

スタッフ紹介

Staff

お名前 岩本 優子 さん
所属部署 健診事業部
趣味 お買い物、食べ歩き



健診事業部は病院で唯一、患者さまの「病気になる前」にかかわることができるお仕事。誇りを持って日々の業務に臨んでいます。

健診を受けに来られる患者様のなかには不安で緊張されている方もおられますが、そういうときに安心していただけるようお声かけするのも私たちの仕事です。

おいしいものが大好きで、休日は並んででも話題のお店に足を運んでいます。

このあいだは、京都の宇治まで抹茶ゼリーを食べに行ってきました。さすがは抹茶の本場、とってもおいしかったです！

お名前 吉川 友晴 さん
所属部署 リハビリテーション科 (主任)
趣味 休日に2人の娘と遊ぶこと



リハビリの仕事については、中学1年生の頃に祖父が脳梗塞になったのがきっかけでした。リハビリを通じて病気の前とほぼ同じように生活できるようになった祖父を見て、子どもながらに「リハビリの仕事ってすごい」と感じたものです。

日々の仕事で心がけているのは、自分の家族だと思って患者さまに接すること。なので、患者さまが「つらそうにしているととても心配になりますし、元気になられた患者さまを見たときには嬉しさがこみ上げてきます。」



ドクター紹介

Doctor

お名前 高尾 美幸 先生
所属部署 消化器内科(部長) 内視鏡センター長
趣味 マラソン



秋もすっかり深まり、食欲に芸術に、何かと意欲のわいてくる季節になりました。

私は昔から体を動かすのが好きで、もう10年以上もマラソンを趣味としています。大阪マラソンや東京マラソン、ホノルルマラソンと、これまであちこちの大会に参加してきました。マラソンはこれからの季節が本番なので、うまく時間を作って日々練習に励みたい、と思っています。

マラソンを楽しむには体力が必要ですが、実は私が担当する内視鏡検査や内視鏡手術をするにも体力が不可欠です。内視鏡は肉眼で早期に病気を発見したり治療したりできる優れた機器ですが、その利点を活かすためには操作する医師には小さな病変を見逃さない丁寧さと患者の負担をなるべく抑えるスピードが求められます。高いレベルで集中力を維持しなければならないハードな仕事なのです。だからこそ、検査を通じて病気が早く見つかったり、手術で病気が治って患者さまの元気な姿を見たりすると、「ああ、頑張ってたかった」と思います。

ところで、直径数ミリから1センチ程度の管状のものを体のなかに入れる内視鏡検査は患者さまにとって少ししんどい検査です。そこで、当院では薬を使って患者さまには意識が少しボンヤリした状態になってもらい、その間に検査を行います。

さらに、胃カメラと大腸カメラを連続して行うことができますので、鎮静剤の使用も、検査のための食事や水分の制限も1回ですみますから、患者さまの負担を抑えられます。

● 病気の基本は「早期発見・早期治療」。たとえば大腸がんは早期の段階ではほとんど自覚症状がありません。しかし自覚症状が出た頃にはかなり進行しているケースが多い病気です。
● だからできるだけ気軽に検査を受けていただくことが、とても大切だと私は考えています。「検査前は不安だったけど、ほんやりしているうちに終わってました」と拍子抜けされる患者様もたくさんいらっしゃいます。胃カメラや大腸カメラに対して「怖い」というイメージを持っている人も多いかもしれませんが、当院ではそんな心配はご無用です。気軽に検査を受けに来てください。

がん検診

現在、日本人女性の20人に一人が乳がんにかかるといわれ、子宮頸がんは、20~30代の若い女性の発症率が最も高く、毎年15,000人が発症しています。

検診により早期発見早期治療に努めましょう。また、寝屋川市の住民基本台帳に記載されている方は、乳がん検診、子宮がん検診とも700円で受診することができます。

乳がん検診

～コース案内～

- ① 寝屋川市乳がん検診…700円(税込) 視触診+マンモグラフィ(40歳以上)
- ② 自費検診
 - マンモグラフィ+視触診…6050円(税込)
 - 乳腺エコー+視触診…6050円(税込)
 - マンモグラフィ+乳腺エコー+視触診…9900円(税込)
 - マンモグラフィのみ…3850円(税込)
 - 乳腺エコーのみ…3850円(税込)

