



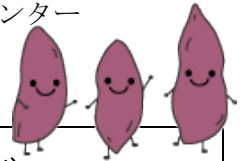
## 内容目次

- ・秋の食べ物で健康になろう！
- ・インフルエンザ予防接種のお知らせ
- ・糖尿病教室のお知らせ
- ・インフォメーション
- ・外来診療表



SANMU  
MEDICAL  
CENTER

発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター  
広報編集委員会  
<http://www.sanmu-mc.jp/>



## 秋の食べ物で健康になろう！（さつま芋）

さつま芋の時期がやってきました。さつま芋はビタミンCが豊富。またビタミンEは玄米の2倍。コレステロールに強い食物繊維も多い。消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫にして体を元気にします。

さて、そんなさつま芋ですが、みなさんは「芋づる」をご存じですか？農家や地元での消費に使われる程度で市場にまとまって出荷されることはほとんどありませんから御存じない方もいらっしゃるでしょう。

さつま芋の地上部分に伸びた茎の部分で、先に葉をつけています。昔は一般的にさつま芋の副産物として家畜の飼料や畑の肥料にされていました。

とはいえ食べられないものではなく、調理によってはシャキシャキした歯ごたえがあり、フキのようで美味しい食材です。カルシウムやポリフェノールなど栄養もあります。

近頃、野菜全般に言えることですが、古くからある伝統野菜や昔の懐かしい野菜が見直される機会が増え、こういった滋味あふれる味を楽しむ傾向にあるようです。さっと湯がいて、「佃煮」などにするとおいしい食材です。秋の味覚を堪能してみたいはいかがでしょうか。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

### (1) 大人

予約期間：平成25年10月1日～平成25年12月10日  
接種期間：平成25年10月21日～平成25年12月16日  
接種日：毎週月曜日 午後2時30分から  
料 金：1回につき3,600円(税込み)

### (2) 小児

予約期間：平成25年10月1日～平成25年12月5日  
接種期間：平成25年10月18日～平成25年12月20日  
接種日：毎週金曜日 午後3時30分から  
料 金：1回目3,600円(税込み)  
2回目2,550円(税込み)

- ◆ 生後6ヶ月以上中学生まで。  
13歳未満は2回接種。

予防接種を希望される場合は、

- ・2階地域医療連携室へご相談ください。
- ・完全予約制です。

## 糖尿病教室入門編

- ☆初めて糖尿病と診断され、不安に思っている方。
- ☆糖尿病のケがあるとされたことがある方。
- ☆糖尿病と診断されているがよく分からない方、もう一度勉強したい方。

### そんな方にお勧めの勉強会です!

	日程	内容	担当
A	10月23日(水)	糖尿病ってなあに? 検査結果はどう読むの?	木村医師 検査技師
B	11月20日(水)	本当は怖い足の傷 どうやって食べたらいいの?	看護師 栄養士
C	12月18日(水)	どんな薬があるのかな? 運動って・・・大変?	薬剤師 理学療法士

時 間：午後2時～午後4時

場 所：南棟6階 小会議室

参加費：地域医療連携室又は内科外来に設置してありますパンフレットでご案内しております。

予約制となっております。ご希望の方は、主治医にご相談下さい。

当センター内科を受診されたことのない方は、一度内科外来を受診して下さい。

定期的に行う予定です。この機会を逃してしまった方は、次回にお申し込み下さい。

主催：さんむ医療センター 生活習慣病委員会

お問い合わせ：地域医療連携室

## インフォメーション

### 1. 外来診療表について

10月1日より「外来診療表」が変更になりました。  
総合案内に置いてありますのでご自由にお持ち下さい。

### 2. 眼科外来からのお知らせ

10月1日より、**非常勤医師1名による外来診療のみ**となりました。  
**診療日：月・水・金**      **受付時間：11時まで**

### 3. 内科外来からのお知らせ

当面の間、碓井医師の診療は休診となります。碓井医師の予約患者様は  
**月・水 ⇒ 坂本医師**      **火 ⇒ 篠原医師** が代診致します。

### 4. 休診について（10/25 現在）

11月06日（水）	皮膚科	石田医師休診
11月07日（木）	神経内科	伊藤彰一医師休診
11月07日（木）	皮膚科	中島医師休診
11月08日（金）	内科	森藤医師休診
11月11日（月）	小児科	石田医師休診
11月14日（木）	整形外科	牧医師休診
11月14日（木）	内科	坂本医師休診
11月15日（金）	内科	掛村医師休診
11月18日（月）	小児科	石田医師休診
11月18日（月）	整形外科	石川医師休診
11月20日（水）	皮膚科	石田医師休診
11月22日（金）	内科	森藤医師休診
11月28日（木）	外科	千葉医師休診
11月29日（金）	内科	掛村医師休診
11月29日（金）	皮膚科	中島医師休診
12月05日（木）	整形外科	牧医師休診

（休診等の情報は、北棟1階の掲示板をご覧ください。）

## お問い合わせ先

地方独立行政法人  
さんむ医療センター 地域医療連携室  
住所：〒289-1326 千葉県山武市成東167番地  
TEL：0475（82）2521 FAX：0475（82）3354

