

患者さんと誠光会をつなぐ広報誌

あおばな

Aobana

冬号

WINTER

2023.1

vol.58

町場宿
特集

PI

今もにぎわう草津宿

歴史遺産・地域の憩いの場

P14

近くのお医者さん

P12

誠光会のSDGsな取り組みをご紹介します

P11

UNSGHERO「中央材料室のご紹介」

P9

淡海ふれあい通信「高齢者のお食事について」

P8

気になる目の病気「白内障について」

P4

医療の現場「手術支援ロボットダビンチXi」

「宿場町」特集

東海道と中山道の分岐点 「草津宿」

鈴鹿峠へ向かう東海道、関ヶ原へ向かう中山道。2つの街道が交差する草津宿は、人と物資で活気にあふれていました。「東海道宿村大概帳」によると南北約800m、東西約500m内に本陣2軒、脇本陣2軒、問屋場、貴目改所、70以上の旅籠があったと記録されています。今も残る草津宿本陣は、現存する最大規模といわれ、往時の様子を知らることができます。

また、草津宿の中心地にある太田酒造は、江戸城築城に関わった武将・太田道灌を先祖に持ち、人馬継立所や荷物の検査を行う貴目改所などを担っていました。同店の2階には古い史料が展示され、無料公開(日・祝日定休日)されています。



田中七左衛門が本陣職を務めた大規模な本陣。(令和5年現在)

今年のNHK大河ドラマの主人公は徳川家康。江戸時代、徳川家康によって東海道や中山道が整備され、多くの人馬が行き交いました。街道沿いの宿駅としてにぎわった県内の「宿場町」のうち、今回は東海道52番目「草津宿」をクローズアップします！

歴史遺産、
地域の憩いの場
今もにぎわう
草津宿



昭和9年頃の旧東海道沿い草津宿本陣前の風景。(草津宿街道交流館提供)



太田酒造に残る絵巻物/人馬で賑わう草津宿、大名行列、立木神社などが描かれた絵巻物。(太田酒造・資料館提供)

太田酒造 道灌蔵/太田家の祖先は貴目改所の役人として宿駅業務にも当たっていたとのこと。明治以降に酒造りを開始、2階には江戸時代からの貴重な史料が展示されています。



Special edition 冬の特集



歴史情緒残しつつ 近代化が進むまち

県内乗降者数1位のJR草津駅前には高層マンションが次々に建設され、開発が進んでいます。駅から徒歩5分の距離にある旧東海道沿いにも、脇本陣の建物を利用するパン屋のほか、古い町家をリノベーションした飲食店が点在し、新旧の混じった新たなまちが形成されています。



草津宿街道交流館
江戸時代の草津宿の様子を詳しく知ることができます。



草津宿本陣/入口から上段の間まで伸びる畳廊下、多数の関札、明治天皇、皇女和宮、吉良上野介など歴史人の名が記された休泊者名簿など見どころ多数。

草津宿 昔の面影

防衛のため道路の作りが「筋違い」になっています。



旧草津川(天井川)のトンネル付近、東海道と中山道の分岐点には「右:東海道いせみち 左:中山道美のち」と彫られた火袋付きの石造道標(1816年)が残っています。



医療の現場 #12

I want to know
Medical scene

PICK UP 泌尿器科・産婦人科

ダビンチ 導入・始動

2022年11月より淡海医療センターでは泌尿器科と産婦人科で手術支援ロボット「ダビンチXi」の運用を開始しました。



旧東海道近くにある太田酒造の米蔵(昭和初期)をリノベーションし、2021年2月にオープンした素敵な2店舗(草津市草津3-4-20)をご紹介します!

※米蔵ショップ駐車場:店舗建屋の隣に1台分あり(tsumuguとRM syndrome共用)。徒歩約5分の草津市立体駐車場などをご利用ください。



RM syndrome
アールエムシンドローム



※「あおばな」特典:2月中のご購入でポイント3倍進呈!