組み合わせ検診もできます
市の検診(700円)+乳腺エコー(3850円)=4550円(税込)

※寝屋川市乳がん検診40歳未満の方は市での集団検診で実施となります。

子宮がん検診

～当院の子宮がん検診の特長～

一般的に子宮がん検診は、問診・視診・内診・細胞診ですが、当院では経膈超音波(エコー)の検診も実施しています。経膈超音波(エコー)の検診では、子宮筋腫や卵巣嚢腫など様々な子宮の病気をチェックできます。放射線被ばくの心配もないので、妊娠の有無も診断することができます。

寝屋川市子宮がん検診……700円

一般子宮がん検診……………6,050円(税込)



〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町2番3号
京阪本線 寝屋川市駅 徒歩5分

午前診療 ● 受付8:00~11:45 ● 診療時間9:00~

午後診療 午後診は予約制です(一部除く) 詳しくはお問い合わせください。

夜間診 月・水・金 ● 受付17:00~19:45 ● 診療時間18:00~

072-824-1212



ビューティー・レッスン
Beauty Lesson
冬の乾燥肌トラブル対策

寒くなると湿度が低くなり、お肌の角質層から水分が奪われてしまいます。するとお肌は刺激を受けやすくなるために、さまざまなトラブルが起きてしまいます。

みずみずしいお肌をキープするには、どうすればよいのでしょうか。

60% **お部屋の湿度を見直しましょう。** リビングや寝室など長時間過ごすお部屋の湿度管理が大切。加湿器や、濡れタオルで優しく湿度をコントロールしましょう。**お肌に良い湿度は、60~65%です。**湿度が50%を下回ると、お肌は乾燥し始めます。

水分を摂取。 体の内側からしっかりと水分を摂ることが肝心。ミネラルウォーターなど1日**1.5リットルが目安です。**

ビタミン類とセラミド不足に注意しましょう。
新陳代謝を活性にする**ビタミンA**...レバー、鰻、卵、緑黄色野菜など
お肌の**コラーゲン生成を促すビタミンC**...果物、生野菜など
血行を促進して潤いを守るビタミンE...ゴマ、ナッツ類、アボカドなど
細胞分裂を助けるα-リノレン酸...クルミ、菜種油など

洗顔後はすぐに化粧水でうるおいを。 特に目元、口元は、コットンに化粧水を染み込ませて2~3分放置しましょう。乾燥肌の人には、しっとりタイプ・ノンアルコールの化粧水がおすすめです。また、高価なものを少量よりも安いものをたっぷり使う方が効果的です。乾燥肌にいきなりクリームやオイルはNG。まずは化粧水のあと、クリームやオイルで肌を保護しましょう。



KIMIKA'S kitchen
ヘルシーレシピ

にゅうめん 塩分が気になる方へ!
素麺をはじめ、麺類は塩分を多く含んでいます。なので、減塩醤油を使用して塩分をおさえています。卵、ささみを入れる事でたんぱく質も一緒に摂る事が出来ます。

酢の物 塩を入れずに味付けする事で塩分を抑える事が出来ます。



材料(1人前)	*蓮根とひじきの炒め煮	*油揚げと胡瓜の酢の物
*にゅうめん		
素麺.....50g	蓮根.....50g	油揚げ.....5g
卵.....1/2個	インゲン豆.....20g	胡瓜.....50g
ささみ.....30g	人参.....10g	酢.....小さじ1
花麩.....1個	椎茸.....10g	砂糖.....小さじ2/3
ねぎ.....少々	干しひじき.....1g	
減塩醤油.....小さじ2	濃口醤油.....小さじ2/3	
みりん.....小さじ1	砂糖.....小さじ2/3	
料理酒.....小さじ1/2	みりん.....少々	
だし.....250ml	サラダ油.....少々	
	だし.....250ml	



