



特集 太田西ノ内病院 外科

Contents 02 特集

05 気になる病気のはなし 肺炎球菌について

06 トピックス・お知らせ

コンビニオープン・能登半島地震災害派遣・高機能血管造影室整備
ハイパーサーミア稼働・ホームページリニューアル・院外処方移行について

10 まちのお医者さん 巽ハートクリニック

11 登録医療機関のご案内

16 彩食健美 切り干し大根とツナのサラダ



日本医療機能評価機構
認定第GB39号

当院は日本医療機能評価機構の認定病院です。

特集 太田西ノ内病院 外科

手術や外科的処置が必要な患者さんはもちろん、診断や治療方針に迷われる場合であっても、まずは太田西ノ内病院外科にお気軽にご相談ください。

当科医師です。患者さま、地域のために、全力で診療を行います。



病状に応じた最善の治療を提供します

当科は地域中核病院としての役割を大事にしております。ご紹介いただきました患者さまは治療後に状態が安定しましたら、紹介いただいた医療機関へ逆紹介いたします。もし、当院で治療を行った患者さまでお困りのことがございましたら、いつでもご連絡ください。

当科は外科として24時間体制で緊急手術、処置が可能ですが、実際、麻酔科医師不足などの理由で、緊急で紹介いただきました患者さまをお断りすることがあったことについて深くお詫び申し上げます。当院は各臓器（食道、胃、大腸、肝胆膵、乳腺、甲状腺、ヘルニア）に特



当科の特色

特色① 地域中核病院としての役割

複数の診療科、多職種を有しており、様々な併存症を伴う患者さんにも対応可能です。退院後には状態が安定しましたら、ご紹介いただいた医療機関へ逆紹介させていただきます。

特色② あらゆる外科的疾患に対応可能

当院は日本外科学会、日本消化器外科学会の認定施設で、各臓器(食道、胃、大腸、肝胆膵、乳腺、甲状腺、ヘルニア)に特化した経験豊富な専門医が治療にあたります。

特色③ 低侵襲手術

当院では低侵襲手術を積極的に行っています。2022年に手術支援ロボットの最新機器であるDa Vinci Xi®を導入しました。患者さまにとってはより負担が少なく、有効性の高い手術を行うことが可能となっております。

特色④ 消化器内科との連携

当院外科は消化器内科の専門医と密接にカンファレンスを行い、協力のもとに治療を実施しています。内科的治療(内視鏡的切除、化学療法)、外科的治療(手術)の適応は外科、内科の検討のもとに決定し、患者さまが納得できるベストな治療法を提供する努力を惜しみません。

化した経験豊富な専門医がおります。また、消化器内科の専門医とも密に連携を図っていますので、治療方針は十分な検討のもとに決定し、患者さまが納得できる治療法を提供いたします。



進化を続ける手術方法

当科が現在取り組んでいる診療についてご紹介させていただきます。当院では2022年9月に最新鋭の手術支援ロボットである「da Vinci X(ダ・ヴィンチ)」を導入しました。手術の方法(アプローチ)は開腹(開胸)手術→鏡視下(腹腔鏡、胸腔鏡)手術→ロボット手術と進化を続けていきます。ロボット手術は、鏡視下手術の最大のデメリットである動作制限を解決した方法になります。鏡視下手術では細長い棒状の鉗子を用いるのに対して、ロボット手術の鉗子には「関節」がついています。鏡視下手術の持つ低侵襲性、整容性に、開腹(開胸)手術における人間の手の動きよりも精細な可動性が加わったものが、最新鋭のロボット手術になります。

手術方法の検討

消化器がんにおいては、2018年にロボット手術が保険適応となり、従来の鏡視下手術とほぼ同等の費用負担で手術を受けていただくことが可能です。ロボット手術は従来の開腹(開胸)手術、鏡視下手術と比べて整容性、安全性は確保されていますが、手術時間が長いというデメリットがあります。また、根治性に



術者はサージョンコンソールを使用しロボットを操作します

については臨床試験の結果が待たれているところであり、ロボット手術がすべて優れているということではありません(実際は、手術を急がれる場合にはロボットの手術枠の問題で鏡視下手術で行うこともございます)。患者さまの状態、病期の進行度に応じてどの手術方法(アプローチ)が最善かを検討した上で、治療を行うことが重要と考えています。

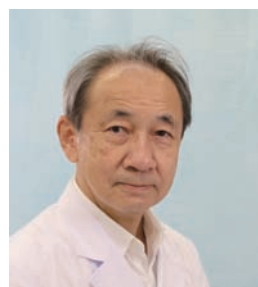
おわりに

当院ではあらゆる疾患に対して、開胸開腹を要する拡大手術から、負担の少ない低侵襲手術(鏡視下手術、ロボット手術)まで施行することが可能です。

また、手術や外科的処置が必要な患者さんはもちろん、診断や治療方針に迷われる場合であっても、まずは、太田西ノ内病院外科にお気軽にご相談ください。

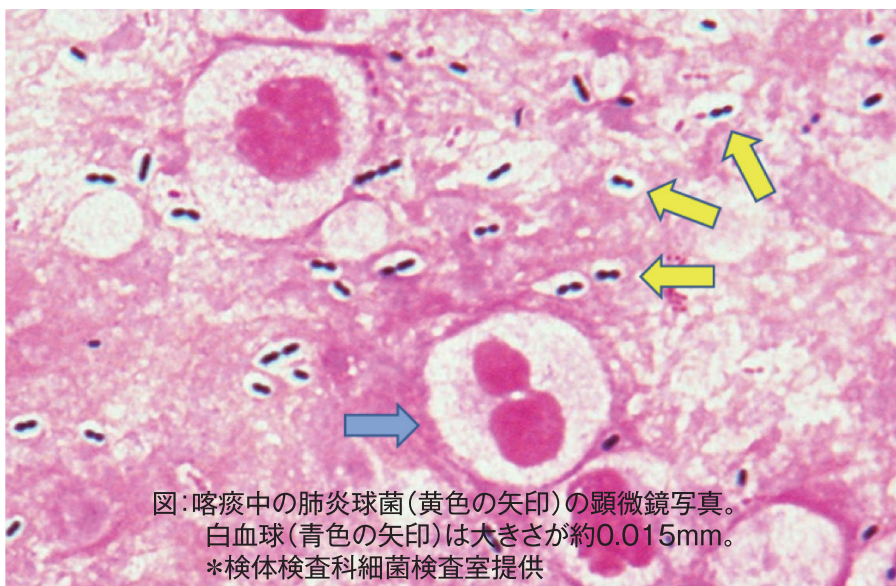
気になる病気のはなし

「肺炎球菌」について



地域医療修練センター
センター長
兼 内科部長
新保 卓郎

人間はいろいろな微生物と共に暮らしています。これにはカビやウイルス、様々な細菌などがあります。時に人に重い感染症を起こす細菌として、肺炎球菌があります。



図：喀痰中の肺炎球菌(黄色の矢印)の顕微鏡写真。
白血球(青色の矢印)は大きさが約0.015mm。
*検体検査科細菌検査室提供

▼どんな菌？

図のような菌です。丸い菌が二つくっついているので双球菌といわれます。きょう膜という膜に覆われているので周囲が透明にみえます。この膜が殻の役目をしています。飛沫感染で拡がり小児では約20～50%、高齢者では3～5%で鼻や喉にこの菌が住み着いていて、インフルエンザなどで気道の粘膜が傷んだ時などに重い感染症をおこします。

