



倉田会の基本理念

一、患者様と共に
患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。

一、地域と共に
地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を開拓し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

一、関係者と共に
関係機関への情報提供や、セカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。

最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう努力して歩みます。

さて、貴方の血管年齢は！ 動脈硬化度測定（PWV&ABI検査）のご案内

貴方は大丈夫ですか！

動脈硬化の危険因子

```

    graph TD
      A[冠動脈疾患(家族歴)] --- B[脂質異常]
      B --- C[糖尿病]
      C --- D[高血圧]
      D --- E[喫煙]
      E --- F[加齢]
      F --- G[食べ過ぎ]
      G --- H[飲み過ぎ]
      H --- I[ストレス]
      I --- J[運動不足]
      J --- K[冠動脈疾患(家族歴)]
  
```

健康診断等
受診当日のお申込みでも
対応しております！

お問い合わせ・ご予約は
倉田会メディカルサポートクリニック
☎ 0463 (27) 1011

◆特徴
左記図・動脈硬化の危険因子に該当される方に最適な検査です。また血管の状態が解りやすい血管年齢の数値（あなたの推定血管年齢は〇〇歳に相当します）を知っておくことで、日々の生活習慣に注意するきっかけとなります。

◆検査方法
ベッドに横になり血压測定と同じ感覚で、両手・両足首の四ヶ所へ血压計を装着します。測定中は多少の压迫感はありますが、痛みもありませんので安心して受診できます。測定時間はおおよそ10分です。

◆検査結果
2週間前後にて郵送致します。

2、検査料金
700円（税込）

湘南平塚で…
ぜひ、私達とともに
第1歩を踏み出してみませんか！

看護師求人募集しております。
医療法人財団 倉田会
くらた病院
☎ 0463-53-1955

ひまわり

制 平成28年7月1日発行 (No.12/夏号)
作 医療法人財団倉田会 広報準備室
・ 〒254-0018
発 神奈川県平塚市東真土4-5-26
行 ☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957
元 <http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】 夏の風物詩として代表的な向日葵を掲載しました。
見事なまでに太陽へ向かって咲き誇る姿は、爽快な気分にさせてくれます。
人それぞれ価値観は異なっても向日葵のように目指すべきところは同じ方向性・・
これって人としては「言葉」がとても大切なことですね！ 言葉には人となりが
色濃く反映されます。たったひと言が、信頼を築く礎となる事もあれば、誤解や
揉め事を生じさせる諸刃の剣になると云う認識こそが人間力であり、たとえどの
ような立場であろうとも、常に言行一致と謙虚な姿勢を心掛ける事が、同一方向
「ともにあゆむ」ための出発点なのかもしれません。

**スミナ韓国家庭料理で
暑い夏を乗り切りましょう！**



☆食材と調味料 (2~3人分)

●二ラ	1/2束
●ニンジン	1/4本
●タマネギ中	1/4個
●タマゴ	1個
●小麦粉	100g
●片栗粉	大さじ3
●顆粒鶏ガラスープ	小さじ1
●塩	ひとつまみ
●水	100cc
●ゴマ油	大さじ1
★タレ調味料	大さじ1
●しょうゆ	小さじ1/2
●酢	お好みで
●砂糖	お好みで
●ゴマ	お好みで
●コチュジャン	お好みで

しんど老人保健施設 管理栄養士 平田 美絵

おもいやりレシピ
ご家庭で簡単に混ぜて焼くだけ
栄養満点のお好み焼き「韓国チヂミ」

- 【作り方】
- ①野菜をすべて千切りにします。
(「ラは短切りにすると食べやすくなります。」)
 - ②小麦粉・片栗粉・タマゴ・顆粒鶏ガラスープ・塩・水を混ぜ合わせます。
 - ③④に①の野菜を加えて、よく混ぜ合わせます。
 - ④フライパンを中火で温めてからゴマ油を入れて弱火にします。
 - ⑤フライパンに③の生地を流し込み薄く伸ばして、弱火でゆっくり焼き上げます。
 - ⑥こんがり焼き色がついたら、裏返して同じように焼き上げます。
 - ⑦タレは、しょうゆ・酢・砂糖を混ぜ合わせます。ゴマ・コチュジャンはお好みに合せて加えて下さい。
 - ⑧⑨の焼き上がった生地を切り分けてからお皿に盛り付けます。⑦のタレを添えたらでき上がりです。
- 【「ロメ玉」】
- タマゴを加えているため生地が膨らみますので、薄く伸ばして焼くことがポイントです。またお好みで水分の少ない野菜（ネギ・小松菜・春菊等）で、ひとつ工夫しても美味しい仕上がりります。



