



いたら脈は止まっているか、極端に弱くなっています。

直接止血法、間接止血法で止血が出来ない場合で、けがをした人の状態がおもわしくない場合には、止血の最終手として止血帯を使います。傷病部位が切

怪我の程度と患部の汚染具合によつては、洗浄が必要な場合があります。手足などで小石や砂、ガラ

心臓の薬(血液をさらさらする薬)など服用している場合は止血

応急処置は、知っているともし

急いで、蛇や小動物に咬まれた

平成22年4月1日付で参りました

呼吸器科医長 蒲原 一之

「」挨拶

呼吸器科医長 蒲原 一之

にご相談ください。

一方で、内科系のスポーツドク

ターとしても活動しておりますの

で、「ダイエットしたい」「運動し

たいけど、どの程度やればよいの

かわからない」といったようなご

相談にも乗ることができると思

います。

皆様のご期待に沿えるかどうか

かりませんが、精一杯頑張ります

ので、どうぞよろしくお願い申

上げます。



今月の一品料理

【そら豆の冷製スープ】

栄養管理室

<材料(4人分)>

- そら豆さや 30本 (さやをとった状態で約200g)
たまねぎ 1/2個
オリーブオイル 大さじ1
水 100ml
牛乳 300ml
生クリーム 100ml
コンソメ 1個
塩・こしょう 適量

作り方

そら豆は、さやから出して約2分ゆで、あら熱をとり薄皮をむく。たまねぎはみじん切りにする。

鍋にオリーブオイルを熱し、弱火でたまねぎが透きとおるまで炒める。

に水、コンソメ、そら豆を加え、弱火で約3分間煮る。

に牛乳と生クリームを加え、ひと煮立ちしたら、あら熱をとる。

をミキサーでなめらかなスープ状になるまでまわし、塩・こしょうで味を整える。

を冷蔵庫で冷やし、器にそそぐ。

そら豆は、さやが空に向かって伸びることからその名がつきました。店頭に出回る期間は短く初夏の訪れを感じさせてくれる



【エネルギー 1人前174kcal】



野菜の一つです。

栄養面では、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、カリウム、鉄分、繊維が豊富に含まれています。特にビタミンB2は、他の豆類と比べても多く含まれおり、動脈硬化や老化の原因物質である過酸化脂質の生成を抑える効果があるとされています。また、皮膚の健康を保ち粘膜を保護する働きが期待されています。エネルギー代謝においても重要な働きをしています。

初夏の到来を感じながら栄養補給もできる一品です。是非お試しください。

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っております。

個々の病状にあつたお食事のアドバイスをさせて頂いております。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

5月集団指導のご案内

減塩教室(第3木曜日)

午後2時から 第4会議室

20日

食品の塩分量はどれくらい? 管理栄養士

糖尿病教室(第1、4火曜日)

午後3時から 第4会議室

11日

糖尿病網膜症について 眼科医師

18日

今日の献立何にしよう? 管理栄養士

運動療法について 理学療法士

25日

糖尿病と検査値 臨床検査技師



公開市民講座のお知らせ

会場/地域医療研修センター講堂
日時/5月31日 14時

便秘について

消化器科医長 古宮 憲一

予約の必要はありません。お気軽にお越しください。