

## 補聴器外来のお知らせ

近年、難聴が認知症の大きな危険因子の一つであることが分かってきました。よって難聴の対策として補聴器を活用することは、健康的に長生きするための優先度の高い国民的な課題となっています。

「補聴器をつけても聞こえない」「高額な補聴器を買わされた」などトラブルが報告されていますが、これらの多くは補聴器を購入する前に耳鼻咽喉科を受診することで防ぐことができます。耳鼻咽喉科では、聞こえて困っている方々に有効かつ適正な補聴器を使用していただくことを目的に、認定補聴器販売店の認定補聴器技能者と共に補聴器外来（予約制）を行っております。

### 補聴器外来を受診した場合のメリット

- 難聴の診断を行い、補聴器の適応を判断します。
- 補聴器購入時に公費負担制度を利用できる場合があります。
- 耳鼻咽喉科医から認定補聴器販売店に紹介し、購入となった場合は、医療費控除の対象となります（直接販売店で購入した場合は対象外です）。
- 補聴器を無料で貸し出していますので、自宅でじっくり試聴できます。

### 耳鼻咽喉科からのお願い

- 本人が希望しない場合は、家族が補聴器を買い与えるようなことはしないでください。
- 通信販売・訪問販売での補聴器の購入はお勧めしません。また、巡回相談会と称して訪問販売を起こっている販売業者がありますので注意してください。



## インフルエンザの正しい知識と予防について

インフルエンザは毎年流行しており、今年も全国的に警報が発令中です。

当院でも12月後半からインフルエンザでの来院者数が増加し、現在でも後を絶ちません。インフルエンザは風邪とは違い、潜伏期間は1日～3日、人にうつしてしまう可能性のある期間は発症1日前から発症後7日と非常に長く、症状も風邪に比べると重いものが多く、お年寄りの方などは、肺炎などの合併症にも注意が必要です。

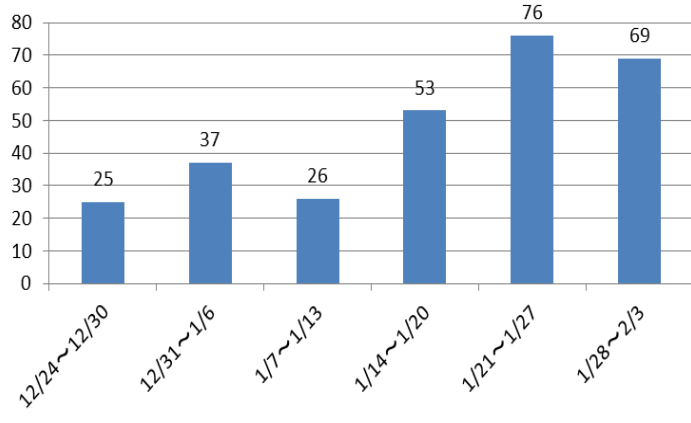
インフルエンザの予防や、人にうつしてしまわない為にも正しい知識を身につけましょう。

### — 有効的な予防法 —

1. 流行前のワクチン接種
2. 咳エチケット
3. 外出後の手洗い
4. 適度な湿度の維持
5. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
6. 人ごみや繁華街などへの外出を控える

※厚生労働省「平成29年度インフルエンザQ&A」の資料を参考

### 当院におけるインフルエンザ患者来院数の推移



## 『出前健康教室』開催のお知らせ

ご好評につき『出前健康教室』第2弾を開催いたします。

### 日時

2月22日(金)  
土庄港発高松港行きフェリー  
9時25分発  
高松港発土庄港行きフェリー  
10時40分発  
※乗船券が必要となります。

### 内容

- 脳のおはなし  
脳神経外科 本城医師
- 医師や看護スタッフ等  
病院職員を囲んで座談会
- 血圧測定



◇お問い合わせ 小豆島中央病院健診室：0879-75-1163

## 糖尿病教室のご案内

「運動が苦手な人でもできる運動療法のコツ」

日時：3月20日(水)  
午後1：30～午後2：30  
場所：小豆島中央病院1階ふれあい広場  
講師：田村理学療法士  
参加費：無料  
問い合わせ先：小豆島中央病院 内科  
TEL 75-1121