RM syndrome
11:00~19:00
TEL:077-509-0683
定休日:木曜日、第2日曜日

オリジナルレザーブランド「RED MOON レッドムーン」の専門店。ノスタルジックな雰囲気の店内には、牛革、クロコダイル、コードバンなどの革製品がずらり。このアイテムにつき、一人の職人が裁断から完成までハンドメイドで仕上げるとのこと。「ヌメ革は使い込むほどに輝きを増し、味わい深くなる。経年美を楽しんでほしい」と店長の川端康仁さん。ネット購入もできますが、実物を見て店舗を訪れるのもおすすめです。

tsumugu
つむぐ



「2周年を迎える2月にはイベントを企画予定」とのこと。

tsumugu
11:00~18:00(日曜17:00close)
TEL:077-598-6439
定休日:木曜日

「やさしい雰囲気」「おとな可愛い変わった花がある」との購入者の声。組木の高い天井、ヴィンテージとスタイリッシュが共存する空間には可憐な花々が。「枝物、葉物なども使い、花が持つやさしさや美しさ、癒しを表現している」というオーナーの梨本由紀さん。そのフラワーデザインはインスタグラムで瞬く間に評判となり、全国からファンが訪れるお店に。月に数回、フラワーアレンジメント教室も開催しています。



L'esprit du Pain
レスプリ デュパン
草津市草津1丁目3-14
7:00~19:00
TEL:077-509-7844
定休日:火曜日 ※変更の場合あり



東海道と中山道の分岐点「追分道標」のすぐ隣にある小さなパン屋さん。滋賀好きという京都出身のオーナーが、この場所を一目見て気に入り出店。フランス仕込みのパンは天然酵母とバターをふんだんに使い、小麦のおいしさを最大限に引き出す本格派。一番人気は、自家製りんごのコンポート入りショッソンプム。種類豊富なベークルやあんぱんのほか、タルトやチーズケーキなど冷感メニューも人気です。



人気の3種類
手前:ショッソンプム
左:キッシュコロレーヌ
奥:エスカルゴビスタチオ



草津川跡地公園 (de 愛ひろば)

天井川だった旧草津川の跡地を整備した公園。定期的にマルシェなどが開かれるひろば、ガーデン、遊歩道のほか、イタリアンレストランやヨガスタジオも併設。朝夕とウォーキングや散策を楽しむ人々が多く見られ、春は遊歩道の桜並木が見事に咲き誇ります。

パンを購入してすぐ裏の「de 愛ひろば」で食べるのもおすすめ。



ダビンチは「ペイシェントカート」「ビジョンカート」「サージョンコンソール」の3つの機器で構成されています。



PATIENT CART

ペイシェントカート

3本の鉗子と、内視鏡カメラがついた計4本のアームで構成されています。術者が操作するコントローラからの指示を受けて、患部に挿入されたアームや先端の鉗子が動いて手術を行います。



VISION CART

ビジョンカート

手術中の画質を最適にする処理装置を搭載しています。また、上部のモニターには手術中の画像が映し出され、手術スタッフ全員で手術の進行状況を共有できます。



SURGEON CONSOLE

サージョンコンソール

術者が座る操縦席です。ダビンチの司令塔とも呼ばれ、術者は手足、そして視覚を駆使することで、「ダビンチ」のすべての操作を遠隔で行うことができます。



手術支援ロボット

ダビンチ

Xiとは

強い味方支援ロボット

手術医療の世界において、手術機器の開発は止まることなく現在も進んでおり、そのひとつがロボット手術です。ロボットというと、ぎこちなく歩く人型ロボットや産業ロボットを想像しますが、当然ロボットが自動で手術するわけではありません。実際には外科医の細かい指の動きを、体内で再現するための道具です。そのためロボットを使った手術は一般的にロボット支援手術と呼ばれています。

医療用最新ロボット

ダビンチは米国インテュイティブサージャカル社が開発した手術支援ロボットで、ダビンチXiは第4世代にあたる最新鋭機です。この手術支援ロボットは、欧米を中心にすでに医療用具として認可され、1997年より臨床応用されています。2021年6月の時点で、世界では

