

医療と健康の情報をお届けする

日赤和歌山 健康だより



巻頭特集 みぞおち・胃のあたりが痛むと？ 僧帽弁閉鎖不全症カテーテル治療を開始 健康だより100号までの軌跡

差し込む痛み、胸やけ、吐き気、胃もたれ… みぞおち・胃のあたりが痛むと？



胃の痛みも、いろいろ…

「突然、胃のあたりが痛む」「数日間、痛みが続く」「空腹時または満腹になると痛む」「夜間・早朝など、決まった時間に痛みが起こる」「特定の食べ物や薬で痛くなる」など、胃痛は様々な痛みの現れ方があるため、多くの方が経験すると言われています。

今回は、胃・みぞおちの痛みについて原因・治療・予防などを解説します。

まず、何をすれば？

「いつから」「どのあたりが」「どのくらい」痛いか観察し、経験のない痛さだったり、痛みが増したり、普段の手当てをしても改善しない場合は、かかりつけ医や救急を受診しましょう。

どんな検査・診察をするんですか？

痛みの原因部位が胃でなく、食道・十二指腸などであっても、「胃が痛い」と訴えられる患者さんが多いです。問診で詳しく症状を伺うとともに、腹部を診察します。また、血液検査で炎症の有無を確認したり、超音波（エコー）検査・腹部CT検査などで臓器の状態を確認していきます。



食道・胃などの病気であることが多いですが、虫垂炎・胆石・膵炎など他の臓器に病気はないか、狭心症など心臓の発作でないかどうか、併せて診察しています。

みぞおち・胃の周辺に痛みがある場合の主な病気

症状や特徴	疑われる主な病気	主な診療科
食後に胸やけや痛みがあり、体を横にすると強まる。長引く咳があることも。	胃食道逆流症	消化器内科
胃のあたりに不快感・痛み・むかつきがあり、嘔吐・食欲不振があることも。	急性・慢性の胃炎	消化器内科
みぞおち周辺の痛み・不快感・違和感・胸焼け・吐き気、食欲不振などがある。進行して出血を伴う場合は、黒色の便が出たり、吐血したりすることもある。	食道がん・胃がん	消化器内科 消化器外科
アニサキスの寄生した魚介類を食べた数時間以内に、吐き気・嘔吐などを伴う強い腹痛がある。サバ・アジ・イワシ・イカなどを生で食べた場合に多い。	胃アニサキス症	消化器内科
みぞおち周辺の痛みが次第に右下方に移動し、激痛・発熱・嘔吐・下痢を伴う。	虫垂炎	消化器内科
胆石が胆のうの出口や胆管・膵管に詰まって炎症を起こし痛む。胆汁・膵液が臓器からしみ出ると激痛が生じ、緊急手術が必要になることもある。	胆石症・膵炎	消化器内科 消化器外科
みぞおち周辺に強い痛みや圧迫感を感じ、冷や汗がでたり、顔が青白くなる。	狭心症・心筋梗塞	循環器内科
胃もたれ・胸やけ・頻繁なゲップ・膨満感など自覚症状があり、受診・検査するも臓器に異常がない状態。自律神経の乱れにより、症状が強まったりする。	機能性ディスペプシア	消化器内科 心療内科

痛み・胸やけ・吐き気などの原因

加齢などにより食道と胃の筋肉が緩むと胃酸が逆流し、胸やけなどが現れます。喉の違和感、慢性的な咳などを併発している場合もあります。

暴饮暴食をしたり、ストレスが多ければ、胃粘膜への刺激・胃酸の過多・自律神経の乱れにつながり、胃痛が現れます。早食い・大食い・冷たい飲食物なども胃への負担が大きくなります。ピロリ菌に感染している場合、ピロリ菌は毒性のあるアンモニアを発生させる特性があるため、胃痛を引き起こす上、放置すると、胃炎・胃潰瘍・胃がんを発症させる可能性が高まります。ノロウイルスなどウイルスに感染すると、胸やけや痛みだけでなく発熱・嘔吐・下痢などを伴うことがあります。

