

TOPICS
トピックス

適塩しながら、減塩生活

減塩しょうゆ、減塩みそ、食塩不使用バター、〇〇%塩分カットカップ麺など、様々な減塩商品が販売され、近年塩分に対する関心が高まってきています。

日本人の塩分摂取量は、ここ十年間で減少傾向にありますが、厚生労働省が推奨する目標値よりも1日2~3gも多く摂取する傾向にあります。

日本人の目標値（1日あたり）

男性8g未満 女性7g未満 高血圧の方6g未満

塩分を摂り過ぎると・・・

のどが渇く・血圧が上がる・むくむ

その結果、**高血圧症、腎臓疾患、不整脈や心疾患の危険因子**となります。

とりすぎもよくありませんが、とらなすぎると・・・
めまいやふらつき、食欲減退、脱水症状や筋肉異常などを起こすこともあります。



減塩生活のポイント

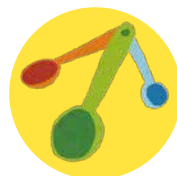
point 1 調味料は「かける」より「つける」

調味料を上からかけると、衣に吸い込んでしまいます。ソースやしょうゆは、小皿に入れて少量ずつつけましょう。



point 2 調味料は計量する

小さな計量スプーンで、量を正確に測ることで、余分な調味料を使うことなく、減塩ができます。そして、味付けは最後にし、仕上げにたれやみそで表面に味を付けることで、少ない量でもしっかり味付けができます。



point 3 種実のkokでうま味アップ

油脂を多く含むゴマやナッツ類は、料理にkokと独特の風味を与えてくれます。



point 4 天然だしをきかせて風味豊かに

昆布・椎茸・にぼし・かつお節など、自然の旨味を利用すると、調味料や化学だしの素が減らせます。また、炒めものや和え物にかつお節を加えると風味がアップします。



エビのわさびマヨネーズかけ 1人あたりの塩分量：0.7g



材料2人分

えび…10~12尾(160g)
片栗粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量

A- マヨネーズ…大さじ1.5
牛乳 ……大さじ0.5
わさび ……小さじ0.5

- ① エビに片栗粉をまぶす
- ② 170°Cの油で2分程揚げる
- ③ Aを合わせる
- ④ エビを器に盛り、Aをかける

わさびの辛みや風味で、味にアクセントをつけることで、余分な調味料を使わず、減塩が期待できます。マヨネーズのkokで食欲もアップ

あなたのまちのお医者さん

おがわ皮ふ科・アレルギー科

長崎市矢上町47-3 TEL:095-830-1112

HP: <http://ogawa-derma-clinic.p2.weblife.me/>

おがわ皮ふ科・アレルギー科は、平成25年開院しました。院長の小川先生は、長崎大学病院皮膚科にて約20年間、様々な診療や研究を行っていらっしゃいました。ご専門は、皮膚アレルギー性疾患、皮膚腫瘍、膠原病の皮膚病変などです。

東長崎地区は近年、住宅や団地が増加傾向にあり、小さいお子さんから高齢者まで、幅広い世代の方が受診されています。疾患としては、乳児湿疹、アトピー性皮膚炎、じんましんの患者さんが多く来院されることです。

小川先生は、患者さんが質問しやすいような環境作りを大切に診療されています。院内のインテリアにもこだわりが感じられ、ご自身で撮影された写真パネルが展示されています。市民美術展や県展でも入選・入賞されるほどの腕前をお持ちで、つい見惚れてしまうほど素敵な写真でした。



～地域の患者さんへ伝えたいこと・・・～

- 家族に処方された薬を使いまわすのはやめましょう。(ステロイド外用薬は強さが色々あり、使用箇所も様々です。保湿剤も同様に、使いまわさないようにしましょう。)
- 石けんの使い過ぎや、お風呂の温度が高すぎるなどで、乾燥がひどくなる場合がありますので注意しましょう。

院長 小川 文秀 先生

診療科目 皮膚科 休診日 日曜・祝日

診療時間 水、土曜日は午前のみ診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00	○	○	/	○	○	/

※土曜日の受付時間は11時迄です

“タオル帽子”を寄贈いただきました。



「長崎タオル帽子の会」の山崎和枝様から、手縫いの「タオル帽子」を33枚寄贈いただきました。

タオル帽子は、抗がん剤等のがん治療により、脱毛の副作用がある方にお渡ししています。タオルなので肌触りがよく、被ったまま寝ることが出来るのが特徴です。

長年、縫製の仕事に携わってこられた経験から、一つの帽子をわずか20～30分ほどで作成されるそうです。一針一針手縫いで思いを込めて作られた山崎さんのタオル帽子は、とても温かみがあり、山崎さんの優しさが伝わってきます。