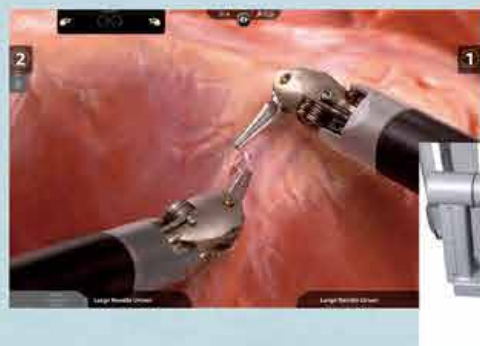
6335台、日本では400台以上のダビンチが導入されています。

負担が少なく安心

患者さんの身体的な負担が少ない腹腔鏡下手術の特長を生かしつつ、ロボットの機能による支援によって、従来不可能とされていた手術操作が可能になりました。

ダビンチXiの特徴

精密な動きを再現 03



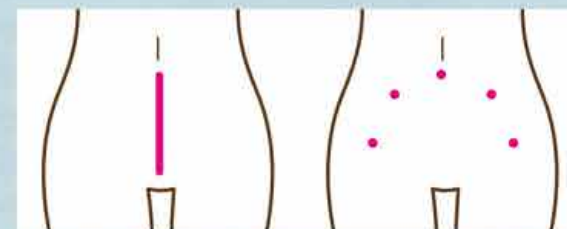
医師がロボットアームに装着されている鉗子やメスを自然な(直感的な)操作感で操作します。専用の鉗子はリスト構造を持ち、人間の手より大きな可動域と手ぶれ補正機能を備えています。

鮮明な3次元画像 02



左右別々にとられた画像をコンピュータで画像処理し鮮明な3次元画像が作成されています。

体の負担が少ない 01



開腹手術における切開部 ダビンチ手術における切開部

数カ所の小さな切開部から手術を行うため、手術後の痛みが軽減され、創部の感染も少なく、腸閉塞などの合併症発生率も低い傾向にあり、従来の開腹手術より回復が早く患者さんの負担が軽減されます。またロボットによる精緻な操作により、開腹手術に比較して術中出血が少なくて済みます。

産婦人科ロボット手術の導入について

当院の産婦人科では今まで侵襲の少ない手術を心掛けてきました。現在では良性的な婦人科手術においてはほぼ100%腹腔鏡あるいは子宮鏡手術で行っており、両手術を合わせると年間500例以上になります。

この度、新しいロボット手術を導入し、更に侵襲の少ない手術が行えるようになりました。この手術は腹腔鏡手術に代わるもので、腹腔鏡手術と比較すると、視野が3Dとなり、より小さな血管、組織を確認できます。そのため、更に繊細な手術が可能です。

また、腹腔鏡と異なり、お腹の中で手術を行う器具(鉗子)が、腹腔鏡では閉じるか開くかの1方向にしか動かせませんが、ロボットでは人の指の様に調節があり、360度動かすことが可能になりました。このため、お腹のなかで創部を縫合する時に、より正確に、丁寧に仕上げる事が可能となりました。

また、腹部の鉗子を挿入する創部

の動きがほとんどないので、手術後の傷の痛みも少なくなります。ロボットの操作には難しい面もありますが、当院では現在までに3000例以上の腹腔鏡下子宮全摘手術を行ってきた経験の蓄積があるので、特に違和感はありません。

安心して受けて頂けると幸いです。

また、費用の面においても、現時点での保険点数は腹腔鏡と同じで、費用は変わりません。是非ご希望のかたはお申し出ください。



淡海医療センター 院長特別補佐
周産期センター長
ト部 諭
専門分野/腹腔鏡手術・更年期・
婦人科腫瘍・子宮内膜症

SURGEON VOICE 執刀医よりメッセージ

2022年11月1日腎がんに対してロボット支援腹腔鏡下腎全摘除術、11月17日に前立腺がんに対してロボット支援腹腔鏡下前立腺全摘除術をそれぞれ導入しました。腎がんに対するロボット支援手術は施設基準を満たしており通常の保険診療として実施していますが、前立腺がんに対しては施設基準の要件を満たす10例目までは手術料のみ病院負担で実施し、その後は通常の保険診療を予定しています。当科ではロボット支援手術の経験が豊富(約800例)な泌尿器科医が担当しており、2022年末現在3例の腎がん、3例の前立腺がんに対してロボット支援手術を施行しましたが、大きな合併症なく順調に導入が行われています。

今後は腎がんに対する腎をすべて



摘出するのではなく、将来の腎臓の機能温存のために癌だけを摘出する腎部分切除術を導入する予定です。ロボット手術の経験が豊富な泌尿器科チームが担当することで、標準的なロボット支援手術をまずは体に優しい安全な手術、かつ制癌性や機能温存にもこだわった手術を提供します。



淡海医療センター 副院長
泌尿器科 部長
成田 充弘
専門分野/泌尿器科一般

気になる目の病気 白内障について

教えて先生!

