



<菜の花の栄養素>菜の花はアブラナ科の、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロチンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事に大変向いています。鉄分も豊富ですので、貧血気味の方にはおすすめの食材です。

季節のレシピ

ちらし寿司

作*リ*方

- 1.菜の花と絹さやは茹でておく。
- 2.にんじん、しいたけ、油揚げは千切りに、れんこんはいちょう切り、菜の花は3cmくらいに切り、絹さやは斜めに切る。
- 3.だし汁2カップと、酒大さじ3、砂糖大さじ3、醤油大さじ3で材料を煮る。
- 4.汁気がなくなるまで煮る。
- 5.具材が冷めたらご飯と合わせ酢で切るように混ぜて、でんぶとのりをトッピングして出来上がり。



材料(米3合分)

- ・にんじん…………… 1/4本
- ・れんこん…………… 1/4本
- ・しいたけ…………… 2個
- ・菜の花…………… 100g
- ・油揚げ…………… 2枚
- ・絹さや…………… 10枚
- ・だし汁…………… 2カップ
- ・酒…………… 大さじ3
- ・砂糖…………… 大さじ3
- ・醤油…………… 大さじ3
- ・でんぶ…………… 適量
- ・のり…………… 適量

酢飯割合

- ・酢…………… 大さじ4
 - ・砂糖…………… 大さじ3
 - ・塩…………… 小さじ1
 - ・米…………… 三合
- (酒1/4cc+水三合までと昆布5cm)

◆医療公開講座のお知らせ◆

現在、当院では毎月1回「医療公開講座」を開催しております。これは病気、お薬、食事、運動、医療費など、様々な内容で少しでもみなさまのお役に立てればという思いから情報発信しております。今後も下記の日程・内容で講座を行いますので、みなさま、ふるってご参加ください。

講座への申し込みは、
当院正面玄関入って左手の
地域医療連携室へお声掛けいただくか、
こちらの番号へお問い合わせ下さい。

春日部中央総合病院
地域医療連携室
TEL.048-736-1303
(直通電話)

日付	内容	講師
4月22日(月)	損しない医療費請求!! ～保険高額療養費制度について～	医事課 柿沼・今村
5月28日(火)	心臓病に関するお話(仮) ～日々の健康維持・健康増進について～	心臓病センター センター長 清水 稔 医師
6月20日(木)	皮膚疾患に関するお話(仮)	皮膚科 部長 山岡 淳一 医師



編集後記

毎年悩まされる花粉症…早めに治療しようと思っても、ついつい忘れがちになります。花粉症のひどい方は花粉が飛来し始める2週間位前から薬を飲み始めると、症状が軽減されるそうです。みなさま、どうぞお身体を大切にお過ごし下さい。

地域医療連携室

IMSグループ 医療法人財団 明理会

春日部中央総合病院

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5丁目9番4号
TEL.048-736-1221 FAX.048-738-1559
http://www.kasukabechuo.com

認定施設 厚生労働省臨床研修指定病院/日本医療機能評価機構認定病院/日本内科学会認定医制度教育関連施設/日本循環器学会専門医研修関連施設/日本心血管インターベンション学会認定研修関連施設/日本外科学会認定医制度修練施設/日本外科学会外科専門医制度修練施設/日本消化器外科学会専門医修練関連施設/日本消化器病学会関連施設/日本泌尿器科学会認定専門医教育施設/日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設/日本整形外科学会専門医研修施設/三学会構成心臓血管外科専門医認定関連施設/看護大学・専門学校実習病院

病院理念

愛し愛される病院

基本方針

- 求められる医療の実践
24時間、より早く安心安全な診療
- 地域連携推進
地域に密着した医療の提供
- 医療人としての質の向上
医療人の自覚と技術向上への教育



