



ふれあい、

2015年

11月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院 編集:広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL.048-996-1131/FAX.048-997-2135



今年もインフルエンザの予防接種の時期を迎えました。ワクチンを接種してから抗体ができるまで、2週間はかかります。ワクチンの在庫に限りがありますので、お早目の接種をおすすめいたします。

料金

1回 4,644円 2回目 3,780円

八潮市の補助対象の方 1回 1,000円
(八潮市の補助は12月25日まで)

※料金はすべて税込み表示です。

成人の方

下記時間帯に「総合受付」にお越しください。

平日 9時～12時・14時～16時30分

土曜 9時～12時

小児の方

予約制ですので、「小児科外来」にご連絡ください。

インフルエンザの
予防接種は
お済みですか？



八潮市特定健診は11月30日(月)まで!!

詳しいお問い合わせはこちらまで

八潮中央総合病院 医事課 TEL.048-996-1131(代表)

石狩鍋

〈1人分のカロリー〉165kcal・塩分1.5g

■材料:2人分

生鮭切身1切れ…(80g)
 長ねぎ……………20g
 春菊……………80g
 大根……………80g
 人参……………30g
 じゃがいも……………60g
 しめじ……………20g
 木綿豆腐……………60g
 ④……………
 白みそ……………24g
 酒……………14g
 みりん……………8g
 昆布だし汁……………300cc

■作り方

①

鮭は4等分に切る。ねぎは洗って3cm幅に斜め切り、春菊は洗ってから3cm幅に切る。大根、人参、じゃがいもは洗って、1cm幅の半月切りにする。じゃがいもは切ったら水にさらしておく。しめじは石突を除いて小房に分ける。豆腐は縦半分にして1cm幅に切る。

②

④を溶いて鍋に入れて、鮭、大根、人参、じゃがいもを加える。蓋をして強火にかけて、沸騰したら弱火にして10分ほど煮る。春菊、豆腐、長ねぎを加えて2分ほど煮ればできあがり。



鍋料理のアドバイス

今回は、鮭を使用しましたが、鍋ものに合う魚は、たらやブリ、かわはぎなどがあります。鮭は臭みが少ないので、そのまま使用しましたが、魚の臭みが気になる時は、調理前に切身魚の表面の水分をキッチンペーパーで押さえたり、塩を入れたお湯を沸かして溶かせたり、鍋のつゆに香味野菜(生姜、にんにく、セロリ、ねぎの青い部分)や酒を入れたり、食べる時にゆずを絞ってかけたりすると良いでしょう。

管理栄養士のひとくちメモ



寒い季節になり、温かい料理が食べたい時期ではないでしょうか。今回は、体が温まる鍋料理を作ってみました。関東ではあまりなじみがないと思いますが、北海道の郷土料理の石狩鍋をご紹介します。石狩鍋は、鮭を主材料とし、野菜と一緒に味噌味で煮込む日本の鍋料理です。だし汁に酒粕を加えたり、バターや牛乳などを隠し味に使ったり、山椒粉をふりかけたり、いくらをのせる事もあるそうです。主材料である鮭は、脂がのっていて美味しい時期です。さらに、良質なたんぱく質を含んでいて、他の魚肉よりも消化や吸収が良いことが特徴です。

また、脂肪分には、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸が含まれていて、それらは血中のコレステロールを抑えて血液の流れをよくし、動脈硬化や血栓、高血圧の予防に効果的です。他にも、肝臓を強くする効果のあるタウリンや、栄養素の代謝を促すビタミンB群、カルシウムの吸収を促進するビタミンDなどが豊富に含まれています。

身の赤色は、アスタキサンチンという熱に強い色素で、活性酸素の働きを抑えてくれる強い抗酸化力があり、コレステロールの酸化を防いだり、花粉症やアレルギー症状の抑制など免疫力の向上に効果があります。さらに、細胞を守る働きもあるため、肉体や肌など全身の老化を防止する効果もあります。