趣味はヨガと旅行です!

淡海医療センター眼科
部長 長船 嘉子



白内障とは

レンズの役割を果たす水晶体が何らかの原因で白く濁り、光が十分に網膜に届きにくくなった状態です。

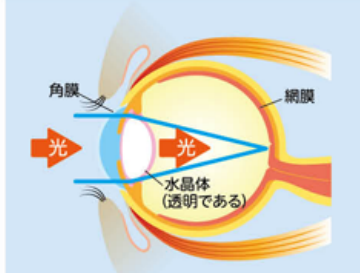
網膜に光が届きにくくなると、

ものを見る力が低下していきます。

「白内障」は誰もがなる病気です

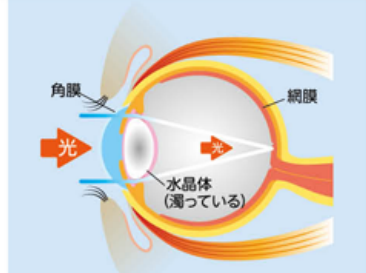


健康な目



水晶体は透明なので光は網膜に届きよく見えます

白内障の目



水晶体が濁るので光が網膜に届きにくく見えづらくなります



白内障の原因と症状

白内障の原因は、いくつかあるのですが主な原因は加齢です。

その他には、糖尿病やアトピー性皮膚炎などの病気に併発するもの、薬の副作用で起きるもの、外傷性、先天性があります。症状としては、図のようなことがあります。

「白内障」は痛みを感じません



目がかすむ	視界が暗く感じる	ぼやけて見えにくい
視力が落ちる	二重三重に重なって見える	光が眩しい



白内障の治療

症状が進行し、生活に不自由を感じるようになったら、手術を検討します。手術では濁った水晶体を取り除き、眼内レンズに置き換えます。

眼内レンズにはいくつかの種類があるため、ご自身の生活スタイルを考慮し、適した種類のレンズを選ぶ必要があります。



当院では片目につき1泊2日の入院で手術を行っていますので、一人住まいの方や高齢の方、糖尿病や高血圧など、お体の管理が必要な方も安心して手術を受けていただけます。

Message

人間の情報の約80%は目から入るといわれていますので、自分の目を大切にしなければなりません。白内障は誰もがなるものです。見え方に不安がある方は、今後の人生を豊かに過ごすためにも一度眼科受診をお勧めいたします。



今回のテーマ

高齢者のお食事について

安全にお食事していただくために

高齢になると、嚥んだり飲み込んだりする力が弱くなり、食べ物や飲み物が気管や肺の方へ入りやすくなる場合があります。それを摂食嚥下障害せつじくわんげふざいと言います。またそのために起こる肺炎を誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんと言います。今回は誤嚥性肺炎を防いで安全にお食事を楽しんでいただく方法をご紹介します。

思うように飲み込めない

お茶などの液体でムセる



誤嚥性肺炎を防いで安全にお食事を楽しんでいただくために

この4つを詳しく解説いたします

- 1 安全に食べる姿勢は？
- 2 介助の工夫は？
- 3 誤嚥を防ぐ食品のポイントは？
- 4 とろみはどう使うといいの？



1 安全に食べる姿勢は？

座れる場合(座位)



椅子の高さは、足底がしっかりと床に着く状態にします。背もたれが広すぎると横に傾きやすくなるので、背部と椅子の間にクッションなどを入れると良いです。テーブルの高さは、肩を自然に下ろした状態で肘が肘が肘に付く程度に調整します。

座れない場合(リクライニング位)



腰の位置をベッドの折れ目と合わせるように安定させ、膝の下にクッションを置くなどして軽く膝が立つような姿勢を取ると良いです。また、頸を軽く引いた角度になるように枕を当てると良いです。

2 介助の工夫は？



のどぼとけの辺りをよく観察し、飲み込みを確認してから次のひと口を入れましょう。時々口を開けてもらい、口の中に残留がないかを確認します。また、誤嚥しているのにムセなどの症状が出ない方には、「あー」と発声してもらい、声ができることで残留がないかを確認します。