▼どんな病気を起こすの？

主に小児と高齢者に病気を起こします。小児では中耳炎の原因となります。中耳炎から髄膜炎に至ることがあります。髄膜炎では生命の危険があり治療しても後遺症を残すことがあります。高齢者では、菌の名前のおり肺炎を

起こします。肺炎では発熱、咳、痰がみられます。肺炎と通常の感冒やインフルエンザを見分けるのは難しいです。ただし、肺炎は未治療なら3～4日以上症状が続きます。そのほかに重篤な状態として血液に菌が入り全身に広がる菌血症を起こすことがあります。

▼肺炎の治療は？

肺炎でも、全身状態が良ければ通院で内服抗生薬を使用し治療します。ご高齢の方は入院になることが多いです。一部の肺炎球菌はペニシリンに耐性を獲得しています。このような菌では耐性菌用の特殊な抗生薬で治療します。肺炎は重症になると治療に手こずります。肺の機能が阻害されて低酸素血症が進み、生命の危機に瀕します。また、入院になるとご高齢の方では筋力が低下し、今までできていた歩行や摂食する機能が衰えます。その結果、

自立した日常生活が困難となり介護が必要になります。予防が大切です。

▼予防は？

感染症に対する一般的な予防として手洗いがあります。いろいろな機会に一日に何度でも手洗いをしてください。マスクや歯磨きなどで口腔内を清潔にしておくことも有効です。肺炎球菌では予防接種が有効です。小児は2か月以上5歳未満に(開始時期は2か月から7か月が標準)、成人は65歳が定期接種の時期です。定期接種では公費助成が受けられます。成人の予防接種については、令和6年度以降は経過措置が終了し、65歳の1回になります。これ以降は任意接種になります。重い肺炎球菌感染症のリスクとして糖尿病、慢性心疾患、肺疾患、癌などがあります。このような病気をもちの方は特に注意してください。

▼健康な生活のポイント

健康な生活の基礎は、食事、運動、家族や友人との交流、仕事や趣味、規則正しい生活、禁煙、手洗い、口腔内の清潔、予防接種、健診の受診です。しっかりと予防を行って日々健康的に過ごし、長く元気で暮らしましょう。

コンビニがオープンしました

病院をご利用される皆様や病院職員のアメニティー向上などを目的として、2023年12月、病院内にコンビニがオープンしました。一般的な品揃え(弁当、飲料等)のほか介護用品、銀行ATM、コピー機、マルチメディア端末も取り揃えています。

なお、介護用品、医療材料の販売は2号館1階売店にて取り扱っています。



【場 所】本館1階 南口

【営業時間】7:00～21:00(年中無休)

能登半島地震発生に伴い災害医療チームを派遣しました

2024年1月1日に発生した能登半島沖地震に伴い、1月6日～9日に石川県輪島市へ当院 DMAT(災害医療チーム)を派遣し活動を行いました。派遣されたのは、医師2名、看護師2名、業務調整員1名で、主に輪島圏内の福祉施設の支援(ニーズの集約、支援物資の搬送)を実施しました。

【DMATとは?】

「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」と定義されており、災害派遣医療チーム(Disaster Medical Assistance Team)の頭文字をとって略して「DMAT(ディーマツト)」と呼ばれています。

医師、看護師、業務調整員(医師・看護師以外の医療職及び事務職員)で構成され、大規模災害や傷病者が発生した事故などの現場に、急性期(おおむね48時間以内)から活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。

現場の医療だけでなく、災害時に多くの患者さんが運ばれる被災地の病院機能を維持・拡充するために、病院の指揮下に入り、病院の医療行為を支援をさせていただく病院支援や、首都直下型、東海、東南海・南海地震など想定される大地震で多数の重症患者が発生した際に、平時の救急医療レベルを提供するため、被災地の外に搬送する、広域医療搬送など、機動性、専門性を生かした多岐にわたる医療的支援を行います。

※厚生労働省 DMAT 事務局ホームページより引用 (<http://www.dmat.jp>)



高機能血管造影室を整備しました

高機能血管造影室の導入・稼働にあたり、安全祈念・稼働式を執り行いました。

式には、関係者が参列し、装置の安全な稼働を祈り拝礼し、その後、病院長による装置稼働の儀を行いました。導入により、より迅速・安全・高度な医療を提供し、患者様の負担軽減を目指します。



高周波式ハイパーサーミア治療器を導入しました

2023年10月より、「高周波式ハイパーサーミアによるがん温熱治療」が稼働しています。

高周波式ハイパーサーミアによるがん温熱治療は、副作用のほとんどない負担の少ない治療で、化学療法・放射線療法と併用が可能です。また、今回導入された機器は、「福島県内初導入」となる最新機種となっています。

【高周波式ハイパーサーミアとは？】

高周波式ハイパーサーミア療法とは、がんの温熱療法の一つです。ヒトの細胞は 42.5 (~ 43) $^{\circ}\text{C}$ 以上に温度が上がると急速に生存率が低下しますが、この原理を利用し、がん細胞を選択的に加温する治療方法です。

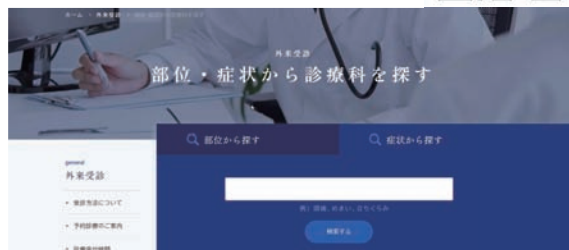
▼高周波電流を均一に分布させ安定した加温が可能



太田西ノ内病院



より見やすく、より情報が得やすくなることを目的に、2023年10月にホームページのリニューアルを行いました。新たな特徴として、「症状・部位から診療科を探す」システム、「連携医療機関検索」システムの導入を行っております。是非ご利用ください。



