

栄養給食課
より

あったかメニューで体を温めよう!!

身体が温まると血液循環が良くなります。体を温める食品には、ネギ、ニラ、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子などがあります。これらの食品を使ったレシピを紹介します。

✂ キムチギョーザ

材料 (1人分)

ギョーザの皮 7枚
豚ミンチ 50g
キムチ白菜 20g
ニラ 3g
中華の素 1g
ごま油 少々
油 1.5cc
焼き油 1.5cc

《作り方》

- キムチ白菜をみじん切りにする。
- ニラは小さめの小口切り。
- ボールに豚ミンチ、中華の素、ごま油、油を入れてよくねり混ぜる。
- ③にきざんだキムチ白菜、ニラを入れてさらによくねり混ぜる。
- ギョーザの皮の中央に④のタレを入れて、水溶き片栗粉を皮につけて包む。
- 熱したフライパンに油を入れ、包んだギョーザを入れ強火で3分、水をまわし入れ、フタをして5分くらい、フタをとって2分くらい焼く。焼き加減はお好みで。

ピリ辛のキムチで
からだがポカポカ。



✂ ヘルシーお好み焼き

材料 (1人分)

絹豆腐 400g
卵 1個
もやし 1P (市販)
小麦粉 大さじ3杯
だしの素 1P (8g)
かつお節 1P (5g)
油 3cc

《作り方》

- もやしは洗ってざく切りにし、水切りしておく。
- 豆腐を泡立て器などでなめらかにしておく。
- ②の中へ卵、小麦粉、だしの素を入れよく混ぜる。
- ③の中へもやし、かつお節を入れて混ぜ合わせる。
- 熱したフライパンに油を引く。
1/6の種を入れ、フタをして5分、裏返して
3～5分焼く。(裏返す時は柔らかいので気を付けて)

ふわふわヘルシー
お好み焼き♪



✂ 豆腐のみそだれかけ

材料 (1人分)

絹豆腐 1/8丁 (50g)
生姜みじん 少々
白葱みじん 5g
みりん 3cc
砂糖 2g
醤油 0.5cc
赤みそ 6g
七味 少々
昆布入りのだし汁

《作り方》

- 昆布入りのだし汁で豆腐を湯がく。
- 生姜、白葱はみじん切りにしておく。
- みりん～赤みそまでの材料と水15cc、生姜みじんを鍋に入れて煮つめる。
- ある程度煮ついたら、白葱みじんを入れてさらに煮つめる。
- 器に豆腐を入れ④の味噌だれをかけて七味を上から少々ふる。

温かい豆腐と
味噌だれがよく合う!

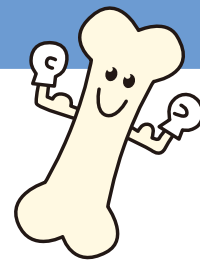


期間中、500円で骨密度を計測できます!

骨は中高年になるにつれ、骨密度が減少するといわれています。骨粗しょう症予防の第一歩として、自分の骨密度を知ること、とても重要なことです。当院の検査は腕を機械に入れるだけで、痛みも無く、極めて少ないX線を利用して骨粗鬆症のチェックができます。

期間 平成27年3月～6月 時間 14:00～16:00 料金 500円 予約 不要

申込 お申し込みは総合受付までお越し下さい ※今回のキャンペーンの骨密度測定では、医師による診察はありません。



健康管理は検診で!各種検診はお早めにご予約ください。

予約制 / はがき (受診券) 持参

● 特定健康診査

対象 奈良市 近隣在住の方 (受診券をお持ちの方)

受付時間 9:00～17:00

● 乳がん検診

対象 奈良市在住の方 (40歳以上の女性)

受付時間 14:00～16:30

● 大腸がん検診

対象 奈良市在住の方

受付時間 9:00～17:00

例年がん検診においては終了間近にご予約が集中します。検診を受けられる方は早めのご予約をお願いいたします。

お問い合わせ・お申込みはこちらへ。

☎ 0742-43-3333



社会医療法人 松本快生会

西奈良中央病院

救急告示病院24時間体制

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15

☎ 0742-43-3333 ☎ 0742-43-8607

💻 <http://www.nishinarachuo.or.jp>

診療時間 9:00～12:00 (受付時間 8:30～11:30)

休診日 日曜日・祝日・年末年始

面会時間 月曜日～土曜日… 13:00～19:00

日曜日・祝日… 10:00～19:00

介護老人保健施設 大和田の里

〒631-0056 奈良市丸山2丁目1220-163

TEL: 0742-51-6003 FAX: 0742-51-6013

●入所サービス ●短期入所療養介護

●通所リハビリテーション

●収容入所者数: 82名 (短期入所者を含む)

