

秋の味覚で骨を強くしよう！
鮭とたっぷりきのこのこのホイル焼

材料（1人分）

- 鮭 1切れ……………60g
- えのき……………1/4房(20g)
- しめじ……………1/2房(10g)
- ねぎ……………1/4本(10g)
- 塩……………小さじ 1/3
- 酒……………大さじ 1/2
- 胡椒……………少々（お好みの分量で）

作り方

- ① えのき、しめじは石づきを取ってほぐす。ねぎを小口切りにする。
- ② 鮭に塩、胡椒をふる。
- ③ アルミホイルを2枚広げて重ね、①を入れ、鮭をのせる。酒を振り、ホイルの口を閉じる。
- ④ フライパンに③を入れて中火にし、ふたをして10分蒸し焼きにして完成。



秋が旬の鮭・きのこ類にはビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは、小腸からカルシウムとリンの吸収を促進することで、骨にカルシウムを沈着させて丈夫にするといわれています。

管理栄養士が
考案
季節の
レシピ

<1人分>
●エネルギー:117kcal
●たんぱく質:12.0g ●食塩相当量:0.8g

「プラザイムスは、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。」

注意 あなたのいびきは、
ただのいびき？危ないいびき？

その症状、「睡眠時無呼吸症候群」

●睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

眠っているときに呼吸停止または低呼吸の状態が引き起こされる病気です。睡眠時に症状が現れるという特性上、発症していても自覚していない方が多く、潜在患者数は日本国内で200~300万人にのぼると推定されています。

●症状

「いびきをかく」「日中に強い眠気が襲う」「寝た気がしない」などの症状がある方は睡眠時無呼吸症候群(SAS)かもしれません。SASの場合、睡眠中に何度も呼吸が止まることにより、からだが必要なくなった酸素を補おうとして心拍数が上がります。就寝中も脳と体が休まず倦怠感が残り、居眠り運転による交通事故や突然死を招く要因にもなります。また、生活習慣病との合併も引き起こしやすく、一般的には高血圧症：約2倍、心疾患：約3倍、不整脈：約4倍という統計が出ています。

かもしれません！

寝汗をかく、倦怠感がある、日中強い眠気がある、いびきをかく

このような症状にお心当たりはありますか？



睡眠時無呼吸外来(循環器内科)

SASの検査・治療には健康保険が適用されます。また、完全予約制ですので長時間お待たせすることはありません。お気軽にご相談、お問い合わせください。

担当医師：循環器内科 五十嵐 巖

外来日：毎週 木曜午後<<完全予約制>>

ご予約/お問い合わせ：045-921-6111 (代表)

※紹介状をお持ちの方：045-921-6115 (地域医療連携室)

平日はお忙しい方へ… 各限定6名様！ 普段お忙しく、平日の受診が出来ない方におすすめ！

日曜ドック 脳ドック 無症候の脳梗塞・未破裂脳動脈瘤などの診断に
肺がんドック 肺がんの早期発見・早期治療に
乳がんドック 乳がんの早期発見・早期治療に

11/24(日) 12/22(日) 1/26(日)

ご予約・お問い合わせは、健康管理室 045-923-1159 までお電話ください！ (お問い合わせ時間 平日 14:00~17:00 土曜 8:30~12:00)

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMS(イムス)グループ
イムス総合サービスセンター

無料相談はこちら / ご相談など、お気軽にどうぞ！

0800-800-1632

受付時間 平日 8:30~17:30 土曜日 8:30~12:30(日祝・年末年始休み)

※IP 電話および国際電話からはご利用いただけません

〒170-0013
東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F
http://www.ims.gr.jp/gscenter/

広報誌「あさひだより」

■発行：横浜旭中央総合病院 広報委員会

〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台 4-20-1
TEL 045-921-6111 FAX 045-922-2720
http://www.ims-yokohama-asahi.jp/

【受付時間】
平日：8:00~12:00 (診療開始 9:00 より)
12:30~16:30 (診療開始 14:00 より)
土曜：8:00~12:00 (診療開始 9:00 より)
休診：日曜・祝日

【24時間救急応需】
救急の場合は24時間体制で随時対応いたします。

特集

私たち横浜旭の 認定看護師です



横浜旭中央総合病院看護部 認定看護師は合計5名活動しております。
当院に足を運んで頂きました皆様の不安に寄り添い、
来てよかったと思える病院づくりを目指しています。



