

夏のおすすめレシピ

夏バテ防止!

暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがち。そんな時は太陽の光をたくさん浴びた夏野菜がおすすめ! 夏野菜には水分やカリウム、ビタミンが多く含まれており、身体をクールダウンしてくれます。夏バテ予防におすすめの食材と合わせた、簡単でサッパリ食べれる夏レシピを紹介します!

夏野菜と長芋の梅和え

<材料/4人分> 1人分 38kcal/塩分0.5g

長芋	120g	練り梅(又は梅干し)	10g
オクラ	4本	めんつゆ	小さじ1~2
きゅうり	1本	かつお節	(お好みで)
プチトマト(又はトマト)	4個		



☆たんぱく質のおかずも一緒に摂ってスタミナをつけよう。ビタミンB1が特に多く含まれる豚肉料理と合わせると夏バテ予防に最適!!

<作り方>

- 1 長芋、きゅうりを1~1.5cm角にカット
- 2 塩茹でしたオクラを1cmカット
- 3 プチトマトを半分か4等分にカット
- 4 カットした具材を混ぜて、練り梅、めんつゆで和えて、かつお節をふりかけて出来上がり!

冷たい物の摂りすぎは、胃腸の働きが弱まりますので注意しましょう。

夏バテ予防の食材の栄養と効果

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働き・疲労回復効果
多く含まれる食材→豚肉、うなぎ、大豆、玄米



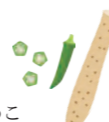
クエン酸

疲労回復効果
多く含まれる食材→梅干し、レモン、酢、グレープフルーツ



ネバネバ成分「ムチン」

胃腸の粘膜を保護する働き
多く含まれる食材→オクラ、長芋、納豆、モロヘイヤ、なめこ



やましろタイムズ Yamashiro Times

第46号

平成30年夏

診療科の特徴 小児外科について

「こどもはおとなのミニチュアではない」

小児外科を説明するときによく使われる言葉ですが、これほど適切に小児外科の特質をあらわした言葉はありません。

こどもはおとなに比べて体が小さく、その体はおとなのように完成したものではありません。あらゆる臓器が発育の途中にあり機能が未熟です。しかも、発育に伴ってこれらの機能はどんどん変化してゆきます。このようなこどもの体の特徴を十分に把握し、こどもについての専門的な知識を持った外科医、つまり小児外科医です。



当院では鼠径ヘルニアや陰嚢水腫、虫垂炎などの疾患の手術を中心に、外来では、慢性便秘症などの直接手術には関わらなくても、小児外科疾患と関連のある病態の管理も行なっております。また、稀な疾患や、より高度な精査や治療が必要な疾患は京都府立医科大学小児外科学教室と連携をとって対応いたします。

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。

岡村耳鼻咽喉科医院 木津川市

診療科:耳鼻咽喉科

院長:岡村 明人 先生

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

休診日:木曜、土曜午後、日曜、祝日

加茂町南加茂台で開業してから30年になります。最近有加茂町の人口構成の変化により、開業当初よりすいています。したがって、受診時間の予約制はとっていません。診療時間外でも在宅の時は診させていただきますので、とりあえずお電話下さい。往診もいたします。

〒619-1127 京都府木津川市南加茂台9丁目2-2
TEL:(0774)76-7126

河村医院 木津川市

診療科:内科・皮膚科・肛門外科

院長:河村 基 先生
副院長:河村 允 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、土曜午後、日曜、祝日

高の原イオンの北側で地域の皆様のかかりつけ医として、内科全般の診療を行っております。些細なことでもお気軽に御相談下さい。

〒619-0223 京都府木津川市相楽台2-2-15
TEL:(0774)72-0130

下里医院 相楽郡精華町

診療科:内科・婦人科・麻酔科

院長:下里 豪俊 先生
下里 千波 先生

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

休診日:木曜、土曜午後、日曜、祝日

※初診の受付は終了30分前までです。

婦人科の待合室と診察室を2階にしてプライバシーに配慮した診療を心がけています。病院の先生方と連携して診療を進めてまいります。

〒619-0231 京都府相楽郡精華町山田下川原22-2
TEL:(0774)72-1212



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
HP:http://www.yamashiro-hp.jp
併設:介護老人保健施設やましろ



知っていますか？「下部尿路症状」という言葉

下部尿路症状とは、尿をためる、出す、に関係する症状を広くまとめた言葉です。昼夜の頻尿や、急に抑えきれない強い尿意を感じる尿意切迫感、尿失禁（尿もれ）、尿勢の低下（尿の勢いが弱い）、残尿感などが当てはまります。

一般に排尿に関わる機能は加齢とともに衰え、日本排尿機能学会の行った調査では 40 歳以上の男女の 78%が何らかの下部尿路症状を有しているという結果が出ました。

これらの排尿に関わる症状は男性でも女性でも起こり、心疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満などの生活習慣病や、飲酒、喫煙、運動不足などといった日々の習慣がからんでいることもあります。

下部尿路症状自体が命に関わるようなことは少ないですが、排尿は一日に何度も行うことですので、程度によっては生活の質（quality of life; QOL）を大きく損なうこととなります。

当院の泌尿器科ではこのような方々からご相談をいただき、生活習慣の指導や薬物治療、前立腺肥大症や尿道狭窄などには内視鏡手術を行うこともあります。いずれも症状の程度や患者さんのご希望、生活様式などを勘案し最適な方針を決めています。

