



くすの木

野村病院だより「くすの木」は、管理栄養士による「ヘルシーレシピ」や病院スタッフの紹介など野村病院や健康に関する情報満載の季刊誌です。

外来診療担当医一覧

科目	時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	越智	占部		三木	菅	
	午後	越智	占部			影本	
循環器科	午前	中山		松井		東	
	午後		松田				
外科	午前	井上	井上・松岡	吉屋	井上・松岡	吉屋	井上・松岡
	午後	松岡	吉屋	吉屋		松岡	
乳腺	午前	菅野		菅野	菅野	菅野	
	午後						
整形外科	午前	林		増田		藤岡	原田
	午後	川西		白石		藤岡	
皮膚科	午前	野村洋子 (第1・3)	野村洋子	野村洋子		野村洋子	安永 野村洋子 (第1・3)ピーリング
	午後	野村洋子 (第1・3)	野村洋子	野村洋子		野村洋子 (第1・3)	
神経内科パーキンソン専門外来	午前						森野 (第2・4・5)
脳神経外科	午後		広島大学 (16:00まで)			木下 (16:00まで)	

外来診療のご案内

- 内科(消化器・循環器・呼吸器・内分泌・神経・内視鏡)
- 外科(消化器・肛門・乳腺・呼吸器)
- リハビリテーション科 ●皮膚科
- 脳神経外科 ●整形外科 ●麻酔科

受付 TEL 082-875-1111
受付時間/午前8:30~12:00 午後13:00~17:00

午前中の診療は予約制です。ご予約のない患者様は担当医以外の診察となる場合がありますのでご了承ください。
※ただし初診および急患は予約の有無に限らず随時診察いたします。

総合診療科 診察時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後 14:00~17:00	○	○	○	休	○	休	休

※ただし初診および急患は予約の有無に限らず随時診察いたします。

アクセスMAP



- 広交バス「祇園出張所前」下車・徒歩6分
- 可部線「下祇園駅」下車・ゆめタウン方面へ徒歩6分

CONTENTS

- 教えてドクター!
爪(つめ)の変形や痛みについて
- ちょこっと豆知識
体育の日
- いきいきヘルシーレシピ
あじの南蛮漬け
- 新たな取り組みのご案内
- 外来診療担当医一覧
- 外来診療のご案内

Vol.70
2015.10



ブルーサルビア

カープ優勝!!の願いを込めて



縦90cm×横215cmの大きな鯉を作りました。フェルトを切って貼り、縁取りには毛糸を。そして鯉の「うろこ」には利用者様のお顔を…。皆様がみんな笑顔で、この素敵な笑顔をお力に変えてカープ優勝に後押し!! この大きな作品はフジグラン緑井店の合同作品展に展示いたします。ぜひ皆様お時間ございましたら、この作品を見に来てください。カープ選手の皆様のご健闘をお祈りいたします。

デイサービス「ぎおん」利用者・職員一同

教えてドクター
気になる病気

爪(つめ)の変形や痛みで お困りではありませんか?

当院皮膚科では、このような爪の治療を行っています。



野村 洋子
(のむら ようこ)

① 巻爪

爪が巻いて、時々痛む方や、痛みは無くても変形の気になる方には「巻爪矯正法」を行い巻いた爪を徐々に平らにしてゆきます。

VHO式、ボトフィックス、ドクターショール巻爪クリップ等、何種類かあります。また、近日中にペディグラスという美しい仕上がりの巻爪治療法も始める予定です。

(いずれの巻爪治療法も健康保険の適用ではなく、全額自費治療となります。巻爪治療の詳細はホームページをご覧ください。)

② 陥入爪

爪が皮膚にくい込んで傷んだり化膿したり、ひどくなると赤い肉芽が大きく盛り上がってなかなか治らなくなる事もあります。

当科では、抗生物質内服・コットンパッキング・テーピング等の通常の治療に加え、「アクリルネイル法(切りすぎた爪を修復する)」や「ギター法(チューブで爪の側縁をカバーする)」により、皮膚に爪が食い込むのを防ぎながら、早期に直してゆくことが出来ます。

③ 変形した爪

爪が剥がれた後に、伸びなくなった爪や分厚くなってしまった爪等の治療を行っています。

④ 爪白癬(爪水虫)

白く厚くなった爪は、爪白癬かもしれません。

昨年効果の高い塗り薬が処方できるようになりました。今までの治療で治らなかった方や、爪白癬内服治療のできなかった方や内服治療に抵抗感のあった方に朗報です!

爪のことでお悩みの方、お気軽に皮膚科にご相談ください。



ちよこっと豆知識

「体育の日」

10月の第2月曜日は「体育の日」ですが、そもそもどんな日なのでしょうか?

「体育の日」は1964年(昭和39年)に日本で初めて開催された東京五輪を記念し、2年後の1966年(昭和41年)に「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう日」として制定された国民の祝日です。もともとは東京五輪の開会式の日である10月10日でした。体育の日には運動会をはじめ、スポーツイベントや体力測定など様々なイベントが開催され、あちこちの施設も無料開放されたりしています。ぜひ皆さんも日頃の運動不足を解消し、せめてこの日くらいは何かにチャレンジして汗をながしてみませんか?