しんど老健 ご利用者様
共同作品

→夢は願望となつて、現れるそ
うです。「この夢は現実と掛け離れ
た異次元の世界への誘い(いざない)
なのでしょうか。



しんど老健 ご利用者様
作/渡部つよ子
/遠藤てい子

ジカ熱とデング熱の感染予防について（豆知識）

一昨年の夏に東京・代々木公園を皮切りに、デング熱の感染が流行して、大騒ぎとなりました。今夏では、いよいよオデジャネイロ五輪を一ヶ月後に控え、ブラジル渡航によるジカ熱感染が不安視されています。特に屋外競技等、代表選手にも辞退者が取り沙汰され開催にも影響が懸念されていて頂ければと思います。

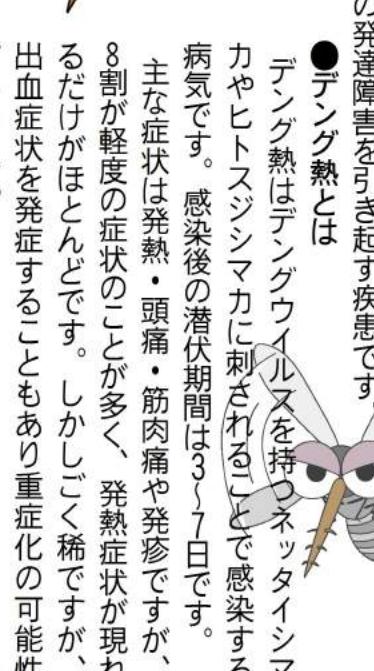
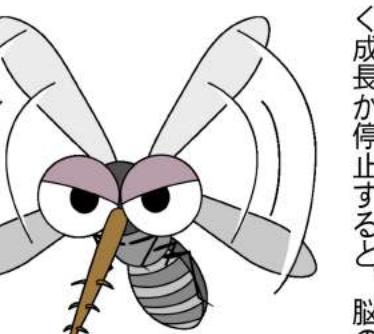
ジカ熱とデング熱について、ニュースや新聞等、報道で見聞きしたことはあります。でも、あまり気にはしていないと云う方が殆どではありませんか・・・。全ての蚊がウイルスを保有している訳ではないので、蚊に刺されたからと云つて過度の心配をする必要はありませんが、感染予防として頭の片隅に置いて頂ければと思います。

●ジカ熱とは
ジカ熱は、蚊を介した感染症で、ジカウイルスを持つネットタイシマカ（蚊）やヒトスジシマカ（蚊）に刺されることで感染する病気です。

ジカウイルスを持つ蚊に刺されたら10日以内の潜伏期間後に発症します。症状としては、発熱・関節痛・頭痛・発疹・結膜充血等がみられます。発熱はデング熱と比べると微熱で軽症と云われています。

また妊娠時の女性が感染すると、胎児に影響を及ぼし生まれてくる赤ちゃんが、小頭症になるリスクが高まるとして云われています。小頭症は、外見上は同年齢の赤ちゃんと比べて、頭の大きさがかなり小さく成長が停止すると、脳の発達障害を引き起す疾患です。

●デング熱とは
デング熱はデングウイルスを持つネットタイシマカやヒトスジシマカに刺されることで感染する病気です。感染後の潜伏期間は3~7日です。主な症状は発熱・頭痛・筋肉痛や発疹ですが、8割が軽度の症状のことが多く、発熱症状が現れるだけがほとんどです。しかしこく稀ですが、出血症状を発症することもあり重症化の可能性があります。



●感染予防と治療

日本では、ヒトスジシマカが広く生息しており感染を媒介します。ヤブや草むら、木陰、雨水等水溜りの蚊が生息している所へ近づく場合は、肌を露出しない服を着用し、露出した部分には虫除け剤を塗る等、蚊に刺されないよう注意が必要です。また中南米等、感染の流行地域へ海外渡航される場合は、特に注意する必要があります。基本的にジカ熱・デング熱は蚊媒介性感染症ですが、ヒトからヒトへの感染については、性行為によるジカ熱感染伝播が疑われている事例があります。

現在、感染した場合は、速やかに最寄りの保健所へ届出をしなければなりません。蚊に刺されてから発熱等の症状がある方

海外渡航帰国後（一ヶ月以内）に発熱等症状のある方

ジカ熱とデング熱は症状が類似しており、流行地域も多くの部分が重なっていますので、帰国された際に、感染に不安のある方は空港等の検疫所にご相談下さい。

※詳しくは、厚生労働省のホームページ【ジカ熱・デング熱】をご覧下さい。

「厚生労働省ジカ熱・デング熱に関するQ&A等を参考文献」として本文作成