●収容通所者数: 20名

訪問看護ステーションなでしこ

〒631-0041 奈良市学園大和町5-16SENビル1F

TEL: 0742-47-6012 FAX: 0742-47-6267

西奈良中央病院附属 丸山診療所

(大和田の里内に併設)

TEL: 0742-51-7336 FAX: 0742-51-7128

診療科目 内科・循環器科

診療時間 9:00～12:00

休診日 火曜日・日曜日・祝日・年末年始

訪問看護ステーションさわか

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F

TEL: 0742-40-1600 FAX: 0742-40-1601

西奈良中央病院 ケアプランセンター

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F

TEL: 0742-43-3013 FAX: 0742-43-3731

こぐま保育園

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル1F

※主に医師・看護師のお子様を預かる保育園です。



こころと心を結び信頼と安心をお届けする情報誌

ご自由に
お持ち帰りください。

はあ〜と通心

25号
1月発行

「心の医療」をもって地域住民に貢献する。

西奈良中央病院の基本方針

● 奈良市西部地域の中核病院として他の医療機関と連携を密にし、地域住民の生命を守り、健康の増進を図ります。

● 私たちは地域に住む人々に、信頼と安心を提供できる病院を目指します。

● 私たちは地域の住民参加のもと研修会を通じて、生活習慣病等の予防に一体となって取り組みます。

● 私たちは『病気を診るだけでなく人を癒す病院』として、患者様主体の医療を目指します。

● 私たちは医療水準の向上のため、常に研鑽し、質の高い医療の提供に努めます。

news!

西奈良中央病院からのお知らせ

個人のお客さま対象 人間ドック料金割引を実施します!

平成27年4月～5月 期間限定の割引を実施します。※会社等を通さず、個人で受診していただく方が対象

人間ドック基本料金 (日帰り)

〔通常〕¥46,440 (税込) ⇒ **¥35,640 (税込)**



健康保健組合・各企業との契約がある場合、契約内容に準拠します。詳細については、健康管理センターまでお問い合わせ下さい。

健康管理センター 直通電話 **0742-43-8868** ※日祝除く 9:00～17:00 まで

公益財団法人日本医療機能評価機構認定
人間ドック健診施設機能評価認定

社会医療法人 松本快生会
西奈良中央病院

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15
TEL 0742-43-3333 HP <http://www.nishinarachuo.or.jp>

寒い冬を乗りきる!! 冷え性の原因と対策



冷え性って病気?

西洋医学上の定義では「体のほかの部分は全く冷えを感じないような温度でも手、足、腰、背中、など特定の部分が特に冷たく感じるもの」で、検査をしてもとくに異常が認められない場合をいいます。「体質」だからとあきらめているひとも多いようです。

なぜ冷え性は女性に多い?

- ・ホルモンバランスが崩れやすい
- ・熱を作り出す筋肉が男性より少ない
- ・低血圧や貧血 など

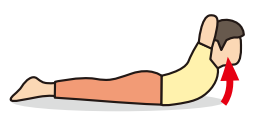


【冷え性おすすめ対策】→ や っ ぱ り 適 度 な 運 動

体を温める熱を発生するのは、主に全身の筋肉です。運動することで、血液を送り出すポンプ（足の筋肉）が強くなり、筋肉量が増えて、基礎代謝量が多くなり、熱を生みやすい体になります。ポンプ（足の筋肉）は第二の心臓と言われ、普段体を動かさないと、この両方のポンプの力が弱くなり、血行不良になってしまいます。

冷え性改善に! 筋肉量を増やしやすい運動

冷えない体を作るには運動で筋肉量を増やすことが大切。体の熱を多く作るためには筋肉量が多い部位を鍛えましょう。

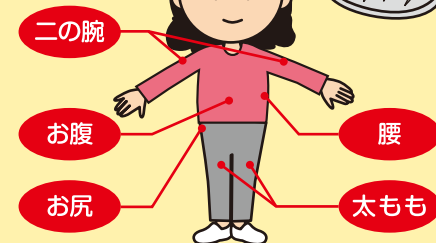
筋肉の多い部位 → 必要な運動	
背中 → 背筋運動 ※足を上げないようにし、腕を上げ過ぎないことがポイントです。	
お腹 → 腹筋運動 ※腕の力を利用せずに、体を丸めることを意識しましょう。	
太もも → 自転車こぎ運動 ※足を1回転させるごとに1呼吸すると腹筋にも力が入り運動効果が増します。	
お尻 → お尻上げ運動 ※膝から肩までのラインが一直線になるまで、お尻をあげましょう。	

※まず2週間続けてみると、効果を実感できるでしょう。
※寝る直前の運動は寝付きにくくなるので避けましょう。

冷えを感じたら 湯たんぽで温めケアを!