虫垂炎やがんなどのサインとして、胃のあたりに痛みを感じることもあったり、消化・吸収に作用する胆のうや膵臓に炎症が起こっても、みぞおち周辺が痛みます。

一部の解熱鎮痛薬は、胃の粘膜保護機能を弱めることが分かっています。自己判断で服用量を増やしたり、長期に服用したりすると、潰瘍を起こしかねません。用量・用法を守りましょう。

治療について

内視鏡(胃カメラ)検査で、胃や十二指腸に炎症・びらん・潰瘍を認める場合、胃酸を抑える薬を処方します。ほとんどの場合、内科での治療で改善することが多いですが、外科的な治療(手術)が必要になる場合もあります。検査で異常を認めない場合、ストレスの自覚の有無に関わらず、胃の運動機能や自律神経の動きを確認する目的で、心療内科を紹介することもあります。

検査でがんが見つかった場合、当医療センターでは、2021年に開設したがんセンターで、ユニットという臓器別のチームが治療にあたります。このユニットでは、内科・外科・放射線診断・病理・放射線治療・薬物療法などの専門医が連携・協力して、その患者さんにとって最善・最良の治療を提供しています。



生活で気をつけること

最近、ピロリ菌に感染している人が減少する一方、胃酸分泌の増加やストレスなどで胃腸の機能が低下してしまう機能性ディスペプシアと診断される患者さんが増加しています。その場合、胃酸の分泌が促進されるような脂肪分の多い食事や、コーヒー・香辛料などの刺激物を避けたり、飲酒を控えたり、胃に負担をかけ過ぎない食生活が大切です。

加齢とともに消化能力は低下します。消化不良から胸やけや胃もたれを起こさないよう、不規則な食事・就寝直前の飲食は、できる限り控えましょう。

ストレスや疲労などによって自律神経が乱れると、胃痛の原因につながりかねません。ストレスを自覚している場合は、ご自身にあった解消法を見つけ、身体を動かしたり、十分な睡眠がとれるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

日赤フリーWi-Fi

最新のWi-Fi6を導入

全館でご使用いただいている日赤フリーWi-Fiを2023(令和5)年9月中旬から最新規格Wi-Fi6へ刷新しています。

これまでのWi-Fi5に比べ最大通信速度が1.4倍になるため、一度に多数の人がWi-Fiに接続すると通信速度が遅くなるなどのストレスが解消されます。

より快適な環境で療養いただけるよう努めています。



詳しくはこちら→

シリーズ：病院の「なぜ？」⑦ 『おくすり手帳』って、必要なの？

外来で、入院前も、入院してからも、確認されるけど「おくすり手帳」って、そんなに大切…？

毎回、持ってきた方がよい？

おくすり手帳には、どの医療機関で、いつ、どんな薬が処方されたかが記録されています。医師や薬剤師は、おくすり手帳で、同じような成分の薬が重複していないか、一緒に服用すると有害な飲み合わせがないかをチェックしています。

当医療センターでも、ほかの医療機関から処方されている薬を確認するため、毎回、おくすり手帳を持参いただいています。また、入院時や手術前には、服用を中止する必要のある薬がないか、薬剤師が確認し説明しています。患者さんの「おくすり手帳を忘れず持ってくる」行動が、安全な医療につながります。

おくすり手帳の賢い使い方

ひとりずつ、必ず1冊にまとめましょう。家族で1冊を使いまわしたり、ひとりで何冊も持ったりせず、ひとり1冊にします。市販薬やサプリメントを飲んでいる場合は、それらも書き加えておきます。アレルギーや過去にかかった病気などを書く欄もあるので、ご自身の健康情報をまとめられ便利です。

地震や豪雨など災害で避難するとき、おくすり手帳があれば、服用している薬が伝えやすくなります。避難するときは、薬と一緒に、おくすり手帳も持って行きましょう。

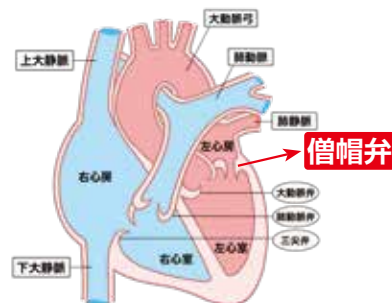


循環器内科

僧帽弁閉鎖不全症の経カテーテル的治療を開始

僧帽弁閉鎖不全症とは？

肺で酸素を取り込んだ血液は、左心房から『僧帽弁』を通過して左心室に送られます。75才以上の10人に1人は僧帽弁が完全に閉じなくなり、左心室から左心房に逆流してしまう僧帽弁閉鎖不全症になると言われています。重症になると心不全の症状が出てきて、命に関わることもあります。



