

かに玉

作り方

- ① カニカマは2cm程度の長さに切り、ほぐす。
- ② たけのこは2cm程度の千切りにする。
- ③ きくらげは水でもどし2cm程度の千切りにする。
- ④ 玉ねぎは2cm程度のスライスに切る。
- ⑤ 青ねぎは斜めに切る。
- ⑥ フライパンに植物油（分量外）を熱し①～④の具材を炒め、粗熱をとる。
- ⑦ ボウルに卵を割り入れほぐし、⑥の具材を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑧ フライパンに植物油を強火で熱し、⑦の卵液を入れフワフワになるように中央にかき寄せながら形を整える。お皿に移す。
- ⑨ 鍋にAを入れトロミがつくまでしっかりかき混ぜながら中火で火を通す。最後に斜めに切ったねぎを入れ混ぜる。
- ⑩ お皿に入れた卵に⑨のあんをかけて出来上がり。



材料名	分量(4人分)
卵	4個
カニカマ	50g
たけのこ	40g
きくらげ	4g
玉ねぎ	80g
塩	適宜
ごしょう	適宜
植物油	20g
水	150ml
シヤンタン	4g
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1強
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
青ねぎ	15g

ひとくちメモ かに玉をご飯に乗せれば天津飯にもなります。

〈栄養量(1人分)〉エネルギー:190kcal、たんぱく質:9.5g、食塩:1.9g、食物繊維:1.2g

三愛病院 外来担当医表

【受付時間】【午前】8:30～12:00 【午後】12:00～17:00(※小児科火曜以外17:30まで)(※整形外科:森田医師のみ11:30まで)
 【診療時間】【午前】9:00～12:30 【午後】13:30～17:30(※小児科は15:00より) 令和4年11月9日更新

診療科	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	
内科	1診	中村 寿宏 (糖尿病外来)	小野寺 真智	中村 寿宏 (糖尿病外来)	細木 秀美 (肥満外来)	坂本 賢司	森下 美智子 (リウマチ膠原病)	中川 治	むかいだ 向田 健太郎	中村 寿宏 (糖尿病外来)	青山 夏希	坂本 賢司
	2診	うまむら 上村 千鶴子	品原 正幸	前田 理沙		小笠原 史也	うまむら 上村 千鶴子 ～16:30まで	小野寺 真智	森下 美智子 (リウマチ膠原病)	鈴木 太郎 小林 由佳 交代	品原 正幸	岩崎 泰正 担当医 交代
整形外科	予約制 南場 寛文 9:30～				予約制 森田 稔二 9:00～				予約制 森田 稔二 9:00～		予約制 泉 仁 9:00～ 第3週休診	
小児科	予約制 橋詰 稔 13:30～15:00 予防接種		高橋 一平・萩野 紘平 交代 13:30～15:00 予防接種		予約制 橋詰 稔 13:30～15:00 予防接種		予約制 橋詰 稔 13:30～15:00 予防接種		予約制 橋詰 稔 13:30～15:00 予防接種		橋詰 稔	
耳鼻咽喉科	横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子 高知大学医師 交代	
泌尿器科			山本 志雄						山本 志雄			
循環器科	西本 美香											
精神科 予約制							森田 啓史 ひろしま 【第1・3・5週】 ～12:00まで 【第2・4週】 ～10:30まで					
皮膚科	安井 喜美		安井 喜美		安井 喜美				安井 喜美		予約制 池田 光徳	
形成外科(美容) 予約制	三好 みちよ		三好 みちよ		三好 みちよ				三好 みちよ			