▲ 「症状・部位から診療科を探す」システム



▲ 「連携医療機関検索」システム

太田西ノ内病院 & 救命救急センター

ホームページをリニューアルしました



2023年9月に当院救命救急センターのホームページのリニューアルを行いました。当センターのPRや、研修プログラムの公開などによる人材確保を主な目的としています。



当院では2024年4月より

すべての処方が**院外処方**となっています

当院は開院以来、病院内でお薬をお渡ししておりましたが、国（厚生労働省）が推進する医薬分業に則り、2024年4月より、外来患者さまのお薬は全て院外処方に切り替えております。

院外処方により、より安全で質の高い治療が出来ることや、保険薬局（調剤薬局）の薬剤師からお薬について十分な説明を受けることができます。

院外処方に関する Q&A を掲載しています



●医薬分業とは

薬の処方と調剤を分離し、それぞれを医師、薬剤師という専門家が分担して行うことにより、より安全で質の高い医療サービスの提供、医療費の適正化を図る取り組みです。

●院外処方せんとは

病院外の薬局で薬を調剤してもらうための書類です。診察の際に医師が作成します。

●お薬の受け取り方について

院外処方せんを保険薬局へお持ちください。保険薬局の薬剤師が薬を調剤します。

●FAX コーナーの利用方法について

予め院外処方せんを保険薬局に FAX で送信しておく、取りに行ったとき、すぐにお薬を受け取ることができます。

●保険薬局（調剤薬局）とは

患者さんのご希望によりお選びいただけます。保険薬局では患者さんのお薬に関する情報を記録し、アレルギーや重複投与などを未然に防ぐことができます。

●かかりつけ薬局とは

かかりつけ薬局とは、患者さんが服用している薬の説明を聞けたり、お薬の相談を気軽に相談できる薬局のことです。患者さんの薬の服用記録を作成・管理し、患者さんに「おくすり手帳」をお渡しします。薬を正しく安全にお使いいただくために、かかりつけ薬局を決めることをお勧めしています。

●処方の有効期間について

処方せんをもらった日から 4 日以内です。期間をすぎると無効になります。

まちのお医者さん

翼ハートクリニック



内科・循環器内科・泌尿器科・肛門内科

たつみ
翼ハートクリニック

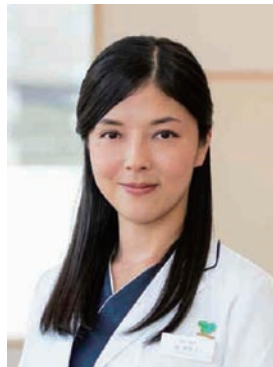
☎ 024-954-8213

〒963-0107 郡山市安積二丁目 115-1

受付時間／(午前)8:45～11:30 (午後)13:45～17:00

診療時間／9:00～12:00 14:00～17:30

休診日／水曜日・日曜日・祝日



院長 ^{たつみ} 翼 ^{まきこ} 真希子 先生

院長略歴

- 2006年 北里大学医学部卒
- 福島県立医科大学 臨床研修開始
- 2008年 福島県立医科大学 循環器内科勤務
- 2014年 福島県立医科大学 大学院卒
- 2015年 大原医療センター 循環器科勤務
- 2017年 福島県立医科大学 循環器内科勤務
- 2018年 宮田泌尿器科 副院長就任
- 2023年 翼ハートクリニック開院

2023年9月1日、郡山市安積町に「翼ハートクリニック」を新規開業いたしました。院長の翼(たつみ)真希子と申します。

当院は「真心」を基本理念として、年齢性別問わず地域の皆様が安心して相談できるクリニックを目指しています。

私は幼い頃から父である「宮田泌尿器科」宮田宏洋院長の背中をみて育ち、医師を志すきっかけとなりました。父と共に科を超えた診療を続けた経験を経て、地域医療の未来をつなぐため同じ地域に新規開業する運びとなりました。

当院では病気の予防を目的として、体重が増えてきた方、血圧や血糖値が心配な方に、生活背景を聞きながら個人に合わせた食事療法や運動方法のアドバイスを行います。健康診断の結果を受けて、不安に思うことや指摘されたことなども気軽にご相談ください。内科では、心臓病・高血圧・糖尿病・高脂血症などの診断と診療を中心にしています。

