



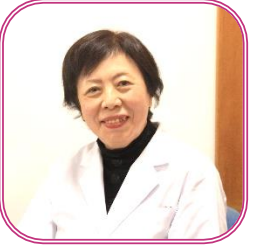
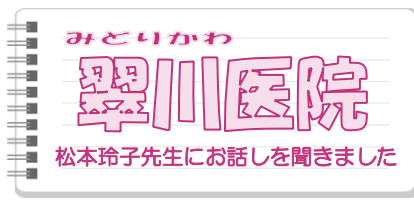
**作り方**

- ① 鶏肉に塩コショウで下味をつける。
- ② 熱したフライパンに鶏肉の皮目を下にして中火でこんがり焼き色がつくまで焼き、裏返し蓋をして弱火で鶏肉に火が通るまで焼く(約10分)
- ③ 焼いている間にAを混ぜておく
- ④ ③を鶏肉の上に乗せパン粉をふりかけオーブントースターでパン粉に焼き色がつくまで加熱して出来上がり(約5分)。

☆ポイント：④の前に鶏肉を食べやすい大きさにカットしておくとお食べやすく、鶏肉の中まで火が通っているかも確認できるのでオススメです  
※残った粒マスタードは、ソーテやサラダなどの味付けに使えます。味のアクセントとなりオススメです。

栄養科では、病院のお食事を美味しいといただけるよう毎食心を込めて手作りしております。  
今回は、オープンいらずのお手軽でおしゃれな一品です。粒マスタード、青じそやニンニクなどの香味野菜は風味が強く少ない塩分でも十分に満足ができるので無理なく塩分を控えることができます。是非ご家庭でもお試しください。

**てとて Vol.2**



京都国際交流会館から徒歩約10分のところにある診療所です。診療科目は主に内科・脳神経内科で「地域のかかりつけ医」として、診療、介護などに関する様々なお悩みごとに対応いたします。  
また、特定健診・大腸がん・前立腺がん・胃がんリスク検診、各種予防接種のほか、介護保険等の各種制度の案内や、ケアマネージャーさんとの連携などの相談にも応じております。  
診療時間は、木・日(祝祭日含む)以外の午前診(9~12時)。月・水・金は午後診(17~19時)で対応させていただきます。宝ヶ池にも近く、天気の良い日であれば待合室からは比叡山が望めます。機会がありましたらいつでもご相談ください。



みどりかわ  
**翠川医院**  
=専門医資格=  
神経内科専門医・内科認定医  
〒606-0046  
京都市左京区上高野諸木町 50-3  
TEL : 075-701-8040  
FAX : 075-702-6200

**この時期、流行注意!**  
**インフルエンザ・ノロウイルス**  
~予防・対策~

**インフルエンザとは**

- インフルエンザウイルスへの感染で発症し、38度以上の発熱・寒気・関節痛・のどの痛み・咳・全身のだるさなどの症状がでる
- 季節性インフルエンザは、流行前のワクチン接種により発症リスクを下げたり、重症化を予防できる
- かぜと比べて子ども・高齢者は重症化しやすい

**インフルエンザの予防**

- 帰宅時や食事の前の手洗い
- 室内の乾燥に注意
- 流行前にインフルエンザワクチンの接種を



**ノロウイルスとは**

- 最も一般的な胃腸炎の原因
- 通常暴露後12~48時間で発生し、回復は1~3日以内
- ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通して発生し、11月頃より増えはじめ、12~1月頃にピークとなる

**ノロウイルスの予防**

- 食事前、トイレの後の手洗い
- 下痢・嘔吐の症状がある時は食品を直接取り扱わない
- 胃腸炎の方の便や吐物は適切に処理し、感染を広げない
- 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと熱を通す(中心部が85℃~90℃で90秒以上)



**洛陽病院 勤続40年 職員紹介**

私が入社した約40年前、病院食は「早い・冷たい・まずい」が代名詞で17時ごろには夕食が配膳されていました。  
時を経て今は、夕食は18時、温かい物は温かく、冷たい物は冷たい状態で患者さまの元に配膳されます。お味の評価は食べていただく方にゆだねることになりますが、洛陽病院では献立や調理方法などについて日々試行錯誤を重ねてきました。  
さらに今日ではお一人お一人に合わせた食種・形態・量のお食事を提供するまでになっています。