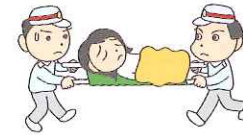
2013年4月
Vol.16

春日部中央総合病院

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

41分6秒

41分6秒。皆さん何の時間かわかりますか。
埼玉県で救急車を呼んでから病院に
到着するまでの平均時間です。



これは全国でワースト3の成績です。救急車の現場凍着までは平均8分弱ですから、病院選定に20分ほど掛かっていることが予想されます。そして4ヶ所以上の病院に断られている救急患者も1割近く居られます。いわゆるたらいまわしです。これには、色々な理由があります。埼玉は人口当たりの医師数が全国最小で、救急医療告知施設が年々減少していること、それに反して交通事故の件数は全国トップクラス、高齢者の増加率も全国第1位です。その結果、当然収容しきれない救急患者は、救命センター(3次救急)までたらい回され、患者は迅速な治療が受けられないという不利益を被り、救命センターも本来の責務である重症患者診療に支障をきたしているというのが実情です。そんな中、最近当院でも救急車の要請件数が増加しております。この1月には1日20件ほどの救急要請があり、2~3ヶ月前より3割ほど増えています。当院は二次救急病院として極力救急の受け入れを推進しておりますが、病床稼働の状況などからお断りしなければならないケースも発生し申し訳なく感じています。



病院長 松田 実

私は予てから、少なくとも春日部の医療圏ではたらいまわしのない環境になることを夢見て、尽力して行きたいと思っておりました。以前、春日部医師会の先生方、市立病院、秀和総合病院の担当の方、消防所の方とも定期的に会合を行い救急医療改善のため議論もいたしましたが、春日部からたらいまわしが無くなるには程遠い現状があります。春日部中央総合病院は、現在急性期・慢性期疾患ともに病床を保有しておりますが、春日部医療圏の救急医療改善のために急性期を増床し、救急科の新設・救急科病棟

の設置を考えております。まず救急科で救急車を受け入れ、入院が必要な患者は救急科に入院頂きその後、病床の状況を鑑み各専門科に相談、転床して頂く。このようなシステムにより「専門医処置中」とか「該当科満床」といった理由の受け入れ不能は回避できることが期待でき、たらいまわしの無い環境造りの一翼を担えるのではないかと考え

ております。何分、埼玉県だけの問題ではなく当院においても医師不足は深刻で、救急医の招聘から始めなければならぬことですが、今後も春日部中央総合病院は地域中核病院として、たらいまわしの無い環境を目指し尽力して参る所存ですので、近隣の皆様ご指導ご鞭撻宜しくお願ひ申し上げます。

○休日・夜間に受診される方へお願い

- ・ご来院の前に一度お電話でお問い合わせください。
※他の患者さまの救急処置等で診察まで長時間お待ちいただく場合があります。

☎ 048-736-1221(代表)

- ・専門医不在の時は、専門医以外の医師が診察する場合があります。
- ・当院での治療が困難と判断した場合は、他の医療機関をご紹介させていただく場合があります。
- ・患者さまの症状等により、診察の順番が前後することがあります。



○救急医療情報の県民案内

一般県民のみなさまからのお問い合わせに対して、受診が可能な医療機関の名称、所在地、電話番号をお知らせします。

こんなときに・・・

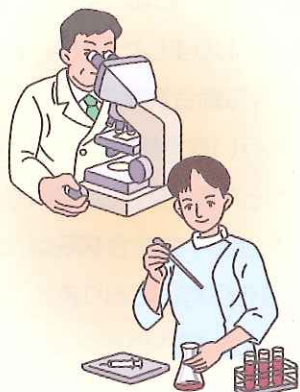
- ◎ 救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要なとき
- ◎ かかりつけのお医者さんがいなくて、どこで診てもらえばよいか分からないとき
- ◎ 休日、祝日、夜間などに、どこの医療機関で診てもらえばよいか分からないとき

◆県民案内用電話番号◆

良い救急
☎ 048-824-4199
(24時間対応)

病気の診断や治療・検診のために、血液検査は必要な検査です。

採血は、病気の診断・病態の把握には必要な検査で、血液の成分を調べることで体内の多くの情報を得ることができます。基本的には安全性の高い採血ですが、危険性も皆無ではありません。当院中央採血室では、採血を『安全に』『間違いなく』行うために次のとおり患者さまのご協力をお願いしています。



