地域と病院のコミュニケーション広場
盛岡医療センターだより
第 29 号
令和3年 8 月
● 発行所／独立行政法人国立病院機構 盛岡医療センター ● 発行責任者／病院長 木村 啓二
〒020-0133 盛岡市青山 1-25-1 TEL:019-647-2195 Fax:019-646-1195 https://morioka.hosp.go.jp/

夏バテ対策に効果的な食物について

主任栄養士　菊地美和子

夏の暑さが続くと、食欲不振やだるさなど様々な症状がでる『夏バテ』。夏バテ対策に効果的な栄養素や食品をご紹介します。

「クエン酸」～食酢、梅干し、レモンなど酸味の多い食品が唾液や胃液の分泌を促し食欲増進へ繋がります。

「ペクチン」～納豆、オクラなどネバネバの基となる成分が胃の粘膜を保護してくれる働きがあります。

「ビタミンB1」～豚肉、うなぎ、レバー、大豆製品などが疲労回復の作用があります。

「ビタミンC」～ゴーヤ、パプリカ、ブロッコリー、キウイフルーツ等が免疫力の向上やストレスを和らげる効果があります。

また、汗をかくと体内の水分バランスが崩れがちになりますので、こまめな水分補給も行ってください。

グリーンカーテンの設置

企画課長　口野　広志

昨年に引き続き、今年も就労継続支援事業所の盛岡杉生園さんに暑さ対策の一環として、ゴーヤのグリーンカーテンを設置していただきました。５月中旬に２階のベランダからロープを下ろして園芸用の網を張り、昨年より一回り大きめのプランターにゴーヤ３３株を植えてもらっています。６月、７月は毎日の水やりはもちろんのこと、だんだんと気温も上がり晴れの日が続いたことや盛岡杉生園さんが定期的に肥料を入れてくれたりと、昨年に比べてつるの伸びなどゴーヤの生長が早いようです。また、ゴーヤの花言葉は「強壮」で、まさに夏本番にうってつけの植物で、健康に良く、夏バテ対策として食べられることが多いようです。盛岡医療センターに足を運んでいただいた際には、是非、この夏の風物詩を感じてみてはいかがでしょうか。

ボランティア写真の掲示

企画課長　口野　広志

写真ボランティアさんから定期的に写真が届き、院内１階の廊下５１箇所に掲示しております。季節毎に掛け替えられる写真は、患者さんをはじめ職員にも好評で、ついつい立ち止まって見入ってしまい癒やしの一つになっていますので、皆さんもお気軽にご覧になってください。

国立病院機構盛岡医療センター　診療担当医一覧表

令和3年8月1日現在

●受付時間　8:30～11:00(急患については随時対応)
※電話による予約受付時間:13:00～17:00　専用電話:019－645－4564
診察ご希望の方は、下記の曜日、時間等をご確認の上、ご予約下さい。

診療科目		新・再別	月	火	水	木	金
呼吸器内科／一般内科	午前	新患・再来	髙原政利	木村啓二	髙原政利	山田博之	☆東北大学呼吸器内科医師
			大江　崇		大江　崇		
			山田博之	只左一也	只左一也	木村啓二	
	午後 1時30分～3時30分	新患・再来	髙原政利	山田博之	只左一也	肥田親彦	大江　崇
循環器内科	午前	新患・再来	肥田親彦	－	－	肥田親彦	☆東北大学循環器内科医師
	午後	新患・再来	－	－	☆田巻健治（13:00～）	－	－
内科（糖尿病内科）	午前	新患・再来	－	－	☆岩手医科大学糖尿病・代謝内科医師	－	－
消化器内科	午前～午後3時	新患・再来	☆工藤典重	☆宍倉かおり	－	－	☆仙台医療センター消化器内科医師
神経内科	午後	新患・再来	－	小原智子	－	村田隆彦	－
リウマチ科（内科）	午前	新患・再来	千葉実行	千葉実行	千葉実行	－	千葉実行（最終週は休診）

※呼吸器内科・一般内科の午後外来は、新患・再来・予約外の急患について午後1時30分～3時30分の時間で診療を行います。

診療科目		新・再別	月	火	水	木	金
整形外科・リウマチ科（整形外科）	午前	新患・再来	大山素彦	大山素彦	本田剛久	【脊椎外来】大山素彦（紹介予約制）午前9時～11時	本田剛久（第1・2・3・5週）
			本田剛久	本田剛久（第1・3・4・5週）			☆大竹高行

診療科目		新・再別	月	火	水	木	金
小児科（消化器・アレルギー）・予約制	午前	新患・再来	佐々木美香	佐々木朋子	佐々木美香	－	－
	午後	新患・再来	佐々木美香	佐々木朋子	佐々木美香	－	－
			佐々木朋子				

※小児科は消化器・アレルギー等の専門外来になります。

診療科目		新・再別	月	火	水	木	金
リハビリテーション科	午前	再来	－	☆山口一彦（第4週）	－	☆山口一彦（第4週）	－

「☆」は、非常勤の先生です。

職員を募集しています

〇職員募集中
・非常勤看護師　１名

問い合わせ先 ： 管理課 佐藤　　電話：０１９－６４７－２１９５　　e-mail：109-kanri@mail.hosp.go.jp

〇盛岡医療センターホームページ　https://morioka.hosp.go.jp/