



ささえあい

主な記事

- ・金町中央病院公開講座のご報告
- ・まめ知識『医療費控除について』
- ・救命士の病院実習受け入れについて
- ・旬の食材『いちご』
- ・2月外来担当医表
- ・病院からのお知らせ
- ・編集後記

第14号 平成24年2月	隔月発行
医療法人社団玲瓏会 金町中央病院	発行元 東京都葛飾区金町1-9-1
病院長 野田 剛	TEL 03-3607-2001
担当部署 広報チーム	FAX 03-3607-2082 http://www.reiroukai.or.jp/



♪ 金町中央病院公開講座のご報告 ♪



昨年12月16日(金)4階にて「健康で長生きするひけつ～食事バランスってなに～」を開催しました。実際に「マンナンライス」を使用したおにぎりと塩分1g未満の味噌汁、小松菜のお浸しを試食していただきながら「健康な食事」＝「質素な食事」ではなく栄養のバランスをうまく組み合わせて食事を楽しむことが大切であるということを経験していただきました。ポイントを紹介します。

- ①1日3回決まった時間に食事をするのがとても大切です。(時間がないときは牛乳などでもよいので決まった時間にお腹に栄養を入れましょう)
- ②料理は大皿盛にすると自分の食べている量が分からなくなるので、一人分ずつ盛り付けてみましょう。
- ③ゆっくりよく噛んで食事を楽しみましょう。
- ④「ムダ食い」に注意しましょう。早食い・まとめ食い・ながら食い・やけ食い・もったいない食い・つまみ食いなどはすべて「ムダ食い」になってしまいます。
- ⑤空腹時に買い物をするとうっかり余計に買ってしまいうので、お腹が満たされているときに行くようにしましょう。
- ⑥外食は1日1回が望ましいです。「牛丼」「カレーライス」など単品の食事ではなく

食品がたくさん食べられる「幕の内弁当」「焼き魚定食」などにしましょう。

また「さ・ん・た」のすすめを紹介しました。「さ・ん・た」とは「多動・多休・多接」で「3つの多(た)」です。「多動」・身体活動をしっかり維持すること「多休」・疲労回復・ストレスの解消のための休養も大切です。「多接」・多くの人・物に接することは若さを維持する要素につながります。

今年度最後の「金町中央病院公開講座」でしたので、クリスマスプレゼントを兼ねてささやかながら「お菓子」などをお土産にお渡ししました。師走の忙しくまた寒い日にもかかわらずたくさんの方にご参加いただき職員一同とてもうれしく思います。ご来場いただいた地域の皆様本当にありがとうございました。



まめ知識☆医療費控除について

毎日寒いが続きます。もうすぐ確定申告の時期ですね。医療費控除とは、医療費が多くかかった年に、そのご負担を軽くするために、かかった医療費の一部を税金から控除することを言います。

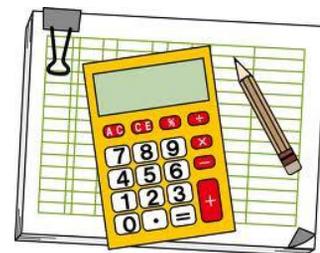
病気やケガをして病院に受診されますよね。風邪程度でしたら大きな金額はかかりませんが、重い病気や大きな怪我では 年間にかかる医療費が10万円を超える場合があります。そういった時に医療費の控除が受けられるものです。

医療費の控除は、医療費から10万円（所得が200万円以下の場合、所得の5%）を差し引いた残りの1割が税金から還元されます。この10万円以上という金額は、生計を一緒にする家族全員の医療費を合わせたものです。

医療費控除は病院代だけではなく、通院のための交通費、薬局で買った風邪薬・下痢止め・湿布薬、医師の指示による眼鏡・出産費用（出産一時金をもらったときにはその差額）、寝たきりの人のおむつ代なども控除の対象になります。

意外なものもあったのではないのでしょうか？ 医療費控除は領収書の提出が原則ですが、紛失した場合でも家計簿などの資料を持参すれば税務署で認められる場合も有ります。諦めないで医療費控除の申告をご検討されてはいかがでしょうか。

医事課



♪病院の「イベントメニュー」紹介します♪

元旦に当院ご入院中の患者さまに「おせち料理」を提供させていただきました。左の写真が常食、右の写真がソフト食（食事形態がきざみ食以下）です。今年も皆様に安心して喜んでいただけるようなお食事を提供できるよう、心がけていきたいと思えます。

栄養科



！救命救急士さんの実習を行いました！

当院では救急救命士の病院実習を定期的に受け入れております。今回は昨年11月25日～12月16日の間で6日間行いました。

救急救命士は地域の救急医療の維持に日々ご尽力されています。この実習では救急救命士に求められる技術の確認と資質の向上を図っていただく内容で行いました。院内外にいらした地域の方々、ご協力ありがとうございました。

事務局





旬の食材【いちご】



日本に「いちご」がやってきたのは江戸時代で、オランダ人より伝えられたそうです。作物として栽培されるようになったのは約200年前ごろからで、本格的に栽培されたのは明治5年からだと言われています。

