬送された約半数の方は入院の必要がない軽症が多いそうです。救急車は本当に必要な方のために、適切な利用を心がけてください。

## AEDを使った救命について



医療機関や駅・スーパーなど多くの人が集まる場所で「AED」と書かれた器機を見かけたことがありますか？AED(自動体外式除細動器)は心臓が完全に止まってしまいう前に電気ショックを与えることで、痙攣した心臓を正常な状態に戻す働きをします。国内では1年に約9万人以上が心臓突然死で亡くなっており、胸骨圧迫をすることで救命率が約2倍に、AEDを用いることで約7倍の命が救えるそうです。

### ■救命の手順

倒れている人を発見したら意識を確認しましょう。軽く両肩をたたいて「大丈夫ですか」と声をかけ、反応が無い・判断に迷う場合は、周囲に助けを求め119番とAEDの手配を依頼しましょう。胸・腹部の動きを10秒以内で確認し、普段通りの呼吸でなければ一次救命処置を行ないます。AEDが到着するまで、胸骨圧迫を行ないましょう。

AEDが到着したら、音声ガイダンスに従い操作してください。電気ショックが必要のない場合は、救急隊が到着するまで胸骨圧迫を繰り返さないましょう。

いざという時のためにも、AEDおよび救急蘇生法の講習を受けておきましょう。



### イオンモール扶桑 第19回さくら市民公開講座を開催しました



イオンモール扶桑1階ウエストコートにて「さくら市民公開講座」を開催しました。午前の第1部は、ご来場いただいた皆様に健康測定&AED・胸骨圧迫体験の健康ブースをご用意しました。健康測定では、血圧測定・血管年齢測定・ストレス測定・体組成計測定を実施いたしました。午後の第2部では、整形外科部長・人工関節センター長 田中医師による「痛みなく歩くために ひざとこかんせつのはなし」をさせていただきました。続いて行なわれた講演では、小林病院長が「メディアの伝えられない災害の現場」を話されました。ご聴講いただいた皆様、ありがとうございました。

12/17(火)に「美と健康WEEK」の開催を予定しています。インフルエンザについて感染管理認定看護師がお話させていただきます。お気軽にご参加ください。

## 美と健康WEEKのお知らせ

**12.17** 火 10時～ 健康測定 10時～  
講座 11時～11時半  
イオンモール扶桑 1F ウエストコート

- ◆ 健康測定 血圧測定・血管年齢測定・ストレス測定
- ◆ 講座内容:

## インフルエンザのはなし講座

さくら総合病院  
感染管理認定看護師 影山 裕子 師長 **無料**  
さくら総合病院 美と健康Week事務局 ☎0587-95-6711(代)

## 寒暖差疲労を感じたら

季節の変わり目は朝晩の気温差が大きくなり、疲れを感じたり体調を崩しやすくなります。体温の調節には自律神経が係わっており、体温を上げる交感神経と体温を下げる副交感神経の働きによって調節されています。寒暖差が大きくなると自律神経のエネルギー消費が増えることで、疲労が蓄積します。これを寒暖差疲労といいます。

### 無理をせず休みましょう

身体の冷え/眠気がある/疲れやすい/など、を感じたら無理をせず体を休ませましょう。免疫力が下がり、感染症などの病気になりやすくなります。

### 予防と対処法

1日3食、とくに朝食は必ず食べましょう。就寝中に下がった体温を上げ、自律神経を整えてくれます。

ストレッチやウォーキングなど、ゆっくり長くできる運動で身体の代謝を上げるのも効果的です。まだまだ寒い日が続きます。十分な睡眠をとり、入浴で体を温める・暖かい服装で調節するなど寒暖差疲労をためないために、体を冷えから守りましょう。

医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.93





### 大口町 がん検診・歯科健診のお知らせ

さくら総合病院では大口町にお住まいの方を対象とした、がん検診(個別検診)・歯周病予防健診・後期高齢者歯科口腔健診を行なっています。くわしくは大口町のホームページ・広報誌でご確認ください。