僧帽弁閉鎖不全症の症状・診察

散歩や階段の昇降など日常生活で息切れがあったり、動悸、めまい、長引くせき、足首のむくみ、尿量低下などが現れます。高齢の場合、日頃から生活動作を控えめに過ごしていて、気づいていない人も多いです。まずは、かかりつけ医にご相談いただき、症状があれば、紹介状をもらって循環器内科を受診ください。薬を服用するのか、心臓血管外科の手術が受けられるのか、カテーテル治療がよいのかなどの治療方針を決めていきます。

手術・入院と対象の患者さんについて

2023(令和5)年8月から『僧帽弁のカテーテル治療』を開始しました。この治療は、太ももの付け根にある大きな血管からカテーテル(管)を通し、網目状のクリップで開いている僧帽弁をはさむことで逆流を防ぐものです。治療を受けられるのは、薬では効果が期待できず、従来の外科手術が難しい患者さんです。入院期間は、およそ1週間。傷も小さいため、術後すみやかにリハビリを開始することで、早期の退院・社会復帰を目指します。

当医療センターの特長

開胸して僧帽弁を修復する心臓血管外科の手術に加え、循環器内科でのカテーテル治療も始まり、治療選択の幅が増えています。

『かかりつけ医』のご紹介

当医療センターでは、国の掲げる「医療機能の分担及び業務の連携」の方針に従い、病状が安定した患者さんについては、「かかりつけ医（地域の医療施設の先生方）」を持つことを推奨しています。普段は「かかりつけ医」に受診し、専門的な検査や治療が必要な場合は当医療センターを受診していただく医療機関間の連携を行っています。

このコーナーでは、当医療センターと交流のある安心で相談しやすい「かかりつけ医」をご紹介します。

耳鼻咽喉科はやしクリニック



院長

林 正樹 先生

住所

〒640-8301
和歌山市岩橋992-1

電話番号

073-474-3321

診療科目

耳鼻咽喉科



外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	/	○	○	○	/
15:30~19:00	○	○	/	○	○	/	/

休診日：水・日・祝

備考：土曜日は9:00~13:00

当院は、平成25年から和歌山市岩橋に開院しております耳鼻咽喉科診療所です。耳鼻咽喉科一般診療に加え、最近では新型コロナウイルス感染症の検査やワクチン接種など、地域の皆様のニーズに合わせた診療を心がけています。日赤和歌山医療センターの先生方にお力添えをいただきながら、今後も地域医療に貢献できるよう努力いたします。



与田病院附属ふじと台クリニック



院長

与田 紘一郎 先生

医師

大元 浩明 先生

住所

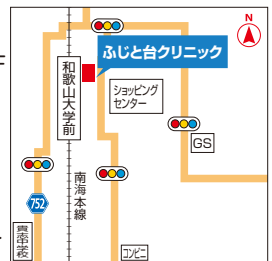
〒640-8451
和歌山市中573-19
ふじと台ステーションビル エスタシオン4F

電話番号

073-499-8801

診療科目

内科、糖尿病内科、内分泌内科
消化器内科、小児科



外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	/
15:00~19:45	○	○	○	○	○	/	/

休診日：（内科）金曜午前・日・祝（水曜午後是要確認）

（小児科）火曜午後・日・祝

開院8年目となります。南海本線和歌山大学前駅直上です。内科（糖尿病、内分泌：甲状腺、消化器：内視鏡）、小児科（発達・心身症）の2診体制で全年齢へ対応。かかりつけ医として、心身の症状や健康維持で困ったことがあれば、まずは、気軽になんでも相談できるクリニックを心がけています。日赤と積極的に連携し、往診もしています。