出 前 講 座

レストヴィラ八潮

日時 9/29(火)14:00~15:00

会場 レストヴィラ八潮

主催 レストヴィラ八潮

生活習慣病予防講座

日時 10/10(土)14:00~15:30

会場 やしお生涯学習館

主催 八潮市

やしお市民大学

日時 10/17(土)13:30~15:30

会場 エイトアリーナ

主催 八潮市



インフルエンザ予防接種

今回のワクチンより 性能が大幅に変わります！

今までの3価ワクチンから4価ワクチンへと変更になります。4価ワクチンとは、4種類のインフルエンザ株が入ったワクチンという意味です。例年はA型インフルエンザを2株、B型1株を入れていましたが、今年は流行予測に基づいてB型の株をもう1つ入れることになったので、合計4種類の株が入ります。要するに予防できる幅が広がったのです。米国でも2013年から4価ワクチンが製造承認され、世界の動向は4価ワクチンへ向いてきています。

薬剤科長
岡平 将志



Q.インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか？

日本では、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

Q.ワクチンの接種を受けたのにインフルエンザにかかったことがあるのですが、ワクチンは効果があるのですか？

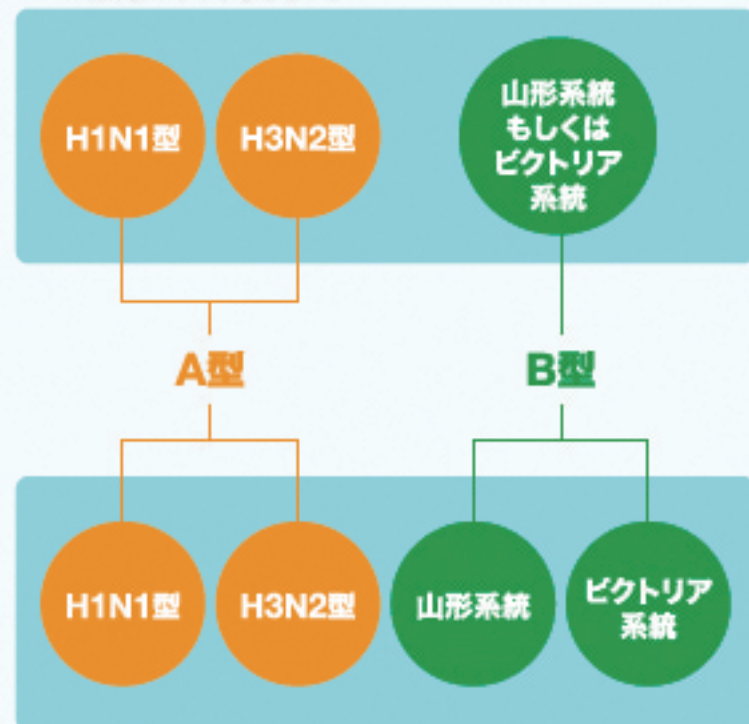
インフルエンザにかかる時はインフルエンザウイルスが口や鼻から体の中に入ってくることから始まります。体の中に入ったウイルスは次に細胞に侵入して増殖します。この状態を「感染」といいますが、ワクチンはこれを完全に抑える働きはありません。ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が起こります。この状態を「発症」といいます。ワクチンには、この発症を抑える効果が一定程度認められています。発症後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これをインフルエンザの「重症化」といいます。特に基礎疾患のある方や高齢の方では重症化する可能性が高いと考えられています。ワクチンの最も大きな効果は、この重症化を予防する効果です。

※平成11年度 厚生労働科学研究費補助金 新興・再興感染症研究事業「インフルエンザワクチンの効果に関する研究(主任研究者：神谷 齊(国立療養所三重病院))」の報告では、65歳以上の健常な高齢者については約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があったとされています。



インフルエンザ ワクチンの違い

前回までの「3価ワクチン」



今回からの「4価ワクチン」

以上のように、インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、またたとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。ただし、この効果も100%ではないことに御留意ください。