### 大口町がん検診

2025年1月31日(金)まで実施

大口町内にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない方が対象となります

お申込み

検診方法を選択の上  
お問い合わせください



受診

ご予約日に受診して  
いただきます



結果  
確認

約3~4週間で  
結果が出ます

「要精密検査」が出た場合は、  
より詳しい検査が必要となります

検診の種類	対象者	費用
肺がん・結核検診(胸部X線撮影) (かくたん細胞診検査)	20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ)	700円
	50歳以上で1日喫煙本数×喫煙年数が600以上の方	2,000円
胃がん検診(胃部X線検査) (胃部内視鏡検査)	20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ)	2,500円
	和暦偶数年生まれの40歳以上(昭和60年4月1日以前生まれ)	2,500円
大腸がん検診(便潜血検査)	20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ)	500円
乳がん検診(マンモグラフィ検査) (超音波検査)	和暦偶数年生まれの35歳以上(平成2年4月1日以前生まれ)	1,500円
	20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ)	1,500円

各検診は1年度1回の受診に限ります。2回以上受診された場合、2回目以降の検診費用は全額自己負担となります。

### [大口町] 歯周病予防健診・後期高齢者歯科口腔健診

#### 歯周病予防健診

歯牙・歯周病診査、歯科相談、ブラッシング指導

大口町に住民票がある20歳~74歳の方  
(昭和25年4月2日~平成17年4月1日生まれ)

2025年3月末まで実施

費用:500円

DENTAL

#### 後期高齢者歯科口腔健診

歯牙診査・咀嚼・嚥下・口腔機能検査・歯科相談

大口町に住民票がある75歳以上の方  
(昭和25年4月1日以前生まれ)

2025年3月末まで実施

費用:無料

生涯にわたって自分の歯で食べることができるよう、健診を受けましょう

健診を希望される方は、さくら総合病院へ直接お申込みください

### カタカナ語

#### の由来

#### 【カタカナ語】

片假名で表記される語。  
主に外来語を指しますが  
和製英語についても  
います。



コンソメ

コンソメ(consommé)はフランス語で「完成された」という意味です。コンソメは、肉や香味野菜、ハーブなどを長時間煮込み、調味料で味付けしたものを濾して作られるスープで、フランス料理では「澄んだスープ」を指します。フランスではそのまま飲んでもおいしいスープとして定着しています。



リュックサック

リュックもしくはリュックサックは、ドイツ語の「Rucksack(ルックザック)」が語源となっています。「Rücken(リュッケン)」が背中を意味し、「Sack(ザック)」が袋を意味しています。





10月16日



### 院内勉強会 美容について

美容外来 担当医師による「美容について」の講義が行なわれました。見た目の老化を最低限にするにはどうしたらいいか、紫外線対策、日焼け止めの正しい知識や美容医療について学びました。今後も勉強会を通して皆様にもっと安心していただける医療をご提供できるよう努めてまいります。

11月7日



### 丹羽・小牧・西春日井消防署 症例検討会

消防署の方々に来院いただき症例検討会を行ないました。医師による講義では心電図のしくみ・波形の見方について、症例検討会では実際の丹羽消防署内での症例に対する意見交換が行なわれました。今後も救急と医療とのつながりを深め、地域に貢献できるよう努めてまいります。

11月19日



### 車両課 職員 危険業務従事者叙勲を授与されました

車両課 職員が前職の自衛隊時代に災害派遣従事等の功績が認められ、皇居にて危険業務従事者叙勲を頂きました。夜間における離島患者空輸任務に従事し、航空搭乗員として患者さん等を離島から本島に移送していました。自衛隊でも任務開始から多数の殉職者を出している危険な任務でした。

11月20日



### 2024年度前期 感染対策研修を開催しました

全職員を対象とした2024年度前期感染対策研修開催されました。臨床検査科 医師による「血流感染について～血液培養からわかること」、薬剤師による「抗菌薬 適正使用について」の講義が行われました。普段から手指衛生を徹底し、インフルエンザ等の感染症を防ぎましょう。

## 病院救命士(中途)〈常勤〉募集のお知らせ

### 仁会の病院救命士として働くメリット

- ▶ 消防で培った傷病者の評価と対応が活かせる
- ▶ 24時間稼働のドクターカーに携われる
- ▶ チーム医療を担う事で他の医療職と社会貢献
- ▶ 救急救命士の資格を救急病院でさらに磨ける
- ▶ プライドとやりがいを長く発揮できる



