

ハートフル通信

2020年7月発行

VOL.
03

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。「ハートフル通信」は「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お伝えしています。「健康は治療より予防」を合言葉に、自己の健康をしっかりと考えてみませんか。

馬殿正人院長のメッセージ

テーマ マスクと熱中症 夏本番！今年はマスクの着用が増えるので例年以上に対策を！

Q1

新型コロナウイルス感染拡大が落ち着きましたが、まだまだ不安です。外出時はいつでもマスクをしたほうが良いですか？



確かに少し前と比べると落ち着いてきましたが、まだ注意する必要があります。外出時もマスクの着用はしたほうが良いですが、いわゆる「3密」にならない状況では外すなど、周りの環境に合わせて臨機応変に対応することが重要です。

Q2

夏のマスクは熱中症に注意と聞きました。具体的にどうすれば良いですか？

マスクをしていると熱がこもりやすくなるので、熱中症への注意が必要です。いつも以上に水分補給をこまめにして対策してください。



Q3

ほかに注意することはありますか？



今年は家にいる時間が長かったので、外の暑さに体が慣れていません。近所の散歩やベランダに出るなどして、少しずつ暑さに体を慣らしましょう。

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。今回は夏野菜の代表格、ピーマンを使った料理です。

作り方

牛肉とピーマンの炒め物 (1人前)

- 1 下ごしらえ
1) たまねぎ (50g) : スライスする。
ピーマン (40g) : ヘタと種を取りのぞき、乱切りまたは一口大に切る。
牛肉スライス (30g) : 5センチ程度の食べやすい大きさに切り分ける。
2) 牛肉をボウルに入れ、調味料 (※) を加えて馴染ませておく。
※調味料・・・こいくち醤油 (2g)、食塩 (0.1g)、砂糖 (2g)、料理酒 (1g)、おろしにんにく (0.3g)、おろししょうが (0.5g)
- 2 調理から盛り付け
1) フライパンに油をひき、たまねぎ、ピーマンを炒める。
2) 調味料を馴染ませた牛肉を加えて火を通し、皿に盛る。



料理のポイント

野菜は、根から水が上っていく方向に繊維が走っています。繊維を断つように切ると柔らかい仕上がりになり、繊維に沿って切ると歯ごたえよく仕上がりますよ。

新型コロナウイルスの感染対策について

令和2年5月21日に兵庫県の非常事態宣言が解除されました。

しかし、宝塚病院として第2波への予防、流行の収束がないことから当面下記を継続いたします。

1. 来院時のマスク着用
2. 発熱受診は事前に連絡 (Tel : 0797-71-3111)
3. 不要不急な来院の禁止

宝塚病院では引き続き、新型コロナウイルス感染拡大を防ぎつつ、皆様に安全・快適な医療を提供いたします。

宝塚病院の診療体制について

■新入医師

<整形外科> 薬師寺 厚芳

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|----|----|----|-----|-----|--------|
| 整形外科 | 飯田 | 飯田 | 千原 | 薬師寺 | 薬師寺 | 飯田/薬師寺 |

※すべて午前診察 (9:00~12:00)

■外科の診療曜日の変更

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|---|-----|---|----|-----|
| 外科 | 大草 | 平 | 馬殿徹 | | 吉田 | 馬殿徹 |

※すべて午前診察 (9:00~12:00)

■医師の移動

<循環器内科> 畑田 憲吾 (8月より)

※詳しくは、病院受付までお尋ねください。

宝塚病院

トップページ
QRコード



▲最新情報はHP
をご覧ください。