



井田山



< 川崎市立井田病院からのお知らせ >

第36号 平成20年7月31日発行

発行責任者 坂本 政隆 編集 川崎市立井田病院 広報委員会
川崎市中原区井田2-27-1 電話 044-766-2188 (代)
ホームページ <http://www.city.kawasaki.jp/83byoin/ida/index.html>

基本理念 「井田病院は、自治体病院として、市民から信頼され、
市民が安心してかけられる病院づくりを目指します。」



暑い夏をのりきるために

井田病院内科医長 奥 佳代

夏は、暑さのため体調を崩す方も多い時期です。

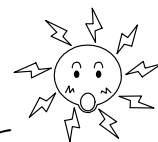
熱中症では、高温環境や運動による熱が原因で生理的な体温維持ができなくなってしまい、やがて諸臓器に機能障害が生じます。熱中症は炎天下のスポーツでおきると考えがちですが、高齢者の場合は、屋内で休んでいてもおきることがあります。

冷却材や送風機、エアコンなどを上手に利用し、熱がこもらないようにしましょう。また高齢者は、のどの渇きを感じにくくなっていますので、こまめな水分補給を心がけましょう。入浴前後、就寝前などが効果的です。水分と一緒に少量の塩分を摂取すると吸収、回復が速いとされていますが、市販のスポーツ飲料にはかなりの糖分が含まれていることがあり、注意が必要です。

熱中症はきわめて短時間に重症になることもあるので、早めに医療機関を受診し、治療を受けるようにしましょう。



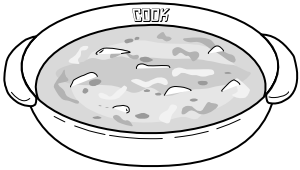
《元気に夏を乗り切りましょう》




暑くジメジメしていると、食欲が低下しがちです。食事の量が減ってしまうと、エネルギーが不足するだけでなく、ビタミン・ミネラルなども不足してしまいます。又、汗をかくことによっても、ナトリウム・カリウムなどのミネラルはいつも以上に失われてしまいます。

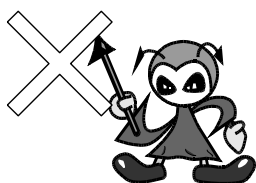
暑さで食欲がなくなりがちですが、旬の夏野菜を使用して季節感を取り入れ、おいしく食べられるお料理を紹介します。

〈鶏肉とズッキーニのチーズ焼〉

	<p>一人分 エネルギー：452 kcal 塩分：1.28 g</p>														
<p>[材料：2人分]</p> <table border="0"> <tr><td>鶏もも肉</td><td>1枚(250g)</td></tr> <tr><td>塩</td><td>小さじ1/4</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>ズッキーニ</td><td>1本(200g)</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>とろけるチーズ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>大さじ1</td></tr> </table>	鶏もも肉	1枚(250g)	塩	小さじ1/4	こしょう	少々	ズッキーニ	1本(200g)	オリーブ油	大さじ1	とろけるチーズ	40g	マヨネーズ	大さじ1	<p>[作り方]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 鶏肉はそぎ切りにし、塩・こしょうをする。 2 ズッキーニは縦4つ割りにし、3cmの長さに切る。 3 フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を炒め焼色がついたらズッキーニを加え、油がなじむまで炒める。 4 耐熱皿に3を並べ、チーズ・マヨネーズを上へのせ、200度に温めたオーブンで15分焼く。
鶏もも肉	1枚(250g)														
塩	小さじ1/4														
こしょう	少々														
ズッキーニ	1本(200g)														
オリーブ油	大さじ1														
とろけるチーズ	40g														
マヨネーズ	大さじ1														

