



# Hatta Medical News



2017年新春号



新年あけましておめでとうございます。今年が皆様にとって心身ともにいきいきと健康な年になりますよう、八田内科医院職員一同、全力で応援する所存です。本年もどうぞ宜しくお願いします。

今年の皆さんの抱負は何でしょうか？ 体重を増やさず、少しでも美味しいものを食べることに朗報です。今号のmedical newsから管理栄養士東森佳子氏が時間をかけずに作れる美味しいレシピ集をお届けします。紙面の都合がつかず限り、連載していきます。ご期待ください

第8回いきいき健康セミナーでは、薬剤師で社会人落語家の井筒屋磯七さんを招いての健康落語と、文裕子先生によるレントゲン画像に関する勉強会をしました。レントゲンについて説明を受ける機会は少ないようで皆様から好評を頂きました。なんと、院長は風邪で欠席でした、、、。次回は、いよいよ皆さんのよくご存じのゆりかな薬局の馬場薬剤師さんの登場です。お楽しみに。

## 1・2・3月休診

2/1(水) 夜診

文裕子先生⇒院長代診

2/24(金) 文裕子Dr休診

2/25(土) 文裕子Dr休診

⇒代診一郎Dr, 院長は通常通り

3/15(水) 夜休診

(職員研修のため)

予めご了承ください。

## Yoshikoのササッとできるお手軽レシピ



今年から当院の管理栄養士東森佳子氏が美味しいレシピを連載していきます。できるだけ簡単に時間をかけずに体にも優しいメニューをお伝えします。名付けてYoshikoのササッとできるお手軽レシピのコーナーです。ぜひご家庭でササッとお試し頂き、ご感想をお寄せ下さい！

### レシピvol 1: 『生鮭の塩こうじ焼き』



**お勧め:** 風邪をひきやすい人、冷え性の人

**セールスポイント:** 鮭はお腹を温め、血行を良くしてくれます。発酵食品の塩こうじが旨味を引き出すので、塩分を控えてもおいしく頂けます。大根は胃もたれやお腹の張りを改善し、便通に良く、風邪やインフルエンザの予防に効果的です。冬の大根は、みずみずしくって甘いので、荒くおろしてたっぷり。鮭にまぶして、舌ざわりと旨味を楽しんでいただきましょう。今回は生鮭を使いましたが、ほかにも生の魚(さわら・さば)、また鶏肉などに替えてもおいしいです。

#### 作り方

①生さけに塩こうじをまぶし、1時間おく。密閉袋に入れておくとき早く漬かる(右図)

②グリルで色よく焼いて盛る

③大根をおろして、たっぷり盛り付け、天盛りにはゆずの皮を

#### 組み合わせ

ポテトサラダ、青菜と揚げの煮物、具だくさんの薄味味噌汁など



## 告院長がベストドクターに選出

告院長が、ベストドクターズ社から、医師同士の評価によって選ばれる『The Best Doctors in Japan 2016-2017』に選出されました。ベストドクターズ社とは、米国マサチューセッツ州ボストンに本社を置き、

現在70カ国で適切な治療やセカンドオピニオン取得のための名医紹介などのサービスを行っている会社です。ベストドクターズ社の名医選出方法は、医師に対して「もし、自分や大切な人が、自分の専門分野の病気にかかった場合、自分以外の誰に治療を委ねるか」という観点から、他の医師についての評価を伺うことで進められ、最終的に調査結果から一定以上の評価を得た医師を名医(Best Doctors)に認定するというものです。現在、世界中で約53,000名の医師が名医として認定されており、日本では約6,500名が認定されています。(医師数は2016年7月現在)



材料・分量	二人分
生鮭 切り身	2切(80g/1切)
塩こうじ	小さじ2杯
大根	150g
ゆずの皮	少々
栄養価	一人分
エネルギー	178kcal
たんぱく質	16g
脂質	10.3g
食塩相当量	0.4g

## 第8回いきいき健康セミナー開催記録

今年最後の第8回いきいき健康セミナーにも、大変大勢の方にご参加頂きました。健康落語として「笑いはこころのくすり」と題していつづ薬局の薬剤師である磯矢 毅氏から芸名：井筒家磯七として皆様に心温まる落語を披露して頂きました。薬の知識も増やしながらの笑いの大合唱で、皆さんに大いに満足頂けたようでした。笑った後は、レントゲンの話、緩急が良かったと好評頂いたように、皆さん、へーという感じで聞き入っておられました。当院でできる画像検査とできない検査、典型的なレントゲン画像を紹介しておきます。



