



せせらぎ



年の瀬も押し迫ってまいりました。
忙しい年末ですが、体に気をつけてお過ごしください。

< 栄養管理科から >

冬場は、免疫力が低下し風邪や感染症にかかりやすい時期です。また、クリスマスやお正月など行事も多いことから食生活が乱れがちです。日々の食生活を見直すことで少しでも丈夫な身体づくりをしましょう。

健康で丈夫な身体を作るには・・・

★基本となるバランスの良い食事をするのが大切！

バランスの良い食事 = **主食**、**主菜**、**副菜**をそろえること

主菜

主にたんぱく質
血や筋肉を作るものになる
肉、魚、卵、大豆製品など



偏らないことが大事！

主食

主に炭水化物
脳や身体を動かすエネルギー
ごはん、パン、麺類など



副菜

主に食物繊維、ビタミン
身体の調子を整える
野菜、きのこ、海藻類など

★さらに免疫力を高めるためには・・・

- ① 細胞の主要成分である**良質なたんぱく質**を摂取すること
→肉、魚、卵、大豆製品を毎食どれか1品を目安に摂る
- ② 腸内環境を整えるため**発酵食品**、**食物繊維**を摂取すること
→主な食品：ヨーグルト、納豆、きのこ、野菜類など



<皮膚科>

○診察医は見坊公子医師です。

手足、顔、身体から耳、鼻、口の中まで器具を使わずに肉眼で見える皮膚の範囲、さらに皮膚の付属器として爪や毛の疾患も皮膚科で扱っています。皮膚に何かあれば皮膚科にご相談くださるようお願いいたします。

◆診察は毎週水曜日の午前中で、予約制となっております。受診前に電話でご予約をお願いします。

●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）



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12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
		田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史
		土井尻 遼介			下沖 収 (応援:岩手医大) ※第1・3・5週	加藤 博孝 (応援:磐井病院) ※第2・4週 (禁煙外来)
		勝又 宇一郎 (応援:胆沢病院) ※第2・4週			佐々木 崇 ※第2・4週	
外科	午前	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
	午後	—	—	阿部 隆之 (応援:磐井病院) (予約診療) ※第1・2・3・5週(オンライン) ※第4週(対面)	—	—
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。
- 当日以外の予約や予約変更については、午後2時から4時の間にお電話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。