



発熱の患者様へ

発熱の患者様はお電話にてお問合せいただきますよう
ご協力をお願いいたします。尾西記念病院 0586-62-2221
(直接の来院はご遠慮願います)

数日間の熱発や倦怠感・嗅覚障害がある方、濃厚接触者の方の体調不良等、**新型コロナウイルス感染症を疑う場合は「受診・相談センター」にご相談ください。**

電話相談窓口【受診・相談センター】

昼間 AM8:45~PM 5:00 0586-52-3850

夜間 上記時間外(緊急時のみ) 052-856-0315

当院はPCR等検査無料化事業には参加しておりません。
(診察の上、医師が必要と判断した場合のみ検査を実施しております)

春は、もうすぐです♪

まだまだ寒い日が続きますね。2月3日の節分が過ぎ、立春になると少しずつですが、だんだんと暖かくなっていきます。草花や、動物たちも目覚めるように、私たちの心や体の調子も変動しやすい季節です。また、季節の変わり目は風邪をひきやすく、くしゃみや鼻水の症状がしやすいのですが、寒暖差や花粉などのアレルギー症状にも注意が必要です。積極的に体を動かし、自律神経を整えて元気に過ごしましょう。

家の中の転倒に注意しましょう

転倒事故の約半数は住み慣れた家の中で起きています。高齢者の転倒は大げかに繋がりがやすいので注意が必要です。住み慣れた環境でも、加齢に伴う身体の変化によって転倒リスクが高まります。とくに冬場はこたつやスリッパ、じゅうたんなどで、足をとられることも珍しくありません。身の回りの環境を確認し、転倒事故を未然に防ぎましょう！

転倒しないためにひと工夫

- 床に物を置かない
- 踏み台や手すりをつけ、上がりやすくする
- 雨や雪で濡れた床はすぐ拭く
- 敷物の端がめくれないよう固定する
- つまづきにくいコードの配線をする
- 足元照明をつける



今日は何の日？

2月4日は世界対がんデーです。世界中のひとりひとりが、がんに関する意識を高め、知識を増やし、さまざまな取り組みを行う日です。日本人の死因の第1位はがんで、生涯にかかる可能性は男性の2人に1人、女性の3人に1人と推測されています。多くのがんは早期であれば治せる可能性が高くなり、治療における様々な負担も軽くなります。がんの早期発見には、症状がでてからではなく、症状がでる前に検査を受けることが大切です。市のがん検診等を利用して、定期的に受けていくことをおすすめします。

尾西記念病院からのお知らせ

当院は、3月31日にて外来診療を終了させていただきます。ご迷惑をおかけしますが何卒ご理解の程お願い申し上げます

ご予約・変更のお電話は平日の
12:00~16:00の間に承っております 0586-62-2221

春夏秋冬 管理栄養士のダイニングキッチン



令和5年がスタートしました。皆さんお正月の過ごし方はどうでしたか？今年も健康な一年、三浦管理栄養士
楽しい一年にしていきましょう♪

今回はまだまだ寒い日が続くので体を温める食の話です。寒さで体が冷えると免疫力も下がってしまいます。体温が1℃上がると血流が良くなり、白血球の働きが高まり免疫力はアップします。体の芯から温めるにはやはり食べ物が重要です。冬にとれる野菜は体を温める効果があります。寒さの中で育つ野菜は糖分が多く砂糖を加えなくても甘くておいしいので素材の味が活かされるように出汁をきかせて薄味で味付けするとよいでしょう。ビタミン類も多く含まれるものが多いので風邪予防にも効果があります。鍋やシチュー、煮物、汁物など温かく食べられる調理法がおすすめです。

また、香辛料やスパイスなども体を温める効果があります。生姜、シナモン、ナツメグ、ターメリック、唐辛子が特に効果的です。体を温める食材やスパイスを上手く活用して、美味しく健やかに冬を過ごしましょう。

【スパイスと効能】	
種類	効能
ジンジャー	燃焼効果
シナモン	冷え性予防効果
ナツメグ	体を温める効果
ターメリック	血行促進作用
唐辛子	体温を揚げ代謝アップ
にんにく	血行促進作用

簡単レシピ



お手軽カップスープ



【材料】1杯分

玉ねぎ 1/4個

ターメリック 少々

ベーコン 1枚

黒コショウ 少々

粉チーズ 大さじ1

塩 ひとつまみ

水 120cc

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにしてスープカップに入れる。
- ②①に全ての材料を入れ、ラップをかけ電子レンジで加熱する。(500w3分～)
- ③よく混ぜて完成。

※味の調整でコンソメを少し入れてもOK

水を減らして牛乳や豆乳にしてもOK

冷蔵庫の野菜なんでもOK

デザートレシピ



焼きりんご風スパイスチーズ焼き



【材料】2人分

りんご 1個

シモンパウダー 少々

チーズ 適量

ナッツ類 適量

黒コショウ 少々

はちみつ 適量

【作り方】

①りんごはお好みの大きさに切って耐熱容器に入れレンジで加熱する。(500w2分～)

②りんごにお好みのチーズをのせ黒コショウ(できればあらびき)シナモンをふりかけて、細かく砕いた好きなナッツを乗せ、トースターやグリルで焼く。

③②にはちみつをかける。

※お勧めのチーズはカマンベールチーズ

シナモンはシナモンシュガーでもOK

はちみつは無くてもおいしいです(∩▽∩)

診療科名	時間		月	火	水	木	金
総合診療科 (外科)	午前	9:00～12:00	多羅尾 信	多羅尾 信		多羅尾 信	多羅尾 信
	午後	14:00～16:00		多羅尾 信		多羅尾 信	
外科	午前	9:00～12:00			宮本 康二		宮本 康二
	午後	14:00～16:00	宮本 康二				宮本 康二
内科	午前	9:00～12:00	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科 (初診)	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科 (初診)
			赤地 和範 消化器内科	赤地 和範 消化器内科 胃カメラ	三浦 英里子 内分泌内科	赤地 和範 内科(第1.2週)	赤地 和範 消化器内科
				河合 洋美 内科・内分泌内科			
整形外科	午前	9:00～12:00	岩山 立樹	國立 真以	岩山 立樹	國立 真以	岩山 立樹
眼科	午前	9:00～12:00	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生
	午後	14:00～16:30	中村 幸生 〔眼鏡は 完全予約制〕	(手術)	中村 幸生 〔眼鏡は 完全予約制〕	(手術)	
耳鼻いんこう科	午前	9:00～12:00	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二
	午後	14:00～16:30	戸田 潤二	戸田 潤二 めまい外来 (予約制)	戸田 潤二 (第2.4.5週) 小児耳鼻科 (予約制)	戸田 潤二	
泌尿器科	午前	9:00～12:00			勝田 麗美	小谷 俊一	

2月分カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

休診することがあります。お電話にてお問い合わせください。

尾西記念病院

TEL 0586-62-2221 (代)

FAX 0586-62-1223

〒494-0018 愛知県一宮市富田字宮東1718番地1

訪問看護ステーション
びさい

TEL 0586-62-2225 (代)

FAX 0586-62-4007

介護保険相談センター
びさい

TEL 0586-62-1631 (代)

FAX 0586-62-1223

通所リハビリテーション

TEL 0586-62-2123 (代)

FAX 0586-62-2124