〈白身魚と野菜の味噌炒め〉

	<p>一人分 エネルギー：221 kcal 塩分：0.6 g</p>																						
<p>[材料：2名分]</p> <table border="0"> <tr><td>白身魚</td><td>120g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>80g</td></tr> <tr><td>パプリカ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>なす</td><td>40g</td></tr> </table> <p>[合せ調味料]</p> <table border="0"> <tr><td>甘味噌</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>少々</td></tr> </table>	白身魚	120g	片栗粉	小さじ2	サラダ油	大さじ1	キャベツ	80g	パプリカ	20g	ピーマン	20g	なす	40g	甘味噌	大さじ1	みりん	大さじ1	すりごま	大さじ1	おろしにんにく	少々	<p>[作り方]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 キャベツは1cm×3cmの大きさに切る。 2 ピーマン・パプリカは1cmの幅に切る。 3 茄子は8つ割りにし、3cmの長さに切る。 4 白身魚は一口大に切り片栗粉をまぶす。 5 フライパンに油を熱し、白身魚を焼き両面に軽く焼き色がついたら一度とりだす。 6 フライパンに油を足し野菜類を炒める。 7 フライパンに4を戻し、合せ調味料を入れ強火で絡める。
白身魚	120g																						
片栗粉	小さじ2																						
サラダ油	大さじ1																						
キャベツ	80g																						
パプリカ	20g																						
ピーマン	20g																						
なす	40g																						
甘味噌	大さじ1																						
みりん	大さじ1																						
すりごま	大さじ1																						
おろしにんにく	少々																						



この時期は食中毒が発生しやすいので、調理の前だけでなく、食材が変わることの手洗い・調理器具の洗浄を心掛けて下さい。また、冷蔵庫の過信はかえって危険です。鮮度の良い食材を使用し、調理後はなるべく早めに食べるようにしましょう。(問合せ先 食養科)

《井田病院のラジオ番組がはじまりました》

平成 20 年 7 月 22 日から、かわさき FM (FM K-City 79.1MHz) でラジオ番組『井田山からこんにちは！』がはじまりました。

この番組は、毎月第 4 火曜日の午後 5 時 30 分から 5 時 50 分まで放送されます。

毎回、井田病院の医師が出演し、耳よりなお話や井田病院からのお知らせなどをお送りします。

7 月 22 日の第 1 回目の放送では、井田病院 関田院長と池田副院長が出演し、「はじめまして、井田病院です」をテーマとして、井田病院の歴史や、院内ボランティアの皆さんの活動などについて紹介しました。



(写真：パーソナリティの相沢知子さんと一緒に)



(写真：生放送中の関田院長と池田副院長)

毎月第 4 火曜日は、ラジオの周波数を「79.1MHz」にセットし、『井田山からこんにちは！』を要チェックです。
是非とも、お聴きのがしなく！

放送日及び出演者（予定）

放送日	出演者
平成 20 年 8 月 26 日	川原英之 副院長
9 月 30 日	宮森正 副院長
10 月 28 日	小柳貴裕 整形外科部長
11 月 25 日	西尾和三 呼吸器科部長
12 月 16 日	根本悦夫 呼吸器外科部長
平成 21 年 1 月 20 日	千葉喜美男 泌尿器科部長
2 月 24 日	山高浩一 消化器科部長
3 月 24 日	竜崎崇和 内科部長

※ 放送日及び出演者は予告なく変更となる場合があります。

(問合せ先 庶務課庶務係 大谷)

市民公開講座のお知らせ

演 題 「わかりやすい前立腺がんについて」

講 師 川崎市立井田病院 泌尿器科部長 千葉 喜美男

日 時 平成 20 年 8 月 6 日 (水) 午後 1 時 30 分から午後 3 時まで

場 所 中原区役所 5 階 502 会議室

(問合せ先 がんセンター)

《院内行事予定 (7 月 31 日以降)》

院内コンサート 3号棟 1階玄関ホール

8月29日(金) 16時00分から17時00分「民謡の夕べ」
【井田民謡同好会の皆さん】



院内展示会 3号棟 1階薬局前ホール

7月11日(金)から8月 8日(金)「水彩画展 美しい自然を訪ねて」
【小竹一雄さん】
8月 8日(金)から9月 5日(金)「こどもアートクラブ作品展」
【大島英子さん】
9月 5日(金)から10月3日(金)「写真展 川崎の野鳥」 【舘野勝身さん】

(問合せ先 市民交流委員会 小坂)

【編集後記】

平年より早い梅雨明けとなりました。
梅雨明け早々、暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
すでにご存知の方もいらっしゃると思いますが、7月22日からかわさきFMで井田病院の番組が始まりました。
皆さんが病院で目にする先生とは、また違った一面も見られることと思います。
毎月第4火曜日午後5時30分は、かわさきFM『井田山からこんにちは!』
を是非ともお聴きいただきますようお願いします。

夏真っ盛り。楽しい夏を過ごすためにお体をご自愛くださいますようお願い申し上げます。(S)