健康まちづくりのために地域と一体になり取り組んでまいりたいと思います。



翼ハートクリニック
ホームページ



Open System

太田西ノ内病院では、患者さんに質の高い医療を受けていただくために、
開業医の先生方と連携しております。

郡山エリア

市外局番(024)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
青山医院	内・消内・小児	963-0534	郡山市日和田町南原2-133	958-2925
あさか耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻	963-0107	郡山市安積3-312-3	945-2933
あさかストレスクリニック	心内・精神・内	963-0107	郡山市安積3-341	937-6101
安積整形外科	整形・リハビリ・麻酔・形成・内・リウマチ	963-0107	郡山市安積3-347	945-1191
あさか内科クリニック	内・循内・消内・小児	963-0105	郡山市安積町長久保1-1-5	937-3939
あさか野泌尿器透析クリニック	泌尿器・腎内	963-0119	郡山市巳六段89	983-1560
あさかホスピタル	総合心療・精神・内・小児・脳外・歯	963-0198	郡山市安積町笹川字経坦45	945-1701
浅木整形外科医院	整形・リウマチ・リハビリ	963-8071	郡山市富久山町久保田字金堀田40-2	923-6543
朝田クリニック	内・呼内・消内・小児・外・整形・形成・肛門・呼外	963-8071	郡山市富久山町久保田字愛宕23	921-1866
あさひ内科クリニック	内・消内・放射線	963-8024	郡山市朝日3-2-33	921-2525
朝日病院	内・外・泌尿器・肛門・消内・内視鏡	963-8024	郡山市朝日3-8-2	922-7527
あべウイメンズクリニック	産婦人・内	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原6-1	923-4188
天田内科クリニック	内・消内・呼内・小児	963-8832	郡山市山根町12-27	932-3555
あまら整形外科	整形・リハビリ	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原9-1	953-7257
ありす歯科クリニック	歯・小児矯正歯	963-8035	郡山市希望ヶ丘5-2	962-9611
いもり子ども医院	小児・アレルギー・内	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原3	990-1241
いがらし内科外科クリニック	内・消内・外・肛門・乳外	963-8026	郡山市並木2-12-7	931-3200
いがりクリニック	内・外	963-0547	郡山市喜久田町卸一丁目117-1	953-5710
池田内科医院	内・小児・循内	963-0111	郡山市安積町荒井字下北井前43-5	946-3251
池ノ台クリニック	内・糖尿・腎内・循内・消内	963-8875	郡山市池ノ台3-1	939-3399
いしだ内科	内・消内・内視鏡・肝臓	963-8023	郡山市緑町1-6	922-3648
石橋医院	泌尿器・内・皮膚	963-8002	郡山市駅前1-14-16	922-2882
市場歯科医院	歯	963-0922	郡山市西田町三丁目字松ノ作104-4	972-2400
伊藤眼科	眼	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原5	990-2528
今泉眼科病院	眼	963-8877	郡山市堂前町20-9	922-0665
今村ホームクリニック	内・循内・産婦人・小児・神内	963-8023	郡山市緑町4-12	922-8999
うさみ内科	内・消内・小児・リハビリ	963-0201	郡山市大槻町三角田88-2	961-1114
うじえ内科クリニック	内・循内	963-0201	郡山市大槻町字広町26-7	961-7888
うちだ泌尿器・腎クリニック	泌尿器	963-8034	郡山市島1-17-6	983-5090
内山心療内科クリニック	心内・精神・内	963-8862	郡山市菜根3-2-12	923-3516
海野医院	内・小児・消内・循内	963-8046	郡山市町東3-100	952-5738
えんどう内科クリニック	内・消内	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原75-2	983-8327
奥羽大学歯学部附属病院	歯・矯正・小児歯・口外・放射・内・外	963-8611	郡山市富田町字三角堂31-1	932-8931
おおがクリニック	小児・アレルギー・リウマチ	963-0211	郡山市片平町字出磐東5-5	962-0600
大島クリニック	精神・内・心内	963-8876	郡山市麓山2-6-18	934-3960
おおたけ内科外科クリニック	内・消内・外	963-8051	郡山市富久山町八山田字東平作10-6	927-1260
おおた呼吸器クリニック	呼内・内	963-8047	郡山市富田東3-105	991-0515
太田整形外科クリニック	整形・リハビリ	963-8042	郡山市不動前1-38-1	921-1114
太田メンタルクリニック	心内・精神・内	963-8877	郡山市堂前町2-18 栗山ビル1F	935-5560
おおつき耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻	963-8053	郡山市八山田西1-93	990-2033
おおつきまぢクリニック	内・消内・泌尿器	963-0201	郡山市大槻町字蝦夷垣69-1	961-5467
大野医院	内・消内・小児・リハビリ	963-8833	郡山市香久池2-11-8	933-9628
おおのこどもクリニック	小児・内	963-8844	郡山市字賀庄54-1	937-3775
大平クリニック	内・循内	963-8835	郡山市小原田2-17-14	942-7755
大山内科クリニック	消内・内	963-8846	郡山市久留米3-126-1	937-0530
岡崎バースクリニック	産婦人・小児・内	963-0107	郡山市安積2-335	945-8080
岡沼内科往診クリニック	内	963-0107	郡山市安積3-349-1	937-6030
おざわ整形外科クリニック	整形・リウマチ・リハビリ	963-0209	郡山市御前南6-141	966-2811
小野レディースクリニック	婦人・心内・内	963-0105	郡山市安積町長久保3-10-3	937-3755
折笠医院	内・消内	963-8803	郡山市横塚6-10-18	944-1199
介護老人保健施設 光の森		963-0665	郡山市横川町字遠後50-1	956-8100
和歯科クリニック	歯・矯正・口外	963-8041	郡山市富田町字五輪下57	954-5535
かずま医院	内・循内・呼内・外	963-8862	郡山市菜根1-15-2	934-7750
かわなこどもクリニック	小児	963-0107	郡山市安積3-298	947-5377
眼科君塚医院	眼	963-0209	郡山市御前南1-5	962-3355
喜久田クリニック	内・外・消内・肛門・リハビリ	963-0541	郡山市喜久田町堀之内字南櫛内8-10	963-1601
菊池医院	小児・アレルギー	963-8871	郡山市本町1-13-17	932-0154
きたばたけ歯科医院	歯	963-8071	郡山市富久山町久保田字我妻23-3	925-2588
希望ヶ丘耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻・頭頸部外科	963-0201	郡山市大槻町字広町46-1	962-0333
くっすりーぶクリニック	内・呼内	963-0551	郡山市喜久田町字遠北原7-5	927-8776

