

# 春

## レンジで簡単！お手軽スイーツ♪ のおすすめレシピ

～栄養管理室より～

春です！冬に食べきれなかったみかんはありませんか？  
そのままでも手軽に美味しく食べられますが、たまにはスイーツ  
に変身させてみてはいかがでしょう♪  
箱で買って大量に余ったみかんや酸っぱいみかんを消費したい、  
そんな時におすすめレシピです！



### みかん丸ごとカップケーキ

#### <材料/みかん2個分>

みかんL (みかん果汁)	2個 80cc)
卵	1個
はちみつ	大さじ1
ホットケーキミックス	80g



#### <作り方>

- みかん上部1/4を切り、中身をくり抜いて果汁を絞る。
- ボウルに卵、はちみつ、果汁80ccを入れて混ぜ、ホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜる。
- みかんの皮の7分目まで生地を流し、600wの電子レンジで1分温めたら完成です！

### みかんの豆知識

#### みかんは白い筋や袋ごと食べるといいってホント？

みかんを食べる時、白い筋や袋を捨てていませんか？  
この白い筋には「ヘスペリジン」と呼ばれるビタミン  
と同じ作用を持つポリフェノールの一種が含まれており、  
血流改善や冷え性予防に効果が期待できます。  
また、白い筋やみかんの袋には「ペクチン」という水  
溶性食物繊維が含まれています。  
食物繊維には腸内環境を整える働きがあり、便秘の  
改善にも効果が期待されています。  
このことから袋ごと食べることをおすすめします！

- ☆中身をくり抜く際、皮を破かないように注意しましょう
- ☆残った生地は耐熱の器やカップに流して作りましょう



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  
やましろう  
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



# やましろうタイムズ

## Yamashiro Times



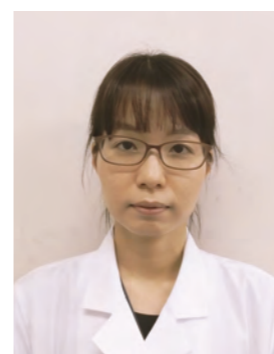
第53号

令和2年春

## 乳腺外科医師就任のご挨拶

京都山城総合医療センター

乳腺外科 須藤 萌



令和2年4月1日より  
乳腺・内分泌外科に赴任  
いたしました須藤萌と申し  
ます。

乳腺・内分泌外科では、  
乳がん検診をはじめとし  
て、乳腺のあらゆる病気に  
ついて診断・手術・化学療法まで乳腺診療を一貫  
して行っております。

他の内分泌疾患の多くは甲状腺、副甲状腺の

疾患です。乳がん手術は的確な術前診断により  
不必要な切除を避けた乳房温存手術を主体に  
実施しています。最新の画像診断装置による診断  
と低侵襲手術で術後は早期回復と早期退院を  
目指しております。また術後の化学療法、ホルモン  
療法、放射線療法も行っております。乳房に症状  
がある方、検診などで異常があると言われた方、  
あるいは乳がんと診断を受け治療が必要な方は  
どなたでもお越しく下さい。

### 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。

#### 山口医院 木津川市 加茂町

診療科:内科、消化器科

院長:山口 泰司 先生

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

休診日:木曜日・日曜日・祝日

実家のある加茂町の医院で、病診連携を大切にして患  
者さんに納得していただける医療を提供すべく、胃内  
視鏡検査を含む総合内科診療、看取りを含む在宅医  
療に力を入れています。

〒619-1113 京都府木津川市加茂町北船屋24  
TEL:(0774)76-0505

#### たけもとクリニック 木津川市 梅美台

診療科:内科、小児科、循環器内科、  
糖尿病内科

院長:竹本 康宏 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	×	○	○	○	×
16:00~18:30	○	○	×	○	○	×	×

休診日:水曜日・日曜日・祝日

”地域の健康を見守り笑顔で安心して楽しく暮らせる  
社会を創ること”を目標に、ご年配の皆様から小さなお  
子様とご家族全員の診療をさせていただきます。

〒619-0215 京都府木津川市梅美台1丁目1-1  
フォレストモール木津川  
TEL:(0774)75-1122

#### 山本整形外科 精華町

診療科:整形外科、リウマチ科、  
リハビリテーション科

院長:山本 浩二先生

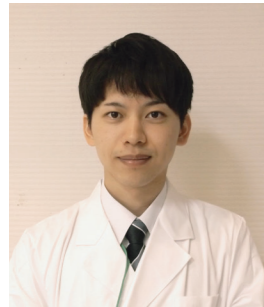
診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
16:30~19:30	○	○	×	○	○	×	×

休診日:日曜日・祝日

精華町祝園駅前が開業して16年です。  
レントゲン検査のほか、骨粗鬆症の検査、血管年齢の  
検査、超音波による筋肉や靭帯損傷の検査と治療をお  
こなっています。

〒619-0240 京都府相楽郡精華町祝園西1-24  
祝園駅西医療ビル1F  
TEL:(0774)98-3555

# 新任医師、研修医が赴任します



## 研修医1年目

もりた ひかる  
**森田 輝**

この4月より当院にて初期臨床研修でお世話になります。社会人として、また医療人としての初めての研修期間を当院で過ごせることを大変嬉しく思います。学生時に引き続き、豊かな感性と確かな技術を持った医師になれることを目指して一層励んで参ります。不慣れなところもあり、ご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、折につけ、皆様からのご指導を頂けると幸いです。研修医一同、よろしくお願ひ申し上げます。

