



地域に根差して53年 since 1969

Hatta Medical News

2024年9月号



日本列島が焼ける様な暑い夏でした。これを配る頃には楽な気候になっているとよいのです。

また、新型コロナウイルスの変異株「KP.3」が猛威を振るう第11波からあけていくことも願っております。まだまだ感染症が多い時期ですので、改めて医院としてのお願いを記しました。皆様ご確認ください。

さて、八田内科医院には、院長が腎臓専門医ということで、多くの腎臓病患者さんがいらっやいます。そこで、八田内科医院としては初めての腎臓病教室を10/26に開催します。応募方法などを記しましたので、お申し込みください。

今号は、10年間に亘り頑張ってくれた受付事務の芝山さんが退職されるにあたり、ご挨拶をお願いしました。また恒例のyoshikoのささっとレシピを担当して下さっていた東森さんも後進に譲っての退職となり、今号が最終レシピとなります。

10月～1月休診

10/12 医院休診

12/29～1/5 休診

もうマスクは必要ない？



コロナが5類になって1年以上がたちました。初めはなんとなくマスクを外す勇気がないのか、マスクを継続している人が多かったですが、今では圧倒的にマスクをしていない人の方が多くなっています。しかし、決してコロナがなくなったわけでも、他の感染症がないわけでもありません。マスクによって感染リスクを大幅に減らせる感染症は、たくさんあります。コロナ禍ではほとんど流行しなかったインフルエンザが、昨シーズンは大流行しましたし、肺炎も全国的に大幅に増えています。マスクだけではありません。手洗いやアルコール消毒も、感染症を予防するのに非常に大切です。感染性胃腸炎も手洗いやアルコール消毒で防ぐことができます。

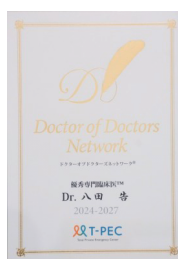
マスクを上手に使いましょう

屋内や人が多く集まる場所では、マスクをしましょう。

屋外では原則マスクは必要ありません。ウォーキングや買い物の行き帰りにはマスクを外しましょう。

院長が優秀専門臨床医™に認定

優秀専門臨床医™とは、ドクターオブドクターズネットワーク®の特別顧問および評議員が、本人もしくは家族が入院や手術が必要になった場合をお願いしたいと思う医師等の推薦基準を満たした医師を推薦するそうです。更に気を引き締めて精進します。(院長)



当院でもマスク着用を継続しています

体調不良のある人は、直接来院せずあらかじめお電話をしていただくようお願いしています。受付で体調不良で来院されたことがわかり検査をしてみるとコロナだと診断されるケースが散見されます。すべての患者さんがマスクを着けていることで、院内での感染が防げます。医療機関は、ご高齢の方や持病のある方が集まる場所です。皆さんの健康を守るためにご協力ください。

初開催！第1回 腎臓病教室のご案内

開催日時：2024年10月26日（土曜日）
開催時間：午後2時30分～午後4時00分
開催形式：ハイブリッド開催 事前申し込み要
参加費用：無料
場所：八田内科医院 待合室
申込方法 現地参加の方⇒受付で申し込み
オンラインの方⇒事前申し込み要

<https://us02web.zoom.us/join/register?Z0rdOaqoqDosGdFF6xZvHLUKsF1LM-Coux9WO>

総合司会：八田 告（院長）

- 1) 腎臓病のイロハ 近江八幡市立総合医療センター 腎臓センター長 門 浩志氏
- 2) 腎臓病の食事療法 桃仁会病院 管理栄養士 荒木 久美子氏
- 3) 腎臓をまもる生活とは 京都大学医学部 附属病院 看護部 小江 奈美子氏





〇しっかり節塩 冷や汁素麺〇

今年の夏、むし暑い日がまだまだ続きそうです。冷たい麺類はつると食べられますが、塩分の摂りすぎには、油断大敵。も一度、「減塩のこつ 節塩のこつ」お伝えします。おいしい減塩・節塩のこつ

①和食を支える、発酵食品 発酵食品は複雑な味と香り、おいしさをより強く感じさせてくれます。

②新しいスタイル、乳和食 手軽に手に入る乳製品のこくやうま味が、和食のだしにもあいます。

③塩味を十分に感じるための、朝食のたんぱく質 フレイル対策だけでなく、「おいしい」を満足させてくれます。一つ間違えば、腐敗に繋がる発酵ですが、このむし暑い日本ならではの大切な、加工の技術です。それに加え、消費の多い牛乳も上手に使うとおいしい味が生まれます。おいしく食べて、しっかり減塩。冷や汁で具だくさんの素麺をいただいてみましょう。牛乳と発酵食品の梅干しのクエン酸のスッキリ味をミックスさせて 初めての味にチャレンジ・



