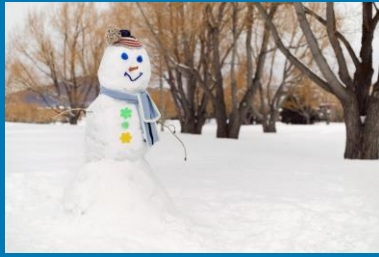


しまたに 健康倶楽部(季節号)

令和2年 1月
第39巻 冬号



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



冬号 トピックス

- 1 かかりつけ医を持ってますか？
- 2 かかりつけ医をもつメリット！
- 3 かかりつけ医を見つけましょう！
- 4 ビタミン A で風邪を予防しよう レシピ
- 5 Facebook 公開中！

かかりつけ医を持っていますか？

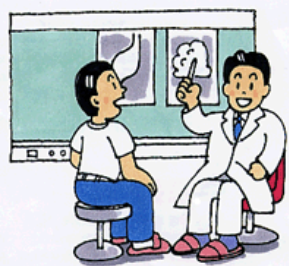
かかりつけ医とは「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」をかかりつけ医と呼んでいます。

熱がある、体がだるい、食欲がないなど体調が悪いと感じた時にまず相談する自宅近くの診療所や病院の医師のことです。

特に高齢者が患者の場合は、医療と介護の連携が不可欠なため、地域に根差したかかりつけ医の存在はとても重要視されています。



かかりつけ医をもつメリット！



かかりつけ医は病気や症状に関する全般的な知識を備える努力をしていますので、専門分野にかかわらずさまざまな健康問題について気軽に相談できます。また、患者の心身の状態、病歴、生活習慣などを踏まえた診療を継続的に行いますので、異変があれば素早い対応が期待できます。

そして専門的な治療が必要と判断されるときは、紹介状とともに適切な医療機関につなげてくれます。ケアマネジャーや地域包括支援センターと連携します。そして、医療の情報をケアプランに、介護の情報を意見書作成や治療方針にそれぞれ反映してくれます。

かかりつけ医自身が在宅医療を行っている場合は、そのまま看取りまで担当してくれるでしょう。看取りまでかかわらない医師の場合も、いずれ訪れる終末期の相談に応じて、ケアマネジャーや在宅療養サービスの人たちと検討し、訪問医を中心とした看取りチームにつないでくれると思います。

かかりつけ医を見つけましょう！

「かかりつけ医」を見つけるには、普段からのお付き合いが大切です。あなたの健康状態、持病など包み隠さず話し合える「かかりつけ医」を持つことが安心の第一歩です。



－ 基本理念 －

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



－ 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



～ビタミン A で風邪を予防しよう～ 栄養科

まだまだ寒い日が続きますが、体調を壊していませんか？風邪予防には、手洗い、うがいも大切ですが、体内の免疫力を上げることも大切です。今回注目する栄養素『ビタミン A』には目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりする働きがあります。ビタミン A の主要な成分はレチノールで、レチノールは豚・鶏レバー、うなぎなどに多く含まれ、その他、乳製品（牛乳、バター、チーズなど）、卵などにも含まれます。また、緑黄色野菜に多いβ（ベータ）-カロテンも摂取すると、体内でビタミン A に変換されるため、おすすめです。

【かぼちゃのグラタン】

《材料》

かぼちゃ	1/4 個
ブロッコリー	1/2 房
玉ねぎ	1/4 個
バター	20 g
小麦粉	大さじ 2
牛乳	200cc
コンソメ	大さじ 1/2
塩・こしょう	少々
チーズ	20 g



《作り方》

- ①かぼちゃは皮つきのまま 2～3 cm角のサイコロ状に切る。たまねぎは千切りにする。
- ②ブロッコリーを小房にわけ水をふりかけてレンジ 500W で 2 分、かぼちゃを 6 分かける。
- ③フライパンにバターを入れ、玉ねぎを弱火で炒める。小麦粉を入れ焦げないように炒める。
- ④牛乳を少しずつ入れ、とろみがついてきたら、かぼちゃを入れ混ぜあわせる。
- ⑤④を器に盛り付けて上にブロッコリーをのせ、チーズをトッピングする。
- ⑥オーブントースターで 5 分焼き目がついたらできあがり。

医療法人信英会 facebook を公開しています！



医療法人信英会理事長の島谷です。

このたび医療法人信英会公式フェイスブックを立ち上げました。これまで以上に最新の情報や楽しいご報告を提供して参ります。

どうぞフェイスブックに登録していただき信英会グループの島谷病院やルピナス港南、アイリス港南を身近に感じて頂ければと思います。

— 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 福山市新漕町 2-5-8
 電話番号：084-953-5511
 FAX 番号：084-953-7304
 電子メール：shimatani@fmed.jp

