

# 秋

ホクホクおいしい!旬た〜っぷり♪

## のおすすめレシピ

～栄養管理室より～

いよいよ涼しくなってきましたね。  
ちょっと肌寒い時に食べたくなるあったかいグラタンレシピを紹介♪  
簡単ホワイトソースで作る秋グラタン♪  
秋の味覚、さつまいもときのこをたっぷり使用!



### さつまいもときのこの秋グラタン

<材料/一人分(サイズ大)>

さつまいも	100g
鶏むね肉	50g
しめじ	40g
まいたけ	40g
しいたけ	1個
玉ねぎ	50g
薄力粉	大さじ1
牛乳	150ml
※コンソメ	小さじ1/2
※塩こしょう	少々
バター	10g
ピザ用チーズ	20g
パセリ(乾燥)	少々

☆塩、バター、きのこはお好みで種類や分量を調整して下さい。

### さつまいもの栄養

- ・さつまいもは、腸内環境を整え、便秘解消に役立つ食物繊維、免疫力アップや肌の調子を整えるビタミン類(B群、C、E)、血圧を下げたりむくみを予防するカリウムが豊富!!
- ・さつまいもを切ったときに出る白い液体「ヤラピン」も腸の動きを促進し、便を柔らかくしてくれる働きがあります。

- ・さつまいものビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いのもうれしい特徴。
- ・皮の部分が特に栄養価が高いため皮ごと食べるのがおすすめです(^^)



<作り方>

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm厚さのいちょう切りにし、5分程度水にさらす。水気を切り、耐熱容器に入れてラップをし、600wの電子レンジで2分加熱する。
- ② しめじ、まいたけは石づきを取って、手でほぐす。しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。
- ③ 玉ねぎを薄切りにする。鶏むね肉を一口大に切る。
- ④ 中火に熱したフライパンにバターをひき、鶏むね肉を炒める。表面に焼き色が付いたら、玉ねぎ、きのこを加えて炒める。
- ⑤ しんなりしてきたら弱火にして、薄力粉を加えてよく混ぜる。
- ⑥ 粉っぽさがなくなったら、牛乳を数回に分けて少しずつ加え、よく混ぜる。とろみがついたら※を加えて、さつまいもを入れて全体的に混ぜる。
- ⑦ グラタン皿に移して、チーズのをせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、パセリをかけたなら出来上がり♪

京都山城総合医療センター



# やましろタイムズ

## Yamashiro Times



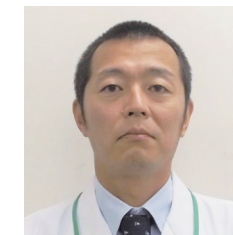
第51号

令和元年秋

## 新 泌尿器科 部長就任の挨拶

京都山城総合医療センター

泌尿器科部長 うへだ たかし 上田 崇



7月から泌尿器科部長に着任いたしました上田崇と申します。昨年は綾部市立病院で勤務しておりました。

泌尿器科における治療対象臓器は男女共通の尿路(腎、尿管、膀胱)と男性性器(精巣、前立腺、陰茎など)です。さらに副腎などの後腹膜(腹膜の後ろ)の病気も治療対象となります。前立腺肥大症や過活動膀胱などの良性疾患については生活の質(QOL)の向上が最も重要であると思われまます。そのために患者様とよく相談した上で治療方法を選択していきたいと考えております。

悪性疾患に関しては健康診断の普及により前立腺癌や腎癌など早期に発見される症例が多くなっており、早期癌に対しては無治療経過観察、局所療法、手術療法など選択肢も様々です。このような悪性疾患に対してもそれぞれの治療の長所や短所を患者様に十分な説明の上で治療法を選択します。

以上より良悪性関わらず患者様自身に治療法の選択に参加して頂くことが非常に重要であると考えています。少しでも患者様のお役に立てるように頑張りますのでよろしくお願い致します。

### 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。

#### つなもと医院 木津川市 兜台

診療科:小児科・内科  
院長:綱本 健太郎 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	×	○	○	○	×
16:30~19:30	○	○	×	○	○	×	×

休診日:水曜日・土曜日午後・日祝日

兜台で開業して20年になります。小児科・内科を中心に診療してまいりましたが、京都山城総合医療センターの先生方には、いつも大変お世話になり有難うございます。今後も病診連携を大切にして、地域医療の一端を担えるよう努力してまいりますので、宜しくお願い致します。

〒619-0224 京都府木津川市兜台3丁目3-1  
TEL:(0774)71-5400

#### たむら耳鼻咽喉科 木津川市 城山台

診療科:耳鼻咽喉科  
院長:田村 芳寛 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	○	○	×	○	○	○	×
16:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×

