



# しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成28年 7月  
第25巻 夏号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511  
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>  
メール [shimatani@fmed.jp](mailto:shimatani@fmed.jp)

## 夏号 トピックス

- 1 泌尿器科 医師紹介
- 2 こんな時は泌尿器科へ
- 3 新定番の夏野菜  
～ズッキーニ～
- 4 くわいの街  
『すこやか倶楽部』



## 泌尿器科 新任医師のご紹介

このたび当院では平成 28 年 6 月 1 日より、泌尿器科に新任医師をお迎えし、新たな体制のもと、さらに充実した医療を皆さまに利用していただけるようになりました。

ご紹介

- ①名 前 樋之津 史郎 (ひのつしろう)
- ②所 属 泌尿器科
- ③専 門 尿路性器がん、疫学
- ④診療日 毎週月曜日 9:00~17:30
- ⑤年 齢 55 歳
- ⑥奥 様 札幌に住んでいます。



## こんな時は泌尿器科へ

何科に行こう? こんな時は泌尿器科へ

自分が病気になったとき、どこか具合が悪くなったとき、さてどこに行こう?と悩むことはありませんか? 体に何か異変を感じるものの、何科を受診すればいいのか迷われる事もあるかと思えます。そんな時は、こちらのチェックリストを活用してみてください。

- **血尿が出た** 尿路結石や感染症、腎炎などが考えられます。
- **頻尿、出が悪い** 膀胱から下の尿路、膀胱、前立腺、尿道の病気が考えられます。
- **腰背部が痛い** 突然、腰からわき腹にかけての激痛がある場合、尿路結石が考えられます。
- **スッキリしない** 尿が残った感じやスッキリしない場合、膀胱、前立腺の病気が考えられます。
- **尿失禁(尿もれ)** 咳をした時や重いものを持った時など、腹圧性、切迫性尿失禁が考えられます。
- **陰のう、精巣痛** 下腹部や会陰部の痛み、不快な時、陰のうの腫れ、激痛は前立腺や陰のう、精巣の病気が考えられます。



このような症状があった場合には、**泌尿器科**を受診してください。ただし、曜日や年末年始などによっても診療時間や開始時間が異なる場合がありますので、事前にお電話での確認をお願いします。

### — 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして  
共に歩み続ける病院』



医療・療養に関するご質問・ご相談等は、総合案内(受付)または地域連携室・在宅ケア室までお気軽にお問い合わせください。

### — 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



新定番の夏野菜 ～ズッキーニ～

管理栄養士 平野 聡



最近では家庭菜園でも人気の夏野菜のひとつ『ズッキーニ』。  
 イタリア料理やフランス料理などでよく使われるズッキーニは、見た目はキュウリに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。独特の歯ごたえで、加熱するとナスに似た食感になり、じっくり炒めたり煮込むと甘味がアップします。  
 ズッキーニは血圧を下げる効果が期待できるカリウムや、抗酸化作用のあるβカロテン、美容効果や風邪予防によいとされるビタミンC、血を作るビタミンといわれている葉酸などが適度に含まれています。またカリウムは水分バランスを調節する働きにより利尿作用やむくみ解消にも効果があるといわれています。

おすすめレシピ

ズッキーニの揚げびたし

材 料

- ◎ ズッキーニ 1本
- ◎ めんつゆ 適量
- ◎ 生姜 少々
- ◎ 紫蘇 お好み
- ◎ 一味 お好み

作り方

1. ズッキーニを輪切りにします。
2. 5～10分程度、揚げます。
3. めんつゆにすりおろした生姜をいれ、②を浸します。
4. 盛り付けてお好みで紫蘇や一味唐辛子をふれば完成です。



くわいの街『すこやか倶楽部』



痛み、尿漏れ、転倒……。介護予防で不安を解消！  
 自宅で出来る、続けられる正しい運動習慣。



場所：島谷病院 4階会議室  
 日時：9月29日（木） 14：00～15：00  
 講師：理学療法士 内海 圭基



参加費は無料です。皆さまのご参加をお待ちしております。

くわいの街『すこやか倶楽部』では、ご要望があれば、院外での開催も行います。  
 お気軽にお声かけください！

詳しくは、くわいの街『すこやか倶楽部』 担当者までお問い合わせください。

— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新涯町 2-5-8  
 電話番号：084-953-5511  
 FAX 番号：084-953-7304  
 電子メール：shimatani@fmed.jp

