

三次地区の診療所の先生をご紹介します。

No.34

## みよしこども診療所

### 特徴

令和5年5月9日より三次市福祉保健センター3階において診療を開始しました。

風邪症状や発熱など日常でよくみられる症状の他、喘息などの慢性疾患、各種予防接種や健診など、幅広く診療しています。

### 医療センターへひと言

当院より直接患者をご紹介します機会はないかと思いますが、今後も地域のかかりつけ医と連携して、三次市の地域医療を支えていただきますようお願い申し上げます。



則松先生



先生とスタッフの皆さん

### 取材後記

待合室、診察室ともとても明るくきれいでした。院内の壁や棚にはたくさんのキャラクターの絵やぬいぐるみがあり、小さなお子様も安心して診察が受けられる空間だと感じました。

則松先生自ら院内を案内していただき、また写真撮影の際にもスタッフの皆さまにもご協力いただきとてもスムーズに撮影を行うことができました。ありがとうございました。



### 診療受付時間

月～金/ 9:00～12:00  
14:30～18:00

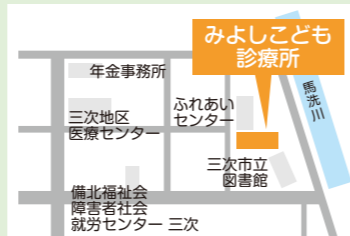
※午後の受付は17:30まで  
※木は午前のみ

### 休診日

木曜日午後  
土日・祝日

### 診療科目

小児科



三次市十日市東三丁目14番1号  
三次市福祉保健センター3階  
Tel:0824-53-1853



### 理念

全人的医療を目指します。  
地域密着型の医師会立病院としてかかりつけ医と連携し、患者様に満足の頂ける医療・ケアを行います。

## 「健康いきいき事業」を立ち上げました



高齢者の生活には、認知症や年齢とともに生じてくる心身の衰えなど、様々な問題が影響を及ぼします。当院はこの度、心不全を切り口として高齢者が抱える複数の問題に包括的に対応していく「健康いきいき事業」を立ち上げました。

心不全の治療のみならず、食の問題、繋がり喪失、体力の低下などの問題に対応していきます。窓口は主に外来になります。病院内だけで完結させず、地域にある様々な関連機関等に繋ぎ、積極的に横展開して参ります。

健康いきいき事業の合言葉は「くうでるうごく」です。これは安信病院長が考案した言葉で、「くうでるうごく」の「くう」は食べること、「でる」は社会参加、「うごく」は身体活動です。高齢者が地域で積極的に「くうでるうごく」の健康づくりに取り組めるよう、当院は関連機関等との架け橋になっていきたいと思っております。そして、誰もが住み慣れた地域で安心して生き生きと暮らせるようサポートしていきますので、今後ともよろしくお願い致します。



イラスト/看護師 永川 千尋

リハビリテーション技術科 主任 重岡 宏美

## 新型コロナウイルス感染症に関する面会制限について

面会を毎週月～金曜日 14時～16時(祝祭日を除く)に行っています。

※中学生以上のご家族2名(登録制)登録されたご家族様には専用の面会札を配布します。

申し込みが必要ですので1階受付までお声がけください。

※上記面会可能な曜日の中から1患者様に対して週2回までのご面会が可能です。また登録されたご家族お2人が同時に面会することも可能です。

※感染対策のため以下に該当する方は入館前に病院代表番号(0824-62-1103)へお電話下さい。

- ①37.0℃以上の発熱、呼吸器症状、強い倦怠感のある方
- ②10日以内に新型コロナに感染、もしくは、陽性者と濃厚接触された方
- ③同居者や最近会った人で①・②に当てはまることがある方

## 三次地区医療センター

〒728-0013

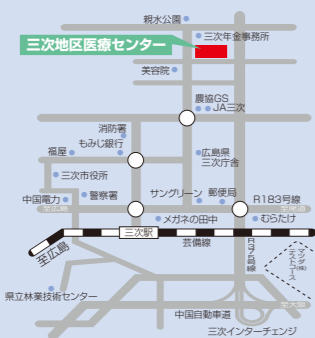
広島県三次市十日市東三丁目16番1号

TEL.0824-62-1103

FAX.0824-62-7341

E-mail:info@miyoshi.hiroshima.med.or.jp

ホームページ:http://www.miyoshi.hiroshima.med.or.jp/





## 三次地区医療センター ホームページが新しくなります！



この度、当院ホームページを全面的にリニューアルいたします。より使いやすいホームページを目指して、デザインとページの構成を見直いたしました。また、スマートフォンやタブレットでの表示にも最適化し、各デバイスからも閲覧しやすく改善しております。

これまで以上に、患者様そのご家族、地域の方に有益な情報をお伝えできるように努めて参りますので、よろしくお願い申し上げます。

なお、こちらのホームページは令和5年8月中の更新を予定しております。



※こちらはイメージです。

## 三次市四病院連絡協議会総会



令和5年6月16日(金)に市立三次中央病院において、第19回三次市四病院連絡協議会総会が開催されました。この協議会は三次市内4病院が連携して地域医療に貢献する事を目的に平成17年に設立されました。

今年度の総会は、会場とWebのハイブリッド形式で開催されました。総会では、令和4年度三次市四病院連絡協議会事業報告、決算・監査報告、令和5年度事業計画(案)及び予算(案)について協議されました。その後、各

病院から「難病リハビリについて」「病院の現況報告」「患者数の状況」などの報告があり、各病院における課題や、取り組み内容等について情報共有されました。

当センターからは、トップページでも紹介しています「健康いきいき事業」について報告させていただきました。地域医療を実践する医師会立病院として、医療と暮らしの架け橋となる身近な存在となれるよう事業に組み組みたいと考えております。引き続き微力ながら地域医療に貢献できるように四病院において連携を強めてまいります。



## はつらつ コラム

### 野菜は元気のたまてばこ

暑い日が続いていますね。  
旬の時期の野菜は美味しく食べられるだけでなく栄養素の量も増えます。  
夏野菜を食べて暑さを乗り越えましょう！

#### なす



注目成分  
ナスニン

ポリフェノールの一種で、活性酸素の働きを抑制や取り除いてくれる作用があります。活性酸素が大量に生成されると動脈硬化・がん・老化・免疫機能低下などを引き起こします。  
※厚生労働省e-ヘルスネット参照

#### 大葉



注目成分  
βカロテン

βカロテンには抗酸化作用や皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。また、防腐作用があるため、刺身など料理の殺菌効果として使われるようです。

#### とうもろこし



注目成分  
糖質、食物繊維

とうもろこしに含まれる食物繊維は不溶性食物繊維といい、便の排出をサポートしてくれる働きがあります。

## とれたて！ キッチン！

### 夏野菜と穴子の酢の物

(35kcal 塩分0.3g/1人分)

#### 材料 (2人分)

きゅうり…100g(約1本)      酢…小さじ2  
味付き穴子…20g      食塩…ひとつまみ(約0.5g)  
大葉…3~4枚      砂糖…小さじ1と1/3

#### 作り方

- ①きゅうりは薄く輪切りにして、分量外の食塩をふり、5分程度したら水気を絞る。
- ②味付き穴子、大葉は細切りにする。
- ③調味料を合わせ、その中へ①と②を入れて和え、皿に盛りつける。



#### 一コマ

青しそを入れることで風味が良くなります。  
酢の物でむせやすい方は、酢の量を半分に減らすとむせ予防になります。