日々の健康管理

入院・手術が必要になったら

紹介

紹介

病状が安定したら

高度医療
専門医療



連携



野村内科医院



院長

野村 康晴 先生

住所

〒640-8392
和歌山市中之島688-1

電話番号

073-433-6533

診療科目

内科、消化器内科



外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
16:00~19:00	○	○	/	/	○	/	/

休診日：木・日・祝

備考：水・土曜AMのみ 臨時休診あり

当院は、地域の皆様の健康を日頃から幅広くサポートできる「町のお医者さん」を目指しております。些細な症状でも気軽にご相談頂ければ、早期診断・早期治療に努め、少しでも不安解消につながるよう、日々診療しております。また、当院での診断・治療が難しい場合には、適宜専門の病院へ紹介させて頂き、その後のフォローアップも十分に行って参ります。



中村クリニック



院長

中村 昌文 先生

住所

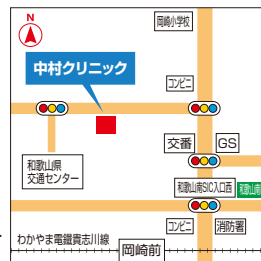
〒640-8312
和歌山市森小手穂720-5

電話番号

073-472-7700

診療科目

内科、外科、小児科、皮膚科



外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	/
16:00~19:00	○	/	○	/	○	/	/

休診日：日・祝

備考：火・木・土曜AMのみ 臨時休診あり

平成8年に地元の岡崎地区に医院を開業しました。開院当初、医院の周りにはのどかな田園風景が広がっていましたが、今では住宅が立ち並び、和歌山南インターが開通してからは周辺も大変様変わりしました。子供さんから高齢の方まで様々な方が来院され、地域の人々のお役に立てればと、看護師3名・事務員3名とともに日々診療を行っております。いつも日赤和歌山医療センターの先生方には、大変お世話になっております。