食べやすく工夫された箸・小さなスプーン・フォークを活用し、ひと口量は少なめにしましょう。

お話する場合は食事を終えてからにしましょう。食べながら話してしまうと、口の中に食べ物がある状態で呼吸することになり誤嚥を招きます。

いろんなことを注意しながら、食事の介助をしましょう。

スプーンは正面からまっすぐ口の中に入れて、舌の中央に食べ物を乗せ、しっかり口を閉じてもらってから、斜め上方にゆっくり引き抜きましょう。

誤嚥は食べ始めと後半に起こりやすいため、最初と後半はムセにくいとろみ茶などを多く取り入れましょう。



3 誤嚥を防ぐ食品のポイントは？

高齢になるとどうしても、唾液の分泌量が減り、嚥む力や飲み込む力も弱くなるため、誤嚥しやすくなります。食べにくい食品を工夫して食べやすくしましょう。

<p>ポロポロ系 ご飯粒、そばろ、かまぼこなど</p> <p>・とろみをつけたり油脂やつなぎでまとめバラけるのを防ぐ ・あんでまとめる</p>	<p>パサパサ系 パン、カステラ、イモ類など</p> <p>適度な水分を含ませてパサつきを防ぐ</p>
<p>ペラペラ系 のり、わかめ、青菜類など</p> <p>細かく刻んであんでまとめる</p>	<p>サラサラ系 水、お茶、ジュースなど</p> <p>液体にはとろみをつけてムセを防ぐ</p>

食事の見た目も重要！
美味しそうにみえるように盛り付けましょう！



4 とろみはどう使うといいの？

液体はのどを流れるスピードが速く、誤って気管に入りやすいため、飲み込む機能が低下した方は、とろみをつけて流れを緩やかにするとムセや誤嚥を防ぎやすくなります。

とろみの強さ	薄い	中間	濃い
とろみのイメージ	フレンチドレッシング状	とんかつソース・ケチャップ状	マヨネーズ状
イメージ			
とろみ粉の量の目安	1g	1~2g	3g

とろみの強さ：薄い・中間・濃いのおよそ3段階くらいが目安です。

とろみの強さは、飲み込む能力によって、適したものに調整することが大切です。とろみが強すぎると口やのどに貼り付いて窒息につながる恐れもあるので、不安がある方はご相談ください。

YouTubeで配信!



YouTube

とろみの付け方を動画にて配信しています。ぜひ活用ください。

誠光会のSDGsな取り組みをご紹介します

持続可能な開発目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsとは

エスディージーズ Sustainable Development Goals

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された国際目標です。2030年までに「誰一人として取り残さない」社会の実現を目指し、17のゴールと169のターゲットから構成されています。持続可能な開発目標にはそれぞれ相互関係があり、貧困や飢餓、エネルギー、気候変動、平和的社会など、私たちが直面する世界的な課題が含まれています。

- 4 質の高い教育をみんなに
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう
- 4 すべての人に包摂的かつ公正で質の高い教育を提供し生涯学習の機会を促進する
- 9 レジリエントなインフラを整備し、包括的で持続可能な産業化を推進するとともに、イノベーションの拡大を図る
- 17 持続可能な開発に向けて実施手段を強化しグローバル・パートナーシップを活性化

出前講座のご案内

誠光会では地域住民の皆さんと顔の見える関係づくりを目指し、出前講座を実施しています。

地域の皆さんが気になっている医療や健康に関することを、医師や看護師等の職員が講演させていただきます。2022年度はオンラインでの開催でしたが、2023年度は講師が皆さんの元に出向く対面講座を再開いたします。

(感染状況によりオンラインに変更する場合があります。)

地域の皆さんの健康づくりをお手伝いできるよう努めて参ります。



詳しくは、淡海医療センターのHP「出前講座」をご覧ください



- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 3 あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し福祉を推進する
- 4 すべての人に包摂的かつ公正で質の高い教育を提供し生涯学習の機会を促進する
- 10 各国内及び各国間の不平等を是正する