#### 勤務内容

- ▶ ドクターカーの管理・整備
- ▶ 検査や診療の介助業務
- ▶ 病院内での看護補助業務
- ▶ 記録作成、データ入力業務
- ▶ 医療器材・用品の管理業務
- ▶ 転院搬送 その他付随業務

#### 応募資格

救急救命士資格  
(救急救命士経験または消防経験必須)

#### 勤務時間

8:30~17:30 ※夜勤あり

#### 休日休暇

年間124日(月10回程度、夏季・冬季他休暇含)  
別途、有給休暇・慶弔休暇等 特別休暇あり

#### 社会保険

雇用・健康・厚生・労災・介護

くわしくは  
こちら





医療法人 医仁会 さくら総合病院

新卒・中途入職対象

## 見学会・面接のご案内

- 看護師 (看護学生・転職看護師・復職看護師)
- 薬剤師 ■ リハビリスタッフ



## ■ 看護師 面接会/インターンシップ

D棟 授業・実習のない日時を選考日程にしてください

## ● 見学・面接会 (看護学生・転職看護師歓迎)

- 提出書類 (面接)
- [ 学生 ] ◆ 履歴書(書式自由・提出必須)
  - ◆ 成績証明書、卒業見込証明書、健康診断結果
  - [ 転職看護師 ] ◆ 履歴書(書式自由) ◆ 職務経歴書

## ● 1DAYインターンシップ

3/3(月)~4/11(金) 平日(月~金) 10:00~15:00

ナースシューズ・ユニフォーム・筆記用具をご持参ください  
昼食は当院で用意いたします

## ● 復職看護師 募集のお知らせ

勤務先: さくら総合病院・さくら総合福祉センター  
医療法人 医仁会なら 病院だけでなく福祉の現場でも  
看護師として復職いただけます

- 夜勤ができない…… 日勤でOK
- ブランクが有り過ぎて受け入れ環境が心配…… しっかりした研修制度で不安解消
- 医療の進歩についていけないか不安…… 多くの復職者が働く環境だから安心



## ■ 新卒薬剤師対象病院見学会

既卒者も可能 A棟

開催中

毎週火曜 14:00~16:00開催  
(所用時間: 2時間程度)  
現役薬剤師と院内見学・業務説明・質疑応答



## ■ リハビリスタッフ 面接試験 個人面接(約1時間)

新卒・中途入職 追加募集

職種: 理学療法士(PT) / 作業療法士(OT) / 言語聴覚士(ST) … 各若干名募集

日時: 個別調整 A棟 9:00~17:00開催

- 提出書類
- ◆ 履歴書(書式自由・提出必須)
  - ◆ 成績証明書、卒業見込証明書、健康診断結果  
(上記3点より、提出できるもののみで可)

事前の病院見学、または実習の参加が必須条件となります。  
見学・面接、同日での実施も可能です。

下記連絡先までお問い合わせください(病院見学は個別に日程調整します)



場所

医療法人 医仁会 さくら総合病院  
〒480-0127 愛知県丹羽郡大口町新宮1-129

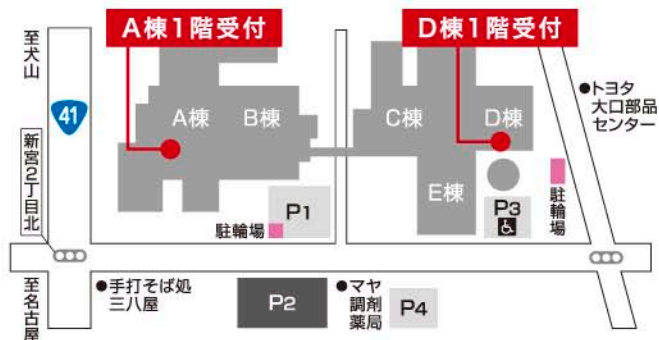
職種により受付場所が異なります。A棟1階受付または  
D棟1階受付まで**指定時間**にお越しください。

集合場所には、採用担当スタッフがお待ちしております



※お車でのお越しの際はP2駐車場をご利用ください

◀ 当院へのアクセスはこちら



面接会・見学会・説明会のお問い合わせは……

人事課  
採用担当

☎ 0587-95-6711(代)

