



八潮中央総合病院院外広報誌

ふれあい

2015年

4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 TEL048-996-1131 FAX048-997-2135

4月1日から特定健診が始まります！

40歳から74歳の国民健康保険のかたへ

特定健診のお知らせ

対象者 昭和16年4月1日～昭和51年3月31日生まれの
八潮市国民健康保険被保険者のかた
実施期間 平成27年4月1日（水）から11月30日（月）まで
負担金 500円 本年度40歳になるかた、平成26年度非課税
世帯のかたは無料です。

実施方法 直接、当院で受診してください。

健診内容 ①「計測」腹囲、BMI（身長、体重）②「血圧」血圧③「糖代謝」
空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、尿糖④「糖質代謝」中性脂肪、HDLコレス
テロール、LDLコレステロール⑤「肝機能」AST（GOT）、ALT（G
PT）、γ-GTP⑥「腎機能」尿酸、クレアチニン、尿たんぱく、尿潜血

持ちもの 保険証、受診券、問診票、自己負担金

※問診票はご来院前に事前にご記入ください。



後期高齢者医療被保険者のかたへ

健康診査のお知らせ

対象者 八潮市にお住いの後期高齢者医療被保険者

実施期間 平成27年4月1日（水）から11月30日（月）まで

負担金 無料です。

実施方法 直接、当院で受診してください。

健診内容 上記「特定健診」と同じ項目です。

持ちもの 保険証、受診券、問診票

※問診票はご来院前に事前にご記入ください。



受診券がないと健診を受けることができません。

未着・紛失した方は、八潮市役所国保年金課にお問い合わせください

出前講座で活躍中！

NP Oの依頼でリハビリの出前



2月16日（月）午後2時00分から3時30分まで、中央二丁目の寿会館において、リハビリテーション科の出前講座を行いました。これは、NP

Oつながるネットワーク八潮（野口ノリ子代表）の依頼による出前講座で、45名の会員の皆さんが集まりました。内容は、筋トレのスクワットや踵上げ運動、ストレッチの首～肩、太もも、ふくらはぎなどを体験していただきました。

八潮中学校でストレッチ講座



2月26日（木）午後1時40分から2時30分まで、八潮中学校武道場において、リハビリテーション科職員による「ストレッチ体操」

の実技を行いました。

これは、同校の第2回学校保健委員会として開催されたもので、担当の先生方、PTA厚生委員の皆さん、しえん学級の生徒の皆さんなど30人の皆さんが参加しました。

リコー健康セミナー

3月11日（水）午後5時30分から6時30分まで、市内鶴ヶ曾根のリコーインダストリー株式会社において、当院の栄養科及びリハビリテーション科スタッフによる健康セミナーを開催しました。



健康セミナーを開催しました。

前半は、管理栄養士による「血中脂質を下げる食生活改善」についての講義を行いました。

後半は、理学療法士3名による「眼精疲労や肩こりの原因と予防法」について、実技を交えた講義を行いました。

大原親睦会から依頼の出前



3月1日（日）午前10時30分から1時30分まで、大原公民館において、当院リハビリテーション科による出前講座を実施しました。

座を実施しました。

これは、大原町会内の親睦団体である「大原親睦会」のご依頼によるもので、当日は20名の会員さんが参加する中、健康生活を送るための運動の必要性についてのお話、腕や肩などのストレッチ、足腰などの筋力トレーニングを行いました。

大原町会から依頼の出前



3月6日（金）午前10時から11時30分まで、大原公民館においてリハビリテーション科の出前講座を実施しました。

テーマは、「認知症予防と筋トレ・ストレッチ講座」。まず参加者一人ひとりの血圧測定を行い、『片足上げ』のテスト、認知症についての基礎知識を学び、認知症予防のための運動を行いました。

次に、筋力トレーニングとストレッチ運動を実施して、閉会となりました。



管理栄養士のメディカルレシピ

たけのこ御飯

1人分 エネルギー290kcal 塩分1.1g

《材料2人分》

米1合 たけのこ50g 水10L 糠1カップ 赤唐辛子1本 油揚げ10g(1/2枚) 絹さや8g(3枚)
調味料A {醤油小さじ2 みりん小さじ1/2 塩少々(小さじ1/20)}

《作り方》

- ① 米は炊く30分前に洗って、ざるにあげておく。
- ② たけのこは、泥を落とし、かたい皮を2～3枚はがす。たけのこを横向きに置き、穂先5～6cmを斜めに切り落とす。火の通りをよくするために、皮の厚みに縦に1cm程の深さに1本切れ目を入れる。
- ③ 大きい鍋に水、糠、赤唐辛子、筍を入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして、落とし蓋をして40～50分茹でる。竹串がスーッと通るくらいやわらかく茹であがったら、糠を洗い落とし、切り込みに親指を入れて皮をむく。
- ④ たけのこの根本の硬い部分とごつごつした黒い部分は、おいしくないので切り落とす。穂先は長さ3cm程のくし切りにし、残りは短冊切りにして、水にさらしてアクを完全に抜く。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、縦半分に切ってから細切りにする。絹さやは筋を取り、沸騰した湯1～2分茹でてざるにあげ、斜めに細切りにする。
- ⑤ 炊飯器に米、調味料Aを入れて、1合の目盛りまで水を注ぐ。米の上に筍と油揚げを乗せて、炊飯のスイッチを入れる。
- ⑥ 炊き上がったら、全体をさっくりと混ぜて茶碗に盛り、絹さやを乗せる。



管理栄養士の一口メモ

日に日に暖かくなり始め、春が近づいてきましたね。
今回は、3～5月に旬を迎えるたけのこについて、ご紹介したいと思います。

たけのこには、グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などの旨味成分であるアミノ酸が含まれており、茹でた時にでる白い粒状のものはチロシンなので害はありません。また、カリウムも豊富に含まれているため、ナトリウム(塩分)の排泄を促す作用から、むくみの解消、高血圧の予防に効果があります。他には、食物繊維やビタミンB1、B2、C、Eも含んでいます。食物繊維は、便秘の改善、血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールの排泄を促す働きがあります。胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ、満足感を与えるので過食を防ぐ効果もあります。食物繊維の多い筍は、カロリーも低いためダイエットにも効果的と言えます。ビタミン類は、疲労回復効果や美肌効果が期待できます。



～たけのこ料理のアドバイス～

たけのこは、掘り採ってから時間が経つほど固くなると共にえぐみが強くなります。なるべく早いうちに調理や下ごしらえをお勧めします。かつお節だしで煮る土佐煮や、若芽を入れた若竹煮、天ぷら等もいかがでしょうか。今が旬のたけのこを、ぜひ味わってみてください。

検査科 の一日

今月は検査科の一日を追ってみました。検査科では、菊池科長をはじめ「臨床検査技師」11名が日夜検査業務に携っています。



検査科 菊池科長

9:00 外来検査開始

認定超音波検査士が5名います。



超音波検査



聴力検査

10:00 緊急検査対応中

緊急手術の準備のため血液型の検査中！



血液型検査



一般検査

11:00 手術室 手術中特殊な検査の依頼が入り、着替えて手術室入り！



活躍する臨床検査技師



12:00 外注検体集配

特殊な検査は、検査センターに外注しています。



14:00 検体の受け取り

透析患者様の定期血液検査。



15:00 自己血糖測定の説明

糖尿病患者様に自己血糖測定器の説明を行います。

(糖尿病療養指導士が1名います)



16:00 予約採血試験管作製

病棟の翌朝採血用の採血管を準備中。



17:30～ 外来終了後から翌朝までの間、夜間の救急外来に1名で対応します。