使用済み切手運動

皆さんは使用済み切手運動をご存知ですか？

切手運動とは届いた郵便物から切手を切り取り、とりまとめている団体へ送付・寄附することでアジアやアフリカに保健医療協力ができる運動のことです。

例えば、約5,000枚の使用済み切手がタンザニアの看護学生1人の1年分の教科書代に、約10,000枚だとインドネシアの助産師学校1年間の授業料になるそうです。草津看護専門学校では学校全体でこの運動を行っています。

同じ看護師を目指す仲間がより良い環境で学べるように、そして世界の健康と医療の為に協力したいと考えています。



草津看護専門学校

今回のヒーローは

チーム医療の一員として活躍する中央材料室のご紹介

チーム医療の一員として、質の高い滅菌保証を提供し続け患者さんに安心して安全な医療を提供してまいります。



中央材料室ってどんなところ？

患者さんの処置や手術に使用される器械(ピンセットやハサミなど)の洗浄・消毒・滅菌を担当しています。

器械の洗浄 消毒 滅菌

医療機器には滅菌済み単回使用のものが増えてきましたが、手術で使う器械は高水準にて洗浄・消毒の後、滅菌して繰り返し使うものがあります。滅菌は、消毒とは違い微生物を限りなくゼロに減らして無菌と呼べる状態にすることです。

「滅菌供給部門(中央材料室)」では、常に滅菌保証された器械を供給できるよう管理し、その無菌性を保つことで、院内感染防止の一角を担っています。

滅菌物を各診療科や各部署へ供給



質の高い滅菌保証を提供し続け患者さんに安心して安全な医療を提供します。

最近では内視鏡下ロボット支援手術(ダビンチ)も始まり、当院が更なる高度先進医療に取り組む中、当部門の責任と義務もさらに増えています。

中央材料室のスタッフは、患者さんと直接お会いすることはありませんが、患者さんに安心して安全な医療を提供し続けるよう日々精進してまいります。



かかりつけ医を もちましよう

「かかりつけ医」は、患者さんやご家族の日常的な治療、健康管理を考えてくださる身近で気軽に相談できる地域のお医者さんです。淡海医療センターでは「かかりつけ医」との協力体制のもと、それぞれの診療分担を明確にして、患者さんの健康管理を地域全体で行い、安心して受診いただけるような地域医療連携を推進しています。

2階外来フロア かかりつけ医検索コーナー



耳鼻咽喉科



北野耳鼻咽喉科

守山市守山5-146-7
TEL.077-583-8711
<https://kitano8711.jimdofree.com/>



2021年4月より北野耳鼻咽喉科三代目院長に就任しました北野学です。当院は1949年に初代院長北野修が守山市に開業したのがはじまりで、1998年に二代目院長北野仁が守山図書館前に移転し現在に至ります。3世代に渡り地域の皆様のお役にたてることを大変うれしく思います。小さなお子様から高齢の方まで「みみ」「はな」「のど」「くち(口腔)」「くび(頸部)」のことで気になることがあれば些細なことでもお気軽にご相談ください。



院長
北野 学

皆様にとって身近で頼りになるあたたかいクリニックを目指し、地域の皆様に少しでも恩返しができるよう精いっぱい頑張ります。

診療時間	月	火	水	木	金	土
[午前] 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
[午後] 16:00~19:00	○	○	○	×	○	×

※休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日



心臓病・生活習慣病



瀬田駅前 ハートクリニック

大津市大萱1丁目9-3
ファミリーSETA 1F
TEL.077-544-2222
<https://seta-heartclinic.com/>



2022年10月に大津市の瀬田駅前が開業した院長の道家(どうけ)です。これまで滋賀県内外の病院で心不全や狭心症の患者さんを多く診てきました。胸の違和感を感じる方や長引く咳で不安を感じる方には、心電図・レントゲン・エコーなどで総合内科専門医、循環器専門医として正確な診断・治療をいたします。また、漢方薬剤師として病気になるような体調を維持するお手伝いもいたします。健康に悩んでいる全ての方々に相談に来ていただければ幸いです。



院長
道家 智博

「このクリニックに出会えて本当に良かった」「家族をここへ連れてこよう」そう思っていただけのクリニックを目指してまいります。

診療時間	月	火	水	木	金	土
[午前] 9:00~12:00	○	○	×	○	○	9:00-13:00
[午後] 16:30~19:30	○	○	17:30-19:30	○	○	×