太田西ノ内病院では、患者さんに質の高い医療を受けていただくために、開業医の先生方と連携しております。

郡山エリア

市外局番(024)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
久米こどもクリニック	小児・内・アレルギー	963-8034	郡山市島2-50-1	923-0585
クリニック兼谷	内・心内・精神・リハビリ	963-8004	郡山市中町11-7 アオキヤビル3階	931-3000
クリニック光の森	内・婦人・外	963-0665	郡山市横川町字遠後30-1	983-7331
栗山医院	内・外・消内	963-8851	郡山市開成2-23-23	923-5038
くるまだ歯科	歯・小児歯・口外	963-0209	郡山市御前南1-10	952-1717
桑野協立病院	内・リウマチ・呼内・循内・消内・糖尿・リハビリ・外・皮膚・整形・眼・肛門・麻酔	963-8034	郡山市島2-9-18	933-5422
くわのすずき内科クリニック	内・消内・内視鏡・肝臓	963-8025	郡山市桑野4-10-6	991-5700
郡司歯科医院	歯・小児歯・口外	963-0201	郡山市大槻町広町46-3	952-0584
小池消化器科・内科クリニック	消内・内	963-8053	郡山市八山田西3-420	991-4855
郡山市医療介護病院	内・整形・皮膚・リハビリ	963-8031	郡山市字上亀田1-1	934-1240
こおりやま女性泌尿器科クリニック	泌尿器科・女性外来・内科・漢方外来	983-8047	郡山市富田東3-190-2	983-0307
郡山整形外科・リハビリテーション科	整形・リハビリ・リウマチ	963-0207	郡山市鳴神3-110	961-3338
郡山中央歯科	歯・小児歯・矯正・口外	963-8874	郡山市深沢2-9-7 クレセント深沢1F	935-1815
コスモス通り心身医療クリニック	心内・精神・内	963-0207	郡山市鳴神3-69	962-7202
コスモス皮膚科・内科クリニック	内・肝臓・消内・内視鏡・皮膚・アレルギー	963-0209	郡山市御前南5-150	962-0201
小玉耳鼻咽喉科	耳鼻	963-0206	郡山市中野1-23	952-3638
斎藤クリニック	内・外・脳外・神内・リハビリ	963-8813	郡山市芳賀3-3-20	956-3335
さかい小児科クリニック	小児・アレルギー	963-8047	郡山市富田東3丁目20	921-2216
さかえ内科クリニック	内・循内・消内・呼内・神内・アレルギー・リハビリ・人工透析	963-8803	郡山市横塚2-15-6	941-2202
相楽眼科	眼	963-0201	郡山市大槻町字西ノ宮西81-2	961-5115
佐久間歯科医院	歯・矯正	963-8005	郡山市清水台1-6-19 八幡第1ビル2F	923-5664
さくま耳鼻咽喉科	耳鼻	963-8861	郡山市鶴見坦2-9-19	990-3387
桜井産婦人科医院	産婦人	963-8014	郡山市虎丸町23-18	932-1637
桜井診療所	内・呼内・循内・消内・小児	963-8811	郡山市方八町2-6-16	944-8840
桜クリニック	内・小児・呼内・消内・循内・リハビリ	963-8845	郡山市名倉24-1	946-9933
ささうち内科クリニック	内・小児	963-8071	郡山市富久山町久保田字久保田112	933-8667
佐々木医院	内・循内・神内・麻酔・外・リハビリ	963-8046	郡山市町東1-196	952-3661
佐藤胃腸科外科病院	内・胃腸・外・消内・肛門	963-8834	郡山市図景1-4-6	922-3800
佐藤眼科医院	眼	963-0105	郡山市安積町長久保3-15-12	947-0221
さとう脳神経クリニック	内・脳外・神内・外・リハビリ	963-8041	郡山市富田町字稲川原77	990-1770
さとう皮膚科	皮膚	963-8061	郡山市富久山町福原字沼下55-138	931-6666
ししど整形外科クリニック	整形	963-8835	郡山市小原田3丁目7-14	983-6800
渋谷クリニック	内・消内・小児	963-0112	郡山市安積町成田字西畑13-1	947-2122
下地脳神経内科	神内・内	963-0205	郡山市堤1-84	962-7751
下田皮膚科医院	皮膚	963-8862	郡山市菜根1-25-6	923-1537
じんキッズクリニック	小児・内・泌尿器・腎内・人工透析	963-8841	郡山市山崎305-6	974-2525
すがのクリニック	精神・内・心内・神内	963-0209	郡山市御前南6-16	966-3300
鈴木医院	内・呼内・消内・循内・小児	963-1412	郡山市湖南町館字伊勢ノ前1237-5	982-2113
鈴木医院	小児・内・眼	963-8061	郡山市富久山町福原字鎌田24-8	923-0828
すずきクリニック	人工透析・泌尿器・内	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原12	925-0860
すずき耳・鼻・のどクリニック	耳鼻・アレルギー	963-8048	郡山市富田西2-175	983-8749
すずきレディースクリニック	産婦人	963-8052	郡山市八山田5-23	954-3200
すみこしこどもクリニック	小児・アレルギー	963-8871	郡山市本町2-11-7	935-5000
せいの内科クリニック	内	963-8851	郡山市開成6-192-2	983-1024
添田整形外科	整形・リハビリ・内・リウマチ	963-8041	郡山市富田町字町畑24-3	951-0870
たかはし内科・眼科クリニック	内・循内・消内・呼内・小児・眼	963-8861	郡山市鶴見坦1-9-13	923-0161
武田整形外科クリニック	整形・リウマチ・リハビリ	963-0201	郡山市大槻町字広町26-1	961-0818
巽ハートクリニック	内・循・泌・肛門内科	963-0107	郡山市安積二丁目115-1	954-8213
たなかレディースクリニック	産婦人	963-0209	郡山市御前南5-28	952-7234
田村診療所	内・外・小児・整形・皮膚	963-1154	郡山市田村町岩作字穂多礼218	955-3615
たるかわクリニック	神内・内・循内・呼内・リハビリ	963-0209	郡山市御前南1-13	966-3311
長者2丁目かおりやま内科	内・循内・心臓リハビリ	963-8017	郡山市長者2-12-5	954-6773
チルドレンクリニック	小児・アレルギー	963-0201	郡山市大槻町字二本木12-1	952-3721
塚原産婦人科内科外科医院	内・外・小児・産婦人	963-8025	郡山市桑野2-34-12	922-5789
土屋病院	内・消内・循内・麻酔・リハビリ・健診	963-8841	郡山市山崎76-1	932-5425
鶴見坦民井診療所	麻酔・内・整形	963-8861	郡山市鶴見坦1-6-10	927-8447
てちがわら内科	循内・呼内・内・消内	963-8034	郡山市島1-17-3	991-1177
トータルヘルスクリニック	内・外・産婦人・小児・リハビリ・循内・消内	963-8841	郡山市山崎171	927-0325

