



### 家庭医療学シリーズ

「風邪は万病の元」と言われますが、その理由は二つあります。一つは「風邪」がもとになって引き続き肺炎や中耳炎などを引き起こす場合があること。またもう一つは「風邪」だと思っ

「風邪」は万病の元」と言われますが、その理由は二つあります。一つは「風邪」がもとになって引き続き肺炎や中耳炎などを引き起こす場合があること。またもう一つは「風邪」だと思っ



大曲診療所 所長 森 敬良

「風邪」は万病の元」と言われますが、その理由は二つあります。一つは「風邪」がもとになって引き続き肺炎や中耳炎などを引き起こす場合があること。またもう一つは「風邪」だと思っ

「風邪」は万病の元」と言われますが、その理由は二つあります。一つは「風邪」がもとになって引き続き肺炎や中耳炎などを引き起こす場合があること。またもう一つは「風邪」だと思っ

「風邪」は万病の元」と言われますが、その理由は二つあります。一つは「風邪」がもとになって引き続き肺炎や中耳炎などを引き起こす場合があること。またもう一つは「風邪」だと思っ

「風邪」は万病の元」と言われますが、その理由は二つあります。一つは「風邪」がもとになって引き続き肺炎や中耳炎などを引き起こす場合があること。またもう一つは「風邪」だと思っ

### おあめの一品

## 変わり炊き込み御飯



寒い日、コクのあるご飯はいかが？  
ミルクと味噌と一緒に炊き込んで香りとおコを出しました。

- 材料(4人分)●
- 米・水.....2カップ
  - スキムミルク.....100g
  - 味噌.....大さじ2
  - 塩.....少々
  - 里芋.....100g
  - しいたけ.....2枚
  - しめじ.....1パック
  - えのき.....1パック
  - ねぎ.....少々

### 作り方

米は洗ってザルにあげ30分おく。  
里芋.....皮をはぎ、ぬめりを取るため、かるくゆぐ。  
しいたけ...薄切り  
しめじ.....バラバラにする  
えのき.....3つに切る  
ねぎ.....小口切り  
炊飯器にaを入れよく混ぜてミルク、味噌をとかしを加えて炊き上げる。

- エネルギー.....408kcal
- たんぱく質.....16.8g
- ビタミンA.....29IU
- カルシウム.....299mg

## 今年も元気に健康づくりすすめましょう!

(最近の支部・班活動から)

大社支部(リクレーション) 高松支部(砂子田班会) 神西支部 地域の老人会と合同班会をしています。 長浜支部 原分班会 9/29 今市支部(今市合同班会) 堀治支部(リクレーション) 多伎支部(田儀班会) 神門支部(リクレーション) 四路支部 05年誕生しました 湖陵支部(ミニディ班会) 古志支部(宇賀の里班会) 朝山支部(見々班会) 大津支部(ウォーキング班会) 乙立支部 佐田支部(会員交流会) 上津支部(丸ヶ谷班会)

### 投書箱から

**投書** 整形で二番の受付でしたが一時間待って十時頃ようやく診察となりました。もう少し待ち時間が短くならないでしょうか？

**回答** いつも貴重な意見を大変ありがとございます。整形外来の待ち時間については私たちも苦慮しているところです。現在整形外来の待ち時間調査をしているので、その結果をふまえて改善策を検討していきたいと考えています。今後もしも色々なお気づきについて教えて頂きますようよろしくお願いいたします。

**投書** 駐車場にとめる所がなく空くまで大変待ちました。職員の手も同じ場所にとめておられるのでしょうか？

**回答** ご迷惑をおかけして大変申し訳ありませんでした。職員も駐車許可した者(駐車料金負担者)についてのみ駐車しております。駐車場が満車になる日は少ないため、駐車場の混雑具合により、病院所有車を片隅に移動対応しております。病院利用の際にご迷惑をおかけしないよう対応に注意したいと思います。

(外来)

(事務室)

### お知らせ

#### 「ゆいの会」1月の予定

- 1月17日(火)14:00~16:00...6階病棟で美顔術 関心のある方はお出かけください。
- 1月20日(金) 9:30~12:00...バザー
- 2月3日(金) 9:30~12:00...バザー

### 第6回 理事会報告

2005年10月22日 / 出雲市市民病院管理棟

- 【協議事項】
- 第6回健康まつりのまとめと秋の友の会月間の取り組み
  - 上半期
  - 生協設立推進事業
- 【報告事項】
- 常任理事会報告
  - 専門委員会報告
- 院所利用委員会
  - 保健委員会
  - ボランティア委員会 など

### 第12回 グラウンドゴルフ大会



- 優勝 落合 馨  
準優勝 日下 安子  
第三位 周藤 美子  
第四位 西村 豊子  
第五位 柳 楽子

十一月二十四日、第十二回グラウンドゴルフ大会が出雲ドームで行われました。個人競技で楽しむ人口も増えていきます。大会で上位五人をご紹介します。ここでも女性が頑張っているのが分かります。(オリック種目だけじゃありませんね)

### 第26回 ゲートボール大会

#### 長浜チームの優勝

コート	優勝チーム
1	浜山チーム
2	ベスト5チーム
3	スワローズチーム
4	すみれチーム
5	長浜チーム
6-7	大津Aチーム



## 2.9 国民集会

医療改悪・増税 許すな!

高齢者の窓口負担増  
長期入院患者の食費・居住費の全額自己負担化

患者負担月額上限の引き上げ  
保険のきかない医療の拡大  
定率減税全廃、消費税率引き上げなどの増税

大負担増計画にストップ

小泉内閣の進める「構造改革」の次の焦点は医療改革です。その内容は、患者・国民の負担増メニユーが目白押し。さらに定率減税の全廃や消費税率の引き上げなど、大増税必死の大会。こんな改革では、老いても若きも明日の生活がなくなり立ちません。負担軽減で安心・安全の医療を求めて声を上げましょう。

日時 二〇〇六年一月九日(木) 午後一時~三時半(午後二時開演)

会場 さいたまスーパーアリーナ JRさいたま新都心駅徒歩すぐ JR北与野駅から徒歩七分

主催 医療団体連絡会議 など