

日赤おおつ

はから



Summer 写真提供：今村 真治(検査部)

滋賀県がん診療広域中核拠点病院・がん診療連携拠点病院  
基幹災害拠点病院・救命救急センター  
総合周産期母子医療センター・地域医療支援病院  
滋賀県肝疾患診療連携拠点病院・滋賀県難病医療拠点病院  
滋賀県エイズ診療拠点病院

大津赤十字病院

〒520-8511 大津市長等1-1-35  
TEL.077-522-4131 FAX.077-522-4385  
http://www.otsu.jrc.or.jp

# 理念

私たちは「人道・博愛」の赤十字精神にのっとり、患者さまの人権と意志を尊重して、最善の医療を提供し、地域の人々の健康増進に努めます。

# 基本方針

- ① 患者さまと共にあゆむ医療を心がけ、プライバシーと権利を大切にします。
- ② 医療の質の向上に努め、安全で高度な医療を提供します。
- ③ 救急医療に積極的に取り組み、災害救護に貢献します。
- ④ 地域の中核病院として他の医療機関との連携を推進します。
- ⑤ 研修・研鑽を積み、次代を担う医療従事者の育成に努めます。

■診療受付時間……午前8時から

■初診患者さま……①初診

■再診患者さま……②再来受付

ご紹介患者さまは

8時30分より⑩ご紹介患者

さま受付にて受付します。

❖病院敷地内禁煙にご協力ください❖

# トマトを食べて夏バテ対策



栄養課

夏の代表的な野菜と言えばトマト。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど健康効果が知られています。

トマトには強い抗酸化作用を持つリコピンという成分が多く、がんや動脈硬化の予防、老化防止等の効果があります。

トマトには他にも、食欲増進、疲労回復効果があり、夏バテ対策として欠かせない野菜です。

今回はトマトを使った簡単レシピをご紹介します。

## 焼トマトの冷やし素麺

### ●材料 (1人分)

- ・素麺 100g
- ・油 小さじ1/2
- ・鰹節 3g
- ・麺つゆ (ストレート) 100cc
- ・ごま油 小さじ1
- ・トマト 1個
- ・卵 1個
- ・大葉 3枚

1人分  
604kcal



### ●作り方

- ①半熟卵を作る。沸騰したお湯に卵を入れ箸で転がしながら7～8分茹で、冷水にとって冷えたら殻をむく。
- ②素麺を茹で、氷水で冷やした後、しっかり水気を切り器に盛り付ける。
- ③スライスしたトマトを油を敷いたフライパンで軽く焼き、②の上に飾る。
- ④鰹節、半熟卵、細切りにした大葉の順にのせる。
- ⑤麺つゆとごま油をかける。

この一皿で栄養もバランス良く摂取できます。是非お試しください。

リコピンは油に溶けやすい性質があり、油と一緒に摂ると吸収率が高くなります。

また、リコピンは熱に強いので、スープや煮込み料理もお勧めです。

暑い夏、トマトを食べて乗り切りましょう！

# 患者さまのご意見・ご要望に お答えします

- Q** ・足腰の弱い人が多く洋式トイレに集中するので、洋式が多い方が良いと思います。  
・近頃では、和式トイレを利用する人は少ないのではないのでしょうか？  
・車椅子や点滴使用時には狭くて少々不便に感じます。

**A** ・病棟トイレにつきましては、長らくご不便をお掛け致しておりました。建築時（平成2年）は和式が主体でしたので、生活様式の変化や入院患者様のご要望にお応えできるよう検討し、トイレの洋式化および1ブースあたりのスペース拡充のための工事を完了致しました。（平成24年9月）  
工事期間中はご不便をお掛け致しました。

- Q** 病棟の待ち合い場所の椅子がガムテープで応急手当されている箇所があります。  
カバーなどで対処されてはいかがでしょうか？

**A** 2階から9階までの病棟につきましては、待ち合いスペースの椅子とテーブルを新しく入れ替えました。（平成25年4月12日）

- Q** ・入院中のパジャマの貸し出しがあれば便利ではないでしょうか？

**A** ・御希望の方には寝衣の貸し出しを開始致しました。（平成25年5月より）



Before



After

## 風疹について

感染管理認定看護師 奥田 円

2011年より報告数が増加し始めた風疹は、2012年に関西を中心とし、2013年に入ると、大都市を含む都府県を中心に爆発的な流行となりました。<sup>1)</sup>滋賀県では、平成25年第10週（3月4日～3月10日）から患者報告があり、第28週（7月8日～7月14日）現在で累積報告数は104件（全国12,832例）となり、全国、滋賀県ともに平成20年以降で最も多い報告数です。過去5年間で最も報告数が多かった昨年の12例の8倍を超えています。感染者の8割が、20歳代～40歳代の男性です。（平成25年7月14日現在）

風疹とは、風疹ウイルスによっておこる急性の発疹性感染症で、通常、春先から初夏にかけて流行します。まれに脳炎、血小板減少性紫斑病などの合併症がみられます。2～3週間（平均16～18日）の潜伏期間の後、主な症状として発疹、発熱、リンパ節の腫れが現れます。ウイルスに感染しても明らかな症状が出ることがなく、免疫ができてしまう人（不顕性感染）が15～30%程度みられます。

風疹の感染経路は、飛沫感染であり、その伝染力は麻疹、水痘より弱いです。上気道粘膜より排泄される風疹ウイルスの飛沫が飛散し、比較的近距离にいる人がそれを吸い込むことにより感染します。過去に風疹に罹った記憶がなく、上記のような症状が見られる時には、早めに医療機関で診察を受け、あまり人混みのあるところに出かけないようにしましょう。また、①これから妊娠を考慮おられる女性、②現在妊娠中の女性の夫（パートナー）については、風疹ワクチン接種に関して大津市からの助成もありますので、ご利用ください。

### 文献

- 1) 国立感染症研究所感染症疫学センター。風疹とは。  
<http://www.nih.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/430-rubella-intro.html>