

日赤おおつ

ほから



「冬日」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・地域がん診療連携拠点病院
高度救命救急センター・基幹災害拠点病院
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務めます。

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……③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❖

かかりつけ医を持ちましょう

 「かかりつけ医」とは

日常的な診療や健康管理等を行ってくださる身近な医院・診療所の先生の事を「かかりつけ医」と呼んでいます。

入院や検査、高度な治療が必要な場合、適切な病院・診療科を指示、紹介してもらえます。

普段からのお付き合いが大切です。あなたの健康状態、持病など包み隠さず話し合える「かかりつけ医」をもつことが安心の第一歩です。

「かかりつけ医」から紹介状をお持ちいただくメリット

- ◇病気の経過がよくわかり診断・治療を迅速に進めることができます。
- ◇「初診に係る保険外併用療養費」(2,160円)のご負担がありません。

「事前予約システム」をご利用ください

「かかりつけ医」を通じて「事前予約システム」をご利用いただけます。受付・診察の待ち時間が短縮されスムーズに受診いただけますので、ぜひご利用ください。

(患者さまから直接のご予約はできません)



寒い季節には温かい料理で からだを温めよう

鍋料理は、手間をかけずに野菜をたっぷりとることができる冬の定番料理。野菜に多く含まれるビタミンCは、風邪の予防に効果的です。またカリウムは体内の余分なナトリウムを排出し、むくみや高血圧の予防に効果が期待できます。



今回はからだの温まる鍋料理レシピをご紹介します。

みぞれ鍋

●材料（2人分）

- ・大根：1/3本
- ・しょう油：大さじ1
- ・お好みの野菜やキノコ：適量
- ・酒：大さじ1
- ・お好みの魚や肉：適量
- ・砂糖：小さじ1
- ・水：600ml
- ・お好みでポン酢
- ・和風だしの素：1包

●作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切ります。
*人参を入れる場合は、ピーラーを使ってスライスするのがオススメ。薄くスライスすることで、葉野菜と同じ早さで火が通ります。
- ②鍋に、水、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、酒を加え火にかけます。
- ③スープが沸騰したら、肉、魚、白菜の芯など、火の通りにくいものから順に鍋に入れていき、強火で加熱します。煮立ったら中火に火を弱め、ふたをしてさらに煮ます。
- ④煮込んでいる間に大根をおろします。
*大根おろしはおろした直後が最も栄養価が高いといわれています。また、大根おろしの汁にも栄養が含まれているため、捨てないようにしましょう。
- ⑤鍋の具材が煮えたら、火を止めるか、保温にして大根おろしを加えます。
*大根おろしに含まれる酵素は熱に弱いので、大根おろしを入れてからは火にかけないほうがよいでしょう。

生姜や葱、唐辛子は体を温める食材として有名ですが、大根のような根菜類もからだを温める働きがあります。（根菜類：大根、人参、ごぼう、かぶ等）からだを温める食材を上手に活用し、からだを中からじっくり温めて寒い冬を元気に乗り越えましょう。



平成27年度

赤十字県民大学受講生募集!!

大津赤十字病院と日本赤十字社滋賀県支部は、平成27年度も「赤十字県民大学」を開講いたします。

本講義は地域の皆様を対象に病気の予防と健康の増進のため、ピアザ淡海で開催しています。

受講希望の方は下記の要領でお申込下さい。

期 間：平成27年4月18日～平成28年3月12日（月1回 全12回コース）

時 間：9時45分～11時30分（受付は9時10分から）

場 所：ピアザ淡海 県民交流センター

講 師：大津赤十字病院院長・副院長・各診療部長

定 員：約200名（申込多数の場合は抽選）

申込期間：平成27年3月2日(月)～3月25日(水)まで

申込方法：往復はがきに住所、郵便番号、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を記入の上郵送（この個人情報 は本目的以外には使用いたしません。）

申込み先：大津赤十字病院 医療社会事業部 社会課

〒520-8511 大津市長等1丁目1-35

お問合せ：同上 電話 077-522-4131（内線2191）



開 講 日	テ ー マ	講 師	
4月18日(土)	(開講式) 皮膚のできもの(腫瘍)と癌	病 院 長	石 川 浩 三
5月 9日(土)	すい臓の病気を知ろう	副院長・第一外科部長	土 井 隆 一 郎
6月20日(土)	血液と血液がんの病態	副院長・第一内科部長	大 野 辰 治
7月18日(土)	心臓病から身を守るために	第一循環器科部長	小 西 孝
8月15日(土)	最新のがんの放射線療法について	第一放射線科部長	芥 田 敬 三
9月19日(土)	身体をまもる最前線 ～胃腸の働きと健康～	第一消化器科部長	河 南 智 晴
10月17日(土)	最近、もの忘れが気になりますか?	神経内科部長	松 井 大
11月14日(土)	肺がんと縦隔腫瘍	呼吸器外科部長	山 中 晃
12月19日(土)	ロコモティブシンドロームとは ～将来寝たきりや要介護とならないために～	第一整形外科部長	田 縁 千 景
1月16日(土)	白内障手術最前線	眼 科 部 長	栗 山 晶 治
2月20日(土)	いつでもどこでも緩和ケア ～がんとともに生きる～	緩和ケア科部長・第二消化器科部長	三 宅 直 樹
3月12日(土)	脱!メタボリックシンドローム (閉講式)	副院長・第二内科部長	岡 本 元 純

★パンフレットは外来1階の総合案内・医事課窓口・総合医療相談室・人間ドックセンター赤十字展示コーナーにも設置しております。



赤十字運動国際標語
Our World.Your Move.
「人間を救うのは、人間だ。」

担当課：大津赤十字病院社会課