激痛を伴う病気『尿路結石』

尿路結石症の患者は増加傾向にあり、男性の 7 人に 1 人、女性の 15 人に 1 人が一生に一回は尿路結石に罹患すると言われています。

激痛を伴う病気の代表格としてご存知の方も多いのではないのでしょうか。

当院でも多くの患者さんが痛みをきっかけに泌尿器科、あるいは救急外来を受診されています。その場では応急的に痛み止めなどを使用して対処しますが、痛みは不定期に何度も繰り返すため、結石がなくなるまではなかなか安心できません。

この 50 年の間で尿路結石症の年間罹患率は約 3 倍と大きく増加しています。最新の診療ガイドラインでも尿路結石症は肥満、高血圧、糖尿病など生活習慣病との関連性があり、メタボリックシンドロームの

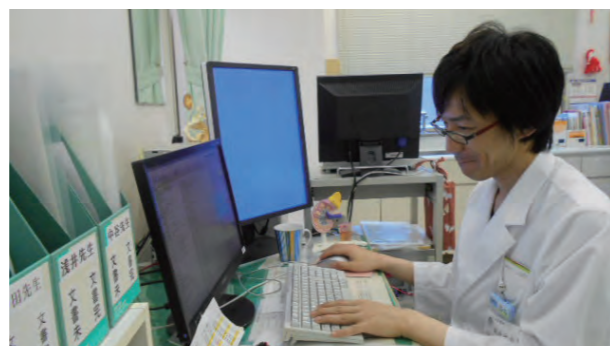
もしかして…… 下部尿路症状？



こんなことも関わっているかもしれません

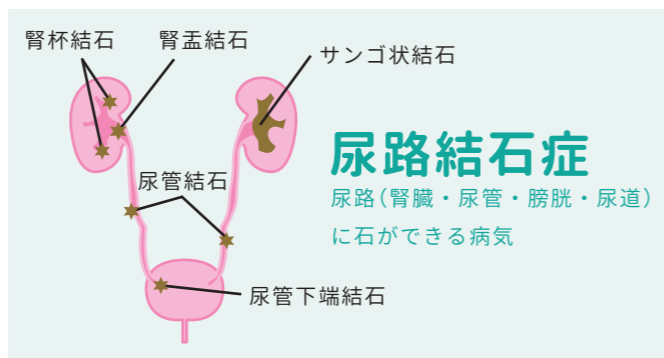
心疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満などの **生活習慣病**

飲酒、喫煙、運動不足などの **日々の習慣**



一つと考えるべきであると言われています。

小さなものは自然に排出されることも多いですが、長期間出てこない結石や大きな結石は痛みの他にも感染や腎不全などの合併症を起こすことがあり、積極的治療が必要となります。



当院での尿路結石治療

当院では尿管鏡（尿道から挿入する内視鏡）によるレーザー碎石術（TUL）や、体外衝撃波結石破砕術（ESWL）など、患者さんに負担の少ない治療を導入しています。

尿管鏡での碎石では最新の軟性尿管ファイバーも併用し、従来の方法で治療の難しかった結石などに対しても、高い治療効果を得ることができます。麻酔をかけての手術ですので4泊5日程度の入院が必要となりますが、体に傷が残ることもなく、手術翌日から食事や歩行が可能です。退院後も日常生活にほぼ制限はありません。

体外衝撃波による破砕は当院では1泊2日という短期間の入院で行っています。麻酔をかける必要もなく、治療専用のベッドに40分程度横になっていれば治療が終了します。

いずれも長所と短所があり、患者さんの病状やご希望を勘案し方針を決定しますので、気になる症状のある方や、他所で結石を指摘されたことのある方はお気軽にご相談ください。

当院では地域の各医療機関と連携して診療を行っておりますので、かかりつけの医院などがある方はまずそちらにご相談いただき、ご紹介いただくようになれば受診もスムーズです。

症状を感じたら医療機関へ、恥ずかしい悩みではありません

排尿に関する相談は皆様抵抗があるようで、実際に医療機関を受診されるのは症状を感じる方のうち約 18%、特に女性では約9%と、非常に低いのが特徴です。

毎週火曜日は手術日のため外来診療は行っていませんが、それ以外の曜日であれば受診いただけます。地域の皆様にご信頼いただけるような診療を目指してまいりますので、今後もお愛顧のほどお願いいたします。



石を割るための結石破砕用レーザー

泌尿器内視鏡システム

恥ずかしさや不安を感じられる方も多いかもしれませんが、同じ悩みを持つ患者さんはたくさんいらっしゃいます。誰にも言えず長い間悩んでおられる方がいらっしゃいましたら是非ご来院ください。

このとりタクシーサービスを開始しました！ (陣痛タクシー)



このとりタクシーとは？

妊娠中で自宅から病院へ移動手段が困難な方をタクシーによって搬送するものです。事前登録制なので道案内が不要です。助産師等の講習を受講修了した乗務員が迅速に運送いたします。



- ・専用ダイヤルを介してコールセンターが対応、優先的に配車
- ・防水シート・タオル等を常備
- ・運賃の後払いができる

お問い合わせ・ご登録手続きは 山城ヤサカ交通 ☎TEL 0774-62-3401