

大寒と呼びますとおり、まさしく寒さは今が極みといったところです。悪い風邪が流行っております。くれぐれもおからだを大切になさってください。

<栄養管理科>

免疫力を高めて健康に！

風邪や感染症に負けない体をつくるためには、自身の免疫力を高める生活を心がけることが大切です。運動や食事、睡眠など毎日の生活を見直してみましょう。今回は食事のポイントを紹介します。

様々な食材をバランスよく食べましょう

必要な栄養をしっかりとるには、
「主食・主菜・副菜」をそろえるのがコツです

主食

ごはん、パン
麺類 など



主菜

肉、魚、卵、
大豆製品 など



副菜

野菜、海藻、
きのこ類など



免疫力を高める食材を取り入れましょう

感染症を予防するためには、
ビタミン・ミネラルを食事に取り入れることがコツです

ビタミンA



にんじん、レバー
ほうれん草 など

ビタミンC



ブロッコリー、ピーマン、
いちご、レモン など

ビタミンE



かぼちゃ、アーモンド、
アボカド、大豆 など

● 会計年度任用職員の募集について ●

当院では、現在会計年度任用職員を募集しております。看護師・准看護師・看護補助者を募集しております。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

● 企業・団体向け『出前健康講演会』のご案内 ●

出前で健康講演会を実施します。職場で健康診断は毎年実施されていますが、「要治療」「要精密検査」の項目がありながら受診せず放置している方はいませんか？従業員の健康を守るためにも、健診後のフォローが大切です。少しでも受診勧奨の手助けになればと思いますので、是非ご活用下さい。



- ・経費は無料
- ・夕方の概ね1時間程度の講座を予定
- ・開催場所は、企業等内の施設をお貸し下さい（会議室など）

～問い合わせ先～

岩手県立大東病院 地域医療福祉連携室

TEL：0191-72-2121 FAX：0191-72-2897



大東病院 外来診療予定表

【受付時間】午前 8：30～11：00 午後 2：00～4：00 【休診日】土・日・祝祭日、年末年始 (令和6年1月1日現在)

診療科	午前 午後	月	火	水	木	金
内科	午前	杉山 照幸 (検査)	杉山 照幸	杉山 照幸	杉山 照幸	杉山 照幸
		勝又 宇一郎 (応援:胆沢病院) ※第2・4週			下沖 収 (応援:岩手医大) ※第1・3・5週	土井尻 遼介
		山下 博史 ※第3週			佐々木 崇 ※第2・4週	加藤 博孝 (応援:磐井病院) ※第2・4週 (禁煙外来)
外科	午前	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
		—	—	阿部 隆之 (応援:磐井病院)	—	—
	午後	藤井 大和	—	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
皮膚科	午前	—	—	見坊 公子 (予約診療)	—	—
脳神経内科	午前	—	土井尻 遼介	—	—	—

- 初診、再来とも予約なしでも受診ができます。（※皮膚科の受診は、予約が必要です）
- 他の医療機関の紹介状がなくても受診ができます。
※選定療養費（紹介状なしで受診した患者さんにご負担いただく費用）はかかりません。
ただし、他の医療機関で治療中の方が当院で引き続き治療を希望される場合、紹介状をお持ちくださるようお願いいたします。
- 当院は、血液検査装置、超音波検査装置、CT装置等を有し、各種検査に対応しております。

※受診についてご不明な点など、お聞きになりたい方はお問い合わせください。