



八田内科医院公式ホームページ
<http://hatta-medical-clinic.com/>

地域に根差して53年 since 1969



医療法人 八田内科医院 ニュースレター vol 54

Hatta Medical News



2023年1月号



今シーズンは、インフルエンザが大流行する！と言われていましたが、この原稿を書いている12月下旬は、さほどではありません。さて、新年あけどうなっているか？

さて、昨年は、コロナ禍ながらワールドカップサッカーで盛り上がるなど、以前の賑わいが戻りつつありますね。少しずつ、コロナと付き合いながら、平常を取り戻したいものです。今年も皆様にとって、健康で、幸せな年になるよう願っています。

毎回好評のYoshikoのサッとできるお手軽レシピは、塩とカリウムの話で必見です。

スタッフ便りは、受付の平井瑞穂さんです。助産師の資格を持つ、受付事務さん、とても有能な方です。着物がとってもお似合いの新人です。皆様、ぜひお声掛けください。

一郎先生の素敵なスケッチを掲載しました。コラムも素敵ですので、ぜひQRコードを読み取ってお楽しみください。

1/2/3月休診

2/21 文裕子Dr休診



八田内科医院の電話は、いつも鳴り響いています。特に新型コロナが流行してからというもの、これまで通りの問い合わせに加えて、発熱外来やコロナワクチンに関する問い合わせなど、受電回数が非常に増えています。電話対応に追われ、会計ができるない、待ち時間が増えるなど、明らかに受付事務作業に支障を来たしている状況が続いている。患者さんからも、「先生、あれでは、受付の人が仕事ができないで、、、」と心配頂くほど、問い合わせの電話が多いのです。

電話の内容は、多岐にわたりますが、診療時間や休診の問い合わせなど、ホームページに書いてあることも、とりあえず、電話という方も案外多いです。そこで、受付業務に支障をきたす場合は、音声ガイダンスに切り替えることにしました。いわゆる、自動音声になり、番号を押して知りたい情報にたどり着く、あれです。まどろっこしい！と思われる方もおられることは、百も承知の上での導入です。来院されている方の待ち時間や適正な事務処理の向上に向けての取り組みと、ご理解いただき、皆様の温かいご協力をお願いします。



受診をご希望の科目、目的から問診票を選んでください。
WEB問診を入力された方は、受付で必ず問診入力済みとお申し出ください。

内科問診（簡易）

初めて当院を受診する方、前回受診から1年以上経っている方はご入力下さい。

小児科問診（簡易）

初めて当院を受診する方、前回受診から1年以上経っている方はご入力下さい。
※中学生までのあ子様はこちら

腎臓病問診

初めて当院を受診する方、前回受診から1年以上経っている方はご入力下さい。

発熱外来問診票

2023年1月6日から、初診および発熱外来問診票をWEB登録できるようにしました。保険証などの情報も予め登録でき、事前に問診表を送るので、初診の診療もスムーズです。ただし、**予約制ではありません**ので、予めご了承ください。

また発熱外来（**基本的には、当院に受診歴のある方のみ**）の問診票も大変便利です。

[問診票 \(symview.me\)](http://symview.me)



なお、発熱外来は、当日の受診予約が必要です。WEB問診送信後、当院にお電話ください。問診表を送信しただけでは、正式な予約になりませんので、ご注意ください。

PCやスマートホンをご利用になれない方はお電話頂き、来院してから紙問診票をご記入いただきます。



「神戸・北野の昔の写真館」八田一郎作
コラムはこちらから

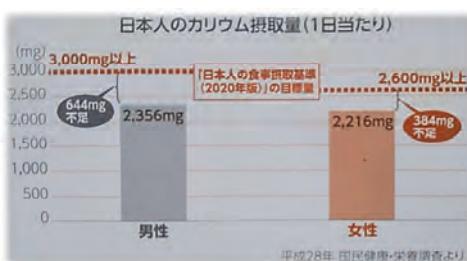




ほどほどに食べる いい塩梅 サポートミネラル カリウム
（編）塩は大事な命を守るミネラルの一つです。その塩と仲良しなのが、カリウムというミネラルです。

（栄養wonder BOOK 2022より引

カリウムも、私達の体にとって大事なミネラルの一つです。カリウムには体液の水分を一定に保つ働きや、筋肉の収縮、神経伝達を助ける働きがあります。また、高血圧の原因となる塩分（ナトリウム）の排出を促す作用で**血圧を下げる**



正常に保つ効果もあります。カリウムは国民健康・栄養調査では平均的に、目標値には少し不足です。不足分を取り戻すには、野菜350g/日 果物100g/

日を食べることを、目標にしましょう。

【注意！】腎臓の機能が低下していると、カリウムがうまく排泄されず、Kの値が高くなると、危険な不整脈の原因になることもあるので、摂取量については、必ず医師にご相談ください。

カリウムは、ほとんどどの食品に含まれていますが、毎日簡単に補うには

- ・いも類
 - ・きのこ類
 - のちょい足しと
 - ・カップ1杯の牛乳
- でカバーできます。

お味噌の隠し味の乳和食で減塩
きのことおいも・牛乳でカリウムアップ 具だくさんの和風
クリームシチュー



栄養価 (1人分)

246 kcal
20.5 g
12 g
0.9 g
850m g

材料 (2人分)

作り方
 ①まいたけ・しめじは小房にほぐしておく。玉ねぎはくし形に切り、さつまいも・にんじん・鶏肉は1口大に切っておく。ブロッコリーも小房に切り分けさっとゆでておく。
 ②鍋に①を入れ、こんぶだしでやわらかくなるまで煮る。
 (だし汁が少ないので焦げつかないように注意。水気が少なくなったら、ひたひた加減に水をたず)
 ③具材がやわらかくなったら、牛乳を加え温める。
 (沸騰させるともろもろになってしまふので注意。)
 ④ゆでたブロッコリーをいれ、沸騰寸前に火から鍋をおろして、味噌を溶き入れて味をみる。お好みで胡椒も良い。

鶏肉
まいたけ
しめじ
たまねぎ
さつまいも
にんじん
ブロッコリー
こんぶだし
牛乳
味噌

スタッフ便り (受付事務) 平井瑞穂さん



はじめまして。

2022年8月から、毎週土曜日に受付業務をさせていただいております平井瑞穂です。

日頃ホームドクターとしてお世話になる中で、告院長から声をかけていただいたことをきっかけに、スタッフとしてもお世話になることになりました。

熊本県出身で、子どもの頃は剣道をしていました。前職は助産師です。食いしん坊で、美味しいものを食べるのが大好きです！

今回、これまでとは全く違う形で医療に携わるチャンスを頂き、感謝しています。

全く経験のない業務なので緊張もありますが、新しく知ることばかりで毎回ワクワクしています。

まだまだ不慣れで皆様にご迷惑をおかけしていることも多々ありますが、より多くの患者さま、そして現場の皆さんのお力になれるよう、尽力いたします。

どうぞよろしくお願ひいたします。