おいしい「いちご」の見分け方としては

1.つやがある 2.しなびていない 3.傷がない 4.全体が色づいている

以上のことが基本ですが、果皮のツブツブがくっきりしていて、へたが青くて元気なものがよいです。ちなみに、ツブツブは「種」といわれていますが厳密にはこのツブが「果実」でこの1つひとつの「ツブ」中に種が入っています。

「いちご」の主な成分はビタミンCです。100g中に50~100mgも含まれています。ビタミンCは皆さんもご存じの通り疲労回復・風邪予防の効果とともに美肌効果に期待ができます。「いちご」の糖分は先端（果頂部）のほうが糖度が高いので大きい「いちご」はへたを持って食べるよりも先にへたを取ってへた側から食べると最後まで甘味を感じられます。是非、ビタミンCの補給を兼ねて「いちご」を食べて寒い冬を乗り切ってください！

「いちごのショートケーキ」 230Kcal(ひとし分)



材料（10人分）

<スポンジ生地>

薄力粉 70g
コーンスターチ 20g
→合わせて2度ふるっておく

卵（M） 4個
砂糖 90g
牛乳 20cc

無塩バター 20g

<ホイップクリーム>

生クリーム 300cc
砂糖 35g

バニラエッセンス 少々

<飾りやフルーツ>

いちご 約1パック
ペパーミントの葉 適量

作り方

<スポンジ生地>

①ボールに卵を割りほぐし、湯せんにかけたら砂糖を加え泡だて器で混ぜながらひと肌まで温める。

②耐熱容器に小さく刻んだバターと牛乳を入れラップをかけてレンジでバターを溶かす。

③①をハンドミキサー（又は泡だて器）にかけ生地につやが出るまで十分泡立てる。（その際生地に重なり跡が残るようになるまでが目安）

④③の一面に手早く薄力粉類をふるって加えゴムベラで切って生地を持ち上げて粉に優しくかけるよう手でボールを回しながらなじむまで混ぜ合わせる。（混ぜすぎない）

⑤上記の生地を少量とりバター牛乳に混ぜ合わせてから残った生地に加えつやがでるまで混ぜ合わせる。

⑥オーブンで180℃約13分表面がきつね色になるまで焼く。（時間は目安で竹串で生地を差しドロツとした生地がついてこなければ焼きあがりです。）

<ホイップクリーム>

材料を混ぜ合わせて7~8分立てにする。

<飾りやフルーツ>

イチゴはよく洗いサンドする分はスライスして水気をきっておく。

<仕上げ>

焼きあがった生地に材料を好きなように盛り付ける。（写真参照）



2月の外来担当医表（下線は常勤医師） 赤字は女性医師です

		月	火	水	木	金	土
内科	A M	関川 伊藤	佐藤(紀) 梅本(2・5週) 福田	今 草間 岡山(糖尿病)	山形 所(糖尿病)	佐藤(淳) 和泉 梅本	呉 小山
	P M	森永	関川 沖	金中(1・3週) 河田(2・4週) 岡山(糖尿病)	河田 所(糖尿病)	中田	高嶋(1週) 前田(2～5週)
外科	A M	野田	村田	小林	野田	村田	野田
	P M	三浦	山下	小林 (2週目のみ休診)	田中	高野	尾高(2・4週)
整形外科 リウマチ科	A M	森下	竹之内	森下	斉藤	森下	竹之内
	P M				(手術)		
婦人科	A M	櫻橋					木村
	P M			星合			木村
泌尿器科	P M	鈴木	今莊	清田	吉良		
脳外科				古屋			

※診療時間については各科によって異なります。※当日の変更もございます。事前にお問い合わせください。

☆ノロウイルスにご注意ください☆

ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒は冬季を中心に流行する傾向があります。症状の現れ方は人によってさまざまですが、突発的に起こる激しい吐き気や嘔吐、下痢が一日に何度も起こり、大変苦しい病状となります。現在このウイルスに効果のある薬がないため、手洗いやうがいなど「感染予防」がとても重要です。以前は時間と数万円の費用がかかる検査でしたが、現在は結果が出るまで30分、費用も数千円で出来るようになっていきます。当院でも検査ができますので、感染の不安のある方は担当医にご相談ください。



病棟勤務の看護師さんを募集しています

私たちと一緒に働いてみませんか？金町中央病院看護部は患者様との「ふれあい」を大切にしています。働きやすい条件でご相談に応じております。見学も随時対応させていただきますのでどうぞお気軽にお電話ください。

採用担当：看護部 松本
TEL：03-3607-2001(代)



編集後記

阪神淡路大震災から今年の1月で17年が経ち、東日本大震災から間もなく1年が経過しようとしています。南からは春の便りが届き、陽の光も増し春の気配が感じられる季節になりました。厳しい寒さの続く被災地にも2回目の春が訪れようとしています。被災地の復興と皆さまの健やかな生活を願っています。
H.N.

