



地域に根差して53年 since 1969



2023年3月号

Hatta Medical News



今シーズンは、インフルエンザが大流行する！と言われていたとおり、この原稿を書いている2月下旬は、まだ流行期にあり、八田内科医院の感染症外来は、インフルエンザのお子様が後を絶ちませんでした。順番に別室で診察するので、気付かない患者さんが多いでしょうが、感染症外来を担当している院長は、へとへとでした(.;^_~;)

さて、今号は3月13日から予定されているマスク着用義務撤廃後の八田内科医院の対応についてお知らせします。

毎回好評のYoshikoのササッとできるお手軽レシピは、栄養豊富な揚げ出し豆腐の作り方、寒い日には有難いですね。

スタッフ便りは、受付の八田裕樹さんです。最近、医療クラークの資格も取得し、受付の星？として明るく盛り上げてくれています。

マスク着用義務撤廃後の八田内科医院の対応について



ゴールデンウイーク明けの5月8日に、「新型コロナウイルス感染症」の感染症法上の位置づけが、2類から5類に変更される予定です。それにあわせて、名称を「コロナウイルス感染症2019」に変更することが検討されているようです。多くの国民が「コロナ」と短縮して呼ぶ限りにおいては、何も変化はなさそうですね。

5類への変更に先駆けて、3月13日より、マスク着用義務が廃止されます。着用義務と言っても、そもそも何の法的強制力もないで、着用をお願いして聞き入れてもらえたかったらどうしようもない、というのが実状でしたが、これまで以上にマスクを着用しない方が増えていくと思われます。当院ではこれからも、皆さんに安心して受診していただけるように、当面の間、入り口でのアルコールによる手指消毒と、不織布マスクの着用義務を継続致します。医院までの道中に関しましては、皆さんの体調やお考え、感染状況や周囲の混み具合などで、マスクを着用する、しないをご判断ください。しかし、院内へ入る際には、これまで通り不織布マスクを着用してください。なお、これまでの屋外での問診・消毒は、入り口を入ってからのお声掛けに変更します。当院に通院されている方の大半が、ご高齢の方や、重症化リスクのある疾患をお持ちの方です。すべての患者さんが安心して通院できるように、ご協力をお願いします。

3/4/5月休診

- 3/3, 3/4 一郎Dr休診
- 4/5 文裕子Dr休診
- 4/11 一郎Dr休診
- 5/3~5/7 医院休診
- 5/16 一郎Dr休診

体調不良のある方は、これまで通り、あらかじめweb問診を入力の上、電話で受付してください。診察時間が近づいたらこちらからご連絡し、感染症外来に直接お入りいただきます。屋外での待ち時間が長かつたり、葉ができるまでお待ちいただく場合がございますので、近くても可能な限り自家用車で来院されることをお勧めします。

3月第二木曜日は、世界腎臓デー

毎年3月の第二木曜日は、世界腎臓デーです。全世界で繰り広げられる腎臓病の啓発キャンペーンです。コロナ禍のため、イベントが出来ていませんでしたが、今年は、院長が事務局を担っているボランティア団体が中心となって、ゼスト御池でキャンペーンを展開します。楽しい落語、血圧計プレゼントキャンペーン、管理栄養士による食品選び体験など、盛り沢山です。どうぞお越しください(^-^)



世界腎臓デー 記念イベント

あなたの腎臓、大丈夫？

日時：令和5年3月11日（土）15:00～18:00

会場：ゼスト御池 河原町広場

〒604-8091 京都市中京区下本能寺前町492-1 東西線京都市役所前駅降りてすぐ

コンテンツ

健康落語

そのまんま料理カード（参加型）

無料健康相談コーナー

（お食事、お薬、腎臓専門医相談）

血圧測定（看護師、保健師）

「血圧計抽選会」 無料で3名の方にプレゼント！



【健康落語】 井筒家儀七氏

本稿は葉剤師の先生ですが、どちらが誰が分からぬくらい美しい健康落語を聞かせて頂けます。当日は、腎臓にちなんだお話を贈るとか、ご期待ください。予定公演時間：第1部 15:30、第2部 17:00
公演時間は都合により変更することがあります。予めご了承ください。



そのまんま料理カード

お食事の組み合わせ、選び方について
管理栄養士に相談できます(^-^)

共催：京都府腎臓医会、京都腎臓・高血圧研究会、京都市腎臓病総合対策推進協議会 協賛：オムロンヘルスケア株式会社
後援：（予定）日本腎臓学会、京都府、京都市、京都府衛生部、京都市民医師会、京都市医師会、NPO法人日本腎臓病協会、
京都府腎臓病研究研究会、京都府栄養士会、京都府薬剤師会、京都府看護師会、京都府歯科医師会、日本薬剤師会
公益財團法人日本腎臓病協会事務局 ☎075-601-3383