## 令和2年春 老健からのお知らせ

介護老人保健施設やましろでは、ご利用者に季節を感じていただくため、季節に合わせた行事食を提供しています。



3月3日は、ひな祭りの行事食として、「ちらし寿司」を提供しました。

「食べる」ことは生きる意欲につながり、生活の質(QOL)を高め、心と身体に栄養を与えてくれます。ご利用者様も毎日の食事をとても楽しみにされています。ちらし寿司は普段の食

事に比べ見た目も色鮮やかで、食器の蓋を開けた瞬間、ご利用者様にも笑顔がこぼれます。

また、2月6日には、『食事が食べづらくなってきたら ～嚥下機能と食形態～』というテーマで地域の住民の方を対象に勉強会を実施しました。近年、健康寿命を延ばす取り組みの一つとして、栄養や摂食嚥下、口腔ケア等がますます重視されています。老健やましろでは、今後も楽しみながら健康寿命を延ばすことができるよう、ご利用者様の支援をしていきたいと思ひます。

介護老人保健施設やましろ TEL 0774-73-0359

## 医師・研修医一覧

小児外科	むらかみ 村上	しづ 紫津
泌尿器科	はりかい 針貝	しゅんじ 俊治
腎臓内科	さわい 澤井	しんじ 慎二
乳腺外科	すどう 須藤	もえ 萌
糖尿病内科	かわい 河合	さやか 清佳
眼科	ちもり 千森	えい子 瑛子
整形外科	いらい 岩井	ひろゆき 宏之
小児科	よこた 横田	ゆき 侑紀
研修医	もりた 森田	ひかる 輝
研修医	かたおか 片岡	いくご 郁吾
研修医	いとお 飯尾	たくや 卓哉
研修医	さかもと 坂本	ゆうや 優也
研修医	しかた 四方	たつみ 巽
研修医	はしもと 橋本	さえこ 沙瑛子

## 京都山城総合医療センターからのお知らせ

# 京都山城総合医療センター 駐車場のリニューアル

5月上旬  
予定

●快適に駐車出来るよう目指します●

## 【整備内容】

### ○案内表示板

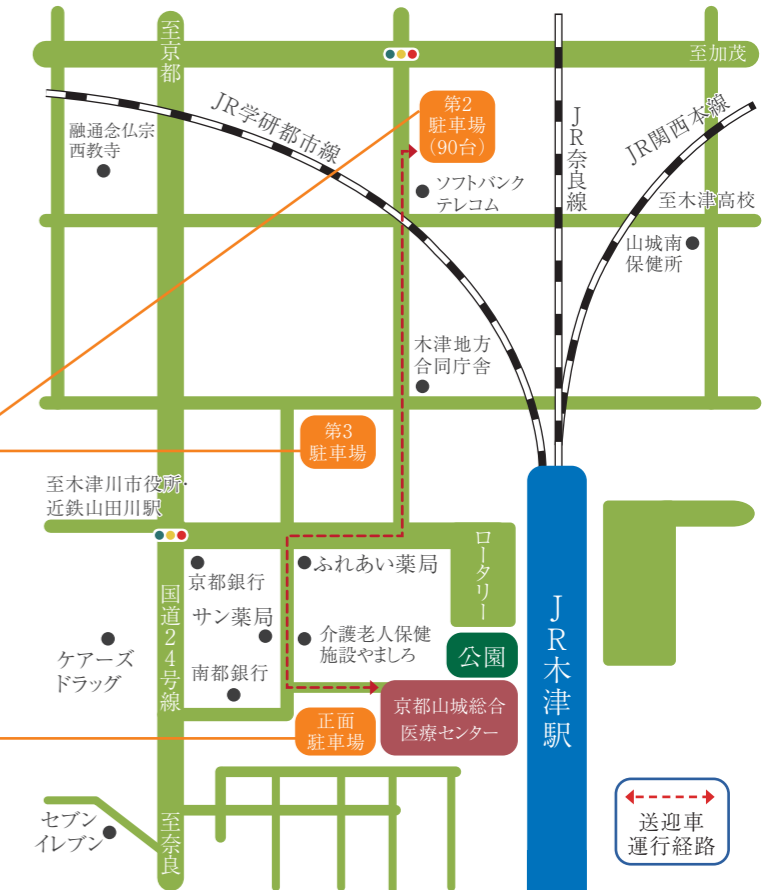
複数ある駐車場の空車・満車案内表示板の設置（渋滞の緩和対策）

### ○第2・3駐車場

全面舗装等のインフラ整備

### ○正面駐車場

地下駐車場のフラット化（快適にスムーズな駐車が可能）



## 【新駐車料金】

駐車料金	①外来診察の方	②ご家族・お見舞い等の方	①②以外の方
正面	入庫から 8時間無料 以降60分100円	入庫から30分無料 以降60分毎200円 最大500円	60分600円  1回500円
第3		入庫から60分無料 以降60分毎200円 最大500円	
第2		入庫から4時間無料 以降60分毎200円 最大300円	

### ○外来診察の方：8時間無料

受診後、出口精算機に駐車券・診察券を入れると連動して8時間無料が適応されます。

### ○ご家族・お見舞い等の方：有料

各病棟に設置した専用の認証機に各自で駐車券を認証し、割引が適応されます。