診療科別外来診察表

※区分【A：紹介予約 B：当日初診 C：予約再診 D：当日再診】※赤字は女性医師

2023年10月1日現在

診療科	区分	月	火	水	木	金	備考	診療科	区分	月	火	水	木	金	備考
循環器内科	A B	豊福	田崎	辻	辰島	藤田	*1 専門外来	整形外科	A B	玉置	田中康	田中慶	玉置	田中康	Bは紹介患者のみ
	C D	*1伊勢田	辻	*1伊勢田	—	—			C D	田中慶	小椋	古川	小椋	古川	
	B C D	藤田	辰島	豊福	田崎	—			B C D	—	—	木村	前川	—	
	C	(交替制)	—	—	—	—			(交替制)	岩本	—	—	—	小竹	
消化器内科	A B	山下	上野山	瀬田	赤松	上野山	炎症性腸疾患：中野/船田 化学療法：瀬田	歯科口腔外科	A C D	—	清水	平石	—	—	*1 第1-3-5週 変更の場合あり *2 第2-4週 D：当日再診は要相談
	C D	赤松	中谷	岩上	松本	中谷			A B	—	佐武	—	清水	*1平石	
	A B	瀬田	中野	下山	脇田	岩上			B C D	(交替制)	—	—	金尾	*2(交替制)	
	C D	松本	筑後	外村	松山	荻野			C D	—	平石	清水	平石	清水	
	—	塙	小西	押川	小西	中野			—	—	金尾	佐武	金尾	金尾	
糖尿病・内分泌内科	A B	—	廣島	—	金子	稲葉	*1 第1-3-5週 *2 第2-4週 B：紹介心は要相談	放射線治療科	A C	小倉	根来	*1(交替制)	根来	小倉	完全予約制 28で診察 *1 不定期に休診の場合あり 放射線治療中患者の診察のみ
	A	担当医	—	担当医	—	—			(交替制)	立石	—	(交替制)	立石		
	B C D	廣島	伊藤	稲葉	廣島	朝井			(交替制)	小倉	(交替制)	立石	根来		
	C D	*1金子	金子	金子	—	—			(交替制)	—	—	—	—		
血液内科	A B	—	—	岡	—	—	Bは紹介患者のみ	脳神経外科	A B	宮武/山中	—	—	*1中	*1 指定紹介患者のみ *2 Aは脳ユニットのみ	
	A C D	—	赤木	—	—	—			A B D	—	武本	(交替制)	津浦		—
消化器外科	A B	辰林	金井	一宮	寺脇	安近	Bは紹介患者のみ	呼吸器内科	A C	*1杉田	—	—	—	*1 肺ユニットのみ *2 睡眠時無呼吸外来 Bは紹介患者のみ	
	C D	野間	青山	宮本	川添	佐倉			A B	—	阪森	河内	池上		寺下
乳腺外科	A	鳥井	—	松谷	鳥井	松谷	Bは紹介患者のみ	心臓血管外科	A B	金光	—	金光	—	—	*1 B C Dのみ
	C	石井	—	鳴神	(交替制)	石井			C D	*1瀧本	—	*1瀧本	—	—	
小児外科	A B	—	金井	横山	—	—	初診は完全予約制	リハビリテーション科	B C	古川	*1武本	小椋	*1宮武	田中慶	*1 脳卒中のみ
	C D	川島祐	担当医	—	担当医	—			A B	山下	大原	山下	*2山下	大原	
耳鼻咽喉科	A B	*1*2三浦	*1暁	*1三浦	*1西村	*1*2辻村	*1 火曜日は 紹介初診患者のみ *2 側頭骨外科外来 *3 翌朝(午)に検査結果	脳神経内科	A B	湯川	*1成宮	*1河村	山田	*1平田	*1 隔週交替制 *2 C Dのみ
	C D	川島祐	—	安原	三木	—			C D	*1山中	—	—	木下	—	
産婦人科	A B	*1山西	*1豊福	*1寒河江	*1坂田	吉田	*1 第1-3-5週 *2 第2-4週 *3 14:00~16:00 *4 13:30~15:00 *5 15:00~ *6 15:00~16:00 *7 婦人科ユニットのみ *8 火曜(受付は1時まで)	精神科	A C	東	*1東	*1東	東	*2東	完全予約制 受付時間30分 *1 Aは院内紹介のみ 受付は30分~
	C D	吉田	春日	山西	日野	山村			A C D	奥村	—	成山	杉村	成山	
	C	—	—	—	—	*7山西			B	担当医	—	担当医	担当医	担当医	
	C	*3元木	—	*3豊福	—	恩地			C D	杉村	—	—	—	—	
	C	*1山村	山西	吉田	恩地	春日			C	広実	—	—	広実	奥村	
小児科	A B	徳田	深尾	原	徳田	坂部	*1 第1-3週 *2 第2-4-5週 Bは紹介患者のみ	形成外科	A B	—	石川	池田	—	石川	完全予約制 *1 第1-2-4-5週 *2 第2-4週 *3 第1-3-5週
	C D	杉峰	坂部	横山	杉峰	前田			C D	—	甲	千葉	—	—	
泌尿器科	A B	玉置	伊藤	*1高橋	玉置	伊藤	*1 第1-3週 *2 第2-4-5週 Bは紹介患者のみ	呼吸器外科	A C	*1秋月	岡本	船越	—	別役	完全予約制 *1 第1-2-4-5週 *2 第2-4週 *3 第1-3-5週
	C D	中嶋	中嶋	—	山田	山田			A C	*2中島	松宮	納田	—	*3福村	
腎臓内科	A B	嘉藤	東	杉谷	前沢	杉谷	完全予約制	漢方内科	A C	—	—	山田	—	—	完全予約制
	C D	柄尾	嘉藤	小緑	東	大森			A B	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)	
	C D	小西	児玉	—	担当医	—			A C	一宮	吉村	宇山	一宮	阿部	
皮膚科	A	—	—	大伴	—	柄尾	*1 第1-3-5週 *2 第2-4週	腫瘍内科	A C	—	*1杉田	—	川上	—	完全予約制 *1 院内紹介のみ
	A B	改正	加山	—	大橋	—			A C	筒井	—	—	—		
	B C D	—	—	改正	—	—			A C	—	—	—	—		
	C D	大橋	米井	—	米井	*1大橋 *2奥村									