Open System

郡山エリア

市外局番(024)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
内科リウマチ科大口クリニック	内・リウマチ	963-8876	郡山市麓山2-11-26	927-8588
永岡医院	内・小児・消内	963-8071	郡山市富久山町久保田字上野17-1	922-2818
長岐医院	内・呼内・循内・胃腸・外・整形	963-8862	郡山市菜根3-19-9	922-9415
中村歯科医院	歯	963-8005	郡山市清水台2-7-25	932-2625
中村脳神経外科クリニック	脳外・神内・内・リハビリ	963-8875	郡山市池ノ台7-24 コーセレジデンス1F	939-3001
西田皮膚クリニック	皮膚	963-8025	郡山市桑野4-10-11	973-5141
にしむら矯正歯科医院	矯正歯	963-8024	郡山市朝日3-4-16	925-5112
日東病院	人工透析・内・糖尿・消内・外・循内・肛門	963-8015	郡山市細沼町3-6	932-0164
二瓶医院	内・消内・小児・放射	963-1522	郡山市湖南町三代字御代1250	982-2556
ぬかざわ歯科医院	歯・矯正	963-8025	郡山市桑野2-20-17 ジネックスビル2F	990-0418
根本医院	内・消内・循内	963-1246	郡山市田村町谷田川字北表45	955-3113
根本クリニック	内・脳外・外	963-8012	郡山市咲田1-5-11	922-9405
根本内科医院	内・循内・消内	963-0725	郡山市田村町金屋字マセロ40-2	944-6476
野田桑野歯科医院	歯	963-8025	郡山市桑野3-16-12	923-4622
長谷川整形外科医院	整形	963-8861	郡山市鶴見坦2-4-24	933-1610
長谷川皮膚科医院	皮膚・アレルギー・泌尿器	963-8872	郡山市栄町8-17	923-0821
羽鳥歯科医院	歯	963-8851	郡山市開成2-29-11	923-3111
針生ヶ丘病院	精神・心内・内・歯・口外	963-0201	郡山市大槻町字天正坦11	932-0201
半田整形外科	整形・内・形成・リハビリ	963-8061	郡山市富久山町福原字鳴伊賀62-1	921-6660
東原クリニック	内・小児・呼内・糖尿・循内・消内・アレルギー	963-0552	郡山市東原1丁目222	925-1616
ひさこファミリークリニック	小児・小外・内・外・婦人	963-0216	郡山市中ノ目1-26-2	952-4415
美術館通りクリニック	内・産婦人	963-8806	郡山市字下館野23-4	956-0303
ひだ内科・神経内科クリニック	内・神内・小児	963-8053	郡山市八山田西3-13	934-3899
ひろさか内科クリニック	内・循内・消内	963-8048	郡山市富田西2-270	962-0230
ひわだ太田診療所	内・小児・皮膚・アレルギー・呼内・ 循内・消内・腎内・放射	963-0534	郡山市日和田町字原12-41	968-2311
日和田整形痛みのクリニック	整形・内・麻酔	963-0534	郡山市日和田町字南原2-54	958-2100
ファミリークリニックさとう	内・小児・消内	963-8851	郡山市開成5-12-2	932-1390
福澤整形外科クリニック	整形・リウマチ・リハビリ	963-0101	郡山市安積町日出山4-62	943-0555
福島県総合療育センター	整・小児・耳鼻・歯・リハ・精神・眼・泌尿器	963-8041	郡山市富田町字上ノ台4番地の1	951-0250
ふるかわ皮ふ科クリニック	皮膚・アレルギー	963-8042	郡山市不動前1-38-2	933-4112
古川産婦人科	産婦人	963-8871	郡山市本町2-10-11	922-1155
古川内科眼科医院	内・消内・眼	963-8835	郡山市小原田4-12-26	956-6500
宝沢伊藤歯科医院	歯	963-8061	郡山市富久山町福原字沼下55-132	924-0888
宝沢内科クリニック	内・消内・循内・呼内・小児	963-8051	郡山市富久山町八山田字大森新田35-3	936-4111
星富久山医院	内・循内	963-8071	郡山市富久山町久保田字久保田91-1	932-1608
本田歯科クリニック	歯	963-8861	郡山市鶴見坦3-1-3	922-5454
増戸医院	内・呼内・循内・胃腸・糖尿	963-0213	郡山市逢瀬町多田野字久保田10-1	957-3308
松井医院	内・小児	963-0201	郡山市大槻町字上町32	951-2085
まつもと内科クリニック	内	963-0725	郡山市田村町金屋マセロ4-1	953-7412
三浦医院	内・循内	963-8002	郡山市駅前2-7-4	932-0271
水島歯科クリニック	歯・小児歯・矯正	963-8041	郡山市富田町字大徳南17-11	953-8418
三橋内科胃腸科クリニック	内・消内・循内	963-0201	郡山市大槻町字北ノ林27-2	951-2455
緑ヶ丘子どもクリニック	小児	963-0702	郡山市緑ヶ丘東3-1-3	956-6006
南インター通りクリニック	内・循内・心内・精神	963-0117	郡山市安積荒井1-55	954-7102
宮田泌尿器科	泌尿器・循内・肛門外科・内	963-0105	郡山市安積町長久保1-4-2	945-8101
むかわクリニック	小児・内	963-8052	郡山市八山田5-79	933-7788
むつき医療歯科在宅クリニック	内・循・呼内・消・整・皮・小・アレルギー・ リハビリ・放・歯科・小児歯科・矯正歯科	963-8034	郡山市島2-7-8	927-5538
武藤歯科医院	歯・小児歯・口外・矯正	963-8803	郡山市横塚2-15-10	942-5505
宗像歯科クリニック	歯	963-8025	郡山市桑野5-11-5	938-8167
村上整形外科	整形・リウマチ・リハビリ・外・内	963-0111	郡山市安積町荒井字打登喜34-1	945-8577
めらクリニック	内・呼内・糖尿・腎内・循内・消内・皮膚・外・ 整形・肛門・人工透析	963-0209	郡山市御前南3-201	962-0038
もとだ歯科	歯	963-8862	郡山市菜根3-13-10	927-8711
本町鈴木クリニック	内・脳外・リハビリ	963-8871	郡山市本町2-2-7	922-0556
モミの木クリニック	内・小児・婦人・皮膚・在宅医療・歯・ 小児歯・矯正・口外	963-0207	郡山市鳴神1-1-1	926-0131
森藤医院	内・小児・外・泌尿器・皮膚・消内	963-0534	郡山市日和田町字山ノ井2	958-4567
八木眼科医院	眼	963-8878	郡山市堤下町9-7	922-4970
矢内クリニック	内・消内・外・肛門	963-0702	郡山市緑ヶ丘東3-1-4	942-0871

太田西ノ内病院では、患者さんに質の高い医療を受けていただくために、開業医の先生方と連携しております。

郡山エリア

市外局番(024)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
山口内科クリニック	内・循内・消内	963-0111	郡山市安積町荒井字萬海83-1	973-6866
やまざわ内科	内・循内・呼内・消内・小児	963-8042	郡山市不動前1丁目39	938-4171
山下内科胃腸科医院	内科・消内	963-8811	郡山市方八町2-16-11	944-3126
山田眼科医院	眼	963-8002	郡山市駅前1-11-12	922-1648
山田内科クリニック	内・循内・小児	963-8851	郡山市開成2-7-8	933-7502
山本内科医院	内・消内・呼内・循内	963-8871	郡山市本町2-7-15	933-1133
ユア・クリニックたかはし	小児・内・アレルギー	963-8014	郡山市虎丸町1-5 ロイヤルライフ虎丸1階	990-0646
よしだ皮膚科クリニック	皮膚	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原77	973-5654
よつば皮膚科クリニック	皮膚・アレルギー	963-8048	郡山市富田西2-271	973-8601
ロプレ耳鼻咽喉科	耳鼻	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原13-1	932-8733
渡辺医院	内・消内・循内	963-0108	郡山市笹川2-203	945-1477
渡辺栄一整形外科	整形	963-8051	郡山市富久山町八山田字追越12-17	926-5677
渡辺美佳子こどもクリニック	小児・アレルギー・皮膚・内	963-8041	郡山市富田町字下亀田1-35	927-8622
わんぱくさいとうこども医院	小児・アレルギー・内	963-0209	郡山市御前南6-122	983-0189