市内団体紹介

「やしおの川をきれいにする会」

H11年に有志で設立、当初堀川を中心に地元町会の協力を得ながら清掃活動を行ってきました。バイク数台、自転車数十台、テレビ・洗濯機等々よく拾い上げました。最近ほとんど見かけませんが代わりにシラサギ・カワウが飛んでいます。釣り人も見かけますがそれだけきれいになった証拠でしょうか。中川では希少植物も生殖し外来種から守るための活動も行っています。また「水辺の楽校」が5月開校し、また殺風景ですが皆様の憩いの場所となる様、努力しています。会員も募集、無理のない活動を心がけていますので一緒に活動できる方、参加をお待ちしています。



「水辺の楽校」の清掃 9月

〈問い合わせ〉048-997-6323 | buch24@jcom.zaq.ne.jp | 池淵

送迎バスのご案内

1号車 草加駅 東口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

草加駅 東口



草加駅東口ロータリーから丸井と上島珈琲店の間の道路を抜けたあたり。サンキ前。

八潮中央総合病院			草加駅 東口	
		←→	8:00	発
9:30	発	←→	9:45	発
10:30	発	←→	10:45	発
11:30	発	←→	11:45	発
12:30	発	←→	12:45	発
13:30	発	←→	13:45	発
15:30	発	←→	15:45	発
16:30	発	←→	16:45	発
17:40	発	←→	17:55	発
18:30	発	←→	18:45	発
19:15	発	←→	—	—

土曜日運休

(土) 土曜日のみ運行

2号車 八潮駅 北口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

八潮駅 北口



フレスポ八潮サンマルクカフェ前あたりに停車。

八潮中央総合病院			八潮駅 北口	
		←→	8:00	発
7:45	発	←→	8:40	発
8:25	発	←→	9:15	発
9:00	発	←→	9:45	発
9:30	発	←→	10:15	発
10:00	発	←→	10:45	発
10:30	発	←→	11:15	発
11:00	発	←→	12:30 (土)	発
12:15 (土)	発	←→	13:00 (土)	発
12:45 (土)	発	←→	13:30 (土)	発
13:15 (土)	発	←→	14:45	発
14:30	発	←→	15:45	発
15:30	発	←→	16:15	発
16:00	発	←→	16:45	発
16:30	発	←→	17:30	発
17:15	発	←→	18:00	発
17:45	発	←→	18:30	発
18:15	発	←→	19:00	発
18:45	発	←→	—	—
19:30	発	←→	—	—

病院理念

「地域から信頼される病院」

基本方針

私たちは、以下の基本方針を遵守し、信頼される病院を目指します。

1. 安心・安全な医療の提供
2. 紹介患者・救急患者の積極的な受入れ
3. 総合病院としての機能と充実
4. 教育研修の向上と研鑽
5. 患者さまの人格を尊重した医療

患者さまの権利

私たちは、以下の権利を尊重します。

1. 適切な医療を受ける権利
2. 人権とプライバシーが保護される権利
3. 医療情報の活用を受ける権利
4. 医療行為を選択する権利
5. 診療録の開示を求める権利
6. 他の医師に意見を求める権利(セカンドオピニオン)

診療統計 平成27年 4月~9月

外来患者数	61,291名(10,215名)
入院患者数	1,490名(248名)
退院患者数	1,441名(240名)
一日平均外来患者数	411.8名
救急搬入数	795件(133件)
紹介患者数	1,294名(216名)
手術件数 全身麻酔	418件(70件)
硬膜外・脊髄麻酔	14件(2件)



アクセス ●八潮インターから 5分(東京方面より)
●三郷インターから 15分(柏方面より)



上尾中央医科グループ
医療法人 社団協友会

八潮中央総合病院

日本医療機能評価機構認定

〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1-41-3
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135
http://www.yashio-cgh.jp

