

# 栄養科 だより

vol.13



## 今月のイッピン! 洋風冷し茶碗蒸し

なめらかな舌ざわりと冷たさが、  
夏にぴったりの茶碗蒸し。  
中に入ったトロトロの焼き茄子が  
やさしい味わいの一品です。



(8月4日昼食の予定です)



(8月19日昼食の予定です)

## 今月の行事食

### 冷しゃぶパスタランチ

冷しゃぶと合わせた変わりパスタとサラダ、フルーツを  
添えた手作りのケーキのランチです。お楽しみください。



## ファイトケミカル って何?

ファイト＝「植物」、ケミカル＝「化学成分」という意味です。  
野菜や果物に含まれる機能性成分のことで、5色に分類されます。

<b>緑</b>	クロロフィル ルテイン β-カロテン	ホウレン草 ピーマン アスパラガス	強い抗酸化作用 生活習慣予防
<b>赤</b>	カプサイシン リコピン アントシアニン	なす トマト パプリカ	風邪予防 殺菌作用 皮膚や粘膜の保護
<b>黄</b>	β-カロテン β-クリプトキサンチン ゼアキサンチン	かぼちゃ 柿 とうもろこし	視力低下予防 美肌効果
<b>白</b>	イソフラボン 硫化アリル β-グルカン	大豆 玉ねぎ えのき茸	疲労回復 がん予防 抗菌作用
<b>茶</b>	セサミン β-グルカン クロロゲン酸	ごま きくらげ じゃが芋	免疫力の向上 コレステロール上昇抑制

毎日の食事でも色々な  
種類の色を摂るように  
意識しましょう

栄養科だよりは毎月発行しています。  
院内の掲示やホームページでもご覧いただけます。

ホームページ

<https://kobatake.or.jp>



## 編集後記

世界中で多くの方が、得体の知れない新型コロナウイルスの脅威にさらされています。  
「with コロナ」の新しい日常においても、患者さんが安心して医療や介護を受けることが  
できるよう、今号ではその取り組みの一部を紹介します。(き)

## ●外来診療担当表

2020年8月1日現在

科目	曜日	月			火			水			木			金			土		
		午前	午後	夕診	午前	午後	夕診	午前	午後	夕診	午前	午後	夕診	午前	午後	夕診	午前	午後	夕診
内科	1診	理事長※1 上村※2		理事長※1 上村※2	下地 (呼)		下地※3 (呼)	土井 (糖)		理事長	理事長		下地 (呼)	竹林 (神)		竹林 (神)	理事長		楠/石井 (消)
	2診	土井 (糖)			原		原	横濱 (循)		横濱※5 (循)	原		瀧川英 (消)	磯辺※4 (糖)	磯辺※4 (糖)	瀧川英 (消)※7	原		原
	3診	院長		院長	和又※4 (糖)		和又※4 (糖)	院長		院長	下地 (呼)			院長			吉田(循) (第1・3)		
外科	5診	和久		和久	和久		和久	和久		和久	中井		※6	和久		※6	中井		中井
内視鏡診察室(予約)		原	原		佐伯	佐伯					瀧川英	瀧川英		瀧川英	瀧川英				楠/石井/藤田
泌尿器科	1診	大口		大口	大口			大口			大口			宮本			大口		
	2診	宮本			宮本			宮本		宮本	後藤		後藤	中野		中野	宮本		
眼科					瀧川		瀧川	瀧川		瀧川	瀧川		瀧川	瀧川		瀧川	瀧川		瀧川

診療科目:内科・外科・泌尿器科・眼科・脳神経内科・消化器内科・循環器内科・リハビリテーション科

予約制による内視鏡他の検査外来/月・火・木・金・土

## ●外来担当医

内科・脳神経内科	小島 敬太郎 (理事長)	内科・消化器内科	石井 学	内科・呼吸器内科	下地 清史	泌尿器科	大口 泰助 (副院長・部長)
内科・脳神経内科	上村 鉄兵	内科・消化器内科	藤田 穰	内科・糖尿病内科	磯辺 隼人	泌尿器科	宮本 克利
内科・脳神経内科	竹林 佳子	内科・消化器内科	佐伯 翔	内科・糖尿病内科	和又 諒	泌尿器科	後藤 景介
内科・消化器内科	原 睦展 (診療部長)	内科・循環器内科	小島 廉平 (院長)	内科・糖尿病内科	土井 綾乃	泌尿器科	中野 芳紀
内科・消化器内科	瀧川 英彦	内科・循環器内科	横濱 ふみ	外科・総合診療科	和久 利彦 (部長)	眼科	瀧川 泰 (部長)
内科・消化器内科	楠 裕明	内科・循環器内科	吉田 賢司	外科・総合診療科	中井 肇		

- ※1 第2・4月曜日の診察
- ※2 第1・3・5月曜日の診察
- ※3 15:30～16:45までの診察
- ※4 9:00～15:00までの診察
- ※5 15:30～16:30までの診察
- ※6 手術がない場合は、外科・総合診療科で受付できることがありますのでお問い合わせください。
- ※7 15:00～16:45までの診察

8) ※8

### 【内科】

午前/初診 11:00まで  
再診(予約なし) 11:30まで  
午後/初診 17:00まで  
再診 17:30まで

※予約の方は予約時間に従い、受付をお願いします。  
なお、予約の方および急患の方はこの限りではありません。

### 【内科以外の診療科】

午前/初診・再診(予約なし) 11:30まで  
午後/初診・再診 17:30まで

※予約の方は予約時間に従い、受付をお願いします。  
※外科・泌尿器科は手術の都合で外来診療受付時間  
が変更になることがあります。

9) 学会などへ出席のため、休診または担当医が変更になることがあります。

10) 診療予約変更は午後から電話等でご連絡ください。

当院は主として  
次の疾患を専門としています

### 内科

神経系の病気(脳神経内科)、循環器系の病気、消化器系の病気を中心に糖尿病内科、呼吸器内科は専門外来を行っています。

### 外科

一般的な外科の初期治療、腹部疾患の総合的診療、甲状腺疾患

### 泌尿器科

尿路器悪性腫瘍、尿失禁や排尿障害、尿路結石

### 眼科

白内障、緑内障、眼底疾患、コンタクトレンズ

### リハビリテーション科

脳血管障害、神経及び筋疾患、骨関節疾患などのリハビリテーション

担当医については電話または受付でお尋ねください。

■受付時間/ ● 8:15～17:30 ※8

■診療時間/ ● 9:00～12:00(全科)  
● 15:00～18:00(眼科)  
● 16:30～18:00(その他の診療科)

■休診日/ ● 日曜日・祝日(全科)  
● 火・土曜日午後(泌尿器科)  
● 月曜日(眼科)

■面会時間/ ● 平日/1:00～19:00  
● 日・祝日/10:00～19:00

当院では人間ドックも行っていきます

● 毎年の誕生日健診をおすすめします ●

- 日帰りドック(火・木・金・土)
  - 一泊ドック(月・火)または(水・木)または(金・土)
- など気軽にご相談ください

こばたけ びょういん

医療法人 (社)玄同会 **小島病院**

〒720-1142 広島県福山市駅家町上山守203  
TEL (084) 976-1351(代) FAX (084) 976-6309  
<https://kobatake.or.jp>

## 病院案内図