✉ sakura-saiyou@jinkai.or.jp





# 自宅でできるリハビリ健康体操

身体に痛みや違和感が  
現れた場合は  
中断してください



## 真冬の運動は準備が肝心です

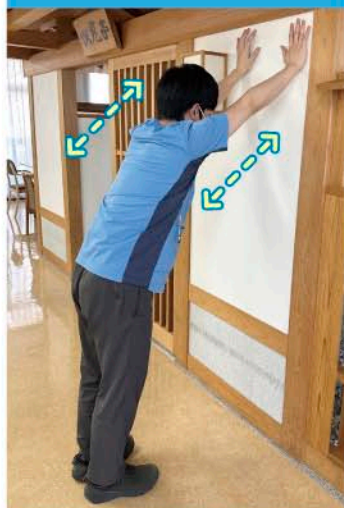
寒い冬がやってきました。運動不足・肥満解消によい屋外での運動について注意点をお知らせします。寒さに対して体温の放散を防ぐため、末梢(手足)の血管が収縮します。血管が収縮することで血圧が上がりがやすくなり、心臓への負担が大きくなります。また、暖かい室内から寒い屋外へ移動した際、血圧の急激な変動により心臓の血管が過剰に収縮して心筋梗塞の原因となることもあります。寒いと筋肉が硬くなりやすく、柔軟性も低下します。寒い屋外の運動では、準備運動を心がけましょう。



ストレッチは「息を止めない!」「反動をつけない!」「ゆっくり伸ばす!」ことがポイントです。関節の柔らかさは人それぞれです。過去に腰のケガや痛みを抱えている方は注意をして、気持ちいいと感じる範囲で行なってください。