休診日:水曜・土曜午後・日祝日

2019年10月で開院5年目を迎えます。地域の皆様方にとって「みみ・はな・のど」のかかりつけ医としての役割をしっかりと担ってまいります。お困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

〒619-0218 京都府木津川市城山台7丁目43-4  
TEL:(0774)94-6833

#### みう眼科クリニック 精華町

診療科:眼科  
院長:松川 みう先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~14:00	○	●	×	※	○	※	×
15:30~18:00	×	○	×	△	×	×	×

休診日:水曜・日曜・祝日

●火曜日は午前診療12:00まで。午後は通常。

※木、土曜日の診療は13:00まで。

△木曜日の午後診療は手術(予約)のみ。

開業して4年目となりました。当院では白内障手術、霰粒腫、翼状片などの外眼手術を日帰りで行っております。幼児からご年配の方まで幅広く診察させて頂いております。

〒619-0232 精華町桜が丘4丁目24-11  
TEL:(0774)72-1120



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



介護老人保健施設  
やましろ 介護職員募集中!

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地  
TEL:0774-73-0359 FAX:0774-71-8600  
HP:http://www.yamashiro-hp.jp/rouken/



# 京都山城総合医療センターからのお知らせ

## 消費税の引き上げに伴う料金改定のお知らせ

消費税法の改正に基づき、令和元年10月1日から消費税率が8%から10%に引き上げられました。これに伴い、当院における保険適用外の料金(個室使用料、文書料、おむつ代、初診時選定療養費、予防接種料等)についても令和元年10月から消費税率10%に改定させていただきます。

また、診療報酬についても同時に改定が実施されたことから、保険診療に係る診察料や入院基本料等が一部引き上げとなりました。

何卒、ご理解を賜りますようお願いいたします。

なお、ご不明な点等がございましたら **正面窓口**までお尋ねください。

## 人工透析室の改装が完了しました

8月に、人工透析室の改装が無事完了しました院内での内覧会も終え、順調に稼働しております。

人工透析室では、腎臓が悪くなってしまったため、腎臓の働きを代行する治療のひとつである透析医療を行っています。また、慢性腎臓病の患者様に、腎臓を守るための生活習慣や食生活について説明や指導をさせていただいています。腎臓がほとんど働かなくなってしまった患者様には、維持透析

療法(血液透析・腹膜透析)についての相談や説明も行わせていただいております。

今回の改装で、人工透析室は、明るく、少しゆとりのある空間になりました。患者様には、より一層心地の良い空間を提供できれば幸いです。これからも地域の腎臓病の患者様に快適で安全かつ適切な医療を提供できます様、スタッフ一同努力して参ります。



改装が完了した人工透析室



待合室

## 心臓リハビリテーションをはじめました

当院では、令和元年6月1日から心大血管リハビリテーション(I)の施設基準を取得し、心臓リハビリテーション(心臓リハビリ)を開始しています。

心臓リハビリとは、心筋梗塞や心不全などの患者様に対し運動療法・生活指導などを包括的に実施し、早期社会復帰や再発・再入院予防を目的としたプログラムです。

運動療法に関して、理学療法士が血圧・心電図を確認しながら、トレッドミル<sup>※1</sup>・エルゴメーター<sup>※2</sup>などを用い実施しています。生活指導に関しては看護師が中心となり実施しています。

当院は院内スタッフ、かかりつけ医もカンファレンスに参加し、入院中のみでなく退院後の生活・治療を見据えて情報共有を行っています。

心大血管リハビリ施設基準取得により、以前は退院で終了となっていた患者様も、外来でリハビリが継続できるようになりました。このことにより心臓リハビリの効果である死亡率の低下や再入院の予防といった効果が期待できます。

これからも地域住民のみなさんが健康維持・増進できるよう、努力していきます。

※1 ルームランナー ※2 自転車のペダル踏み運動器

## 「介護老人保健施設やましろ」からのご案内

### ～『通所リハビリテーション』を利用してみませんか～



介護老人保健施設やましろの通所リハビリテーションは、ご家庭で生活されている要支援

通所リハビリテーションは、医師・看護師・リハビリ専門職・栄養士・介護士等多職種のスタッフが居宅ケアマネジャーのサービス計画書を元に個別の支援計画を立て、ご利用者様の自立支援をさせていただきます。

1～要介護5の方を対象に、施設に通っていただき、健康チェック、リハビリテーション、食事、入浴などのほか、レクリエーションなどを楽しんでいただく日帰りのサービスです。自宅から施設までは当施設の車で送迎いたしますので安心して通所していただけます。

今年度から“無料体験”も実施しておりますので、「最近では自宅にこもりがちで足腰が弱ってきた」「外出の機会が減ってきた」…など在宅生活に不安を感じ始めたら、お気軽にお問い合わせください。

TEL 0774-73-0359 介護老人保健施設やましろ