

ふれ愛・にじみ

太田西ノ内病院広報誌

発 行／一般財団法人 太田総合病院附属太田西ノ内病院
編 集／太田西ノ内病院広報委員会
住 所／郡山市西ノ内2丁目5番20号 TEL.(024)925-1188

Vol. 42

発行日／2020年1月

おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様にとって2020年が良い年でありますようお祈り申し上げます。

昨年はインフルエンザが国内で大流行しました。当院でも多くの患者さんの診療にあたりました。一方では職員も多数罹患してしまい診療機能にも支障をきたすほどでした。今年はしっかりと感染対策を徹底し、インフルエンザを制圧します。

また昨年10月の台風19号により郡山市も大きな被害を受けました。当院は地域災害拠点病院にも指定されていますが、救命救急センターでの患者収容、避難所や医療機関への支援などを実行いました。

今年も地域の中での当院の役割をしっかりと果たしていくます。オリンピックの年もあり、いろいろな混乱も予想されますが、職員一同力を合わせて課題に取り組み、地域の皆様から信頼される急性期総合病院をめざします。皆様のご支援のほど、宜しくお願い申し上げます。



病院長
新保 卓郎

～病院理念～

基本理念

生命の尊厳・平等な人間愛

基本方針

- 急性期医療をになう病院として、高度医療、救急医療を提供します。
- 地域の病院および診療所などと連携し、地域社会に貢献し、信頼される中核病院を目指します。
- 患者さまの人格を尊重し、基本的人権を守り、優しい思いやりのある医療を目指します。
- 診療に関わる情報開示、インフォームド・コンセントの実施、ならびにプライバシーを守ることに最大限の努力を致します。
- 質の高い医療、安全な医療の提供に努めます。
- 経営基盤の確立を図り、安定した病院経営を目指します。
- 組織を支える人材の育成に努めます。

Contents

特集 がん化学療法	2
総合窓口の変更と自動支払機導入	4
クリスマスコンサート	4
気になる病気のはなし	5
街のお医者さん	6
オープンシステム情報ネットワーク登録医療機関	7
彩食健美	12
編集後記	12



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。

がん化学療法

化学療法

化学療法とは、さまざまがん腫の患者さんや、クローグン病、潰瘍性大腸炎、関節リウマチ、若年性特発性関節炎、ベーチエット病等の自己免疫疾患の患者さんに対しても定期的に行う薬物治療の総称です。抗悪性腫瘍薬（抗がん剤）や分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬、ホルモン薬等で点滴・静脈注射や皮下注射、内服薬があります。



がん化学療法室
は主流でした。新規薬剤の開発や副作用に対する有効な支持療法（軽減策）の確立、長期間の投与に適した医療機器の開発等、医療の進歩や時代の変化と共に、入院治療という場から外来通院で治療を行う場への移行が可能となっていました。家庭生活の中で、自分の状態に合わせて家事・育児・趣味・娯楽等の日常生活を送り、また仕事などの社会生活を続け、時には家族に援助を受けながら、がん治療と日々の生活を両立することは、生活の質を高めることへもつながります。

化学療法と言うと、以前は入院による治療が主流でしたが、新規薬剤の開発や副作用に対する有効な支持療法（軽減策）の確立、長期間の投与に適した医療機器の開発等、医療の進歩や時代の変化と共に、入院治療という場から外来通院で治療を行う場への移行が可能となっていました。家庭生活の中で、自分の状態に合わせて家事・育児・趣味・娯楽等の日常生活を送り、また仕事などの社会生活を続け、時には家族に援助を受けながら、がん治療と日々の生活を両立することは、生活の質を高めることへもつながります。

立することは、生活の質を高めることへもつながります。

近年、全国的にも外来での化学療法件数は急増しており、当院でも年間の外来化学療法件数は5000件を超え、入院化学療法件数と同等に近い状況になっています。消化器内科・外科、乳腺外科、呼吸器内科・外科、血液内科、泌尿器科、婦人科、脳神経外科、耳鼻咽喉科、リウマチ科、小児科等多くの診療科の患者さんの薬物治療を行っています。

