

# 秋のおススメレシピ

## 旬の食材を使ってフライパンで作る焼き魚料理

食欲の秋です。おいしい食材が旬を迎えます。  
「旬」とは魚介類や野菜類、果物などの最も美味しい時期のことです。  
旬の食材は生命力が盛んで、味も良く、栄養分もたくさん含まれています。

### 秋鮭ときのこのホイル焼き

#### <材料/2人分>

秋鮭(生)	2切れ	バター	少量
玉ねぎ	1/4個	酒	大さじ1
きのこ類	適宜	銀杏、ねぎ、レモン	あれば
塩・こしょう	各少量		



#### <作り方>

- 魚に塩こしょうをふる。
- 玉ねぎを薄く切って、きのこ類をほぐす。
- バターを薄く塗ったアルミホイルに①②を入れ、酒をふる。
- ホイルの端を合わせてたたみ込んで閉じる。
- フライパンに並べ、ふたをして中火にかけ、約10分蒸し焼きにする。
- お好みで、ねぎ・レモンを添える。

#### 秋食材の栄養と効果

##### 秋鮭

鮭の身の赤い色素「アスタキサンチン」には、抗酸化作用があり、免疫力を高めたり、老化を予防する効果があります。ちなみに、鮭は白身魚の分類になります。

##### きのこ類

低カロリーであり、整腸作用やコレステロール低下作用がある「食物繊維」が豊富で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。

## かかりつけ医制度でスムーズな診察を!

かかりつけ医とは、病気になったときすぐに診療してもらえる地域の医療機関の医師のことです。

#### かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医を持っておくと、患者の健康・病気の管理を行い、治療や検査に最適な病院などを紹介するコンシェルジュの役割を果たしてくれます。命にかかわる急性疾患を早期発見でき、適切な生活習慣病対策が可能になるなど様々なメリットがあります。

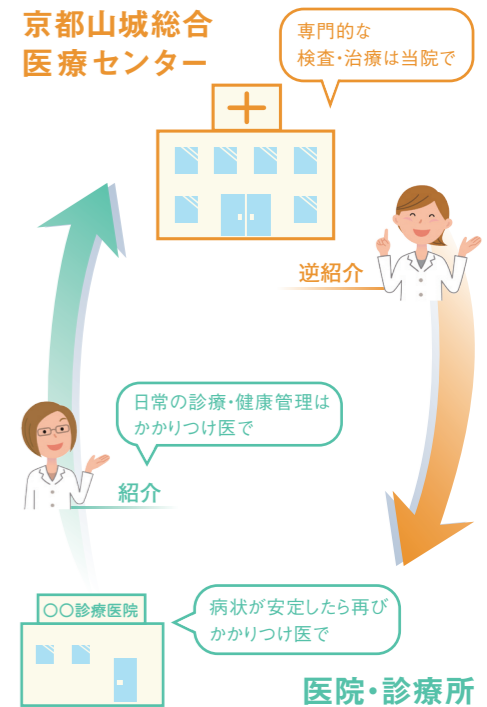
#### 紹介状をお持ちください

かかりつけ医からの紹介状を当院へ持参して受診することにより、無駄のない検査や複数の医師による総合的な診断が行えることとなります。緊急の場合を除き、まずは「かかりつけ医」を受診していただき、当院での

診療が必要と診断された場合に、かかりつけ医からの紹介状をお持ちになって当院を受診していただきますようお願いいたします。紹介状をお持ちいただくことで初診時選定療養費のご負担がありません。これまでの診療の経過を正確に把握できるため、スムーズな診察や検査を受けて頂くことができます。

#### ○紹介状をご持参出来ない場合

初診時選定療養費として、2,300円(税別)をご負担いただきます(初診料とは別途)。診察を受けるまで長時間お待ちいただく場合がございます。



#### 登録医紹介

当院では、地域のかかりつけ医との連携診療を進めています。「登録医」制度にご協力頂いている地域の医療機関を順番にご紹介させていただきます。

#### あさの内科クリニック

診療科: 内科・消化器科・循環器科

院長: 浅野 裕之 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	×	○	○	×
17:00~19:30	○	○	○	×	○	×	×

休診日: 木曜、土曜午後、日曜、祝日

消化器・循環器・生活習慣病を中心とした、内科診療を行っています。地域の皆様のかかりつけ医として、何でも相談してください。よろしく願い致します。

〒619-0225 京都府木津川市木津川台7丁目1-3  
TEL:(0774)73-5888

#### ささき整形外科

診療科: 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

院長: 佐々木 博幸 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	×	○	○	○	×
17:00~20:00	○	○	×	○	○	×	×

休診日: 水曜、土曜午後、日曜、祝日

整形外科的疾患一般、特に高齢化ならではの変性疾患(関節、脊椎)等の診療を行なっています。また、関節リウマチ、脊髄疾患、末梢神経の診療も行っております。

〒619-0217 京都府木津川市木津町西垣外37  
TEL:(0774)72-8525

#### きゅうまウイメンズクリニック

診療科: 婦人科・産科・内科

院長: 久間 正幸 先生  
久間 知子 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
17:00~19:00	○	○	○	×	×	×	×

休診日: 木曜午後、金曜午後、土曜午後、日曜、祝日

婦人科全般の診療と漢方治療を中心に妊婦健診も行なっています。女性の役に立つ医療機関でありたいと思っています。

〒619-0216 京都府木津川市州見台7丁目1-28  
TEL:(0774)71-8163



日本医療機能評価機構認定病院  
京都山城総合医療センター

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地  
TEL:0774-72-0235(病院代表) FAX:0774-72-2155