問い合わせ：京都府腎臓病総合対策推進協議会事務局 ☎075-601-3383



Vol 34: 揚げだし豆腐 花かつおの威力
 ○悩んだらお豆腐、栄養豊富でお手軽な食材です○
 豆乳をおもしろい圧搾する木綿豆腐
 そのまま型箱で固めるきぬ豆腐
 最近、もっぱら使い勝手の良い充填豆腐

お豆腐の歴史は古く、中国から伝わり、日本では精進料理として食べられていました。大豆が原料なので、良質のたんぱく質源でもあり、ビタミンも豊富です。また生活習慣病に関わっている機能があることがわかりました。手軽に購入できて、味も淡泊なため主菜にも副菜にもなって、食卓をにぎやかしてくれます。製法のちょっとした違いで、舌触り、栄養価などことなりますが、料理法や好みで使い分けるのも、良いでしょう。

お豆腐の入ったおみつけは、鰯やこんぶでとった出汁がおいしい。この出汁の減塩効果はレシピVOL27肉じゃがでもお伝えしています。今回は出汁の香りの効果についてのお話しです。

鰯や昆布のお出汁を飲んだり、その匂いを嗅ぐとホップとする感覚がわいてきて、気分の良い状態になった経験ありませんか？それは、旨味とともに「香り」が大きなポイントと言われています。幼少期から出汁の味わいの経験がおいしいと感じ、心身に良い効果を高めてくれているようです。慣れた香りが、リラックス感・安堵感・を感じさせてくれるという、心の健康の研究が進んでいます。

穏やかに過ごしたい時は、鰯や昆布の香り（煮物など夕食にお勧め）

さあ頑張ろう！と気分を高める時は、グレープフルーツの香り（朝食にお勧め）

なりたい気分になれる－いろんな気分になれる食品の成分（香り+味 香り）を、もっと知りたいですね。

鰯とこんぶの香りが、気分を穏やかにしてくれます。
手間いらず 揚げない揚げ出し豆腐

材料(2人分)

豆腐	200g
片栗粉	大2
揚げ油	大2
出汁	100cc
しょうゆ	小1
みりん	小1

やくみ

大根おろし	
青ネギ	
おろししょうが	
花鰯	たっぷり



栄養価 (1人分) 木綿豆腐で計算	
エネルギー	214kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	15.0g
食塩相当量	0.6g

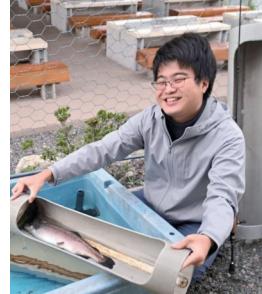


はじめまして。令和4年9月より受付業務を担当することになりました、ハ田裕樹です。今までアルバイトという形で皆様とお会いする機会がありましたが、これからは常勤のスタッフとして携わらせて頂けることになりました。出身は京都ですが、小学生の頃から比叡山に住んでいたので自然に囲まれた生活が好きです。その一方で一番の趣味はゲームで、休みの

日に熱中しています。そして、何よりもおしゃべりが大好きなので患者様に話しかけていただけるのを心待ちにしております！基本的に、毎日出勤していますので、お気軽にお声がけ下さい！

ハ田内科医院は患者様からの信頼も厚く、患者様とスタッフが手を取り合って明るい未来のために歩んでいく場所

だと日々感じています。「全ては患者様のために」私もハ田内科医院のモットーを胸に、これからお手伝いを出来るよう精一杯励んでいく所存ですので何卒ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いします。



院長監修の高血圧お役立ち情報

院長が監修した高血圧の予防や生活習慣についての情報が公開されました。これから予防したい方、治療を始めたけど、薬を増やしたくない方にお勧めです。

[【医師監修】高血圧の予防策を徹底解説！| 血圧を予防する方法とは？ - 高血圧情報サイト Powered by CureApp](#)



作り方

- ①適当な大きさに切った豆腐は水を切って、キッチンペーパーで包んで、電子レンジで2分程度加熱する。
- ②①の豆腐の全面に片栗粉をまぶしたら、すぐにたっぷり油をひいたフライパンできつね色になるよう焼く。
- ③温めた出汁を②にかけ、大根おろしや薬味・たっぷりの花鰯を天盛りにする。



穏やかな時を過ごさせてくれます。