なお、休診等変更がありますので、詳細は受付でご確認ください。

☎ 088-845-5291

広 報 誌

せんだん便り

2023 冬号 vol.157

発行: 社会医療法人仁生会三愛病院
印刷: 近森書写堂

<http://www.sanai-hospital.jp/top/>

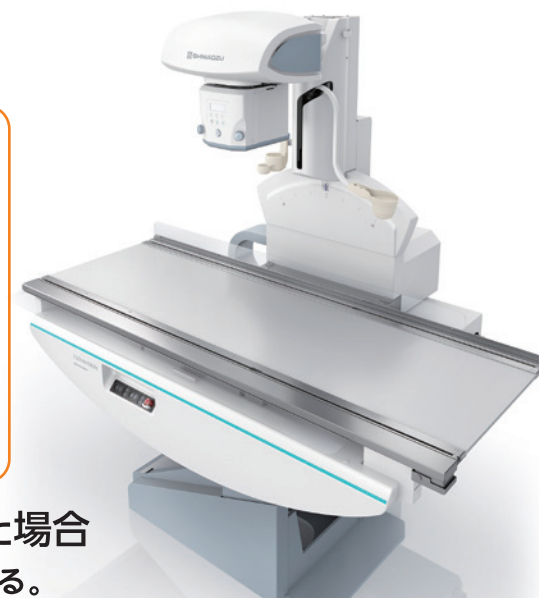
社会医療法人 仁生会

三愛病院 あうん高知

三 愛 病 院 ☎ 845-5291 グループホームいろは丸 ☎ 846-0168 高知市布師田一宮地域包括支援センター ☎ 845-6382
 あ う ん 高 知 ☎ 846-1515 デイサービスいろは ☎ 846-1681 訪問リハビリテーション三愛 ☎ 845-5291
 F A X 共 通 ☎ 845-5611 居宅介護支援事業所「一宮」 ☎ 845-7107 介護医療院さんあい ☎ 845-5291
 各部署にお気軽にお問い合わせ下さい。

遂にX線透視装置、一般撮影装置が新しくなりました。

X線透視装置については(最新鋭フラットパネル搭載装置に)
 X線透視装置、一般撮影装置とも老朽化がすすみ、撮影している診療放射線技師としては大変心苦しい気持ちでいっぱいでした。またX線透視装置については、未だにフィルムを使用している状況でした。この度最新鋭フラットパネル搭載のX線透視装置に更新することで以前からの願いであった、フィルムレス化と被ばく低減、高画質、高画像を実現することが出来ました。



新しくなったX線透視装置の特徴を従来の装置と比べた場合

- ① 格段(フラットパネル搭載の装置なので)に被ばく線量を減少出来る。
- ② デジタルで画像、画質がきれい。
- ③ 従来の装置と比べ機器の永年劣化が少ない。(永年劣化による被ばく量の増加が少ない。)
- ④ 昇降機能が搭載されている。(高さ69～95cm)
- ⑤ 撮影した画像がきれいなたため診断能力の向上が期待できる。
- ⑥ 以前と違いフィルムの現像時間が無くなる。(待ち時間の短縮)
- ⑦ 現像時の廃液やフィルムが出ないため環境にも優しい。

すべてにおいて以前とは比べものにならないくらい、患者さんに優しい装置に更新してきたと思います。放射線室としてもこのような機器を購入して頂き大変うれしく思います。



一般撮影装置について

以前の装置にはなかった、撮影距離や撮影角度などのデジタル表示。撮影条件を設定すると、被ばく線量が表示されるようになりました。

X透視装置は、主に協会けんぽの胃のバリウム検査や入院患者さんのPEG交換確認時に使用しています。一般撮影装置については、内科、検診で胸部、整形外科では肩や腰椎、耳鼻咽喉科では副鼻腔の撮影などで使用しています。

外来や検診(一般検診や協会けんぽ)でご希望の方は是非、当院をご利用下さい。

病児保育

病児保育室「愛あいルーム」のごあんない

「急な子どもの病気…でも仕事が休めない…」
病中または病気の回復期にあるお子さんを、保護者さんに代わって、保育士と看護師が医師と連携をはかりながら、一時的にお預かりします。

開設日時: 月曜～土曜日8:00～18:00(予約可能時間も同様)

