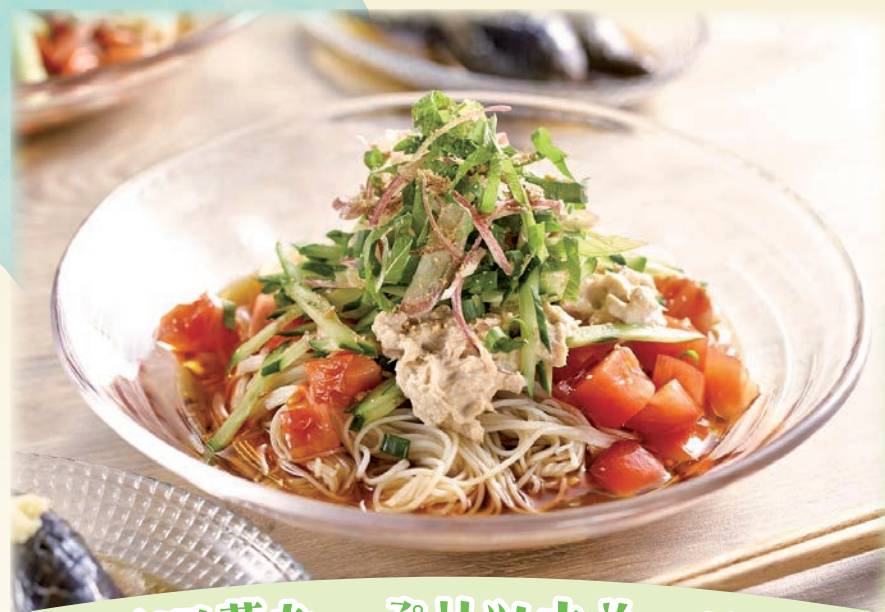


脱水が心配な季節にこの一品

たんぱく質や油がとれる、食欲が落ちた方へのおすすめメニューを1品ご紹介



夏野菜たっぷりツナソーめん

材 料 2人前

ソーメン …………… 200g
めんつゆ(ストレート)
…………… 100～150ml
トマト …………… 大1個(約200g)
きゅうり …………… 1/2本(約100g)
みょうが …………… 1個
大葉…………… 6～7枚
ツナ油漬け …………… 1缶(約80g)
白すりごま …………… 大さじ1～2

作り方

- ① ソーメンをゆでて冷水でしめておく
- ② きゅうりとみょうが・大葉を千切りにして白すりごまと混ぜておく
- ③ トマトを角切りにし、めんつゆに漬けておく
- ④ 器に水切りしたソーメンを盛りつけ、ツナをのせ、③をかける
- ⑤ ④に②をのせて、できあがり!

すべての材料が
良く冷えていると
とても美味しいです!

by 帯広中央病院栄養科 ☺

社会医療法人 恵和会 / 事業所案内

詳細はこちらからご確認いただけます。 <https://www.keiwakai.jp/>

帯広中央病院	……………	TEL(0155)24-2200
サービス付き高齢者向け住宅おびこハウス	……………	TEL(0155)20-3101
デイサービス スローライフ おびこ	……………	TEL(0155)20-3102
ケアプランセンター帯広中央	……………	TEL(0155)20-5000
グループホームどんぐり	……………	TEL(0155)43-4700
グループホームかしわ	……………	TEL(0155)58-2002
デイサービス スローライフなごみ	……………	TEL(0155)32-5552
デイサービス木野	……………	TEL(0155)32-5558
訪問看護ステーション帯広すずらん	……………	TEL(0155)20-5111

わ 輪・和・話

第3号
2025.7

社会医療法人
恵和会
帯広中央病院
〒080-0017
帯広市西7条南8丁目1番地3
TEL (0155) 24-2200

恵和会法人理念

●地域に密着した良質な医療の提供 ●地域住民の健康を守る一助となる

どうしてそんなに 水が必要なの?



十勝管内も連日暑い日が続いていますね。みなさん、水分補給は意識できていますか?

今回は冬に起きやすい脱水についてご紹介しましたが、今回は「夏に気をつけたい“ちょっとしたコツ”」をお届けします。

ところで「水をしっかり飲みましょう」とよく聞きますが、なぜそんなに大切なのでしょうか?

実は、私たちの体の約60%は水分でできていて、体温調整や栄養の運搬、老廃物の排出など、体の中でいろいろな役割を担っています。

暑い日が続くと、気づかないうちに汗で水分が失われていきます。のどが渴いたと感じる頃には、もう体の中では水分不足が始まっているとも言われます。



厚生労働省のデータによると、体重の2%の水分が減ると集中力が落ち始めるとされています。

たとえば体重60kgの方であれば、およそ1.2リットルの水分が失われた状態にあたります。

これだけの水分が失われるだけでも体に影響が出始めることから、水分補給は早め・こまめに行うことが効果的といえます。

また、水分と一緒に失われがちなナトリウムやカリウムなどのミネラルも、意識してとれるとより安心です。

スポーツドリンクや経口補水液だけでなく、日々の食事からも自然に補えますよ。



「のどが渴く前にひと口」が、鍵となります。

水分をとることは、がんばることではなく「ちょっと気にかける」くらいで大丈夫です。

この夏も
体にやさしい習慣を
取り入れて
いきましょう!