採血を受けられる患者様へお願い

- 採血取り間違い防止上、ご本人確認を行っております。
・ご自身の姓名を名乗ってください。
- 下記に該当する患者様は、採血スタッフにお申し出ください。
・採血時にご気分の悪くなった事がある方
血圧の低下等によりめまい、気分不快感、意識消失など
- ・採血時または採血後に皮膚の症状が出た事がある方
消毒用のアルコール、止血時のテープ、ゴム手袋に対して、発疹などのアレルギー
- ・採血をしてはいけない方の腕や箇所がある方
血液透析、乳房切除手術を受けられた方など
- ・血液をさらさらにするお薬を服用されている方
ワーファリン、アスピリンなど
- 採血中の注意点
・採血時や、直後に手指に広がるひどい痛みやしびれ等を感じましたら速やかに、お申し出ください。
・ご気分の不快感、めまい等を感じましたら、速やかにお申し出ください。
- 採血後の止血
・採血後は、採血部位を5分程度しっかりと押さえてください。
揉んでしまったり、押さえが不十分だったりすると、血液が止まりにくかったり、跡が青くなる場合がありますので、ご注意願います。

●なお、ご不明な点、ご不安な点がございましたら、ご遠慮なくスタッフにお聞きください。

円滑な採血の実施の為、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



花粉症 Q&A

～花粉症について、知って防ごう!～

Q1 花粉症の正体って一体何ですか

A 花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。

Q3 花粉症に効くといわれているものの効果を教えてください

A 花粉症関連グッズはマスク、メガネのほか様々なものが出されていますが、実際に花粉症の症状を良くするというデータは、充分にないのが現状です。

Q5 花粉症が悪化しないためには、普段の生活の中で何に注意すればいいですか

A 一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

Q2 どんな花粉がいつ飛んでいるのですか

A 関東地方では、2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月から10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散します。

Q4 花粉症にはどんな治療法がありますか

A 花粉症の治療には、医療機関で行う薬物療法、手術治療、減感作療法があります。しかし、治療を行うことと平行して、多くの花粉から身を守ることが大切です。

Q6 今は花粉症ではないのですが、今後花粉症にならないためにはどうすればよいのですか

A 大量の花に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。これまで軽症で花粉症であることに気がつかなかった方も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。花粉になるべく接しないことは重要なことです。

参考資料：厚生労働省ホームページ

院内感染対策委員会からお知らせ

これから段々と暖かくなり、食中毒の発生しやすい季節になってきます。院内感染対策委員会から、家庭でできる基本の食中毒予防のポイントをお伝えします。

≡≡≡ <食中毒予防の6つのポイント> ≡≡≡

① 食品の購入

- ◆消費期限などの表示をチェック
- ◆肉・魚はそれぞれ分けて包む(できれば保冷剤などと一緒に)

② 家庭での保存

- ◆帰ったらすぐ冷蔵庫へ(入れるのは7割程度に)
- ◆肉・魚は汁が漏れないように包んで保存
- ◆冷蔵庫は10℃以下に維持
- ◆冷凍庫は-15℃以下に維持

③ 下準備

- ◆こまめに手を洗う
- ◆タオルやふきんは清潔なものに交換
- ◆冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ◆包丁は肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- ◆包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

④ 調理

- ◆作業前に手を洗う
- ◆加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- ◆電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- ◆調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

⑤ 食事

- ◆食事の前に手を洗う
- ◆盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ◆長時間室温に放置しない

⑥ 残った食品

- ◆手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- ◆早く冷えるように小分けにする
- ◆時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら捨てる
- ◆温めなおすときは十分に加熱する(目安は75℃以上)



参考資料：厚生労働省ホームページ

院内感染対策委員会とは・・・ 当院の院内感染対策委員会では、院内の感染症に対する予防マニュアルの立案やチェック、また他病院とのカンファレンスを定期的に行い、地域医療機関と感染対策に対する情報共有を行っております。