祝日・年末年始はお休み

利用年齢: 高知市に住所がある、
保育所に在籍しているお子さん
または小学校1～3年までのお子さん

利用料: 1日2000円(課税状況に応じ減免あり)
食事等は別途申し受けます(300円程度)



環境整備



年齢に応じた玩具を、用意しています♪



隣の部屋の様子が見える、明るいお部屋です



保育環境

感染対策

徹底して実施しています



スタッフは、「検温実施」「マスク・ゴーグル着用」「各種ワクチン接種完了」などを行い、感染対策に努めています。

利用者の方々に、安心・安全な保育看護が提供でき、1人ひとりの年齢、体調に応じた遊びを考慮しながら、寄り添った保育をおこなっています。



※病児保育の詳細は、高知市公式ホームページ(子ども育成課)にて、ご確認ください。

耳鼻咽喉科

スギ花粉症、早めの治療開始を!

COVID-19(新型コロナウイルス感染症)流行下、3回目のスギ花粉症のシーズンになります。今やアレルギー性鼻炎の有病率は人口の約50%にまで迫っており、中でもスギ花粉症は日本人約1億2千万人のうち、4千万人程度の罹患者がいると推測されています。2023年のスギ花粉飛散開始は、高知県では2月上旬の予測で、飛散量は非常に多く飛ぶと見込まれています。

花粉症の治療の基本は、抗原(スギ花粉)除去と回避、薬物療法になります。スギ花粉の回避ですが、その対策はCOVID-19(新型コロナウイルス)対策と逆で、感染対策のための換気が、花粉を室内に取り込むことになるため症状を悪化させることにつながります。そして、その主症状であるくしゃみは、ウイルスを拡散させ、他の方にコロナウイルスをうつしてしまう可能性を高めます。

本来なら、無症状感染者の方は周りにウイルスを感染させるリスクは低いはずですが、花粉症を発症することにより、咽喉にもっているウイルスをくしゃみで拡散させ、周囲の人にうつしてしまう可能性が高くなります。

毎年のことであり、未治療の方や、かなり症状がひどくなるまで放置している方もおられるかと思いますが、もしかしたらウイルスをもっているかもしれないと考え、コロナ禍だからこそしっかり治療をしましょう。服薬開始は1月末から2月初めのちょっと症状が出始めた頃からが理想です。最近では眠気も少なく1日1回の服用ですむ薬など治療薬の選択肢も増えています。花粉症の方は当院へご相談ください。



ご自身でもできるセルフケアについてご紹介します!!

① 花粉が多く飛ぶ日や時間帯には出かけない

風の強い晴天の日や、雨が降った翌日は花粉が飛ぶ量が多くなります。時間帯では、午後1時～3時ごろと夕方5時～7時頃が多いので要注意。

② 換気中はカーテンをしめる

窓を開けるときには、必ずカーテンを閉めましょう。レースのカーテンでも閉めない状態に比べて花粉の侵入を防ぐことができます。

③ 洗濯物や布団は室内干し

どうしても干したいという時は、花粉の飛散量の少ない午前中にすませましょう。お部屋に取り込む前にしっかりとたたき、取り込んで布団には掃除機をかけましょう。

④ マスク、メガネで花粉をカット!

マスクをすると吸い込む花粉は1/3程度にまで減らすことができます。普通のメガネをかけるだけでも、目に入ってくる花粉の量は1/3程度に減らせます。また、コンタクトレンズを控えてメガネの使用をおすすめします。

⑤ 家の中に花粉を持ちこまない

上着は玄関の外で脱いで、しっかりとたたきましょう。ツルツル素材(ナイロンなど)の上着を選ぶとよいでしょう。家族みんなの協力も必要です!

⑥ 帰ったらすぐにうがいと手洗い

花粉を落とすためだけでなく、風邪や新型コロナウイルス感染症の予防にもなります。また、早めに入浴して体についた花粉も洗い流しましょう。



花粉症シーズンを少しでも楽に過ごせる一助になれば幸いです。 耳鼻咽喉科 横畠悦子