

ラディッシュ通信 14年夏号

冷たいめんが
おいしい季節です

栄養士より



暑い日のそうめんやざるそばは、冷たくのどが
良くて食べやすいですね。

しかし、つるつると食べやすいめんは、ついつい
量が多くなってしまい、思わぬ体重増加を招きます。
また、めんでおなかを満たしてしまい、それだけで
食事が終わってしまうこともあり、栄養バランスが
崩れやすくなります。

このような食事が続くと、暑さに耐えるための
エネルギーが作られず、夏バテの原因になります。

めん類を食べる時は・・・

★めん量は、1人分を量り、大盛りはやめましょう。

ゆでめんが普段のご飯と同じ重さを目安に。

★必ず、たんぱく質食品や野菜と一緒に食べましょう。

冷やし中華のようにめんの上にのせる。

(ゆで卵、肉類や魚介類、焼き豚など)

(もやし、きゅうり、キャベツなど)

天ざるそばのようにめんと組み合わせる。

(揚げ物や炒め物、サラダなど)

★めん類は1日1回にしておきましょう。

お願い

毎月の保険証提示のご協力ありがとうございます。
健康保険制度は加入する保険者によって「保険証」が
異なり、年齢や職業などにより様々な種類があります。
手続きをきちんとする事で、適切な医療制度が受けら
れ、高額な医療費を負担しなくても良くなります。福祉
や医療制度などは分かりづらいものが多く、敬遠しがち
かと思いますが、お知らせが届いたときは必ず目を通し
ていただき、ご不明な点がありましたらお声かけください。

保険証が変わる時には必要な手続きや気を付けて
いただきたいことがありますので、変わる前に下山まで
お知らせください。

保険者が変わる時

- ・転職や退職をした時
- ・転居などで市町村が変わる時
- ・一定の年齢に達した時 など

保険者とは・・・市町村が窓口となっている国民健康
保険組合・後期高齢者医療広域連合、職場が加入
している健康保険組合など

<新入職員>

くらもと ゆきあき
4/1～ 倉本 幸明 (臨床工学技士)

お みぎょん
4/21～ 呉 美景 (看護師)

よろしくお願いします



暑い日が多くなってきました。皆様汗をかく機会が
増えてくると思います。巷では熱中症対策として
水分摂取を心がけるよう言われていますが、
皆様は体内の水分調節が上手にできません。

汗をたくさんかいたから…暑くてのどがかいたから…のみで
水分を摂取すると体重が思ったより増加していることがあります。
発汗量などを知るには「**体重をこまめにはかることが大切です。**」

ナースより



「高校野球の季節」 院長より

今年も梅雨に突入しました。2月には当地では珍しく2回も
大雪の降った今年。夏はどのような表情を見せてくれるので
しょうか。できれば穏やかな夏を期待したいものです。

夏といえば高校野球。もうすぐ地区予選が始まり、7月下旬には代表校
が決まります。かく言う私も昔は高校球児でした。高校3年の夏の大会
の三回戦、相手は東海大相模高校。つい先日亡くなられた原貢監督の
もと、原辰徳(現巨人監督)三塁手、津末一塁手、村中投手、岡部投手
と好選手のそろった当時甲子園の常連チームです。特に原選手の人気
はアイドルを超えるほどで、保土ヶ谷球場が若い女性で満員になりまし
た。黄色い声援の飛び交う球場は私にとっては異空間。かわいい女生
徒がたくさんいるのですが、皆原選手など東海大相模の応援なのです。
こういう状況を「アウェイ」と呼ぶのでしょうか。金属バットが使用され始め
た時期でもあり、お金のある私立高校とお金のない県立高校の差が一
番出たころではないでしょうか。外国製の金属バットを長めに持って振り
切る彼らの打球は、ものすごい速さでショートを守る私めがけて飛ん
できました。岡部投手の速球や村中投手のカーブに翻弄され、完封負け
を喫しました。チームメイトとは試合前に「負けても涙は見せない」と皆
で約束していたのですが、負けた後のロッカールームでは全員で涙を
流しました。自然に涙が流れたのです。試合に負けたことより、このチ
ームでの試合が終わってしまったことの寂しさだったのでしょう。
いろいろな思いが込められた球児たちの涙の夏がもうすぐ始まります。



臨床工学技士より

今年の3月に透析室のコンソール、機械室の
透析液供給装置等を全て最新式に更新しました。
コンソールは全台、生理食塩水使用ではなく
透析液使用の逆濾過仕様になっています。
透析液が綺麗でないと逆濾過は出来ないの
で、今まで以上に清浄化に務めています。



検査日程

胸部レントゲン



心電図

7月	11・12日(午前の方)	14・15日(午後の方)	14・15日
8月	8・9日(午前の方)	11・12日(午後の方)	11・12日
9月	5・6日(午前の方)	8・9日(午後の方)	8・9日
10月	3・4日(午前の方)	6・7日(午後の方)	20・21日

* 検査日程は予定です。毎月の予定表で再度ご確認ください