須賀川エリア

市外局番(0248)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
あすなろこどもクリニック	小児	962-0063	須賀川市西山寺町228	63-2711
あづまクリニック	内・消内・呼内・小児・放射線	962-0853	須賀川市前川52-1	72-3755
あべ内科医院	内・循内・小児	962-0122	須賀川市木之崎字寺前77-6	69-1122
池田記念病院	整形・内・外・皮膚・歯・リハビリ	962-0001	須賀川市森宿字狐石129-7	75-2165
岩瀬歯科医院	歯	962-0302	須賀川市柱田字長井76-5	65-2131
太田耳鼻咽喉科医院	耳鼻・気外	962-0061	須賀川市北山寺町197	75-4898
太田メディカルクリニック	内・呼内・循内	962-0847	須賀川市諏訪町5	75-2343
折笠クリニック	内・消内・呼内・循内・小児	962-0822	須賀川市東作146-7	72-7065
かみやま皮膚科クリニック	皮膚	962-0842	須賀川市宮先町24-1	72-5237
空港通歯科医院	歯・小児歯・矯正・口外	962-0837	須賀川市高久田境87-1 メガステージ須賀川内	63-8210
公立若瀬病院	内・消内・総合診療・心内・脳外・膠原・外・整形・リウマチ・小児・泌尿器・形成・皮膚・眼・放射	962-8503	須賀川市北町20	75-3111
国分内科クリニック	内・循内・呼内	962-0851	須賀川市中宿445	73-1155
小橋クリニック	内・消内・小児・リハビリ	962-0402	須賀川市大字仁井田字大谷地172-3	72-1555
小林医院	産婦人・内・皮膚・泌尿器	962-0838	須賀川市南町30-10	76-1565
須賀川クリニック	人工透析・外	962-0061	須賀川市北山寺町113	75-0787
須賀川南クリニック	内・消内・皮膚・小児・肛門・整形・外	962-0826	須賀川市広表77-1	94-8135
須賀川みらい歯科クリニック	歯・小児歯・矯正歯・口腔外	962-0859	須賀川市塚田125	94-8273
長沼クリニック	内・皮膚・小児・麻酔	962-0203	須賀川市長沼字殿町11-3	67-2930
西間木医院	内・小児・皮膚・リウマチ・アレルギー・消内	962-0813	須賀川市大字和田字弥六内356-4	76-3400
橋本医院	内・麻酔・整形	962-0051	須賀川市越久字三斗内76	75-5161
福島病院	内・神内・整形・脳外・産婦人・小児・小外・小児心内	962-8507	須賀川市芦田塚13	75-2131
みやのもりクリニック	内・小児・内視鏡	962-0001	須賀川市森宿字横見根13-3	72-1222
矢部医院	内・循内	962-0839	須賀川市大町280	75-2069
吉田医院	内・神内	962-0841	須賀川市上北町96-1	76-2117
渡辺内科胃腸科クリニック	内・消内・小児	962-0062	須賀川市山寺町162	76-5511

田村市・田村郡エリア

市外局番(0247)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
青山医院	内・外・内視鏡・脳外	963-4602	田村市常葉町常葉字荒町48	77-2015
秋元医院	小児・内	963-4312	田村市船引町船引字畑添4	82-1514
石塚医院	内・小児	963-3401	田村郡小野町大字小野新町字品ノ木123	72-2161
遠藤医院	内・産婦人・小児	963-4203	田村市船引町門沢字直道338	85-2016
かとうの内科クリニック	内・循内・消内・小児	963-4317	田村市船引町東部台4-81	81-1388
かみや内科クリニック	内・小児	963-3401	田村郡小野町大字小野新町門番93-1	72-3212
公立小野町地方総合病院	内・小児・耳・皮膚・外・婦・リウマチ・整形・眼・麻酔	963-3401	田村郡小野町大字小野新町字槻木内6-2	72-3181
こじま眼科	眼	963-4312	田村市船引町船引字源次郎125-40	81-2333
さいとう医院	外・整形・内・小児・皮膚・泌尿器・リハビリ	963-3401	田村郡小野町大字小野新町字中通59-1	72-2500
さとう耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻	963-4312	田村市船引町船引字堰田82-18	81-1333
清水医院	外・整形・肛門・胃腸・循内・リハビリ	963-4312	田村市船引町船引字馬場60	82-3535

Open System

田村市・田村郡エリア

市外局番(0247)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
白岩医院	内・循内・消内・小児・外・産婦人・麻酔	963-4602	田村市常葉町常葉字内町48	77-2036
せんざき医院	内・外・整形・皮膚・泌尿器・肛門	963-7759	田村郡三春町字大町32 みはる壺番館1F	61-2777
田村市立都路診療所	内	963-4701	田村市都路町古道寺下50	75-2003
中央通りクリニックやない	泌尿器・皮膚・内	963-4317	田村市船引町東部台3-108	81-2662
東部台こどもクリニック	小児・アレルギー	963-4317	田村市船引町東部台3-78	81-2580
なごみファミリークリニック	内・外・消内・循内・肛門・皮膚	963-7704	田村郡三春町大字熊耳字上荒井199-1	62-2473
のざわ内科クリニック	内・消内・小児	963-7719	田村郡三春町大字貝山字岩田86-2	61-1500
橋本医院	内・小児・消内・アレルギー	963-3402	田村郡小野町大字谷津作字馬場70-1	72-3711
船引クリニック	整形・リハビリ	963-4312	田村市船引町船引字砂子田42	82-0137
まつえ整形外科	整形・リハビリ・内	963-4312	田村市船引町船引字源次郎125-31	81-1222
まつざき内科胃腸科クリニック	内・消内	963-4112	田村市下大越字上田55	61-7030
むとう整形外科クリニック	整形・リウマチ・リハビリ	963-7719	田村郡三春町大字貝山字岩田86-1	61-1600
雷クリニック	内・消内	963-7769	田村郡三春町字担橋2-1-2	62-6333