受付時間：午前8時～午前11時30分（初診および予約外の再診）
 [午前11時まで] 耳鼻咽喉科・産婦人科（火曜・木曜日）
 歯科口腔外科（水曜日）
 [午後3時まで] 小児科の初診・再診
 診療時間：午前9時～午後5時30分
 休診日：土曜、日曜、祝祭日、年末年始（12月29日～1月3日）、
 創立記念日（5月1日）

各種専門外来一覧

※詳しくは、各診療科にお問い合わせください。

2023年10月1日現在

診療科	専門外来名	診察曜日	備考	診療科	専門外来名	診察曜日	備考
循環器内科	ペースメーカー外来	月	予約制	小児科	アレルギー外来	月・水	予約制(午後(月曜日のみ午前午後診察))
	不整脈外来	月・水	予約制		発達外来	水・木	予約制・午後
	末梢血管外来(血管内治療)	火・金	予約制		未熟児外来	月・木・金	予約制・午後
消化器内科	肝胆臓外来	月～金			血液悪性腫瘍外来・神経外来	火	予約制・午後
	内視鏡治療外来	火・木・金			心臓外来	火・水・木	予約制・午後
	炎症性腸疾患外来	火・木・金			内分泌・代謝外来	木	予約制
	化学療法外来	月・水			免疫・アレルギー外来	火	予約制・午後
糖尿病・内分泌内科	糖尿病透析予防外来	火・水・木	完全予約制		1ヵ月健診	金	予約制・午後
					予防接種	月	当院センターフロア中の患者さんのみ
乳腺外科	石灰化外来	木	完全予約制・午前		泌尿器科	間質性膀胱炎外来	月
	地域連携バス外来	月・水・木・金	完全予約制・午前	精子凍結保存外来		火・木	完全予約制
	乳がん高度診断・治療外来	月・水・木・金	完全予約制	腎臓内科	CAPD外来・療法選択外来	月～金	完全予約制
	乳腺診断・術後経過外来	水	完全予約制・午前		腎移植外来	木・金	予約制
乳がん遺伝相談外来	火	完全予約制(乳腺外科外来に問い合わせ)	整形外科		脊椎外来	月・火・水・木	
眼 科	黄斑浮腫治療外来	月～金		予約制(午前(金曜日のみ午前午後診察))	上肢・人工関節センター(上肢)	火・木・金	
	副鼻腔・アレルギー外来	月		完全予約制・午後	股関節・人工関節センター(股)	水・金	
	耳鼻咽喉科	小児難聴・補聴器外来		金	完全予約制・午後	膝関節・人工関節センター(膝)	月・水・金
音声外来		月		完全予約制・午前	足関節・足外来	火・木・金	
産婦人科		不妊外来		月～金		スポーツ・関節鏡外来	月・水
	中高年医療相談	月・水・金		歯科口腔外科	顎関節症外来	火・水・木	予約制
	ローリスク妊婦外来	月～金	完全予約制・午後		インプラント外来	火・木	予約制
	児の二週間健診・母乳外来	月～金	完全予約制・午前	脳神経外科	脳血管内治療専門外来	木	予約制・13時～15時
	妊娠と薬外来	月・水	完全予約制・午前		麻酔科	ペインクリニック外来	火・水・金
周産期遺伝外来(周産期・出生前診断)	水・金	完全予約制	呼吸器内科	禁煙外来		月	完全予約制
胎児心エコー外来	月(第3)	完全予約制・午後		睡眠時無呼吸外来	火(初診)	完全予約制	
感染症内科	トラベルクリニック(渡航外来)	月～金	予約制	心臓血管外科	下肢静脈瘤外来	水	予約制・午後
遺伝性ユニット	遺伝診療	火・水・木	完全予約制		形成外科	小児形成外科外来	月