がん化学療法と治療選択

がん化学（薬物）療法は、がんの再発予防や治癒、または病気の進行を抑え、症状緩和や延命を目的として行います。局所への直接投与や、手術前に腫瘍を縮小することで機能温存したり、手術療法の効果を高めて再発のリスクを低減したりなどの目的で行う術前化学療法、手術・放射線療法等の局所治療後に再発予防目的で行う術後補助化学療法等もあり、薬物単剤で行う治療、2剤以上の薬物を組み合わせて行う治療があります。但し、同じがん腫であっても、病期（進行度）、病型・組織分類によって治療薬剤は変わります。

治療薬剤の選択については、臨床試験で治療効果が証明された標準的治療（一番治療効果の高い治療）がエビデンス（証拠・科学的根拠に基づいた医療）のある治療として、レジメン（がん治療の薬剤の種類や量、投与方法・時間、治療日数、休薬期間、手順等を示した計画書）に選ばれます。

2018年、米国Allison教授と我が国の本庶教授がノーベル医学・生理学賞を受賞したことでも知

られる「免疫チェックポイント阻害薬」、「オプジーボ」等でも多くの情報が飛び交い、する思いで治療を希望される患者さんやご家族も多かつたのではないかと思います。しかし、雑誌やインターネットは正確な情報ばかりではありません。オプジーボは、がん治療に欠かせない薬剤になつていてこと間に違ひではなく、奏功率は高いと言われていますが、決して魔法の薬ではなく、効果の得られない患者さんもいるのが現実です。また、がん腫・病期によっては効果や安全性が確認されておらず、適用となつていらない場合もあります。そして、免疫チェックポイント阻害薬を含む分子標的薬には、それぞれの患者さんが持つてある治療薬に関する遺伝子や遺伝子変異の有無によって、使用できる・できないといった薬剤もあります。

医師は、それぞれの患者さんの身体状況や、がんの状態等を総合的に判断し、治療法を提示します。患者さんやご家族は、医師と十分に相談しながら、治療の効果や副作用等の利点・欠点も含め、説明を理解し納得した上で、自分にとつて最適な治療法を選択できるようになりますが、その後の治療継続においてとても大切なことになります。

がん化学療法の新時代

『ゲノム医療』

近年始まつばかりのゲノム医療とは、一人ひとりが持つてあるすべての遺伝情報の違いに合わせ、がんが発生した臓器ではなく、がんの原因となる遺伝子変異に基づいて病気の診断や治療を行なうこ

がん化を促進する遺伝子変異を同定し、それをピンポイントに阻害する薬剤が多く開発されています。同時に、腫瘍組織を使って100以上の遺伝子変異を一度に調べられるオノコパネルの遺伝子検査法を用い、有効な薬剤を選択する手法も開発されています。そのことにより、患者さん一人ひとりに合わせた薬剤の選択ができる時代に入っています。

がん治療と療養支援

当院は地域がん診療連携拠点病院であり、がんの3大集学的治療と言われる「手術療法」「放射線療法」「化学療法」は勿論のこと、主に次のようないくつかの支援の充実についても努めています。

*集学的治療とは、局所療法（手術・放射線療法）と全身療法（薬物療法）等、異なるものを併用し効果を高める治療のことです。

がん化学療法

病気と向き合い、化学療法を継続できるようにするために、化学療法を受ける患者さんや、ご家族の身体的・心理的・社会的状況を理解したうえで、次のような支援を行っています。

○患者さん・ご家族が、十分で適切な情報提供とともに治療内容の選択や、治療の継続、今後の療養について意思決定し、治療参加が可能となるよう支援しています。

○薬剤の特性や管理の知識をもとに、薬剤の投与管理、アビアランスケアを含めた有害事象マネジメント（副作用対策）を安全かつ適性に実施しています。



がん相談支援センター

がん相談支援センター

○がん医療や療養全般に関する相談。
(医療費補助制度や社会保証制度等の情報)

○がんと診断された時から、気持ちのつらさや、身体のつらさ（症状）等についてチームでサポートしています。



緩和ケアチーム

医師、看護師、薬剤師、臨床心理士、栄養士、理学・作業療法士、事務、MSW（医療ソーシャルワーカー）

○がんと診断された時から、気持ちのつらさや、身体のつらさ（症状）等についてチームでサポートしている相談。

○アピアランスケアに関する相談 等

○心理面や栄養に関する相談。

看護師、薬剤師、臨床心理士、栄養士、MSW



がんサポート室

○就労支援（治療と職業生活の両立支援）等、治療と仕事の両立を図ることができるようサポートします。

歯科口腔外科

○歯科医師、歯科衛生士、看護師による適切な口腔内機能管理を行うことにより、がん治療の奏功率・完遂率の向上に繋げています。

がん医療や療養に関すること等で、お困りのことや悩んでいることがありましたら、一人で抱えることなく一歩踏み出して相談してください。それぞれの専門分野や、チームで支援いたします。少しでも心や身体の重さ・苦痛を軽くしませんか。

