

第 195 号

柿のれん

(発行所)
長野県厚生農業協同組合連合会
下伊那厚生病院
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します。
J A 長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) 桜 (高森町)

今月の内容

～健康管理課～
人間ドックのすすめ

～管理栄養士 梅村尚美～
平成30年度人間ドック昼食メニュー決定！

お知らせ

診療体制変更のお知らせ

新任医師の紹介

新入職員の紹介

今月の外来診療医

職員募集

- ・医師
- ・薬剤師
- ・看護師
- ・社会福祉士
- ・看護助手
- ・言語聴覚士
- ・介護福祉士



4月の壁面飾り (透析)



今すぐページに
いいね！しよう



『予防は治療に勝る！』

健康管理課



ガンや生活習慣病は、早期発見・早期治療が大切です。

人間ドックで定期的に健康診断を受けましょう。

人間ドック

人間ドックは、私たちの体に異常が起きていないかを定期的に点検するところです。普段はまったく症状もなく、自分では健康だと思っけていても、生活習慣病が「じわじわ」と進行していることもよくあります。

糖尿病や
高血圧、脂
質異常症な
どの生活習
慣病は、進



行してもほとんど自覚症状がありません。ガンも何年かかかって進行するケースが多いため早期発見が大切です。

危険性をいち早く察知し、病気を積極的に予防すること、そして病気になる生活習慣づくりをすることが人間ドックの目的です。

健康診断は毎年受けているから大丈夫？

『会社や自治体などで毎年定期健診を受けているから大丈夫！』そういう方も大

勢います。これらの健診は心臓や肺の病気を中心におこなわれることが多く、検査項目もあまり多くありません。

一方、人間ドックは検査項目も多く、より詳しく体の状態を調べていきます。ですから、生活習慣病やガンを早期に発見できる

可能性も高くなります。

また、受診

当日の結果説明や健康相談もおこなっています。健康を維持するためにも人間ドックをおすすめします。



特定健診は人間ドックで

特定健診は市町村の国民健康保険や健保組合などが

実施する、40歳～74歳の方を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した健診です。特定健診には補助（5,000円～8,000円程度）が付いているので少ない自己負担で健診を受けることができます。

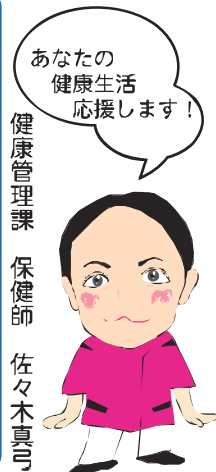
人間ドックにも同じ検査項目が含まれているので、同様の補助を受けることができます。人間ドックではメタボリックシンドロームの他に様々な体の異常を調べることができるので、人間ドックと特定健診を一緒に受けることをおすすめします。

※人間ドックのご利用の際に、特定健診の受診券をお持ちの方は、受付時にお出しください。



人間ドック料金

日帰り人間ドック	
一般	39,960円
農協組合員	37,800円
一泊人間ドック	
一般	66,960円
農協組合員	61,560円



あなたの
健康生活
応援します!

健康管理課 保健師 佐々木真弓

当院では、ドック利用者に口頃の疲れを癒やす時間としていただけるよう、全身マッサージ機を導入しました。

健康的な生活を日指し、自身の健康管理にドックをご利用ください。

全身マッサージ機を導入!

平成30年度

ドック昼食メニュー決定!

管理栄養士 梅村尚美



当院の人間ドックを受けられる方に今年度のメニューをお知らせします。

今年度のメイン料理は

『鶏肉とチンゲンサイの蒸し煮』です。

鶏肉料理に引き続き今年も

鶏肉で勝負!。鶏もも肉は

ムネ肉に比べ味は良いです

が脂質が多いのが特徴です。

そこで皮を取りフライパン

で焼いて余分な脂を落とし

てからチンゲンサイと一緒に

に蒸します。焼き目が付く

ことで香ばしくなり塩少々

の味付けでも

美味しく食べ

ることができ

ます。

続いて『大

学びぼう』



です。大学芋のように揚げたてぼうと人参をえごまを使った衣で和えてみました。

えごまは血

液中の悪玉コ

レステロール

や中性脂肪を

減らし善玉コレステロール

を上昇させる作用がある

n-3系脂肪酸を豊富に含

んでいます。阿南町の「和

合元気なむら作り協議会」

より届けられる『えごま』

をぜひご賞味ください。

なお1泊ドック2日目のメ

ニューは『さばのカレー

焼き』です。

ドックメニューは毎年栄

養料のスタッフ全員でレシ



じを考え何度が試作を重ねて完成します。

材料と作り方は当院ホームページに掲載しておりますのでぜひ作ってみてください。

食べてみるの感想をお待ちしております。



▲日帰りドック昼食および
一泊ドック1日目の昼食
『鶏肉とチンゲンサイの蒸し煮』

▼一泊ドック2日目の昼食
『さばのカレー焼き』



平成30年度
診療体制変更のお知らせ

循環器内科
変更

毎週水曜日(午前・午後)

木曜日(午前)

伊藤 健一医師

毎週木曜日(午後)

金曜日(午前)

伊藤 健一医師

内科
新

毎週木曜日(午前・午後)

菅井 寛医師

※1月より

脳神経内科
変更

第1、3、5金曜日(午前)

望月 祐介医師

第2、4金曜日(午前)

臼田 真帆医師

第1、3、5金曜日(午前)

美谷島 真洋医師

第2、4金曜日(午前)

春日 一希医師

新任医師の紹介

内科

毎週木曜日

はずい ひろし

菅井 寛

脳神経内科

第1・第3・第5金曜日

びやしま まさひろ

美谷島 真洋医師

第2・第4金曜日

かすが かずき

春日 一希医師

新入職員の紹介

平成30年4月1日から、

★薬剤師1名

☆看護師6名

★管理栄養士1名

☆調理師1名

★作業療法士1名

☆理学療法士1名

★事務員1名

が採用になりました。

また、事務員2名の転

入により、総勢14名の職

員が新たに下伊那厚生病

院に仲間入りしました。

・日でも早く職場や地

域に慣れ、患者様はじめ

地域住民の皆様のお力に

なれるよう、同頑張りた

いと思えますので、至ら

ぬ点などございましたら

ご指導いただきますよう

お願いいたします。

今月の外来診療医(4月)

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井			交替	
内科2	細川			池田	細川		細川			交替		
内科3	毛涯	菅野	菅野			菅野	菅野	菅野	菅野	交替		
専門外来						呼吸器科 (予約制)					膠原病科 (予約制)	
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科 (予約制)		
脳神経内科							小平		美谷島・春日 (交替)			
心療内科							安曇病院 (予約制)					
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科1	菅谷	菅谷 (予約制)	菅谷			菅谷 (予約制)	菅谷	(手術)	菅谷	菅谷 (予約制)	菅谷	
美容皮膚科2	高木	高木	高木		高木	高木	高木		高木	高木	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田		
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田		
循環器内科								伊藤	伊藤			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *心療内科の診療は、第2・4木曜日(現在、新規患者様の受付は一時休止しております) *時間等詳細はホームページをご覧ください。