材料・分量 2人分

- ・素麺 (2把)
- ・冷や汁の材料
- 牛乳 200ml
- めんつゆ (3倍希釈) 20ml
- ツナ缶 1缶 (70g)
- 豆腐 1パック (150g)
- ゆで卵 2こ
- きゅうり 1本
- ごま 5g (小1さじ)
- 薬味 (しそ・みょうが・ねぎ) 適量
- かつお節 1パック (3g)
- うめぼし ½こ (種なし6g)

栄養価 (1人分)	
エネルギー	478 kcal
たんぱく質	27.2 g
脂質	18.8 g
食塩相当量	2.1 g

素麺は、袋に書いているゆで方でゆで、しっかりもむように洗って、冷やす。

冷や汁の作り方

- ①きゅうりは、うす切り。薬味はそれぞれ切っておく
 - ②卵は黄身を色よくゆでておく。(沸騰して8分、素早く冷水にひたす)
 - ③牛乳に麺つゆを入れ、よく混ぜる。
 - ④食べる食前に③にうす切りきゅうり、つぶした豆腐、ツナ缶炒りごまを混ぜる。
 - ⑤お椀に、ゆでよく水気を切った素麺をいれ、ゆで卵・薬味・梅干しをのせて、④の冷や汁をかける。
- 素麺や冷や汁はしっかり冷たくしておき、具は食べる直前にまぜ、麺にかけるのがよい。手軽に作れます。ご飯にかけても、おいしい。その時はご飯をさっと洗って水切りすると混ぜやすい。

Yoshikoのレシピは、私事ですが退職により、vol43で終了させていただくことになりました。

栄養相談は、引き続き、新任の管理栄養士がさせていただきますので、ご安心ください。

院長先生には、近江八幡総合医療センターでのご縁からお声掛けいただき、2016年4月からクリニックではめずらしい栄養相談を、2017年1月からはHatta Medical NewsにYoshikoのササッとできるお手軽レピを連載させていただきました。(⇒右欄へ)

「おはよう、今日も頑張ってるや。」

「あれ、髪型変えたの？似合ってるわあー。」

「夜遅くまでいつもありがとう。お疲れさま！」

「美味しいお酒飲んで疲れ取ってくださいね。」

朝も夜も、いつもの坂道の途中で、患者さんにたくさんの声をかけてもらってきました。

その言葉だけで、羽が生えたように心軽く、いつもの坂道を登り下りできたものです。



職員旅行の水族館にて

今回、家庭の事情で10年間お世話になった八田内科医院を退職することになったのですが、私がここまで仕事を続けてこられたのは、先生方と医院のスタッフ、そして患者さんみなさんのおかげです。

患者さんのためにより良き医療を目指しながらも、私たちスタッフの心身を守り続ける先生方、愛とユーモアで患者さんに寄り添い続ける看護師さん、医院の安心と安定を支え続ける検査技師さんと栄養士さん、忙しい中で受付スタッフと築き続ける全集中の呼吸…。

毎日聞いていた声が聞けなくなるのは寂しいですが、いただいた笑顔は私の宝物です。

離れていても、大切な思い出がこれからの私を支えてくれると信じて、そして、みなさんにいつかまたバッタリ！どこかでお会いできるような気がしています。

私は本当に八田内科医院のスタッフと患者さんが大好きです。ここを離れてしまってもずっと。

またどこかでお会いできるその日まで、大好きなみなさんの健康と幸福を心から願っています。

10年間ありがとうございました！

レシピのコーナーでは、塩分のこと・たんぱく質のこと・栄養のバランスのことなど、よりお元気で生活していただくための情報を、テーマは何にしようかとアンテナを張って、レシピは誰でも調理でき、どこでも手に入りそうな食材を中心に作成してきました。

八田内科医院は、本当に、相談しやすく、そしてしっかり検査診察して下さる先生方やスタッフの皆さんがいらっしゃるんですもの。安心して、通院できます。

(私、最初にお勤めした時、患者さんがお元気って、びっくりしたんです。そんな患者になりたい・・・)

(Hatta Medical News vol63 が発行されても、数回出勤させていただくので、あれっと思わないでくださいね。)

八田内科医院の益々のご発展・皆様のご健康、ご多幸を心よりお祈りいたします。いろいろお世話になり、本当にありがとうございました。

2024年 夏 管理栄養士 東森 佳子