2020年にはこの東京でまたまたオリンピックが開催される事となりました。2度目の東京オリンピックを見られる方、初めての方、もしかしたら出場される方、いろいろな思いで待ち望んでおられることと思います。

すばらしい大会が日本で行われることを素直に喜び、全力で応援したいと思います。楽しみですね!



いきいきヘルシーレシピ

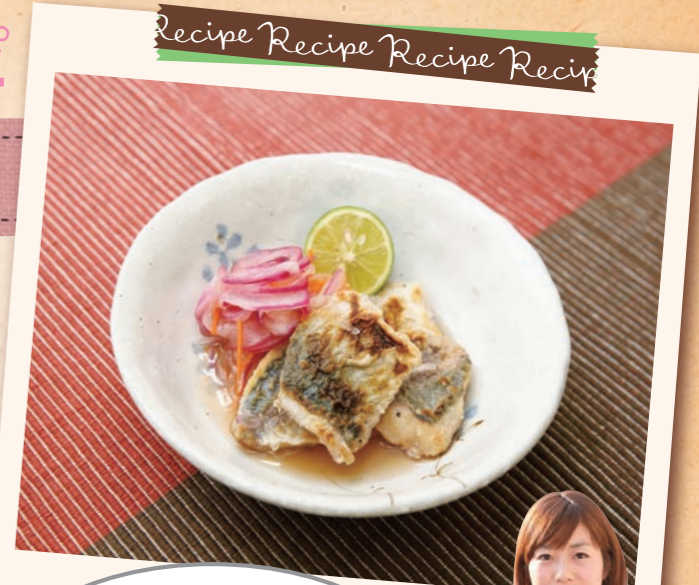
あじの南蛮漬け

〈材料〉 2人前(1人分 188kcal たんぱく質17g 脂質5.4g 食塩1.7g)

- あじ ……中2匹
- 塩こしょう ……少々
- 赤玉ねぎ ……1/4個
- ごま油 ……小さじ2/3
- 玉ねぎ ……1/4個
- A●酢 ……1/5カップ
- 人参 ……1/6本
- A●だし汁 ……1/3カップ
- 赤唐辛子 ……1/2本
- A●濃口しょうゆ ……大さじ1
- すだち ……1個
- A●砂糖 ……大さじ1と1/2
- 小麦粉 ……大さじ1

〈作り方〉 下準備 あじは3枚におろし、塩こしょうをふっておく。

- ①耐熱容器にAの調味料を入れ、砂糖が溶けるまで電子レンジで加熱し、粗熱をとっておく。
- ②玉ねぎは薄切りに、人参は千切りに、唐辛子は小口切りにする。赤玉ねぎは酢(分量外)を入れてピンク色にする。
- ③あじの水けを拭き、両面に小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにごま油を熱し、あじの皮を下にして並べ、両面焼く。
- ⑤あじが熱い内に、野菜と唐辛子と一緒に①の調味液の中にしばらく漬ける。
- ⑥器に盛り付け、すだちをしぼりかけて完成。



揚げるより約70kcal低カロリーになります。あじなどの青魚にはDHAやEPAが豊富。血栓を予防したり、中性脂肪を下げたりするはたらきがあります。



管理栄養士
梶本 智美



平成27年9月1日より 始動開始

野村病院デイサービス「ぎおん」ではこの度、新たな取り組みをはじめました。施設内共通の通貨の導入・脳トレアプリの導入・新ゲーム機の導入です。この新たな3つの取り組みをうまく融合させて、利用者様自身のやる気を引き出し、快適で生き生きとした日々を送っていただけるようにと職員も一緒に日々奮闘中です。施設内通貨とは、かわいいイラスト入りの紙幣です。

この紙幣は最初に利用者様に一律の金額を渡し、利用者様は体を動かすストレッチや体操・プリント問題などを「やる気」をもって自主的に行うと、その行為により紙幣を新たに獲得することができます。

ここで利用者様の「やる気」に火がつくわけですね。

そして今度はたまった紙幣をいろんな事に楽しみながら・考えながら使っていただきます。タブレット端末を使った脳トレアプリやブラックジャック・パチンコ台などゲームにも使用できますし、マッサージ やあんまなどしてほしいな!と思う事にも支払っていただきます。また施設内でのジュースや飲み物を飲む場合にも使用します。

こうして、やる気により色々な事に自主的に挑戦していただき、それによりたまった紙幣を管理していただき、またこれを考えながら、楽しみながら増やしたり減ったりと日々行なっていただきます。

こうして利用者様がやる気、活気、動き、役割、活動を生み出し、沢山の笑顔とともに生活していける様職員も全力でサポートしていきます。

今後も多くの方々にご参加いただける様、野村病院のデイサービスに行きたくて楽しいと言っていただける様頑張っています。ご興味のある方は是非お立ち寄りください。



野村病院デイサービス「ぎおん」