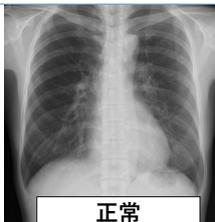
### 当院でできる様々な画像検査

- 単純X線検査
  - 胸部：肺炎・腫瘍・COPD・心不全など
  - 腹部：腸閉塞・消化管潰瘍穿孔・胆石症・腎結石など
  - その他：全身の骨(肋骨骨折、脊椎圧迫骨折など)
- 超音波検査
  - 腹部エコー：胆石・腎結石・脂肪肝・胆嚢ポリープ・前立腺肥大・腹部大動脈瘤腫瘍性疾患など
  - 心臓エコー：心臓弁膜症・心筋梗塞・様々な先天性心疾患・心筋症
  - 頸動脈エコー：頸動脈の動脈硬化症
  - その他：甲状腺疾患、静脈血栓症など
- 上部消化管内視鏡検査

### 当院でできない画像検査

- CT、MRI検査
- 下部消化管内視鏡検査
- RI検査、PET検査、血管造影検査

胸部単純レントゲンでわかる病気の一部



正常



心不全



肺炎



肺気腫

## 第9回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時：2017年1月28日(土曜日) **申し込み専**

開催時間：午後2時～3時 入場：13:30

場所：八田内科医院 待合室

申し込み方法：医院受付でお申し出ください。

申し込み多数の際には、二部(15:30～16:30)になります。

時間帯、感染症の方はご遠慮ください。

前座：藤乃康海唯来さん(京都女子大学) 落語

講演①馬場有希枝先生(ゆりかな薬局)

「みなさんと一緒にカクニン!

おくすり、キホンの㊦」

講演②八田 告先生(八田内科医院)

「知っていると得する冬場の血圧管理のコツ」

第10回は2017年4月22日です。ご予約ください。

医療法人 八田内科医院



馬場有希枝先生(ゆりかな薬局)



八田 告先生(八田内科医院)

## 受付からのお願いです(保険証の確認)

皆さん、毎月一回、受付で保険証を確認させて頂いていますが、どのような意味があるかご存知でしょうか。「保険証、保険証って毎月うるさいなあ〜」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。万が一、期限の切れている保険証で保険診療を受けられた場合、後日自費で高額の医療費を請求させて頂くことになり、かえってご負担をおかけします。患者さんご自身のためにもしっかりと確認させて頂きたいと思っています。保険証が変わられた場合には、直ちにお申し出ください。公費負担の対象の方は、保険証と併せて確認させていただきます。なお、保険証のコピーでは、保険診療は受けられませんのでご注意ください。また保険証とは別の話ですが、急な用件で、当院から連絡させて頂く場合もありますので、住所や電話番号を変更された際には受付にお知らせください。毎月の保険証のご提示と併せて、ご協力をお願いします。(担当受付主任 中辻)



## シリーズ 検査の豆知識(vol 3)

### 採血前の絶食について

採血の際に食事を抜かないといけないの? とよく質問を受けます。当院で通常採血する中で、**食事の影響を大きく受けるのは中性脂肪と血糖**ぐらいです。悪玉や善玉コレステロールは、食後だからと言って急に変化するものではありません。糖尿病を診断する際に空腹時血糖を見る場合もありますが、**随時血糖でも診断可能です。ただ、特定健診の血糖は空腹時と決まっているので絶食が必要です。**糖尿病のHbA1cは過去一か月の血糖の状態を表すものなので食後に急に上がるものではありません。糖尿病の経過を見る目的なら、随時あるいは食後2時間の血糖が200mg/dl以上になっていないか、各自が目標にしているHbA1cをみるだけで十分なので、**毎月糖尿病採血をしている方に「食事は食べていいですよ」とお伝えしています。**なお、絶食で来院して頂かないといけないのは、胃カメラ、ピロリ菌の尿素呼吸試験、そして腹部エコーです。腹部のエコー前に食事をとると胃の内容物で臓器が良く見えなくなり、また、胆のうがしぼんで胆のう内をよく観察できなくなります。検査の豆知識、皆様のご質問を中心に今後も連載していきます。皆様のお知りになりたいことを募集していますので、是非ご意見をお寄せください。