日赤和歌山健康だより 100号までの軌跡

創刊から24年、4月・7月・10月・1月と季節ごとに発行し、今号で100号を迎えました。

患者さん・地域の皆さんに「医療と健康の情報をお届けする」をモットーに、今後も内容の充実に努めます。

1999(平成11)年
1月に創刊

2016(平成28)年
タイトルデザイン変更

2017(平成29)年、
横書きに

2018(平成30)年、
左綴じ、右開きに



ホームページに過去2年分のバックナンバーを掲載しています。こちらのQRコードからご覧ください。



日本赤十字社和歌山医療センター

発行責任者 管理局長 内田一彦 [編集] 社会課
〒640-8558 和歌山市小松原通四丁目20番地
TEL(073)422-4171(代) FAX(073)426-1168(代)

QRコードからもホームページをご覧ください
ホームページ <https://www.wakayama-med.jrc.or.jp>



当医療センターでは、患者さんの療養環境の充実と、ご来院くださる方々の利便性向上を目指し、院内に様々なサービスを導入しています。その一部をご案内します。

(税込) 女性 ロング料金 (女性のみのみ) 男性

理・美容室こもれび

抗がん剤治療前のカットもご相談ください

メニュー	女性	男性
カット (シャンプー・フロー込)		
一般	3,600円	3,000円
お顔そり(単独)	1,000円	1,000円
カラー (シャンプー・カット・フロー込)		
白髪染め	7,300円	7,800円
ヘアマニキュア	7,800円	8,300円
6,700円	7,300円	
シャンプー・セット (カラーセットは別料金)		
シャンプー(フロー込)	1,500円	2,000円
1,300円		
病室出張カット (当日の場合、承れない場合もございます)		
病室出張カット	3,000円	2,500円

2022年9月1日現在

日赤和歌山医療センター南館1階
 営業日：月曜～金曜 9:00～18:00 (祝日も営業)
 ※当面の間、土曜日休業
 定休日：日曜 直通TEL.073-421-3420 (予約優先)
 お気軽にご利用ください。

(税込) 女性 ロング料金 (女性のみのみ) 男性

入院準備・持込み・洗濯、不要です!

入院時に必要なものが日額でレンタルできるサービスです。

基本セット

- 寝巻類
パジャマ・基平・ゆかた・介護寝巻よりお選びください
- タオル類
バスタオル・フェイスタオル
- サービス日用品

おむつセット

- 紙おむつ
テープ式・パンツ式・パッド類

入院日当日からご利用頂けます。お気軽に説明ブースまでお越しください。(本館1階)

説明ブース(本館1階)

AMENITY 株式会社 アメニティ

営業時間 月～金 (土日祝休み) 9:30～17:30
【お問い合わせ】 ☎0120-918-859 土・日・祝日除く 9:30～17:00



鮭のホイル焼き



鮭やキノコ類には、ビタミンDが豊富に含まれており、カルシウムの吸収を高めます。カルシウムの多いチーズと鮭・キノコは、栄養吸収の面から理想的な組み合わせです。チーズの風味やレモンの酸味によって、魚特有の臭みも軽減され食べやすくなります。鮭の他に、タラ・サワラ・鯛などの切り身でも同様に作れます。



栄養量 (1人分) エネルギー…147kcal カルシウム…77mg

材料 (1人分)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 生鮭……………60g (1切れ) | スライスチーズ…10g (1/2枚) |
| しめじ・えのき…合わせて50g | バター……………3g (小さじ1弱) |
| にんじん…………10g (1/5本) | 醤油……………3g (小さじ1/2) |
| レモン……………10g (1/10個) | 塩・こしょう…少々 |

レモンが手近でない場合は、濃口醤油をポン酢に替え、蒸し上がったから、かけると良いでしょう。

作り方

- ① しめじ・えのきは石づきを除いて食べやすい長さに切り、ほぐしておく。にんじんは、太めの千切りにする。レモンをくし形切り(輪切りでも可)にする。
- ② ホイルを30～40cm程度(鮭の切身を包めるくらい)広げ、真ん中に鮭を置き、塩・こしょうした後、チーズ、にんじん、しめじ・えのき、バターの順に乗せ、濃口醤油をたらす。
- ③ ホイルを閉じてフライパンに並べ、弱めの中火で20分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 鮭にしっかり火が通っていたら、皿にホイルのまま盛り、レモンを添える。

(文・写真 栄養課)