

朝の語らいー漫湖公園にてー



画・内科医 上原 和博

予約内科(慢患外来)移設について

2018年11月予定

内科慢性疾患外来の一部を協同にじクリニックへ移設することになりました。

当院の外来混雑緩和と慢性疾患医療の充実を図る目的です。

患者さまには移設の時期や体制についての詳細は随時お知らせいたします。
ご協力をお願い致します。

2018年6月27日
沖縄協同病院
院長 仲程 正哲

夏のベストカップル
豚肉とゴーヤー(ビタミンB1、C)
チャンプルー以外の料理を紹介します。



ゴーヤーの肉詰め

(材料)2人分

ゴーヤー	1/2本
小麦粉	適量
豚挽き肉	80g
塩	ひとつまみ
玉ねぎ	30g
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
こしょう	少々

(下準備)

- ①みじん切りにした玉ねぎを炒め、冷ます。
- ②ゴーヤーは1cmの輪切りにしスプーンでわたと種をとり、水にさらしておく。
- ③パン粉は牛乳に浸しておく。

(作り方)

- ④ボウルにAを入れ粘りが出るまで混ぜ、肉だねを作る。
- ⑤輪切りにしたゴーヤーを軽く水拭きし、小麦粉をまぶし、中に肉だねを詰める。
- ⑥フライパンに油をひき、中火で焼きこんがりいたら裏返す。フタをし蒸し焼きにする。
- ⑦酒、醤油、みりんで味を調えて仕上げる。



(1人分:182kcal 塩分:1g)

に適度な運動、十分な睡眠もプラスし、沖縄の暑い夏を上手に過ごしましょう。

- ③食事は量よりも質を考えて摂りましょう
- ②清涼飲料水など甘い飲み物は控え

★ビタミンB1は糖質がエネルギーに変わること時に使われる栄養素です。不足すると糖質の代謝がスムーズに行われなくなります。だからこそ、ビタミンB1を消費してしまうのが疲れやすくなります。

ビタミンB1、ビタミンB1..豚肉、ウナギ、などビタミンA..人参、ほうれん草、などビタミンC..ゴーヤー、果物、など

これらを防ぐには…

- ①ビタミンB1、A、Cの摂取を増やす

②冷たい飲み物の取りすぎ
③暑さによる食欲減退
食欲がなくあっさりしたものばかり食べてしまう。

栄養管理室だより① シークワーサ

夏バテとは…

- ①ビタミン不足

暑くなるとビタミンの消耗が激しくなります。暑くなり、自律神経の調節機能が低下しなったりすることを言います。



<ご意見・ご要望>
2F会計のイス(Gの表示の下)の後ろのゴミ箱の位置を考えたほうがいいと思います。車イスの方

が捨てにくそうにしてました。また、イスの配置や数も考えるといいと思います。

患者さんが「すみません。」と言いながらゴミを捨てるのを見かけます。
よろしくお願ひ致します。

お返事>

この度は、ご意見・ご指摘ありがとうございます。急ぎ、ご指摘のゴミ箱の使用状況について確認したところ、丸テーブルで待たれている患者さんと長イスの間でゴミ箱を使用することが難しくなっていることが分かりました。

これまで、皆様にご不便をおかけしておりました。申し訳ございませんでした。

直ちにゴミ箱の設置場所を検討し、エスカレーター横に仮設置致しました。こちらの場所で患者様にご不便はないか、再度確認しながら最終の設置場所を決定したいと考えております。

また、丸テーブルに関しましても、配置やイスの数などについて継続して検討していきたいと考えております。

今後も外来待合の改善に努めてまいります。宜しくお願ひ致します。

リエゾンセンター・心療内科外来 神谷勝也

