



横浜はじめ病院

はじめ通信

2018年8月発行



～第11回 市民講座を開催しました！～

7/14（土）第11回市民講座を開催しました。今回のテーマは「暑い夏を乗り切るための健康管理とその対策」。

これからますます暑くなる季節、少しでも快適に過ごすための工夫や体調管理について当院の吉野看護部長と宮武管理栄養士がお話をさせていただきました。

1. 日々暑さの増す中で快適に過ごすための工夫（看護部：吉野）

今、テレビなどでも多く取り上げられている「熱中症」。よく聞く言葉ではありますが、実際にはどんな症状があるの？熱中症になったときどのように対応すればいいの？などわからないことが多くあるかと思われま

す。今回の市民講座では、熱中症について中心に皆さんが意外と知らない暑さ対策・気を付ける点についてお話をしました。

熱中症は予防が大切！熱中症にならないためにも下記のことを中心に気を付けていきましょう。

- ① 喉が渇いていなくても水分補給をこまめにする
- ② 室内温度の管理。適度なクーラーの使用を。
- ③ 外出中の暑さ対策（日傘などを使う）



2. 食中毒予防、夏バテ予防（食事編、飲み物編）（栄養科・宮武）

栄養科からは食中毒の原因とその予防の方法について食材別にお話をさせていただきました。

食中毒予防の基本原則を皆さん知っていますか？

【食中毒予防の基本原則】

- ① 細菌をつけない（清潔、洗浄）
⇒手指や器具類の洗浄・消毒、食品を分けて保管、調理器具を用途ごとに使い分けるなど
- ② 細菌を増やさない（迅速、冷却）
⇒調理は迅速にし、調理後は早く食べることで、食品を室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する
- ③ 細菌をやっつける（加熱、殺菌）
⇒十分に加熱をする、調理器具の消毒（熱湯殺菌など）

ほとんどの食中毒は、この3原則を守っていれば防げるので、基本的なことですがしっかり確認しておきましょう。

また、食中毒予防だけではなく、夏を乗り切るためのレシピも紹介させていただきました。是非お家で作ってご家族皆さんで食べてみてください！

暑い中皆さんお集りいただきありがとうございました。
今回の市民講座の内容を頭の片隅に入れておいていただき、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



第12回 市民講座

内容： 「 私たちの生活を支える医療～医療相談～」
 日時： 9月8日（土）14:00～15:00
 場所： 横浜はじめ病院 1Fフロア
 講師： 医療相談室 綿貫久美子（社会福祉士）



横浜はじめ病院 栄養科
暑い夏におすすめレシピ

豆腐と豚肉の梅にんにくチャンプル



- ☆献立のポイント
- ビタミン B 群が多く含まれている豚肉を使用しスタミナアップ
 - にんにくで食欲アップ
 - ねぎうめを使用し、さっぱりと

- ☆献立のエネルギー量など
- エネルギー 256kcal
 - たんぱく質 18.4g
 - 食塩 2.2g

【材料（1人前）】

・木綿豆腐	90g	(調味料 A)	
・豚小間	50g	・ねぎうめ	小さじ 2
・もやし	50g	・料理酒	小さじ 2
・玉ねぎ	50g	・みりん	小さじ 1
・しいたけ	10g	・濃口醤油	小さじ 1
・人参	10g	・砂糖	小さじ 1/3
・おろしにんにく	少々	・中華あじ	少々
・ブラックペッパー	少々		
・サラダ油	小さじ 1		

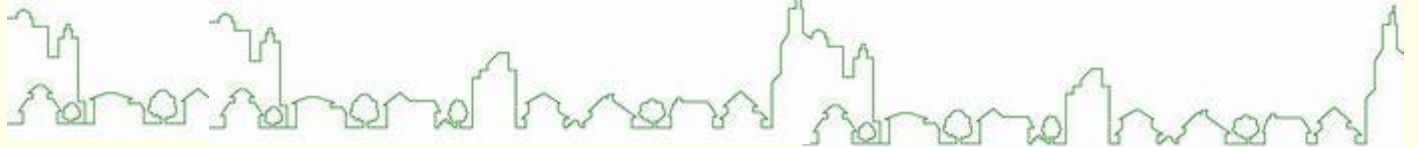
【作り方】

- ①木綿豆腐はサイコロ状にカットし、熱湯で1～2分茹でる
- ②豚肉、野菜類を食べやすい大きさにカットしておく
- ③調味料 A を予め合わせておく
- ④加熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉、野菜の順に炒める
- ⑤豚肉、野菜に火が通ったら①と③を加える
- ⑥食材に味がなじんだら、仕上げにブラックペッパーを振り、味を整えて出来上がり♪

～お知らせ～

平成 30 年 8 月 15 日（水）をもちまして、内科・神経内科を担当されておりました北村 純一副院長が退職されることとなりました。

8 月 17 日（金）以降の内科の外来診療につきましては、当面の間休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承くださいますようお願いいたします。



特定医療法人財団 慈啓会
横浜はじめ病院

〒221-0002 横浜市神奈川区大口通 130 番地
TEL : 045-402-3333 FAX : 045-402-3337
ホームページ <http://www.jikei-o.or.jp>

—診療科目—

内科・神経内科、整形外科、小児科、リハビリテーション科

—外来診療時間 午前 09:00～11:30 午後 13:30～15:30 —

診療科		月	火	水	木	金	土	日
内科	午前	○	○	○	休診日	○	○	休診日
	午後	○	○	○		○	×	
整形外科	午前	○	○	○		○	○	
	午後	○	○	○		○	×	
小児科	午前	○	○	○		○	○ (1,3,5)	
	午後	×	×	×		×	×	

※休診日：木、日、土曜 PM、小児科は第 2・4 土曜休診