総合窓口の変更と自動支払機導入

11月25日より総合窓口の変更と自動支払機を導入致しました。

総合窓口の大きな変更箇所として、再来受付を窓口対応から自動受付機へ変更致しました。台数も増台し、今までより多くの患者様方にご利用頂けます。

再来受付を窓口対応から自動受付機へ変更したことに伴い、以前までは再来受付時に行っていた保険証等の確認を、終了受付時へと変更致しました。変更により、再来受付までの時間、会計が出来上がるまでの時間短縮へ繋がり、総合的にお待たせする時間が短くなりました。



この他にも、終了受付後に予約がすぐお取り頂けるよう、予約センターを総合窓口へ移動しました。予約センターの移動により、診察終了後の事務的手続きが、総合窓口のみで行えるようになりました。

この他にも、終了受付後に予約がすぐお取り頂けるよう、予約センターを総合窓口へ移動しました。予約センターの移動により、診察終了後の事務的手続きをより多くの方々に来場していました。



また、円滑にお支払いいただく為、自動支払機を導入いたしました。導入により、あまりお待たせすることなく、お支払いを済ませて頂けるようになりました。

現在は変更直後であり、ご説明等の対応により、窓口が混雑してしまい、ご迷惑をおかけしております。ご理解とご協力の程、宜しくお願ひいたします。

この他にも、終了受付後に予約がすぐお取り頂けるよう、予約センターを総合窓口へ移動しました。予約センターの移動により、診察終了後の事務的手続きをより多くの方々に来場していました。



12月20日（金）、本館1階エントランスホールにおいて、毎年恒例となるクリスマスコンサートを開催しました。25回目となる今回は約200名の方々に来場していました。

職員によるキャンドルサービスから始まり、桔梗保育園の園児たち及び、郡山市民合唱団の皆さんによる合唱、G R A C E（グレイス）の皆さんによるゴスペルが披露されました。子どもたちの可愛い振付に元気な歌声、郡山市民合唱団やG R A C Eの皆さんのが優しく寄り添う歌声に涙される方もいらっしゃいました。私たち職員もついリズムにのつてしまふステキなコンサートでした。

最後にはサンタさんが登場し、一人一人に声をかけクリスマスプレゼントを手渡しました。



少しでも皆さんのが短くなりました。心が和らぐひと時となつたなら幸いです。

クリスマスコンサート



気になる病気のはなし



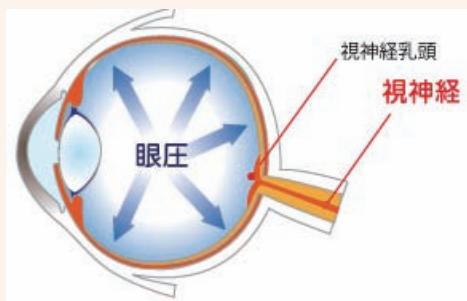
「高齢者の目の病気」

今回は、高齢者がかかりやすい目の病気である「白内障」「緑内障」「加齢黄斑変性」についてお話しします。

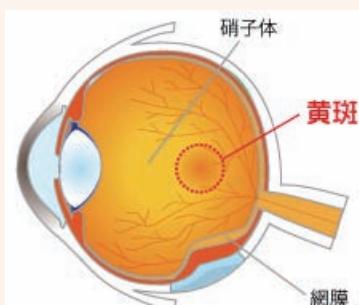
①「白内障」



目の中でカメラのレンズのような働きをしている水晶体が濁つて見えにくくなる病気です。最も多い原因是老化ですが、糖尿病などの病気やステロイドなどの薬が影響することもあります。水晶体の濁りを取り除き人工の眼内レンズを取り入れる手術で見えるようになります。



眼圧をたくさん入れたボールの様に目の中の圧（眼圧）が高くなり、視神経が傷つきやすくなります。眼圧が正常値でも視野が欠ける「正常眼圧緑内障」は、日本人に多いことが分かっています。