「食べることは生きること」  
命を紡ぐ『食』に携わっている事に感謝し、あと少しの間、栄養科の一員として皆さまに喜んでいただけるよう務めさせていただきます。



栄養科  
小林 登紀代さん



**CONTENTS**

- 武田副院長インタビュー・人工透析内科
- 「てとて」~翠川医院~
- 洛陽Recipe

広報誌タイトルは当院患者さまのK・U様が書いてくださりました





副院長

武田 昭

## 人工透析とはこんな治療

腎臓は体内での水分や電解質の調節の他、血液中の不要なものをろ過して尿中に排泄する働きを持っています。

また、赤血球を作るために必要なホルモンや血圧の調整をするホルモンを分泌するなどの重要な働きもしています。

この腎臓の機能が様々な原疾患により低下すると慢性腎臓病となり元に戻りません。次第に病態が進行していき最終的に末期の腎不全となり人工透析治療が必要となります。

## 患者様にもご自身の健康管理に 向き合っていたいただくために

症状が進むのを遅らせたり、合併症の発症を防いだりするのは患者様の日頃の生活習慣が大きく関わってきます。例えば、体重増加を防ぐために塩分や水分をどうコントロールしていけばよいのか、どんな運動が効果的なのか、またカリウムやリンなどのとりすぎを防ぐために食事をどうすればよいのかなど日常生活上のアドバイスを医師や管理栄養士、理学療法士などと一緒に患者様一人一人の症状に合わせて行います。

## 腎不全のフォローだけでなく原疾患や 合併症にも幅広く対応

患者様の状態に合わせて血液検査、画像診断、生理検査など随時行い、健康管理を行っています。

腎不全の原因として遺伝子の異常で起こるものや、腎臓の炎症が起こるもの、また生活習慣病（糖尿病や高血圧など）も腎不全の原因の一つと言われています。

最近では糖尿病の方が増え、循環器系の合併症が多く、当院循環器科医、眼科や関連の総合病院と早急に連携をとり治療しております。

## 一言で透析治療といっても内容はさまざま

透析治療にはたくさんの種類があります。当院ではその中で患者様一人一人の症状に合わせた至適透析を行っております。

- HD（血液透析）
- On line HDF（血液濾過透析）
- ECUM（限外濾過）
- CHDF（持続血液濾過透析）
- CART（腹水濾過濃縮再静注療法）



HEMODIALYSIS  
STAFF

# 私たちは患者さまに快適さと確かな治療を提供いたします

## 当院透析センターについて

当院の透析センターの開業は1969年で私立の病院としては関西で初めて開業しました。そのため、患者様の透析歴が長く、中には30年以上お元気に通院されている方もいらっしゃいます。

- ご自宅からの送迎も行っております。またお車で通院の方は病院の駐車場をご利用下さい。
- 透析中はテレビやWi-Fi設備の整った環境で快適にお過ごしいただけます。
- ご希望された方には、透析後にお食事の提供を行っております。
- お昼間にお仕事のある方は夜間透析を行っております。（※月水金のみ）
- お仕事やご旅行で遠方からお越しの旅行者透析も行っております。
- ベッド数は34床のうち2床は個室ですので、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど感染症に罹患された患者様への個室隔離対応が可能です。

## 透析センターのこれから

透析治療をより過ごしやすい環境を提供できるようスタッフ一同できることから一つ一つ取り組んでまいりたいと思います。

そして患者様、ご家族様のご意見やご希望などお聞きしてより良い治療が行えるよう努力したいと考えております。一環としてご意見箱を設置しておりますので、お気づきの点がございましたらどんなことでもお聞かせください。

これからもよろしく願い申し上げます。

	月	火	水	木	金	土
8:45 ~17:00	○	○	○	○	○	○
17:00 ~22:00	○		○		○	