

2021年6月20日現在 **《受付時間 … 午前8時30分～11時》** ※予約の場合を除く

《受付時間 … 午前8時30分～11時》※予約の場合を除く

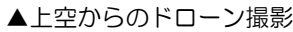
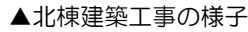
* 印は非常勤医師

✎「Life～ライフ～」・その他病院に関するご意見・ご要望等は、病院内に設置しております「ご意見箱」にご投函いただくか、病院宛にご郵送ください。

済生会山口総合病院広報誌 2021年7月10日発行

TEL 083-901-6111(代表)
FAX 083-921-0714

～ これからも、ずっとこの場所で・・・
皆様に愛される病院を目指して～



1階天井躯体工事が完了し、現在2階床躯体工事を行っています。全体の工程は遅滞なく進んでおり、今後はさらに上階へと進んでいく予定です。

理念：私たちは地域社会に信頼され、質の高い医療を提供します。

基本方針

一、急性期病院として地域医療機関との連携を積極的に推進します。

一、良質の医療サービスを提供します。

一、目標達成のため自己研鑽につとめます。

患者さんの権利

1. 平等で適切な医療を受けること
2. 尊厳が守られること
3. 医療に関する説明や情報の提供を受けること
4. プライバシーが守られること
5. 自分の意思で医療を選択すること
6. 他の医療機関の医師の意見(セカンドオピニオン)を求めること

診療費に関するご相談をお受けしています

▶

当院では、社会福祉法にもつき、生計困難者に対して、無料または低額の費用で適切な医療を受けていただけるよう支援を行っています。

ご相談窓口

医療社会事業室
TEL 083-901-6268(直通)

レシピ紹介

当院で実際に提供しているお食事です。

抹茶寒天



【材料】（4人分）

材 料	(g)	目安量
抹茶	2	小さじ2
砂糖	32	大さじ4
粉寒天	1.6	—
水	240	—
栗(甘露煮)	80	4個
(お好みで栗の代わりに白玉などでも可)		
ゆで小豆缶詰	40	大さじ2
(シロップ)		
砂糖	12	小さじ1.5
水	40	大さじ2.5

【栄養成分】（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
113	0.9	0.1	27.4	0

【作り方】

- ① シロップを作る。鍋に砂糖と水を入れ、砂糖が溶けたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 鍋に水と寒天を入れて火をかけ、寒天が溶けたら火を止める。
- ③ 砂糖を加え、溶けたら抹茶を入れる。
- ④ バットに流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ お好みの大きさにカットし、シロップをかける。
- ⑥ お好みで小豆や栗を盛り付けて完成。

カロリーが気になる方は…

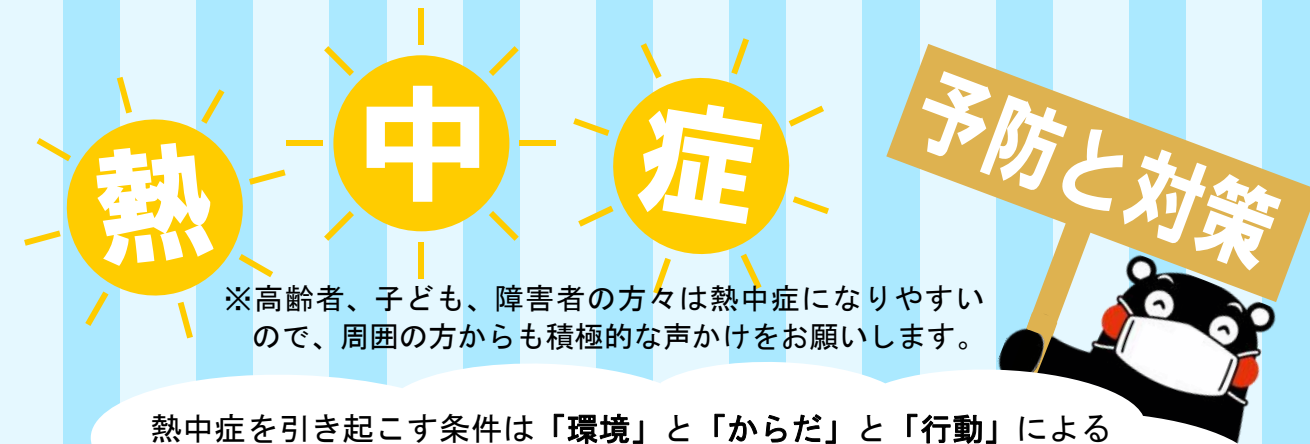
砂糖を人工甘味料に代えるとエネルギーを36%カットすることができます（人工甘味料が砂糖の300倍の甘さの場合）。砂糖を人工甘味料に代える場合は、何倍の甘さであるかを考慮して分量を調整してください。

※ 人工甘味料はドラッグストアやスーパーなどで販売されています。

＜人工甘味料について＞

人工甘味料は低エネルギーで血糖値を上昇させにくいという利点がありますが、依存性があり、甘さになってしまうと結局以前よりも多くの砂糖を摂ってしまうようになりかねません。

また、「一度にたくさん食べるとお腹がゆるくなることがあります」と表記されており、下痢症状をきたす恐れがあるので、食べ過ぎないように注意してください。料理に使う砂糖で足りないところを、少量補うという程度に利用しましょう。



※高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

熱中症を引き起こす条件は「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられるといわれています。近年は5月ごろから湿度の上昇があり、熱中症を発症される方もおられます。今年のように梅雨入りが早い場合は、湿度の高い日が多くなるので注意が必要です。早い時期から熱中症に気を付け、対策をしていく必要があります。

熱中症を引き起こす3つの要因

要因① 環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 閉め切った室内
- ・ エアコンのない部屋
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 熱波の襲来

要因② からだ

- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 糖尿病などの持病がある方
- ・ 低栄養状態の方
- ・ 嘔吐や下痢などの症状があり脱水状態
- ・ 2日酔いや寝不足といった体調不良

要因③ 行動

- ・ 激しい運動や慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給ができない状況

これらの3つの要因によって熱中症を引き起こす可能性があります！

では、熱中症を予防するには？



★無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。

★体調の悪いときは特に注意しましょう。

★室内でも温度を測りましょう（無理をせずエアコンなどを上手に活用しましょう）

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。