眼圧や手術で眼圧を下げて病気の進行を遅らせます。欠けた視野を元に戻すことはできない

目の中でカメラのレンズのような働きをしている水晶体が濁つて見えにくくなる病気です。最も多い原因是老化ですが、糖尿病などの病気やス

テロイドなどの薬が影響する事もあります。水晶体の濁りを取り除き人工の眼内レンズを取り入れる手術で見えるようになります。

②「緑内障」

目の奥には、外から情報を脳に伝える視神経があります。視神経が傷ついて、見える範囲（視野）が徐々に欠けていく病気が緑内障です。目の中の水が外に出にくくなると、空

ため、健康診断で早期に発見して早期に治療を開始する必要があります。緑内障になつてもすべての人を見えなくなるわけではありません。毎日の目薬と定期的な検査を続けることが大切です。

③「加齢黄斑変性」

網膜の中心部である黄斑に老化によって異常が起きる病気です。見たいところの中心にゆがんで見える、欠けて見えなくなるなどの症状が表れます。見え方がおかしい時は眼科を受診してください。



また一度治つても再発することが多いので、見えるようになつてもきちんと通院を続けることが大切です。

眼科部長
斎藤 国治



街のお医者さん

すずき耳・鼻・のどクリニック

2012年5月7日に郡山市富田町中ノ目に「すずき耳・鼻・のどクリニック」を開業しております。

私は、福島市出身で、福島県立医科大学卒業後、大学・関連病院勤務時は、主に副鼻腔炎・アレルギー性鼻炎、喉頭・音声疾患の外科的治療を中心に行なっておりました。当院へは、中耳炎、副鼻腔炎、上気道感染症疾患を中心に乳児からご高齢の患者様まで幅広い年齢層の方が来院してくださっています。開業8年目をむかえ、これらの疾患でお困りの患者様が多くいらっしゃり、地域の耳鼻咽喉科医の役割が非常に大きなものということを改めて自覚し診療させていただいております。他に、当院の特徴として、クリニックでは珍しい補聴器外来を第1・3週

水曜日午後に予約制で開設し、成人補聴器のフィッティングを行っております。また、第2・4週水曜日は、太田西ノ内病院

でアレルギー性鼻炎に対する専門的治療のため外来をさせていただております。今後も連携を密に患者様にとってより良い医療を提供できるように励みたく思います。これからも地域の皆様のお役に立てるよう安心で、かかりやすいクリニックになるよう日々精進させていただきます。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。



院長 鈴木輝久先生

医学博士
日本耳鼻咽喉科学会専門医
補聴器適合判定
補聴器相談医

1999年／福島県立医科大学耳鼻咽喉科学講座入局
同附属病院、郡山市関連病院勤務
2004年／福島県立医科大学大学院 入学
2008年／福島県立医科大学大学院 修了
2008年4月／太田西ノ内病院 勤務
2010年4月／福島県立医科大学附属病院 勤務
2011年10月／太田西ノ内病院 勤務
2012年5月／すずき耳・鼻・のどクリニック開院



すずき耳・鼻・のどクリニック

所在地／〒963-8041

福島県郡山市富田町字中ノ目42番地

電話／024-983-8749

FAX／024-983-8949

診療科／耳鼻咽喉科、アレルギー科

休診日／土曜日午後、日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休
14:00～18:00	○	○	○	○	○	休	休

◎水曜日午後は、手術・特殊外来・検査等の予約制です。

受付時間…午前中12:00まで。午後17:30まで



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	郡山市安積町笛川字経垣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
ありが皮膚科クリニック	皮膚・形成・アレルギー	963-0107	郡山市安積2-115-1	937-1120
いいもり子ども医院	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
五十嵐内科医院	内	963-8835	郡山市小原田2-17-14	942-7755
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
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	郡山市西田町三町目字松ヶ作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
うじいえ内科クリニック	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
えんどう耳鼻咽喉科医院	耳鼻	963-0201	郡山市大槻町字広町46-1	962-0333
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
おおつきまちクリニック	内・消内・泌尿器	963-0201	郡山市大槻町字蝦夷坦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
岡崎産婦人科	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
金子耳鼻咽喉科医院	耳鼻・気管食道	963-8005	郡山市清水台2-7-5	932-1517
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柵内8-10	963-1601
菊池医院	小児・アレルギー	963-8871	郡山市本町1-14-21	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