※休診日:水曜午前・土曜午後・日曜・祝日



あおばなインフォメーション AOBANA INFORMATION

予告 市民公開講座 講演会開催

日時 2023年3月21日(火・祝)

場所 クサツエストピアホテル

講師 よろいづか としひこ 京都府宇治市出身
鎧塚 俊彦 「Toshi Yoroizuka」オーナーシェフ

日本を代表するパティシエ、鎧塚俊彦氏を招き講演会を実施いたします。詳細は決まり次第、病院ホームページでお知らせします。



淡海ふれあい病院 開設2周年記念 特別講演会を開催しました。

2022年10月、淡海ふれあい病院が開設2周年を迎えました。2周年を記念して、特別講演会を開催し、多くの方にご参加いただきました。



特別記念講演「苦からの脱却」

比叡大聖天 最乗院
大僧正 高川慈照 師



講演「淡海ふれあい病院が
取り組む地域医療とDX」
淡海ふれあい病院 病院長 平野正満

第21回 滋賀医科大学 湖医会賞受賞

「DXで実現する地域資源の最大化 ～コマンドセンター活用による 病床運営の効率化とその成果～」

コマンドセンター活用による医療のデジタルトランスフォーメーション実現への取り組みに対し、このような名誉ある賞を授与いただき大変光栄に存じます。皆様にお礼申し上げます。



淡海医療センター
理事長特別補佐
心臓血管・心不全センター長
和田 厚幸

果物ジュース

リンゴやオレンジには、食物繊維の他、美容効果がある成分が豊富に含まれています。果汁100%ジュースや自家製スムージーなどにすると、手軽に多くの栄養を摂取することができますね。



緑茶

緑茶には抗菌・抗ウイルス作用がある「エピガロカテキン」「カテキン」「エピガロカテキン」などのカテキンが豊富に含まれています。冬はホットで、夏は水出しで、一年を通して美味しくいただけます。



冬だから
免疫力を
UPしよう!

冬はからだ冷え、体温が下がることで免疫機能が下がります。そのため、体調が悪くなることも…
今回は、免疫力をアップできる身近な食材や料理を紹介いたします。普段の食事のご参考に。また、摂り過ぎに注意し、バランスの良い食事を心がけましょう。

キムチ

キムチは発酵食品で乳酸菌がたくさん含まれています。また、キムチにはたくさんのカプサイシンが入っていて、腸内環境を整えるという作用があります。免疫細胞の活性化につながります。



しょうが

しょうがを食べると体が温まり血行がよくなることで免疫力が高まるのもいわれています。この季節、お鍋や炒め物はもちろん、しょうが入りのホットドリンクとして体内に入れるのが簡単で効果的です。



社会医療法人 誠光会



淡海医療センター

〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町1660
TEL.077-563-8866

病院をもっと身近に感じていただくために
ホームページやInstagramで
情報発信しています!



淡海ふれあい病院

〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町1629-5

- ・草津介護医療院
- ・指定居宅介護支援事業所 ふれあい
- ・草津市在宅医療介護連携センター

TEL.077-516-2121

TEL.077-516-2121

TEL.077-516-2347

TEL.077-516-2498

南草津健診センター

〒525-0050 滋賀県草津市南草津2丁目3番地7号

TEL.077-599-1530

介護老人保健施設 草津ケアセンター

〒525-0027 滋賀県草津市野村2丁目13番13号

TEL.077-567-1122

- ・指定居宅介護支援事業所 きらら
- ・草津ケアセンター 訪問介護ステーション
- ・草津市訪問看護ステーション

TEL.077-567-5177

TEL.077-567-5300

TEL.077-564-2228

本陣事業所

〒525-0034 滋賀県草津市草津3丁目9番14号

- ・草津市訪問看護ステーション 本陣サテライト
- ・草津市 草津地域包括支援センター

TEL.077-564-2228

TEL.077-561-8144

栗東市 栗東西地域包括支援センター

〒520-3024 滋賀県栗東市小柿1丁目10番10号 (ゆうあいの家) TEL.077-584-4121

草津看護専門学校

〒525-0066 滋賀県草津市矢橋町1824

TEL.077-516-2567