### 肩と脇の下のストレッチ

- 無理のない高さで壁に手をつきます
- 腕の力を抜いてわきの下を伸ばします



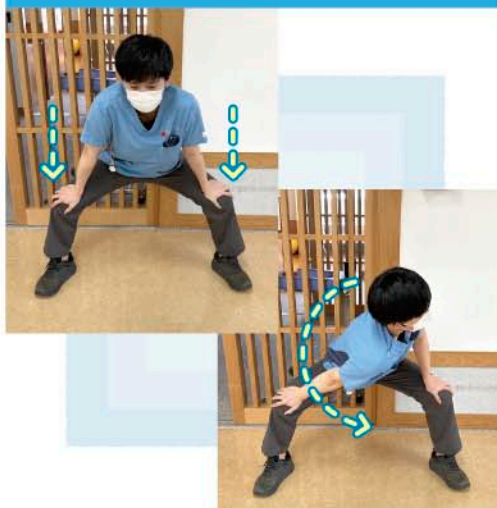
### 脇腹のストレッチ

- 壁に背を向けて立ちます
- 振り返り壁に手をつき脇腹を伸ばします



### 腰と足の付け根のストレッチ

- 足を肩幅より少し広くして腰を落とします
- 腰を落とした状態で肩を足の間に入れるように体をひねります



## 医療法人 医仁会の福祉サービスをご活用ください

医療法人 医仁会は治療・入院のほか介護サービスもご利用いただけます。お気軽にご相談ください。

年末年始はショートステイをご活用ください



入所から通所  
在宅まで、  
介護・リハビリ・  
医療サポートを  
提供します

住宅型有料老人ホーム  
太郎と花子  
TEL:0587-95-0111



ショートステイ  
太郎と花子  
TEL:0587-95-0134



訪問  
リハビリテーション  
TEL:0587-95-6711



老人保健施設  
さくら荘  
TEL:0587-95-6722



デイケア  
さくら荘  
TEL:0587-95-6722



デイケアセンター  
御嶽  
TEL:0587-95-8900



ヘルパーステーション  
あすかビレッジ  
TEL:0587-95-8026



訪問看護ステーション  
あすかビレッジ  
TEL:0587-95-8623



居宅介護支援事業所  
あすかビレッジ  
TEL:0587-95-8027





きょうは  
何の日  
2024  
12  
師走

ウインターイルミネーション

すいとびあ江南:~1/31(金)まで  
138タワー:~12/25(水)、1/2(木)・  
3(金)まで点灯が行なわれます。



冬至

1年で最も昼が短く、夜が一番長くなる日です。季節の変わり目で寒さが厳しくなる時期にあたります。



ジェネリック医薬品の日

ジェネリック医薬品の正しい理解を広め、意義や役割を多くの人に知ってもらうために制定されました。



クリスマス・イブ

イエス・キリストの降誕祭前夜にあたります。クリスマスツリーを囲み、プレゼント交換などが行なわれます。



大晦日

大本山成田山名古屋別院大聖寺(犬山成田山)では、百八人の参拝者によって除夜の鐘がつかれます。



※各イベントは雨天等で中止になる場合・内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。

心とこころが通い合う  
老人保健施設  
**さくら荘**  
短期入所/ショートステイ

日常生活への復帰を目指して——  
ぜひ、ご活用ください

安全に自宅復帰できるよう、理学療法士・作業療法士による専門的なリハビリを行います。また、集団活動やレクリエーション等も実施し、きめ細やかな介護やリハビリを提供致します。是非ご活用下さいませ。

医療法人 医仁会  
老人保健施設 **さくら荘**  
事業者番号 2355380011  
〒480-0127 愛知県丹羽郡大口町新宮1-96  
**0587-95-6722**  
受付時間 9:00~17:30  
FAX 0587-95-6787 [24時間受付]

ご自宅まで送迎いたします

さくら総合病院が24時間体制で医療サポート! お気軽にお問い合わせください

リハビリ  
介護を受けられる  
入所施設

スタッフの  
マストアイテム

Doctor Car  
総合病院  
Sakura General Hospital

私たち病院救命士のマストアイテムは、ドクターカーです。病院救命士は普段救急外来で勤務していますが、消防や福祉施設からの要請があった際は、医師・看護師と一緒にドクターカーで出動します。安全運転を心がけて一分一秒でも早く患者さんの元へ駆けつけるよう心がけています。緊急走行をしている際は皆様ご協力をお願いいたします。今後も地域の皆様に安心安全な医療をご提供できるよう努めてまいります。





### まちがいさがし

右側の絵と左側の絵を見比べて、**違っている箇所を5個見つけ出しましょう。**

12月に入り、クリスマスツリーやリースの飾り付けを始めるご家庭が多くなりますね。ツリーは古代から続く、永遠の象徴を表現した存在だそうです。



### 形あてクイズ

本物の岡山県はどれでしょう？

右の絵の中に、本物の絵が1つあります。シルエットはランダムに回転させてあります。本物の岡山県はどれでしょう。



### この字、なんて読む？

医療などでも使われている、読めそうで読めない漢字をご紹介します。なんて読むでしょう？

① 猩紅熱

② 踵骨

③ 褥瘡

④ 鋤骨



さくら総合病院

住宅型有料老人ホーム

太郎と花子

老人保健施設さくら荘など

医療法人 医仁会の各施設にある

造形物などを

ご紹介します



### 天使の像

ANGEL STATUE

場所：太郎と花子

太郎と花子エントランスには子供の天使像が2体、設置されています。クリスマスの始まりは、天使ガブリエルが聖母マリアにイエス・キリストの受胎を告知したことに由来しているそうです。クリスマスツリーに天使のオーナメントが飾られるのは天使ガブリエルを象徴しているからです。



## 年越し蕎麦の由来

大晦日の夜、年越し蕎麦を食べて新年を迎える風習が江戸時代から行なわれており、その起源には様々な説があります。蕎麦のように細く長く生きるという意味で、健康長寿や家運長命を願う説。

蕎麦が切れやすいことから、一年の苦労や厄災を断ち切って翌年に持ち越さないよう願う説。

蕎麦は日に当たるとすぐに立ち直ることにあやかるとい説。などがあります。厄を断つという意味で、年はまたがないほうが良いといわれていますが、福島県の会津地方では元旦に、新潟県では元旦や1月14日に食べる風習があるそうです。



一般的に、つなぎの入ったものを二八蕎麦、つなぎの入っていないものを十割蕎麦といい、これは蕎麦粉と小麦粉の割合をいいます。つるっとして食べやすい細めの蕎麦が二八、風味が豊かで太めなのが十割です。年越し蕎麦には、つなぎが無く切れやすい十割がよいとされています。