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
ぐ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
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	郡山市字上龜田1-1	934-1240
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
コスマ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
コスマス皮膚科・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
さくまファミリークリニック	内・呼内・消内・循内・アレルギー・小児	963-8033	郡山市亀田1-51-12	927-5530
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	郡山市景園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	郡山市富田町字稻川原77	990-1770
さとう皮フ科	皮膚	963-8061	郡山市富久山町福原字沼下55-138	931-6666
しせ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畠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
鈴木ファミリークリニック内科小児科	内・小児	963-0204	郡山市土瓜2-2-4	952-7711
すずき耳・鼻・のどクリニック	耳鼻・アレルギー	963-8041	郡山市富田町字中ノ目42	983-8749
すみここどもクリニック	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	郡山市富田町字町畠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
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丁目かかりやま内科	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
塙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	927-0305



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
七ツ池クリニック	内・外・整形・消内・麻酔・循内・リウマチ・リハビリ・小児・漢方内・皮膚	963-8831	郡山市七ツ池町26-19	932-5304
西田皮膚クリニック	皮膚	963-8025	郡山市桑野4-10-11	973-5141
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
平栗内科医院	内・消内・循内	963-8006	郡山市赤木町12-15	924-0207
ひろさか内科クリニック	内・循内・消内	963-8041	郡山市富田町字中ノ目41	962-0230
ひわた太田診療所	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
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
緑ヶ丘こどもクリニック	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・肛門・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
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
宗像医院	内・外・産婦人	963-0832	郡山市中田町中津川字町田前271	973-2250
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
許田クリニック	内・放射	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
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

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
やまさわ内科	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
よしだ皮ふ科クリニック	皮膚	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原77	973-5654
よつば皮フ科クリニック	皮膚・アレルギー	963-8041	郡山市富田町字鍛冶田10-1	973-8601
ロブレ耳鼻咽喉科	耳鼻	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原13-1	932-8733
ロマリンダクリニック	婦人・心内・アレルギー	963-8002	郡山市駅前2-11-1	924-1161
渡辺医院	内・消内・循内	963-0108	郡山市笛川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	郡山市富田町字下龜田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
大高内科クリニック	内・循内・呼内・腎内	962-0839	須賀川市大町403-9	75-1234
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
かみやま皮フ科クリニック	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
熊田医院	外・内・肛門・消内・神内	962-0302	須賀川市柱田字石田5	65-3588
公立岩瀬病院	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・耳鼻・小児・皮膚・泌尿器	962-0838	須賀川市南町30-10	76-1565
小森山産婦人科医院	産婦人・内・小児	962-0063	須賀川市西山寺町60	75-6000
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
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畠添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楓木内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



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
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
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 みはる壱番館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
西山医院	内・外・消内・循内・肛門・皮膚	963-7767	田村郡三春町字御免町179	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	963-4603	田村市常葉町西向字米粉原8	77-2870
むど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
あつうみ内科医院	内・循内・消内・小児	963-6312	石川郡玉川村大字小高字中曇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
おかざきクリニック	小児・内・皮膚	961-0856	白河市新白河2-57	0248-23-2551
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
ひらた中央クリニック	内・外・整形・リハビリ・循内・消内・肝臓・甲状腺・神内・肛門・眼	963-8202	石川郡平田村大字上蓬田字大隅30	0247-25-1414
ひらた中央病院	内・外・整形・リハビリ・眼・呼内・循内・消内	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
ぶりど循環器科	循内・呼内・内	975-0034	南相馬市原町区上渡佐字原田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
枡病院	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
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
渡部医院	内・外・泌尿器・胃腸・整形	969-0223	西白河郡矢吹町文京町226	0248-44-4111
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

腸から元気に！

編集
委員会



寒い冬に体が温まる鮭の粕汁

栄養価1人分
エネルギー162kcal
たんぱく質13.1g
脂質4.2g
塩分1.5g
食物繊維3.7g



鮭の粕汁

大根 20g	しいたけ 20g	だし汁 200ml	白みそ 12g
人参 20g	塩鮭 30g	酒粕	25g(ぬるま湯30ml)	葱 5g

材料(1人分)

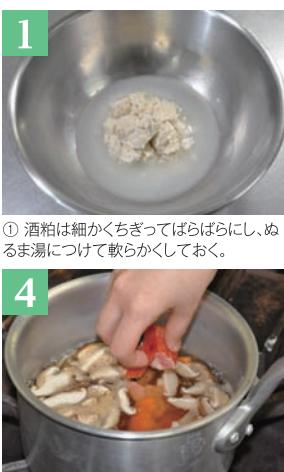
年末年始の食べ過ぎや飲み過ぎ、不規則な生活で胃腸が弱っていないでしょうか？腸内細菌のバランスが崩れ、腸内環境が悪化すると、便秘や下痢の原因となる他、免疫力が低下し風邪をひきやすくなります。免疫力を高めるには自分の腸内細菌のことを意識してみてください。