内視鏡センターの概要とMISSION

Part1



帯広中央病院 院長
内視鏡センター長
首藤 龍人 医師

■ 帯広中央病院 院長としてのご挨拶

地域の中核医療機関の一つとして、患者さんの立場に配慮した医療、患者さんや地域医療機関に信頼される病院、そして職員ひとりひとりが誇りに思えるような満足度の高い病院、時代のニーズに合わせて課題を解決し進化する病院を、職員のみなさんと共に一丸となって目指してまいります。

今回は、内視鏡センターの概要とMISSION（ミッション）Part1 を紹介いたします。



■ 消化器科

消化器科が扱う疾患は幅広く、地域医療の実践において、最も要望されることの多い疾患を診療する科の一つです。今回、広報誌第一弾として、診断から治療に至るまで一貫した診療が可能な“消化器内視鏡診療”に的を絞ってご紹介します。消化器内視鏡医療は日本が世界をリードする分野の一つです。その概要と現状、当院の役割、将来展望についてご紹介します。

■ 地域医療での消化器関連認定医療施設

- 肝疾患専門医療機関
- 中学生ピロリ尿中抗体陽性者 二次検査及び除菌治療実施医療機関
- 帯広市胃内視鏡検診 実施医療機関
- とちち膵癌早期診断プロジェクト連携施設



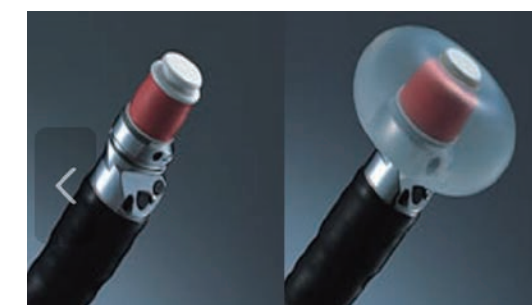
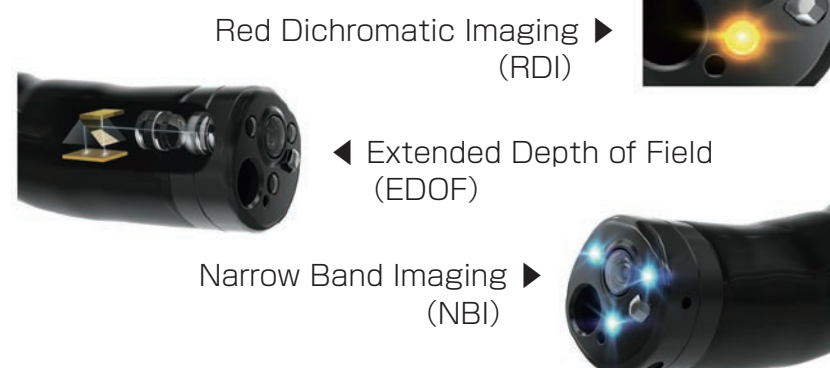
■ 消化器内視鏡

内視鏡検査は、普段は見る事ができない体内の様子を、内視鏡の先端部に搭載された小型撮像素子を介してモニターに映し出し、病気の早期発見を可能にした精密医療機器です。医療機器や技術の発展により応用範囲が広がり、高周波スネア、砕石具、クリップなど多種多様な処置具が開発され、診断から治療までスムーズに内視鏡診療が可能となっています。

日本の企業が世界の内視鏡シェアの9割以上を占めており、当院では、世界シェアNo1のオリンパス社の最新内視鏡システムX-1と世界シェアNo2のFUJIFILM社の最新内視鏡システムLASERE07000の両システムを装備しています。

とちち膵癌早期診断プロジェクト連携施設としての役割を担う上で、胆膵疾患における診断、治療に必須のモダリティースコープである、ERCP十二指腸スコープ、超音波内視鏡スコープを常備し、緊急の内視鏡診断・治療に対応しています。

新時代を切り拓く 内視鏡テクノロジーモード



▲ ラジアル型超音波内視鏡スコープ



▲ オリンパス EVIS X1 内視鏡システム

■ より安全で確実、効果的な消化器内視鏡診療を展開

医療機器や内視鏡技術のイノベーションにより、消化器内視鏡診療は発展し続けています。スタッフ一同、日々研鑽し、新しい診療技術を取り入れ、患者さんへの体にやさしい低侵襲治療を含む専門的内視鏡診療を今後も進めてまいります。皆様、どうぞよろしくお願い致します。

次号ではPart2を紹介致します