



地域に根差して50年 since 1969

50th anniversary



2020年1月号



謹賀新年、皆様には如何お過ごでしようか?昨年は、どのような年でしたか?今年も健康で元気に暮らせる年にしたいですね。

今年はいよいよオリンピックの年です。2020年なんて、随分先だと思っていたら、もう今年に。前回夏のオリンピックは、1964年で当時のスターはこんな感じでした。懐かしい方も多いのではないかと思います。



メダルの数よりも平和の祭典らしくスポーツを通して心の通うイベントになれば良いですね。今回のニュースは、第26回いきいき健康セミナーの模様、最近就職された新人のナース、放射線技師さんのご紹介、そして恒例のYoshikoのレシピは、冬に美味しいお鍋の塩分についてです。皆様、ご期待下さい!

1/2/3月休診

2/25(火曜日) 医院休診
3/25(水曜日) 夜診休診

Hatta Medical News



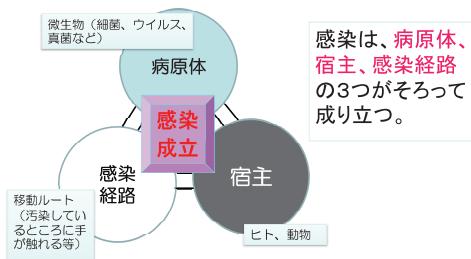
第26回いきいき健康セミナー開催記録（インフルエンザ、ノロ対策）

12/7に第26回いきいき健康セミナーを開催しました。主に冬に流行するインフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎対策の話をしました。まず、ウイルスや細菌などの微生物

が我々の体に侵入し、あるいは我々の体の中にいる微生物が、我々の免疫力（体を守る力）が弱っているときに繁殖して起こる病気を感染症と言います。感染症を予防するためには、感染経路を断ち切ることがとても重要です。インフルエンザは、飛沫感染といって、せきやくしゃみで飛散します。咳やくしゃみをしている人は、必ずマスクをしてください。マスクがない場合は、手や袖を使ってしぶきが飛ぶのを抑えください。よく予防でマスクをされている方がおられます。しないよりは、安心ですが、マスクの感染予防効果は完璧ではないので、過信しないように注意して下さい。感染症をもらわないので最も有効な手段は、手

感染はどうやって起こるのか？

“感染”を成立させるために必要な要素



洗いです。左図のように丁寧にしっかりと洗ってください。セミナーでは、実演して洗う練習を皆さんと一緒にしました。参加できなかった方は、一度は練習しましょう。分からなければスタッフにお声掛けください。左下はアルコール含有の消毒剤の使用方法です。目に見える汚れがない場合、この手指消毒剤でも効果が検証されています。過信は禁物ですが、家庭に一本常備（特に玄関に置く）されては如何でしょうか。



手指消毒剤の使用方法



ただし、強烈な胃腸炎を引き起こすノロウイルスにはアルコールが効かないでの、注意が必要です。その他、セミナーの詳細は、院内のモニターで放映しますので、どうぞご覧ください。

Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 17



○調味料の食塩相当量○ よく使う便利な調味料にも、落とし穴

塩分多いな！気をつけてるんやけど・・

減塩醤油を使ったり、減塩メニューを選んだり、けっこう頑張ってるのに、検査すると「塩が多い・・・」との結果がでて、がっかりしたことありませんか？もしかして、“かくれ塩”的せいかも・・冬場は、食塩を知らずに摂ってしまうことが多いんです。今回は、鍋料理の情報です。



1袋食塩23.3g



1袋食塩15g



1袋食塩14.3g



一人用食塩5.9g



一人用食塩4.4g
(ミツカンホームページより)



一人用食塩4.1g

家族や仲間と賑やかにいただくお鍋も、“かくれ塩”が多く入っています。購入時には、栄養表示を見て、食塩相当量を確認しましょう。鍋だしつゆは一気に入れてしまわないで、いただきながら、味をみて少しづつ加えると、濃くなるのを防げます。お鍋の底に「おこぶ」をひいて、旨味をたしましょう。「ちくわ」「ごぼてん」など練り製品には、“かくれ塩”が入っていますので、「おあげ」や「あつあげ」などお奨めします。「〆の麺類」にも、隠れています。また、工夫として、お味によって、「ゆずの輪切り」「トマト」を入れても、美味しいですよ。



左 15ml 右 レンゲ1杯15ml



院長お勧めの書籍紹介！

ソルトコントロールは、塩分を足し算で考える全く新しい考え方の本です。つまり減塩は古い！これからは、ソルトコントロール！院内の本棚に置きました。どうぞ手に取ってお読みください。漫画になっていてとても読みやすいですよ。“かくれ塩君”を探してくださいね！

新入スタッフ紹介（看護師：藤原智子さん）

はじめまして(^-^)

新人ナースの藤原です。関東から京都にきて2年になります。少しづつ

京都の生活にも慣れ楽しくしています。クリニックでのお仕事は覚えることも多く大変ですが、色々な経験をつみ、思いやりのある看護をして行きたいと思います。

今後ともよろしくお願い致します。



新入スタッフ紹介（放射線技師：八田一彦さん）

10月下旬より働き始めました放射線技師の八田一彦です。以前、院長先生より新しい骨密度測定器装置の導入に伴い、雇用依頼のお話がありました。私は、定年退職後数年間、放射線業務に携わっておりませんでしたので不安はありましたが先生の熱意に背中を押され、お手伝いしようと決めました。現在は職員の皆さんにも優しく迎えていただき、日々安心して働いております。



10月から導入の装置は測定部位が従来の手ではなく、腰椎と大腿骨の2部位となり、より正確な結果が得られるようになりました。また横になって約3分程度での検査ですので負担が少なく、放射線を浴びる量も胸部レントゲン写真の約1/6程度ですので気軽に受診していただけると思っています。

また、私事ですが5人の孫のためにもできるだけ長く健康で頑張って働くと思っております。まだまだ患者さん、職場の皆さんにご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

ロームシアターで院長が講演します！

日時：令和2年1月30日（木）13:30～

場所：ロームシアター京都 サウスホール

院長は、第2部(15:10～16:30)で講演します。

院長の専門の高血圧や腎臓病に関する講演です。

詳しくは、院内掲示もしくはHPをご覧ください。

検査・ワクチンの予約および変更の時間について

従来よりお戻前の限られた時間に電話して頂いていましたが、次のように変更になりました。

【月・火・水・金・土：9:00～13:00】

診療時間帯なので、混雑してスタッフの手が空かないときは、時間を置いてからの対応になることを予めご了承ください。