今回のレシピで使用する酒粕には食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やす働きがあります。善玉菌は悪玉菌増殖の抑制や体外から侵入してきた病原菌を阻止して感染を防いでくれます。

また、酒粕には血管拡張し血流を改善する働きもあるため、体を温めてくれます。まだまだ寒い日が続きますので、皆さん酒粕を食べて温かくしてお過ごし下さい。

POINT

- ・酒粕25gで食物線維1.3gとすることが出来ます。
- ・余った酒粕はジッパーに入れて冷凍保存も可能です。
- ・水を加えた酒粕は納豆やパスタに加えてもおいしく食べられます。



① 酒粕は細かくちぎってぱらぱらにし、ぬるま湯につけて軟らかくしておく。



② 大根、人参は0.5cmのいちょう切りにする。



③ しいたけは1cm幅に切る。塩鮭は一口大に切る。



④ 鍋にだし汁と②・③の材料を入れて火にかけ、灰汁を取りながら煮込む。



⑤ ①の酒粕をなめらかになるまで混ぜ、白みそを半分加えてさらに混ぜる。



⑥ ⑤を鍋に入れ、5分程度加熱したら残りの白みそを加える。斜め薄切りにした葱を仕上げに加える。



管理栄養士
仙台 志保

新年、明けましておめでとうございま
す。心機一転、動き出した方も大勢いらっ
しゃることと思います。本号では昨年の最
大級イベントであるオリンピックについてふ
れさせていただきます。

2019年も様々な話題がありました。
た。その中でもラグビーを思い浮かべる
人が多いのではないか。ワールドカップで日本代表が史上初のベ
スト8進出を果たし、私たちに大きな
感動を与えてくれました。日本中が歓
喜に沸いた出来事でした。

幹事		委員長		委員		太田西ノ内病院広報委員会	
伊藤 芳朗	(地域医療連携室)	須永 美子	(放射線部)	柳沼 理博	(生検部)	齊藤 菜津美	高久田 美江
(庶務課)		(地域医療連携室)		(生検部)		佐藤 和則	佐藤 敦子
						(医局)	(看護部)
						岩崎 由美	橋本 彦衛
						(看護部)	(薬剤部)

(生理検査科) 高久田美江

4年に1度の国際イベントを開催地ならではのセレモニーとして聖火リレーが予定されています。選手がベストを尽くせるよう、また観戦に訪れる外国人が楽しめるよう「おもてなし」の準備が進められました。一方、開催地ならではのセレモニーとして聖火リレーが予定されています。選手がベストを尽くせるよう、また観戦に訪れる外国人が楽しめるよ

う「おもてなし」の準備が進められました。一方、開催地ならではのセレモニーとして聖火リレーが予定されています。選手がベストを尽くせるよう、また観戦に訪れる外国人が楽しめるよ

う「おもてなし」の準備が進められました。一方、開催地ならではのセレモニーとして聖火リレーが予定されています。選手がベストを尽くせるよう、また観戦に訪れる外国人が楽しめるよ

う「おもてなし」の準備が進められました。一方、開催地ならではのセレモニーとして聖火リレーが予定されています。選手がベストを尽くせるよう、また観戦に訪れる外国人が楽しめるよ

う「おもてなし」の準備が進められました。一方、開催地ならではのセレモニーとして聖火リレーが予定されています。選手がベストを尽くせるよう、また観戦に訪れる外国人が楽しめるよ

う「おもてなし」の準備が進められました。一方、開催地ならではのセレモニーとして聖火リレーが予定されています。選手がベストを尽くせるよう、また観戦に訪れる外国人が楽しめるよ

う「おもてなし」の準備が進められました。一方、開催地ならではのセレモニーとして聖火リレーが予定されています。選手がベストを尽くせるよう、また観戦に訪れる外国人が楽しめるよ

う「おもてなし」の準備が進められました。一方、開催地ならではのセレモニーとして聖火リレーが予定されています。選手がベストを尽くせるよう、また観戦に訪れる外国人が楽しめるよ

HP

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



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