山崎さんは、この活動をもっと多くの方に広め、一緒に帽子作りしていただける方や、新品のタオルの寄贈に協力を呼びかけています。もし関心がある方がいらっしゃいましたら、下記までご連絡ください。



☎ 0959-28-1202 (リフォーム山崎内)

(患者さんにお配りしているタオル帽子の制作は、当院ボランティアさんにもご協力いただいています。)

お知らせ掲示板

平成30年4月1日～

受診時に紹介状をお持ちでない方の 料金負担が変更されます。(※今回の変更は、厚生労働省が定めた規則等の改正によるものです)

初診時選定療養費

■他の医療機関の紹介状が無く受診された場合

これまで 診療費+3,000円
 平成30年4月1日以降 診療費+5,000円
(消費税込)

再診時選定療養費

■当院主治医から他の医療機関への紹介を勧められたが、引き続き当院での診療を希望し、再診で受診された場合

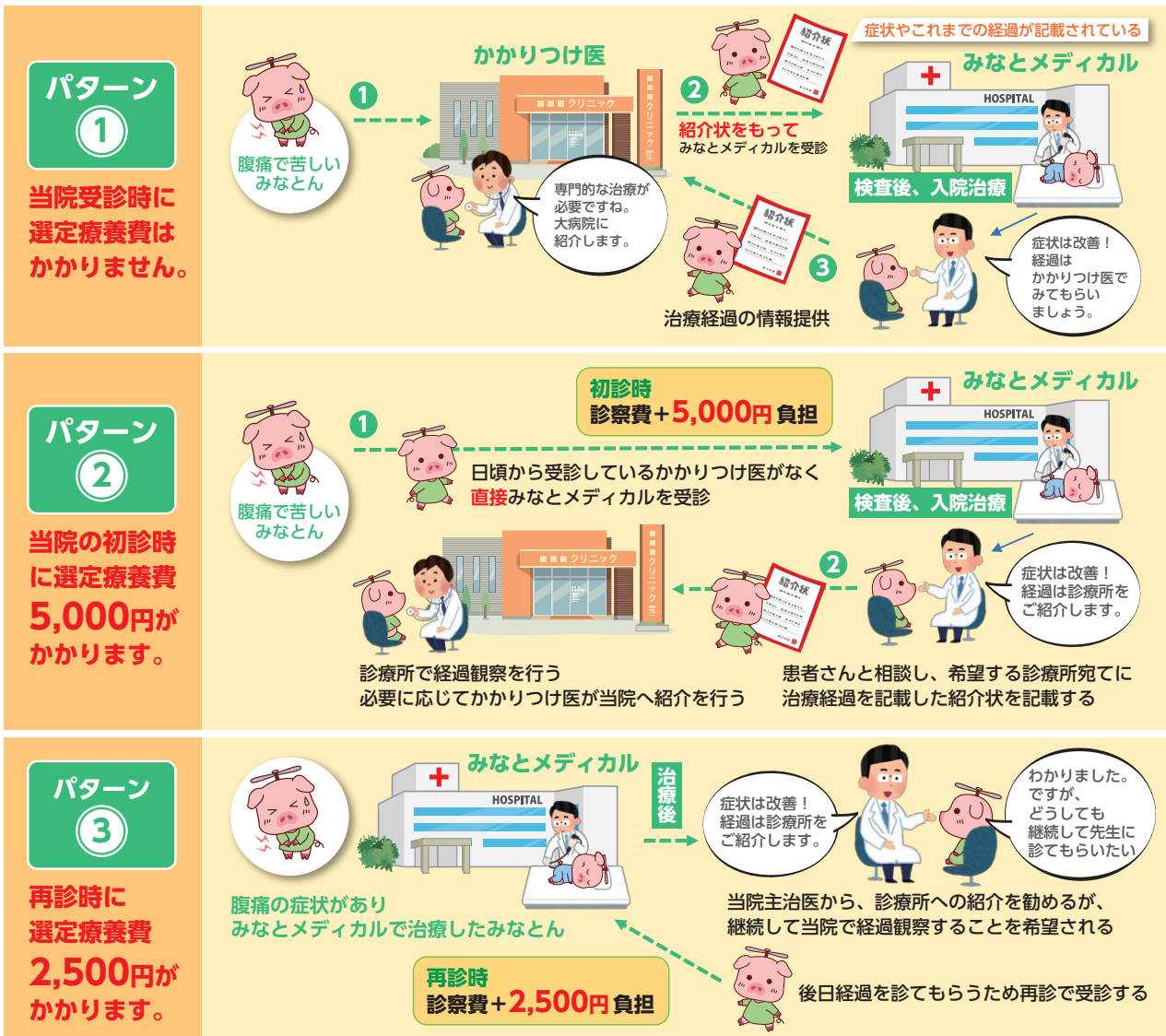
これまで 診療費のみ
(追加負担なし)
 平成30年4月1日以降 診療費+2,500円
(消費税込)



こんな場合はどうなる?!
 病院にかしこく受診しよう!