石川郡・岩瀬郡・その他エリア

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
味原医院	内・消内・小児・糖尿	963-6313	石川郡玉川村大字川辺字和尚平279	0247-57-2054
あつみ内科医院	内・循内・消内・小児	963-6312	石川郡玉川村大字小高字中噉18-1	0247-37-1544
あらまちクリニック	内・小児	963-6131	東白川郡棚倉町大字棚倉字北町156-2	0247-33-8018
いがらし内科クリニック	循内・内・呼内・消内	961-0831	白河市老久保13-1	0248-21-9111
石川中央医院	内・循内・小児・呼内・皮膚	963-7851	石川郡石川町字新町55	0247-26-2024
いしわたクリニック	内・泌尿器・外・リハビリ	969-1104	本宮市荒井字東学壇11-1	0243-63-2826
大木医院	耳鼻	963-6100	東白川郡棚倉町棚倉字古町28-4	0247-33-2424
大竹歯科医院	歯	969-3122	耶麻郡猪苗代町字新町4858	0242-62-3708
大野診療所	内・小児・精神・神内	963-7858	石川郡石川町字下泉171	0247-26-2615
岡ノ内クリニック	内・循内・呼内・アレルギー・皮膚	969-0401	岩瀬郡鏡石町岡ノ内306	0248-62-1112
尾股耳鼻咽喉科医院	耳鼻	961-0972	白河市立石143-1	0248-23-1333
鏡石クリニック	内・消内・人工透析	969-0401	岩瀬郡鏡石町本町201-3	0248-92-2113
上遠野内科医院	内・消内・小児	969-1125	本宮市本宮字荒町54	0243-33-5866
かねこクリニック	脳外・リハビリ・呼内・循内・消内・糖尿・皮膚・内	961-8052	西白河郡西郷村道南東11	0248-24-3111
白河市表郷クリニック	内・小児・アレルギー・皮膚・リハビリ	961-0416	白河市表郷金山字長者久保2-5	0248-32-2316
すずき内科クリニック	内・呼内・アレルギー・小児・消内	961-0051	白河市大森ノ内84-4	0248-24-4114
田中内科医院	内・呼内・消内・循内	963-7817	石川郡石川町字立ヶ岡50	0247-26-3333
千葉医院	皮膚・小児	961-0062	白河市外薄葉43-1	0248-24-2080
つかはら内科クリニック	循内・内	961-0074	白河市郭内12-14	0248-24-1011
つちやクリニック	内・リウ・整・リハビリテーション	963-5405	東白川郡塙町塙字材木町10-1	0247-43-2250
つむらやクリニック	整形・リハビリ・リウマチ・外・内	969-0401	岩瀬郡鏡石町鏡沼189-2	0248-62-1616
には小児科医院	小児・アレルギー・内	969-0401	岩瀬郡鏡石町鏡沼214	0248-92-3335
ニューロクリニック	脳外・神内・内・整形	961-8051	西白河郡西郷村字下前田東5-1	0248-24-4111
橋本クリニック	内・小児・消内・アレルギー	969-1203	本宮市白岩字馬場110-1	0243-64-2552
ひらた中央病院	内・外・整形・リハビリ・眼・呼内・循内・消内・ 肝臓・甲状腺・肛門・脳内	963-8202	石川郡平田村大字上蓬田字清水内4	0247-55-3333
ふじた循環器内科クリニック	小児・循内・内	963-6131	東白川郡棚倉町大字棚倉字北町22	0247-33-2013
ふりど循環器科	循内・呼内・内	975-0034	南相馬市原町区上波佐字原田238	0244-23-3113
ふるどのクリニック	内・消内・循内・呼内・小児・リハビリ	963-8304	石川郡古殿町大字松川字林14-1	0247-32-1114
マインドさくらクリニック	内・外・循・血管外科	969-1149	本宮市本宮字万世160-1	0243-24-7277
栞病院	内・外・呼内・消内・整形・リハビリ・循内・ 歯・アレルギー・リウマチ	964-8567	二本松市本町1-103	0243-22-2828
まつやまクリニック	内・外・胃腸科	969-0222	西白河郡矢吹町八幡町562-1	0248-41-2311
三澤内科ハートクリニック	内・循内・心外	975-0038	南相馬市原町区日の出町541-4	0244-25-3511
緑が丘さくら診療所	内・外・消内・肛門・リハビリ	961-0309	白河市東深仁井田字道山6-10	0248-35-1555
南東北わたなべクリニック	内・外・胃腸・整形・リハビリ	969-0223	西白河郡矢吹町文京町226	0248-44-4111
もとみや整形外科クリニック	整形・リハビリ	969-1101	本宮市高木字熊ノ木5	0243-24-7035
矢吹医院	内・消内・循内・小児・リハビリ	969-3123	耶麻郡猪苗代町字古城町99-1	0242-62-2169
よしだこどもクリニック	小児	969-1101	本宮市高木字平内67-15	0243-34-6418
よしだ内科	内・消内・循内・呼内	969-1168	本宮市本宮字一ツ屋1-1	0243-63-2333
和田医院	内・消内・呼内・循内	963-6131	東白川郡棚倉町大字棚倉字城跡3-1	0247-33-2012
渡辺医院	産婦人・内・小児	964-0876	二本松市正法寺町186-1	0243-62-3000
渡辺クリニック	外・内・肛門・消内	969-1101	本宮市高木字高木19-6	0243-34-3311

健彩 美食

「切り干し大根とツナのサラダ」
常備菜としても使える



材料 (2~3人分)

切り干し大根 …… 30g	ごま油 …… 大さじ1	A
胡瓜 …… 1本	鶏ガラスープの素…小さじ1	
塩昆布 …… 10g	粗挽きこしょう …… 少々	
ツナ缶(オイル入り)…1缶(70g)	白ごま …… 少々	

栄養価 1人分

エネルギー	140kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	9.7g
塩分	0.8g

常備菜の「常備」とは常に備えておくもの、「菜」は副菜（野菜のおかず）を意味します。余力のある時に作っておけば、「今日は忙しくて作りたくないな…」 「何かもう1品欲しいな…」というときに便利です。

常備菜を作るときのポイントは菌を増殖させないことです！水気が多いと傷みやすいため水気をしっかり切り、清潔で乾いた容器を使用しましょう。加熱した料理は粗熱を取ってから冷蔵庫へ入れます。温かいまま入れてしまうと、保存容器の中に水滴ができ、水気が増えてしまいますし、冷蔵庫の温度が上がってしまうので避けましょう。取り分けの際も箸は清潔なものを使い、盛り付けたら残りはすぐに冷蔵庫へ戻しましょう。加熱済みの常備菜なら再加熱するのも良いでしょう。

今回は、常備菜としても活用できる切り干し大根を使ったサラダをご紹介します。切り干し大根は賞味期限も3~6ヶ月と長いので家にストックとして置いておくのも便利です。カリウムや食物繊維が多く、かみ応えもあるのでよく噛んで食べることも繋がります。ぜひ、試してみてください。



ポイント!

- ★切り干し大根は水で戻すと4倍に増えます。
- ★常備菜は冷蔵保存で3日以内に食べることが目安です。
- ★ツナ以外にも蒸し鶏などでも美味しく食べられます。

【作り方】

- 1 切り干し大根は流水でよくもみ洗いし、水に15分ほどつけてから、水を切る。
- 2 胡瓜は千切りにする。
- 3 ボウルに①②と塩昆布、ツナ缶（オイルごと）、Aの調味料を入れ混ぜ合わせる。
- 4 5分ほど置いて味がなじんできたら、お好みで白ごまをふりかけて完成。



管理栄養士
半澤 智子

編集 記

2024年7月3日、新紙幣が発行予定です。
千円札の野口英世の肖像画が北里柴三郎に変更となります。

北里は世界で初めて破傷風菌だけを取り出すことに成功しました。(当時、破傷風菌は単独では存在できないと考えられていました。「破傷風菌の純粋培養」と呼ばれこれによって破傷風のもとになる病原菌が特定されました)さらに、破傷風の正体が破傷風菌ではなく、菌が作る毒素であると考え毒素に対する血清療法(毒素に対する抗体の投与)を開発しました。破傷風菌は土の中に潜み、深い傷口に土などとともに入り込むとそこで毒素を作ります。

今日では北里の研究を原点とした、安全性の高い薬剤が破傷風毒素の中和(解毒)に使用されています。 薬剤部 佐藤彦衛

HP

一般財団法人 太田綜合病院 ホームページ
<http://www.ohta-hp.or.jp/>



一般財団法人 太田綜合病院 Facebook
<http://www.facebook.com/0088ohtahp>

