医療法人回生会　宝塚病院「友の会」会員誌

ハートフル通信

2019年7月発行
VOL. 01

宝塚病院では、地域の皆様の健康維持をサポートする目的で、「宝塚病院 友の会」を発足しております。この度「友の会」会員の皆様を対象に、宝塚病院の最新情報のご紹介や健康維持サポートを目的に、夏と冬に、会員誌を発行いたします。「健康は治療より予防」を合言葉に、自己の健康をしっかり考えてみませんか。

馬殿正人院長のメッセージ

テーマ　夏バテ予防　3食きちんと食べて水分補給をしっかりと！

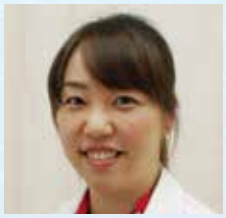
いよいよ本格的な夏がやってきましたね。夏場に元気が出ず夏バテするという方も多いのではないでしょうか？屋外と室内の温度差によって自律神経のアンバランスが起こったり、暑さで食欲が減退して食べなくなるのが夏バテの原因です。ついつい口当たりのいいもので食事を済ませてしまいがちな人は、しっかり食べて栄養をとる、そして水分もしっかりとることが大切。普通に１日３食食べていたら水分はとれていますが、喉が乾いた時や汗をかいた時は余分に水分をとるようにしましょう。特に汗をかいた時は塩分も必要。脱水予防としては、夜寝る前にコップ１～２杯とるのもいいですね。お酒を飲んだ時もアルコールによって脱水症状になりやすいので、同じ量の水分を寝るまでの時間にとるといいですよ。

宝塚病院トピックス

2019年4月、常勤医師2名と非常勤医師3名が新しく着任！！

常勤医師

・米澤（よねざわ） 朋子（ともこ）／循環器内科医師



以前に1年間宝塚病院で勤務させていただいたことがあり、エネルギッシュに仕事をされている院長の姿に刺激を受け、もう一度こちらで働きたいと思いこの春に戻ってまいりました。専門は循環器内科で、病棟や外来業務の他に、心疾患の患者様を対象に心臓リハビリテーションを週に4日行っています。心臓ハビリテーションは、血圧や心拍数をモニタリングしながら、それぞれの患者様に合わせて負荷を調整し、有酸素運動や筋トレをします。その結果、病気の進行が抑制されたり、再発や再入院が減ったり、運動能力の上昇がみられたときはとても嬉しくやりがいを感じます。今後は、メタボリックシンドロームの患者様を対象にした運動療法も行っていきたいと考えております。

・金（きん） 宏美（ひろみ）／内科医師

関西医科大学を卒業後、2年間の研修を経て大学病院で腎臓・内分泌・循環器など幅広く学び、現在4年目でこの春に宝塚病院に着任しました。病棟を診つつ救急患者様の対応に当たっています。専門は循環器です。心臓シンチグラフィー検査（心筋梗塞や狭心症の検査）の読影、心臓超音波検査などを行っています。患者様への対応を含め、女性の特性を活かしたきめ細やかな医療を提供していきたいと考えています。

非常勤医師

石瀬（いしせ） 久子（ひさこ）先生	田原（たはら） 智満（ともみつ）先生	齊藤（さいとう） 亮一（りょういち）先生
担当：形成外科	担当：消化器内科	担当：泌尿器科

宝塚病院の美味しいレシピ

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。今回は夏野菜のゴーヤを使ったゴーヤチャンプルーです。夏バテ解消にも効果がありますよ！

作り方

ゴーヤチャンプルー（1人前）

1. ゴーヤ（20g）は縦半分に切り、ワタをスプーンなどで取り除いて、1cn弱の幅に切る。
2. 玉ねぎ（15g）は食べやすい大きさに、人参（10g）は短冊切りにしておく。
3. 木綿豆腐（50g）はキッチンペーパーなどで水切りをしておく。
4. フライパンにごま油（1g）を入れ、豚肉（20g）を炒め、一度取り出す。
5. 人参、玉ねぎ、ゴーヤを炒める。ある程度炒めたところで、食べやすい大きさに切った豆腐と豚肉を加え、食塩（0.1g）、みりん（1g）料理酒（3g）、こいくちしょうゆ（4g）で味付けする。
6. 最後にかつお節（1g）をかける。

料理のポイント

今回は夏野菜のゴーヤを使ったメニューです。苦みには食欲増進作用があり、たんぱく質を加えると、夏バテ解消に効果的です。

宝塚市内の地域医療連携クリニックのご紹介

宝塚病院では、宝塚市内の数多くの診療所と地域医療連携を展開しております。
今回は、内科全般を受け持つ「今泉クリニック」の竹原先生にお話を伺いました。

今泉クリニック
院長 竹原（たけはら） 満登里（みどり）

もともとは父が昭和３８年に「今泉内科」として開業しました。当時は一軒家の一部を病院にしていて、台所でカレーを炊くとぷーんと匂いがしてくるような家庭的な医院でしたね（笑）。
私がまだ小学生の頃、夜中によく患者さんから電話がかかってきて、車や徒歩で往診にいく父の姿をみていました。平成３年に私が院長としてスタートした時は父の影響で在宅ケアを中心にしたいと思い、現在でも午前と午後を外来、その間に往診をしています。西宮や伊丹は在宅ケアが盛んですけど、宝塚はまだまだ少ない。これからは訪問を専門でやっている往診クリニックがもっと増えてほしいですね。
われわれ開業医にとって、すぐ近くにある宝塚病院の存在はとても有難いです。
これから娘の代になっても、長く地域に根ざしたクリニックでありたいと思っています。

今泉クリニック
○住所：宝塚市逆瀬川2丁目4-3
○受付時間：午前9:00～12:00
午後5:00～ 6:30
※午後2:00～4:30まで往診による訪問医療
○休診：水、日曜、祝日、土曜午後
○TEL：0797-72-3864

宝塚病院「友の会」

宝塚病院では、突然死をなくし、地域の皆様の健康維持をサポートするために「宝塚病院友の会」を運営しています。入会者には胸部CT検査の1回無料受診や、健康セミナーへの優先参加などの特典があります。
この機会にご自身の健康について考えてみてください。

▼「宝塚病院 友の会」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