初診時選定療養費が不要な方

- ◆他院からの紹介状(診療情報提供書)をお持ちの方
- ◆交通事故、労働災害で受診された方
- ◆緊急性があり かつ救急搬送された方
- ◆各種公費負担を受給されている方
- ◆受診後そのまま入院された方



上記パターンは一例です。
 ご不明な点は、右記までお問い合わせください。

お問い合わせ

医事課まで (1階総合受付内)
 ☎095-822-3251

院内にはこんな設備があります!!

ベーカリーカフェ

CAFE CORE カフェ・コア



ちょっとひと息カフェ時間

焼きたてのパンやスープ、ドリンクを提供するカフェ。パンは、惣菜系や甘めのもの、旬のものまで、約40種類を揃えています。平日のお昼時は、パスタや日替わりランチも提供。飲食スペースがありますので、休憩や食事にぜひご利用ください。

院内図書室

ひだまり



読書でこころのくつろぎを

闘病記や漫画、写真集、小説、児童書など、2,000冊以上を蔵書しています。入院中の方には、貸し出しを行っています。また図書室内には、インターネット端末があり、調べものがあるときはぜひご利用ください。

コンビニエンスストア

Green Leaves mall グリーンリーフスマール



24時間営業でいつでも安心

食品・雑貨・介護用品・切手・新聞など、品ぞろえ豊富で、コピーや公共料金の支払い、宅配便の受付、デジタルカメラの印刷なども行っています。また、病室へのデリバリーサービスも実施。24時間営業なので、急な入院の時も必要なものを揃えることができます。

▶ご利用案内

	利用時間	場所
ベーカリー カフェ	[平日]7:00~18:00 [土・日・祝日]10:00~18:00	1階
コンビニ	24時間営業	1階
院内図書室	平日のみ開室 9:00~16:00	1階

【その他設備】

- ・理容室（8階） 平日9:00~16:00（土・日・祝日休み）
※病室出張も行っています（14:00~16:00）
- ・コインロッカー（1階電車通り側入口付近） 200円/24時間
- ・キャッシュコーナー（1階） 十八銀行/親和銀行
平日・土・日・祝日 8:00~21:00
- ・洗濯、ランドリー（各病棟）

病院理念と基本方針

われらが思い（病院理念）

患者さんとそのご家族から、職員とその家族から、そして地域から信頼され、愛される病院となります。

目標にむかって（基本方針）

- 1 思いやりの心を持ち、安全で質の高い医療を提供します。
- 2 地域に根ざすとともに、国際的視野をもった病院になります。
- 3 人間性豊かな医療人を育成し、医療の発展に貢献する研究を行います。
- 4 みずから考え、やりがい、喜び、誇りをもてる環境を創ります。

患者さんの権利と責務

1. 患者さんへのお約束

- (1) 全ての人の人格や価値観などが尊重されます。
- (2) 医療者との相互の協力のもとで、公平で良質な治療を受けることができます。
- (3) 治療に関して十分な説明と情報を得た上で、それを選択または拒否することができます。
- (4) 他の医療者の意見を求めることができます。
- (5) 自己の診療記録の開示を求めることができます。
- (6) 基本的人権とプライバシーが守られます。

2. 患者さんに守っていただくこと

- (1) 医療提供者に対し、自らの健康・疾病状況を正確に提供していただきます。
- (2) 自らの健康・疾病を理解し、療養に努めていただきます。
- (3) 他の患者や医療者の迷惑になる言動をしないよう配慮していただきます。
- (4) 受けた医療に対し、医療費を遅滞なくお支払いいただきます。



～お知らせ～ 毎号掲載している外来担当医表は、次号の広報誌から掲載いたします。

外来診療案内

- 診療時間 8:45~17:30
- 受付時間 8:30~11:00
- 休診日 日曜日、祝日、年末年始

※土曜日はマーメイド外来、透析治療のみとなります。

※救急又は、ご予約の患者さんは上記時間外でも対応させていただきます。

面会時間

- 一般病棟 平日/13:00~20:00
土日祝日/11:00~20:00
- N I C U 全日/13:00~20:00
- 集中治療病棟 全日/11:00~12:00
15:00~16:00
18:00~19:00
- 救急病棟 全日/15:00~16:00
18:00~19:00

発行・編集

広報室

お問い合わせ

広報室

095-822-3251
(代表)