

冬の一品料理 しのだ巻き



材料
(材料2人分)

●A
人参……20g おろし生姜……小さじ1
いんげん……2本 醤油……大さじ1
鶏ミンチ……100g 片栗粉……大さじ1
パン粉……大さじ1 砂糖……小さじ1
卵……1個 塩……少々

●四角あぶらあげ……2枚

作り方

①人参・いんげんはみじん切りにする。(さっとゆでる)
②油揚げは、開き、鍋に入れ湯せんし、油抜きする。(ざるにあげ、冷ます)
③ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる
④ラップに、②の油揚げを広げておき、その上に③の材料をのせ巻く。
⑤レンジで、5分加熱し、粗熱が取れるまでそのままにしておく。
⑥お好みで、ポン酢・あんかけ・醤油などかけてください。

外来診療のご案内

●祝日は休診です

※第一・第三火曜日午後には大分大学医学部の寺尾教授による診察があります。
詳細につきましては、受付窓口又は、外来担当者へお尋ね下さい。

診療科		曜日		月	火	水	木	金	土
		午前・午後							
精神科	午前	初診	市岡 森内	西市 口岡	西森 口内	西森山 口内下	西市 口岡 森（第一金以外）	休診	
		再診	宇都宮 西森口内	西市 口岡	宇都宮 西森口内	西森山 口内下	西市 口岡 森（第一金以外）		
	午後	再診	西森 口内	市岡 寺尾教授 （第一・第三）	西森 口内	休診	西市 口岡	休診	
心療内科	午前	初診・再診	小関	休診	小関	休診	小関	休診	
	午後								再診
内科	再診		休診	今永	休診				



編集後記

冬号発行にあたって

この冬もインフルエンザやノロウイルスが流行しています。
日頃から手洗い、うがいを励行し、感染しない様に心掛けましょう。
今年も本広報誌が、少しでもケアのお役に立てればと思いますので、
今後も当院の広報誌「ひだまり」をよろしくお願い致します。

精神科・心療内科・内科

医療法人 起愛会 **宇佐病院**

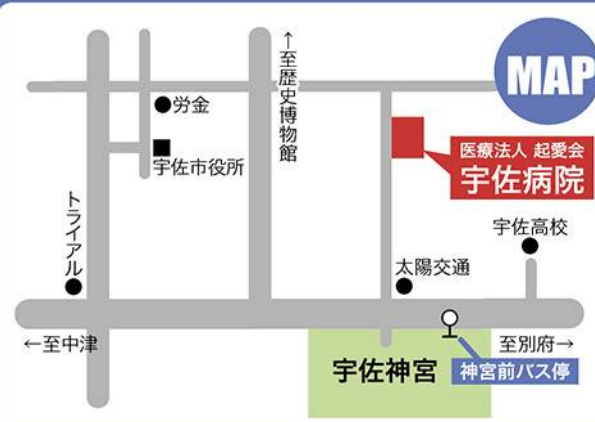
〒872-0102 大分県宇佐市大字南宇佐 1655

TEL 0978-37-0485 (代)

FAX 0978-37-0256

宇佐病院へのアクセス

- バスをご利用の方は「神宮前バス停」下車が便利です。
- 宇佐駅より神宮前バス停まで約10分、神宮前バス停より徒歩約5分



医療法人起愛会 宇佐病院広報誌

ひだまり

冬号

2013.1

編集・発行：宇佐病院広報委員会 医療法人起愛会 宇佐病院広報誌 2013年1月22日発行21号

病院理念

宇佐病院は自然を愛し、人を愛し、地域に根ざし、
精神保健・医療・福祉に貢献します。

基本方針

緑と大気に包まれた心にゆとりのある精神科病院。
明るく、温かい、愛の心を持つ医療の提供に努めます。
全人的医療、包括医療、地域医療を目指します。
患者様の権利擁護に努め、社会復帰への継続的な支援の提供を目指します。



子どもの頃のお正月を思い出しながら皆で協力して作りました。

イベント報告

当院が開催しているイベントの報告を行います。
今回は 餅つき大会・ボーリング・クリスマス会をご紹介します。



ボーリング

11月27日、患者様とボーリングを楽しむことができました。
日頃の運動不足を解消できた方、ストライクがとれた方、スベアがとれた方、いろいろあって楽しんでいただきました。



餅つき大会

12月12日、毎年恒例の餅つき大会を開催致しました。
患者様と職員が協力し、元気よく餅つきを楽しみ、できたお餅は皆で美味しくいただきました。



クリスマス会

12月19日クリスマス会を開催致しました。
音楽会も開かれ、クリスマスソングなど美しい歌声を聴き、楽しい時間を過ごしていただくことができました。



毎回違う当院の専門分野にスポットライトをあててご紹介しております。
今回の専門分野は、当院の薬局からです。

専門分野

当院の薬局からこんにちは

当院では、おばちゃん薬剤師とおじちゃん薬剤師が日々奮闘しております。
まずは薬について

薬は、きちんと水又はぬるま湯（37度くらい）で飲むのが原則です。飲みにくいと言って
お茶やジュース、牛乳では飲まないで下さい。

■ 食 前：食事の30分くらい前の空腹時

食欲を増進させる薬や胃腸の働きをよくする薬、漢方薬、吐き気止めなどがあります。

■ 食直後：食事のすぐ後にお飲みください。

胃の中に食べ物があるので、薬による胃障害を防ぎます。胃の弱い人は、食後の指示でも食直後がよいでしょう。

■ 食 後：食後のあと約30分以内

胃障害を防ぐ目的もありますが、多くは飲み忘れを防ぐために食事に合わせて指示しております。

■ 就寝前：寝る直前、又は寝る30分～1時間

夜間の咳や胃酸の分泌を抑える薬、睡眠薬、朝の排便を期待する下剤などがあります。

■ 頓服薬：医師の指示に従って必要な時にお飲み下さい。

痛み止めや熱さまし、咳止め、狭心症の発作の薬、下剤などがあります。痛み止めや熱さましは、最低5～6時間は間隔をあけてください。

薬袋に書かれてある服用時間は必ず守ってくださいね。

■ 薬の保管方法

- 高温は避けて涼しい場所
- できるだけ乾燥した場所
- 光を避けて

以上が薬を長期間保管するときの原則です。また、幼児の手の届かないところへ保管してください。冷所保存というのは、15℃以下を言い、室温保存は1～30℃のことを言います。冷所保存でもフリーザーに入れると薬によっては変質して効果がなくなるものもありますので、凍結を避けて保存してください。目薬やシロップ剤などは一つの容器から何度も使用します。汚染を防止するために冷蔵庫に保存したほうが安全です。

特に目薬やシロップ剤は雑菌やカビが混入すると、薬剤の水分や糖分によってどんどん繁殖してしまうこともあるので、使わなかった場合には廃棄してください。