■感染管理

感染管理認定看護師は、「感染しないこと」「感染したときに周りに広めないこと」「薬剤耐性菌をつくらないこと」「薬剤耐性菌と戦える抗菌薬を残しておくこと」のために日々仕事をしています。研修会等も実施しておりますが、感染症についての疑問や不安なこと等ございましたら、相談窓口までお声がけいただけると幸いです。



感染管理認定看護師 小野 美穂子

■認知症

認知症状（物忘れ、時間や場所がわからない、判断・理解力の衰えなど）のある方の入院・検査・治療は、不安・恐怖・混乱を招くことがあります。ご本人の困りごと・意思・お気持ちを確認しながら、その方らしく過ごせ、順調に治療を終え住み慣れた地域で生活が続けられるよう活動しております。



認知症看護認定看護師 石井 喜久子

■皮膚・ストーマ

皮膚・排泄ケア認定看護師は、床ずれやストーマなどを保有する患者様や尿失禁や便失禁でお困りの患者様に対してそれらを予防するためのケアや治すためのケアを提案しています。病院に入院している患者さまや通院している患者さま、そのご家族が少しでも安楽な生活を送れることを願い活動しています。



皮膚・排泄ケア認定看護師 湯座 美幸

■緩和ケア

私たちはがんと診断され治療に向き合いながら生活をし、人生最期を迎えるその時まで、患者様やご家族の思い、希望や意思を尊重し、その人らしい過ごし方を一緒に考え支援させていただきます。ご家族もお一人で悩まずご相談くださるようお願いに声をかけてください。



緩和ケア認定看護師 三輪 愛生 中ノ森 裕子

「食前」「食後」などの服用時間は 守らないとだめなの？

ベスト アンサー

A.医師から指示された用法用量を守ってお薬を服用することが大切！

お薬の服用時間にはそれぞれお薬が一番効きやすいように、また、飲みにくさや副作用を軽減する意味があります。指示された用法用量を守り正しいお薬の服用をしましょう。

●服用のタイミング ● 食前…食事の30分くらい前 *食後…食事の後30分以内
*食直前…食事の直前 *食直後…食事の直後 *食間…食事のおよそ2時間後

●正しいお薬の飲み方●

コップ半分から1杯程度（約200mL）の水、またはぬるま湯でお飲み頂くことをお勧めします。水以外で服用するとお薬によっては吸収されにくくなったり、逆に効きすぎたりする場合がありますので、特別な飲み方の指示があった場合以外はお勧めしていません。

【注意】少量の水や水無しで服用すると薬が食道に付着して食道炎を起こす可能性がありますのでご注意ください。（水分制限が必要な方、口腔内崩壊錠は除く）



病気や治療・検査などについてのご質問をメールにて募集します！ ▶▶▶ kouhou@asahi-hp.jp

心臓リハビリテーションはじめました！

当院では、入院から外来にわたり心臓リハビリテーションを展開しています。

◇心臓にリハビリ？

と思う方も多いと思います。ひと昔前までは、心疾患は安静にすることが治療でした。しかし、近年は安静による低活動や運動耐用量低下による日常生活や社会復帰への弊害が明らかにされ、これらに対し心臓リハビリテーションを行うことは安全で効果的であると世界的に認められ注目されています。

◇心臓リハビリテーションにおける運動療法

心臓への負担が大きすぎても、小さすぎてもいけません。適切な負荷は個人の心臓の機能、生活習慣、他の疾病により微妙に異なるため、指導士が個人に合わせた運動処方を作成します。また、実際の運動中の血圧や心拍数などをモニタリングし、適宜安全で効果的な運動に調節することができます。

◇どんなことをするのか？

心臓リハビリテーションとは広い意味で、包括的な介入と位置づけられます。医師、看護師、薬剤師、理学・作業療法士、検査技師などが連携し、疾病の再発予防や生命予後の改善を目指します。

心臓リハビリテーション
=社会復帰・再発予防をめざす包括的活動プログラム

社会復帰・再発予防
医学的療法、薬物療法
栄養療法、生活指導
心理相談、運動療法



心筋梗塞、狭心症
心不全、心臓手術



心臓リハビリテーションに興味のある方は主治医にご相談下さい。
心臓リハビリテーション指導士/循環器認定理学療法士 池田 俊輔

◎快適で質の良い生活！