# 職員紹介



臨床栄養科 管理栄養士

八木 美恵 (やぎ みえ)

コメント

食を通して地域貢献できるよう、頑張ります。

## ◎訂正とお詫び

先月号の職員紹介に掲載しておりました

川下臨床工学技士のふりがなに誤りがありました。

(誤)かわした けん → (正)かわした たけし

訂正しお詫び申し上げます。

## 簡単レシピ

### 切干大根のごま炒め



1人分	エネルギー	62kcal
	食物繊維	2.0g
	カルシウム	76mg

2人分

- 切干大根 (水戻し前の重量) : 10g
- にんじん : 20g
- 糸こんにゃく : 40g
- しらす干し : 6g
- ごま油 : 小さじ2/3
- 切干大根のもどし汁 : 40cc (又はだし汁)
- 醤油 : 小さじ2
- 砂糖 : 小さじ2
- いりごま : 少々

作り方

- 切干大根は水で戻して5cm幅に切る。(もどし汁はとっておく)
- 人参は5cmの長さに干切り、糸こんにゃくは5cmの長さに切る。しらす干しは空いりする。
- フライパンにごま油を熱して①と②を炒め、火が通ったらもどし汁と調味料を加えて炒め合わせる。仕上げにごまをふる。



Check Point

切干大根は、生の大根を天日干しすることで水分が減るため、栄養素が凝縮されます。生の大根と比較して、食物繊維や鉄分、カルシウムが多く含まれています。

煮物にすることが多い切干大根ですが、さっと茹でて酢の物やお浸し、サラダにしてもおすすめです。今回はごま油が香る炒め物をご紹介します。もどし汁に旨味が出ているので、ぜひ捨てずに使いましょう。

常備しておく、献立に野菜が不足した時や、もう1品欲しい時に役立ちます。また、水やお湯で戻るので、災害時にも利用できます。

## マタニティクラスのご案内

(予約制)

### 1コース (妊娠25週くらいまでの妊婦さん対象)

内容: 妊娠の生理、妊婦健診について、妊娠初期の注意  
妊娠中の栄養、妊娠中の歯の健康、母子手帳

担当者: 産婦人科医師、助産師、管理栄養士

実施予定日: 平成31年3月14日(木)、4月11日(木)

### 2コース (妊娠25週以降の妊婦さん対象)

内容: 分娩の経過と産後、呼吸法およびリラクセス法、  
当院の分娩、お乳の手入れ、入院中の生活、  
赤ちゃんについて、施設の見学

担当者: 産婦人科医師、小児科医師、助産師

実施予定日: 平成31年3月28日(木)、4月25日(木)

※緊急手術や分娩等により、やむなく変更する場合があります。事前に日程の確認をしてお越しください。

問い合わせ先: 産婦人科



## お知らせ

### ◎代診について

整形外科

2月25日(月) 福岡医師 → 中澤医師

小児科

3月18日(月) 午後 道上医師 → 山本医師

3月20日(水) 午前 道上医師 → 中尾医師

午後 道上医師 → 山本医師

耳鼻咽喉科

3月19日(火) 午後 稲本医師 → 福村医師

### ◎休診について

眼科 2月25日(月)

耳鼻咽喉科 2月28日(木)午後、3月18日(月)

小児科 3月7日(木)午後



### ◎整形外科受付について

先月号に掲載しておりました2月18日(月)の整形外科の診療は予約診のみとありましたが、通常通り診察いたします。

### ◎耳鼻咽喉科受付時間について

2月27日(水)の受付は9時までとなります。

3月20日(水)の受付は10時までとなります。

### ◆編集後記◆

インフルエンザの猛威は衰えず、感染症腸炎も流行しています。正しいマスクの着用と咳エチケットも励行し、引き続き感染防止に努めましょう。

厳しい寒さが続いています。室内外の寒暖差も十分に注意し、お体ご自愛ください。

編集担当



### 【問い合わせ先】

小豆島中央病院 ☎75-1121

土庄診療所 ☎62-1212

内海診療所 ☎82-2123

ホームページ <https://scha.jp/>

LINE 右記のQRコードを読み込んでください  
ご登録よろしくお願いたします