ひどい冷えを感じる人には筋肉を直接温めて血流を促す湯たんぽが効果的です。

●湯たんぽで温める部位



❗ 低温やけどにはご注意ください。

お風呂にゆっくり入って 体の芯から温めよう!

冬場は38度～40度ぐらいのぬるめのお湯に20～30分、下半身を中心に温めます。

当科では診療科の区別なく、心身の区別なく、漢方独自の診察を行います。

漢方内科とは どんな科ですか?

漢方独自の診察を行い、漢方薬（基本的にエキス製剤）を処方します。保険診療です。漢方の処方、病名によって決まるのではなく、その方の症状や、診察所見によって違ってくというのが大きな特徴です。西洋医学的に同じ病名であっても、その方その方で処方は違ってきます。また、温める



「病は気から」は本当だった!

「病は気から」と言いますが、本当にその通りで「気」が最も重要です。

気はエネルギー

気というと、目に見えないのでとらえどころがないように思われがちですが、気が重くなる・気持ちが悪く・元気がでない・気分が悪い・気を遣う、気が晴れる・気が楽になる・元気が出る・気が落ち着く・気のいい場所…などなど気の入った言葉がたくさんあります。気というのはエネルギーで、これらの言葉から量があることと、流れが良いことが、良い状態だということがなんとなくわかりいただけるでしょうか。（流れが良いというのは、明るく軽い状態で、身体は元気に若々しくなります。）

気の量と流れで体調は変わる

元気がない、というのは気の量が減った状態です。漢方では気虚といいます。慢性的に気を消耗している場合や、大病をしたり、様々な大変なことが身の回りで起きて、一気に気を消耗した後に食欲がない、気力がなくなる、というのはよくあることです。まず、気の消耗を減らし、貯めていくことが必要です。こんな時は、気のせいだから頑張るのではなく、気のせい（気の量が減っているせい）だから、頑張るのを止めないといけません。また、気の流れが滞ると、喉がふさがる、息苦しい、お腹が張る、等の症状がでます。他にも水・血の流れが滞り、便秘する、浮腫み、冷え、しびれ、痛みなど様々な症状が出てきます。また、気の流れは上から下に流れているのが正常ですが、気が滞ると逆行してしまい、落ち着かない、動悸がする、不眠、ほてりや手足の冷え、めまい、ふらつきなどの症状が出てきます。

気の状態がよくなると、病気になりにくい

気の量が十分にあり、上から下に滞りなく流れ、血も水もさらさらと流れている状態になると、不快な症状は消えていくことになります。この状態は、頭寒足熱の自律神経が調整された副交感神経が優位な状態であり、免疫力が調整され、自然治癒力が最大限に発揮される状態です。したがって今ある症状を改善していくことで、他の病気も良くなり、さらに病気の予防にもつながります。というわけで、漢方外来では漢方薬の処方だけでなく、気の消耗をふせぐ方法や、気の流れを良くしていくために必要なこともお話しさせていただいています。



薬があるのも西洋薬とのちがいです。もちろん身体と心を区別せず、臓器別でもなく、全体として診ることも特徴です。皆様が本来持っている、“治っていく力”を発揮できるように、気・血・水の流れを整えていくことで、心身を元気にしていくお手伝いをさせていただきたいと思っています。



漢方内科にまつわるQ&A

質問1 漢方内科はどんな病気をみるのですか?

漢方内科としていますが、漢方には診療科の区別がありませんので、西洋医学の内科の範囲を超えて、他科を受診中の方も併診していただけます。初診時には、現在処方されているお薬の内容、検査結果をご持参ください。

質問3 漢方内科について知っておくべきことはありますか?

- 漢方薬にも副作用が出る場合がありますので、定期的な診察や、血液検査は必要です。
- 漢方は長く飲まないと効かないと思われがちですが、薬の種類によっては即効性のあるものもあります。屯用で処方する漢方薬もあります。
- どの処方が合うかは2週間くらいでわかってきますので、効かない場合は処方を変えていきます。体調や季節によって処方を変えることはよくあります。症状が改善されてくると、お薬の量は減ってきますし、調子が良くなれば止めることができます。
- 西洋薬にも良いお薬がありますので、必要場合は西洋薬も処方しますし、検査もお受けいただけます。



漢方内科 担当医

辻井 千恵子

平成13年4月1日 当院内科医として勤務

平成26年5月13日 漢方内科担当医として勤務

診察日 毎週火曜日 13時～16時

漢方内科は完全予約制です。まずはお電話を。▶ 予約受付：14時～16時（日・祝以外）