



ふれあい

2016
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 TEL.048-996-1131/FAX.048-997-2135

5月6日外来診療スタート!

—新病院の診療体制—



午前：現在の病院で外来診療

※午前をもって現在の病院での外来診療は終了します。

4月30日(土)

午後：新病院への引越し開始

※入院患者さまのご面会はご遠慮ください。

5/1日
新病院
移転

入院患者さま引越し日

※入院患者さまのご面会はご遠慮ください。

5月1日(日)

患者さまの移動につきましては、患者さまの状態に応じて
医師・看護師等が同行しますのでご安心ください。

5月2日(月)

外来診療 休診

※救急患者さまの受け入れ開始。



5月3日(祝)～5日(祝)

外来診療開始に向けた諸準備

5月6日(金)

新病院外来診療スタート

新病院での外来診療が始まります。

新病院外来診療体制

	受付時間	診療時間
午前	8:00～12:00	9:00～13:00
午後	12:30～16:30	14:00～17:30

※土曜日は午前のみとなります。



診療科目

内科	外科	泌尿器科
消化器内科	消化器外科	耳鼻咽喉科
呼吸器内科	呼吸器外科	婦人科
循環器内科	心臓血管外科	眼科
糖尿病内科	乳腺外科	小児科
神経内科	脳神経外科	麻酔科
緩和ケア内科	皮膚科	リハビリテーション科
	整形外科	放射線科

(平成28年5月1日より)

本間医師が市職員研修で講演

2月10日(水)午後3時から4時30分まで、八潮メセナ会議室において、八潮市職員健康管理研修として、当院・外科の本間恵医師による「乳がん講座」を実施しました。

これは、当院が出前講座に登録している「もっと知りたい乳がんの話」について、八潮市役所から講座の依頼があったもので、当日は市の女性職員47名が受講しました。

講座の内容は、乳がんの基礎知識や自己検診法について本間医師から説明があり、また、模型を使って自己検診の方法を学びました。

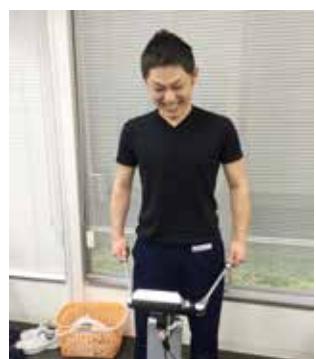
受講した職員は、「とても分かりやすかった」「これからは自己検診でチェックしていきたい」などの感想があり、大変好評でした。



リコーインダストリー(株)で3日間連続の社員対象の健康イベント

2月22日(月)から24日(水)までの3日間、リコーインダストリー(株)埼玉営業所の社員の皆さんを対象とした健康づくり事業に、当院リハビリテーション科職員が伺い、筋力測定や身体機能評価を行いました。当院では出前講座を通じて従来から同社の健康づくりを支援してまいりましたが、今回はそれらを一歩進めた形で「筋肉や体脂肪等を測定できる機器」を使用して実施したもので、3日間で83名の皆さんにご参加いただきました。

参加された社員の皆さんには、それぞれご自身のデータを見ながら現在の身体の状態と今後の取り組み課題について確認されていました。



管理栄養士のメティカルレシピ

鶏ささみの春巻き

〈1人分のカロリー〉 312kcal・塩分 1.2g

今月のレシピより減塩を意識したメニューを掲載していこうと思います。

日本人の食事摂取基準として1日の塩分目標量は男性 8g 未満、女性 7g 未満です。

1年を通じて少しでも減塩食に慣れていただければ幸いです。

参考テキスト「塩分一日 6g の健康献立」



■材料

鶏ささみ	4本 (160g)
減塩みそ	大さじ1
青じそ	8枚
春巻きの皮	4枚
小麦粉・水	各適量
揚げ油	適量
フリルレタス	1枚
レモン	1/4 個

■作り方

- ①ささ身は筋を除き、観音開きにして平たくなるように開く。上面に味噌を 1/4 量ずつ塗って青じそを 2 枚ずつのせ、細長くまく。
- ②春巻きの皮に①をのせ 1 本ずつまく。合わせ目に水でと溶いた小麦粉を塗ってしっかりとつける。
- ③揚げ油を 170°Cくらいに熱して②を入れ返しながらこんがりと色づくまでゆっくりあげる。
- ④器に盛り飾り野菜と櫛形に切ったレモンを添える。

※味噌は減塩するために減塩みそにしましたが、家にあるみそにネギや生姜などの香味野菜をみじん切りにして混ぜたみそを塗っても薄味でおいしくいただけます。しょうゆをつけずに好みでレモン汁をかけていただきます。

通常の春巻きでも具材の味付けを控え、つけ醤油も控えることで十分減塩できます。

春巻き(野菜たっぷり)

〈1人分のカロリー〉 292kcal・塩分 1.1g

■材料

タケノコ	30g
キャベツ	50g
シイタケ	1個
豚肉	40g
春雨	12g
春巻きの皮	4枚
しょうゆ / 酒 / ごま油各	1g 程度
ごま油	3g
水	40cc
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	2g

■作り方

- ①豚肉は細切りにししょうゆ、酒、ごま油をまぶしておく。
- ②タケノコ、キャベツ、シイタケは千切りにし春雨は戻して 5 ~ 6cm に切っておく。
- ③フライパンにごま油熱し豚肉を炒め火が通ったら
- ④②を入れて炒める。
- ⑤全体に火が通ったら水、鶏ガラスープの素、オイスターソース、しょうゆをいれ味を調える。
- ⑥水溶き片栗粉を入れ全体にとろみをつける
- ⑦具材を適量春巻きの皮にのせ巻いていく。
- ⑧合わせ目に水溶き小麦粉を付けてしっかりと止める
- ⑨揚げ油を 180°C に熱し揚げる。
- ⑩器に盛る。





内覧会のお知らせ

4/8 金・4/9 土

オープンに先立ち、下記の日程で内覧会を行います。
どなたでもご参加いただけますので、
新病院の内部をぜひご覧ください。

日 時

4月8日(金)・9日(土)

午前の部 10:00～12:00

午後の部 14:00～16:00

予約は不要です。
左記時間に直接
おいでください。

お問い合わせ

地域医療連携室
TEL.048-996-1131(代)



新しい病院で
お待ちしております！

新 病 院 案 内 マ ッ プ



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>

