

# 地域に寄り添う 四字医語レター



今号のテーマ

医療は以心伝心

地域に寄り添う医療とは  
あなたを孤独にしない医療です。



宝塚病院は半世紀以上、ハートフルな  
医療の提供を目指してまいりました。  
これからも地域を愛し、あなたに寄り添います。



医療法人 回生会  
宝塚病院 + 救急指定病院

宝塚病院

検索

〒665-0022 兵庫県宝塚市野上2丁目1番2号 TEL:0797-71-3111



医療は  
以心伝心

医療法人回生会 宝塚病院  
院長 馬殿正人

宝塚病院は開業以来、地域のみなさまに寄り添ってまいりました。

適切な治療をするには、来られた方のことをよく知らなければなりません。

そのためには、会話はもちろん、ちょっとした仕草や表情もつぶさに観察し、気づく力が必要です。

そうやって少しずつみなさまとの距離を縮め、お互いが信頼できるようになり、やがて以心伝心の関係になる。これが宝塚病院の目指す医療です。

宝塚病院は、これからも地域を愛し、あなたに寄り添います。



注目トピック!

「友の会」会員対象の健康セミナーを開催



宝塚病院では、皆様に健康への意識を深めて頂く目的で、「友の会」会員対象の健康セミナー「第二回 友の会」を、3月7日（木）、アピアホールにて開催いたしました。当日は、会員の皆様より事前にお送りいただいた質問の中から「サプリメントについて」「胃部検査バリウムと胃カメラ どちらがいいの?」「ぼけ防止の予防法」の三題について、馬殿院長が解説をいたしました。質疑応答では、普段の診察では聞きにくいことや、解説に対する疑問も気軽に質問を頂き、アットホームな空気の中で終了することができました。今後も、地域に寄り添う医療をモットーに、定期的に「友の会」会員対象の健康セミナーを開催する予定です。ご参加をお待ちしております。

「友の会」入会方法について

「友の会」にご興味のある方、入会を希望される方は、宝塚病院 受付までお気軽にお申し付けください。

春に食べたい！  
彩り豊かな病院食



## 宝塚病院の美味しいレシピ

## 海老ピラフ (高血心臓病用)

宝塚病院の病院食は、味が自慢です。その中から高血心臓病の方でも美味しく食べられるレシピをご紹介します。今回は春らしく、彩り豊かな海老ピラフを作ってみましょう！

### 海老ピラフ(1人用/180g)

#### ① 下ごしらえ

- 1) 玉ねぎ (25g)、ピーマン (8g)、人参 (8g)、パプリカ (8g) を5mm程度に切っておく。
- 2) 米 (82g) を洗い、ザルに上げ乾かしておく。

#### ② 調理から盛り付け

- 1) 炊飯釜に、①の材料と、水 (123g)、背わたを取ったむきえび (33g)、スイートコーン (8g)、顆粒コンソメ (1g)、食塩 (0.3g)、こしょう (0.03g)、有塩バター (4g)、を全て入れて炊飯器のスイッチを押す
- 2) 炊きあがったら皿に盛り付け、パセリ (0.05g) をかければ完成です。



#### 料理のポイント

ピラフはトルコ発祥の料理です。本来は生米を炒めてからスープなどで炊きあげるものですが、炊飯器でお手軽に作ってみましょう。



## 専門医からの一言アドバイス

## 花粉症対策



### 宝塚病院 呼吸器内科 米津精文 医師

今年は、おおむね昨年よりも花粉の飛散量が多いと言われております。

外出から帰ってきたら、手洗い・うがいとともに、すぐに顔を洗ってください。全く症状をなくすることは不可能ですが、少しでも

も症状を軽くすることができますと考えます。

また、ストレス・睡眠不足・飲みなどは花粉症を引き起こす原因となる可能性がありますので、注意してください。ご自身でできるセルフケアとしては、外出時にマスク・メガネをしていただき、原因となる花粉を少しでも体の中に入れないようにしましょう。花粉飛散が多い日は無駄な外出は避け、また、家にいる場合でも窓の開け閉めには注意しましょう。



## 心臓CT検査「ハートお大事に券」のご紹介

### 心臓CT受診カード【ハートお大事に券】

宝塚病院では、「心臓CT検査」をより気軽に受けただけするための受診カード「ハートお大事に券」を販売し、家族や友人の心臓病を、心配して検査を勧めるためのツールとして活用いただいております。これまで心臓検査に不可欠であった入院も必要なく、日帰りで検査が受けられる事も魅力の一つです。

▼「ハートお大事に券」に関する詳細はこちら

<http://www.takarazuka-hospital.com>



宝塚病院  
トップページ  
QRコード