作り方
にゅうめん

- 鍋に湯を沸かし、素麺を1-2分茹でる。
- ささみは十分に茹で食べやすい大きさに切る。花麩は水につけてもどしておく。茹で卵を作る。(出し巻き卵にすると美味しい) ねぎは小口切りにする。
- だしに減塩醤油、みりん、料理酒を合わせ、鍋で温める。
- 器に①と②、ねぎを盛り付け、だしをかける。

Money Topics **お金の話** 消費税増税に伴う『軽減税率』『ポイント還元』

10月1日から消費税率8%から10%に引き上げられました。今回の消費税がこれまでのものと大きく異なるのは、『軽減税率』と『ポイント還元』が導入されることです。



軽減税率

商品によって消費税が8%に据え置かれること。

期間 2019年10月1日~未定
対象商品 大まかにいえば酒・外食以外の飲食料品と新聞(定期購読)です。

外食の場合は、軽減税率の対象外。テイクアウト・出前は、軽減税率の対象。飲食料品におまけ(おもちゃ)や器などが付いている場合は、総額1万円以下、飲食料品の価値が2/3以上を占める場合のみ軽減税率の対象。

現金の場合 店内10% **¥1,100**
持ち帰り8% **¥1,080**

ポイント還元

ポイント還元制度に参加している店舗でキャッシュレス決済すると、一般の中小店舗では5%、コンビニなど大手フランチャイズでは2%のポイントの還元を受けることができます。

期間 2019年10月1日~2020年6月30日
対象店舗 基本CASHLESSマークのある店

電子マネー
●プリペイド型...事前に現金チャージ。楽天Edy、WAON、nanaco、Suica、PASMOなど
●ポストペイ型...クレジットカードやおサイフケータイに紐づく。PiTaPaなど

デビットカード
口座残高より即時払い。楽天銀行デビット、三菱UFJ-VISAデビットなど

クレジットカード
カード発行会社が立て替え後日支払い。JCB、VISA、楽天カードなど

QRコード
スマホにダウンロードしたアプリを利用。他の決済手段が紐づけされているので、プリペイド型とポストペイ型のアプリがある。楽天Pay、LINE Pay、PayPay など

ポイント5%還元のお店で **¥1,000**の品 クレジットの場合 **¥1,045**
現金の場合 店内10% **¥1,026**

簡単健康法 両手をすり合わせてから、顔をこすって頭を揉む

方法

顔には内臓の状態が反映されています。『養生外史(中国篇)』(吉本昭治著・医道の日本社)によれば清代の『養生隨筆』に「顔は五臓が現れる場所だから、何回も洗うことは五臓を元気づけることになる」という記述があるそうです。五臓とは内臓全般のことで、一日に何度も顔を洗うことは大変だと思われそうですが、顔をこすっても洗うことと同じ効果が得られます。顔には東洋医学でいう経穴(ツボ)がたくさん集まっており、ただこするだけで、広範囲のツボを刺激していることになるのです。また、顔は血流量が多いので、顔をこすると全身の血行もよくなります。

こんな人におすすめ

- ・内臓で気になる場所があったり、食欲がなかったりする人。
- ・目が疲れやすく、ドライアイの人。
- ・なんとなく元気がない、やる気がない人。
- ・顔色がよくない人。
- ・高血圧、低血圧な人。

効果

内臓全般の調子よくなる。
心身に力がみなぎる。
血行がよくなる。

簡単一分健康法

- ①両手をすり合わせる。(10秒)
- ②顔全体から首まで、耳も指の間に挟み込むようにして、まんべんなくこする。(30秒)
- ③手のひらで頭を包むようにして、後頭部の髪の生え際を親指でもむ。(20秒)