

なんじゃもんじゃ地域版

上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行:上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp/>

冬野菜を食べて寒い季節を乗り切りましょう!

上対馬病院 管理栄養士 石田 望

皆さん、冬野菜と言えば何を思い浮かべますか? 寒い季節に恋しくなる鍋に欠かせない、白菜や大根でしょうか。冬野菜と言っても、四季を通じて栽培され、一年中市場に出回っているものが多くありますが、やはり、旬である冬に栄養成分や機能性成分の含量が高く、また、味も良くなるのが一般的です。冬野菜は根菜類と葉菜類のものが主であり、根菜類では大根やかぶ、人参、ごぼうなど、葉菜類では白菜やキャベツ、ネギ、ほうれん草などがあります。では、これら冬野菜の栄養が身体にどう良いのか、簡単にまとめてみたいと思います。



【大根 (アブラナ科)】

大根には高血圧予防に効果的なカリウムが多く含まれていますが、それ以外の栄養成分はあまり含まれていません。しかし、アブラナ科野菜特有の辛味成分には癌の予防効果や体内の免疫力を高める効果が期待されています。また、大根の葉には、カルシウムや鉄、カロテン (ビタミンA) をはじめとするビタミン類が多く含まれています。カロテンは粘膜を健康に保ったり、視力の維持に必要とされる栄養で、油と一緒に食べると体内での吸収が良くなるため、油炒めで食べるのがお勧めです。

【白菜 (アブラナ科)】

白菜には抗酸化作用を持つ成分が含まれており、これは癌や心疾患などに繋がる過剰に生成された活性酸素 (酸化ストレス) を消去し、リスクを低減させる働きが期待されます。

【キャベツ (アブラナ科)】

キャベツは比較的ビタミンCを多く含み、また、癌予防の期待度も高い野菜です。キャベツには特有の機能性成分ビタミンU (キャベジンとも言う) が含まれており、この物質は胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に有効とされています。

【ネギ (ユリ科)】

ネギには、抗菌作用や血液サラサラ作用があることが知られていますが、この作用を生かすためには、ネギを刻んでから十数分放置後、食べたり調理したりするのが良いとされています。

やはり、冬と言えば鍋。上記に紹介した栄養成分の中には、水に溶け出すものも存在します。たくさんの具材を鍋に詰め込み、美味しくいただいた後には残り汁で雑炊などをすれば、汁に溶け出した栄養もしっかりいただくことができます。寒い季節を乗り切るためにも、温かい鍋を食べてはいかがでしょうか。

※高血圧の方は、汁は飲み過ぎないように注意して下さいね。

2月専門科診療

日	曜	診療科目	医師	受付時間
3	火	耳鼻咽喉科 神経内科	山口 森	8:00~11:30 8:00~11:30
4	水	眼科	川端	7:30~11:30
5	木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
6	金	泌尿器科 外科	浅井 津田	8:00~11:30 8:00~11:30
12	木	産婦人科	原	8:00~11:30
13	金	脳神経外科 外科	小野 見陣	8:00~10:00 8:00~11:30
17	火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
18	水	眼科 精神科	川端 長田	7:30~11:30 8:00~15:00
19	木	精神科 外科 産婦人科	長田 糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~11:30
20	金	循環器内科 外科	貞光 津田	8:00~11:30 8:00~11:30
24	火	泌尿器科 (泌尿器科の診療は14:00~です)	犬塚	11:00~15:00
26	木	皮膚科 外科 産婦人科	宿輪 糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~11:30
27	金	外科	見陣	8:00~11:30

(注)専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や、医師変更がある場合もあります。翌月の予定については、日程が変更になる事もありますので、お電話等でお確かめの上、ご来院下さい。

一重診療所

日	曜	医師	受付時間
5	木	糸瀬	13:00~診察終了まで 診療時間 14:10~15:30
12	木	立花	
19	木	糸瀬	
26	木	糸瀬	

乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間	※水痘・おたふくかぜ・ヒブ ・肺炎球菌・ロタテック内用液 ・不活化ポリオ (要予約) ご予約は ☎ 86-4331へ
3	火	乳児健診	
10	火	13:30~14:30	
17	火	予防接種	
24	火	13:30~14:00	

休業中の看護師さんへ

現在、結婚、出産、転勤などの理由で看護業務を離れていらっしゃる看護師、准看護師の皆さん

当院では外来、病棟、訪問などの看護師、准看護師を必要とする部署があり、復職を考えていらっしゃる看護師等の皆さんに適した業務を提供することが出来ます。また、復職に不安を感じていらっしゃる方へは、就業前に十分な面談やオリエンテーションを致します。お気軽に下記までご連絡ください。

電話 0920-86-4321
メール iw-t@nagasaki-hosp-agency.or.jp
担当者 看護総師長 山崎 富子
事務長 立花 巖

眼科診療についてのお知らせ

5月より眼科の特別診療が毎週水曜日になります。詳細につきましては、決まり次第掲載致します。

内科の予約時間について ~外来からのお願い~

内科の予約診療は、午前9:00から30分毎の時間帯に5名の診療を設定しております。予約時間より早くご来院頂いても予約時間までお待ち頂くこととなります。その為、早くご来院されると待ち時間が長くなることとなりますので、なるべく予約時間帯にご来院下さい。皆様のご協力をお願い致します。



3月専門科診療

日	曜	診療科目
3	火	耳鼻咽喉科 神経内科
4	水	眼科
5	木	外科 産婦人科

【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321
メール kmts_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp
外来予約(IP電話) ☎365-1808
訪問看護ステーション ☎86-4334
テイクケア上対馬 ☎88-9755

なんじゃ

2月4日は立春。旧暦で一年の始まりとされる日です。そろそろ梅の花が咲き始める頃満開の梅の花が楽しみです。

地域版編集長 早田 裕美