- JR線より...  
木津駅下車 徒歩1分
- 近鉄線より...  
山田川駅から奈良交通バス 約10分 木津駅下車  
新祝園駅からJR学研都市線 約6分 木津駅下車

# 女性スタッフで安心受診を

男性医師には中々相談できずに悩んでおられる方、ご安心ください。  
 当院では女性医師による診察を受けていただけます。

## 産婦人科

産婦人科では予防医学を重視し病気の早期発見に力を注いでおります。  
 また、低侵襲手術などを取り入れ、痛みや悩みをくみとった早期完治を目指しております。

15年ぶりに女性医師が常勤医として復活しました。

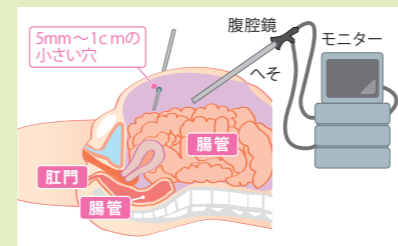
### 産婦人科の特徴

産婦人科には受診したいが男性医師には相談できずに悩んでおられた方や、話しにくい悩み事や気になる相談事などを女医に相談したいと思われる方も安心してご来院ください。  
 同姓の目線で親身になって相談に乗らせていただきますので、男性医師に苦手意識のある方も受診されることをお勧めします。  
 各年代のさまざまな婦人科疾患の診療や手術を担当していますが、健康管理をより重視して予防医学に重点をおいた診療を目指しています。

婦人科手術では腹部に切開創のない腔式手術をはじめ、子宮外妊娠、子宮筋腫や子宮腺筋症などにも腹腔鏡手術をとりいれています。このような低侵襲手術により美容の面、術後の疼痛管理面で有効で、入院期間の短縮もでき、しいては早期社会復帰が可能となっています。  
 また分娩は自然分娩を基本として医師と助産師の共同管理による安全で安心感のある良質な医療の提供を心がけています。かかりつけ医からの紹介による受診も大歓迎で受け付けています。

### 腹腔鏡手術について

お腹を大きく開腹せずに5mm~1cmほどの小さな皮膚切開より内視鏡や鉗子などを入れ、手術を行います。腹腔鏡手術のメリットは傷が小さくて済むので体に負担が少なく、早期社会復帰が実現できることです。



## 乳腺内分泌外科

乳腺・内分泌外科では心地よく診察していただけるよう、「明るい診察室」を心がけております。

### 乳腺内分泌外科

診療の主体は女性スタッフですので安心して受診していただけます。  
 当科は4名のうち3名が女性医師です。マンモグラフィー読影には放射線科の女性医師も加わります。マンモグラフィー検診制度管理中央委員会の審査に合格しており、撮影技術講習会受講技師が9名(女性2名を含む)在籍し、女性検査技師が外来で超音波検査を実施しております。このように診療の主体は女性スタッフであり、安心して一次・二次検診を受けて頂けます。

### 乳腺内分泌外科の取り組み

センチネルリンパ節生検などにより低侵襲手術を実現しております。必要な方には、女性作業療法士による術後上肢機能回復訓練を受けて頂いており、機能障害なく退院して頂けます。また、ガンの告知からはじまる精神的な苦悩などに対し、緩和ケアチームがサポート致します。マンモグラフィー検査など男性医師による診察に抵抗がある方も当科では女性医師・女性技師による診療を選択していただけますので、安心して受診してください。

### センチネルリンパ節生検について

センチネルリンパ節とは、乳房内から乳がん細胞が最初にたどりつくリンパ節です。このセンチネルリンパ節を発見、摘出し、さらにがん細胞があるかどうか(転移の有無)を赤外線ですべての検査をセンチネルリンパ節生検と呼びます。



### マンモグラフィー検査とは

乳房専用のX線撮影装置です。乳がんの早期発見に欠かすことのできない画像診断の1つです。しこりを作らない乳がんを白い影(腫瘤影)や非常に細かい石灰砂の影(微細石灰化)として見つけることができます。



## 女性医師からの声

『産婦人科、乳腺内分泌外科にこれから受診を考えておられる女性の皆様へ』女性医師2名からのメッセージをお届けします。

20歳になったら婦人科検診を。80歳になっても婦人科検診を。そのときにちょっと心配なことをご相談ください。女性ホルモンの働きは私たちの心と体に大きく影響しています。いくつになっても、日々を生き生きと過ごすために皆様のライフスタイルに寄り添った診察を行っていきたくと思います。

産婦人科 副部長 北岡由衣

最近、乳癌が各方面で話題となり、不安をお持ちの方も多いかと思います。乳房には癌の他にも様々な疾患があります。些細な事でも何か心配な事がございましたら、ぜひ当科を受診して下さい。女性同士だからこそ、話せることもあると思います。少しでも安心して頂ける、そんな外来を目指しています。

乳腺内分泌外科 川崎澄



医師勤務表(※女性医師はピンク色で表示しております)

産婦人科	月	火	水	木	金	乳腺内分泌外科	月	火	水	木	金
1診	澤田	北岡	澤田	北岡	担当医	午前 2診	川崎				川崎
						3診		中井		大橋	櫻町
2診	川俣		北岡	川俣		午後 2診					川崎
						3診		中井		川崎	櫻町