蕎麦は低カロリーですが、ルチンやビタミンB群などの栄養が豊富に含まれています。

また、良質なタンパク質も多く含まれていることから、他の穀類と比べてアミノ酸スコアが高いそうです。

栄養価の高い蕎麦ですが、単品では偏ってしまいます。栄養バランスに注意し、山菜蕎麦など野菜と一緒に食べましょう。

## 蕎麦の栄養と効能

### 蕎麦の栄養と注意点について

蕎麦にはルチンをはじめ、様々な栄養素が含まれており、古くから健康食として食べられてきたそうです。

ルチンはポリフェノールの一種で、穀物では蕎麦にしか含まれていません。血管の弾力を保ち、高血圧・動脈硬化・生活習慣病の予防に良いといわれています。水溶性で、茹でるときに湯の中に溶け出してしまうので、蕎麦湯を飲んで栄養分の摂取を心掛けましょう。

ビタミンB1は疲労回復効果があり、糖分などの糖質をエネルギーに変換するのに不可欠です。

ビタミンB2は栄養素の代謝を助け、成長・発育を促します。植物性たんぱく質は穀物中で最も多く含まれており、アミノ酸スコアは牛乳を100として蕎麦は92もあるそうです。

また、腸の働きを良くする不溶性食物繊維が含まれています。



栄養豊富な蕎麦ですが、ビタミンA・C・D・E、たんぱく質などが不足しています。焼き海苔や野菜・卵・鴨肉・海老など、昔から相性の良い食材には、それらの栄養素が含まれています。トッピングを工夫して補いたいものですね。

蕎麦は他の食品よりも微量でもアレルギー症状を引き起こしやすい食べ物です。じんましん・アレルギー性鼻炎・ぜん息・アナフィラキシーなどの症状が起きた場合は、早めに受診することが必要です。十分にご注意ください。 ※写真はイメージです

## 病院からのお知らせ

### 救急搬送受入[ER]と直接来院時[A棟・D棟]の入り口を分離しました

歯科口腔外科  
リハビリテーション  
一般・療養病棟  
時間外診療  
**A棟受付**

救急車専用  
**ER**

一般外来  
ICU・HCU  
**D棟受付**



A棟：時間外診療希望やお見舞いなど、直接ご来院される場合はA棟正面玄関からご入室いただき、ロビー突き当りの総合受付にお声掛けください。

ER：救急車受入専用です。救急車受入時以外は施錠しており入室できません。



# 医療法人 医仁会 採用情報はHPをご覧ください

病院・福祉センターの採用情報、教育制度、福利厚生（健診・託児所・時短勤務など）が掲載されています。ぜひご覧ください。

医仁会で働く  
職員の声も  
ご覧いただけます

採用HPはこちら

「さくら」の総合力=働くみなさんの笑顔

医療法人 医仁会は、さくら総合病院を中心として、「リハビリ」「療養」「介護」のさくら総合福祉センターと連携し、医療と療養環境を提供しています。

採用についてのお問い合わせはこちら

人事課(採用担当) 平日9:00~17:00

☎ 0587-95-6711 (代表)

✉ sakura-saiyou@ijinkai.or.jp

お気軽にご相談ください

健診で異常を発見!

要精密検査 要再検査 要治療 要経過観察

さくら総合病院は

## 夕方診療を行なっています

月~金 17時~19時半 <16時受付開始>

予約をご希望の方は、お電話にてご連絡ください(当日予約は不可)

☎ 0587-95-6711(代) 受付・予約変更 平日13時~17時

午前より待ち時間が少なく、仕事・学校帰りに受診できます

## 月に一度、保険証を

(マイナンバーカード)

## 窓口にご提示ください

## また、保険証に変更があった際は随時、

## 窓口にご提示ください

保険証や住所・電話番号に変更があった場合には速やかに受付事務までお申し出ください

交通事故にあわれた方、業務中にケガをされた方も診療行為に本人確認が必要となりますので、**運転免許証と保険証の提示**をお願いしております(保険証の提示がない場合は自費診療となります)

**ご注意** 受給者証をお持ちの方は**保険証(マイナンバーカード)**とは別に提示が必要ですが提示がない場合は自己負担金が発生します

### さくら総合病院 SNS

facebook X instagram LINE TikTok

## 頭の体操 解答



まちがいさがし

形あてクイズ



この字、なんて読む?

① 猩紅熱	しょうこうねつ
② 踵骨	しょうこつ
③ 褥瘡	じょくそう
④ 鋤骨	じょこつ