

地域に寄り添う 四字医語レター

Vol.
.....
05

今号のテーマ

医療は千差万別

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。最適な医療は、患者さんによって千差万別。その人に合った適切な治療をするために、宝塚病院は日々、患者さんと向き合い、小さなことも見逃さないコミュニケーションをとっています。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。



医療は
千差万別

医療法人回生会 宝塚病院
院長 馬殿正人



専門医からの一言アドバイス

心の健康

長引く新型コロナウイルスの影響で、心身に負担がかかっている人が増加しています。今回は、心の健康に焦点を当て、生活のポイントを紹介します。



《Point1》 人とのつながりを大切にしましょう

外出自粛や在宅勤務など、自宅で過ごす時間が長くなると、他人との交流が少なくなりがちです。一人暮らしや高齢の方などは特に他人と積極的にコミュニケーションを図りましょう。電話やメールのやり取りでも充分効果があります。

《Point2》 日光を浴びてリフレッシュ

ずっと屋内にいて日光を浴びないと、心身に悪影響が出ることが知られています。晴れた日は外に出て日光を浴び、心も体もリフレッシュしてください。その時に軽く運動することで、よりリフレッシュ効果が高まります。



《Point3》 自分をいたわる気持ちを持とう

新型コロナウイルスに関する報道を毎日目にしていると、どうしても気が滅入ってしまいます。不安な気持ちになるのは仕方ありませんが、過度な不安は逆効果です。自分を大切に日々を過ごしてください。また音楽鑑賞や読書、おいしいものを食べるなど、気分が晴れやかになる趣味を大切にしてください。眠れない日が続くなど、どうしても体調がすぐれないときは、ためらわず医師に相談してください。





宝塚病院の美味しいレシピ

レンコンのはさみ揚げ

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、レンコンのはさみ揚げです。

レンコンのはさみ揚げ(1人分)

<材料>

れんこん60g 小麦粉5g サラダ油10g ササミ45g
焼きのり1g ししとう1~2本 梅ドレッシング15g

- ① れんこんは皮をむき厚さ3~5mmの輪切りにし、酢を少々加えた水に2~3分さらし、あくを抜く。
- ② ササミは削ぎ切りし、レンコンに挟み、細く切ったのりを巻く。
- ③ 衣をつけて、油で揚げる。
- ④ 素揚げしたししとう(カロリーを抑える時は焼きししとう)とともに、皿に盛りドレッシングをかける。



美味しい豆知識

ササミの代わりに、魚やエビの

すり身を挟んでも美味しくできあがります。



宝塚病院からのお知らせ

宝塚病院では、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、一般内科から消化器領域の専門性の高い診療まで行う「おかだ消化器・内科クリニック」の岡田先生にお話を伺いました。

これまで大阪医科薬科大学附属病院ならびにその関連病院において、消化器疾患、特に炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎やクローン病)や大腸腫瘍(ポリープや癌)を専門として診療に携わって参りました。これらの病気は昨今右肩あがりに増えていますが、質の高い専門医療を提供できるクリニックはまだ限られています。当院では豊富な知識と経験に基づき、大病院と遜色ない専門医療を提供することをお約束します。

一方で内科の病気は消化器疾患だけではありません。

これまで関連病院で培った一般内科診療の経験を活かし、専門外の症状や病気であっても一度はしっかり診させて頂き、専門治療が必要と判断する場合には責任をもって専門科へ紹介させていただきます。何でもお気軽にご相談ください。

さらに、前勤務先では新型コロナ病棟の病棟医長として、多くの新型コロナ患者さんの治療にあたって参りました。その経験をもとに、当院では万全な感染対策を講じて、患者さんの安全を確保しております。安心して受診して頂ければと思います。

微力ながら地域の皆様の健康づくりをお手伝いし、若い方からご年配の方まで、皆様に愛されるクリニックを目指して参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



院長 岡田 俊彦

○住所:兵庫県宝塚市逆瀬川1丁目2-1
アピア1 4階
○受付時間:9:30~12:30
13:00~16:00 (検査、予約のみ)
16:30~19:00

○休診:水曜日午後、日曜・祝日
○TEL:0797-73-7878
<https://okada-shokakinaika.com/>



宝塚病院
トップページ
QRコード