



鴻八幡宮例祭

今年のうちに安心を

～年末に向けた「健康診断・がん検診」のすすめ～

院長 山本 桂三

爽やかな秋晴れが心地よく、何をするにも最適な季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も残すところあと 3 ヶ月となり、少しずつ年末の足音が近づいてくるのを感じる頃ですね。11 月や 12 月になると、仕事や大掃除、新年の準備などで何かと慌ただしくなり、ご自身の健康のことはついつい後回しになってしまいがちです。だからこそ、比較的スケジュールにゆとりがある「この 10 月」に、今年度の健康診断やがん検診を受けておくことをおすすめいたします。

健康診断や検診の最も重要な目的は、自覚症状が出にくい生活習慣病や、初期のがんを「早期に発見すること」です。病気は見つかるのが早ければ早いほど体への負担が少なく、確実な治療を行うことができます。また、検査結果で自分の体の現在の状態を知ることが、これからの冬を健康に乗り切るための大切な道標（みちしるべ）にもなります。

例年、11 月以降は駆け込みでの受診が増え、ご希望の日時に予約が取りづらくなる傾向があります。落ち着いて検査を受け、年内を安心して過ごすためにも、ぜひ今月のうちに計画を立ててみてください。

「しばらく健診を受けていないな」「どのがん検診を受ければいいのか分からない」という方も、まずは一度当院へお気軽にご相談ください。皆様の年齢やライフスタイルに合わせた最適な検査をご提案いたします。

新しい年を最高の笑顔と健康で迎えるために、大切なご自身とご家族のために、今年のうちに安心というプレゼントを準備しましょう。当院は皆様の健やかな毎日を全力でサポートしてまいります。



こうげい 児島工藝祭



児島の街で、倉敷ゆかりの工芸作家が集うイベントが開催されます。今年で 5 回目になります。10 月 4 日(日)の午前 10 時～午後 4 時まで、児島市民交流センター芝生広場へおいでください。会場では、以下の工房や屋台の出店をはじめ様々なイベントが開催されます。

出店工房(他の店舗あり)

倉敷 兜山窯・HOB0 窯・坂本織物・擬音ハウス
Imori・OGINO HANP・BA(L)G・伸(nobu)
備前焼工房たによし・ひょっとこ屋・矢加部徳公
Alchamick.craft.works・GlassTen Studio
Kinaco...&naomi glass・LedenLeden
グルグルジャンキーズ

ほか

屋台(他の店舗あり)

toto-good things in life.- ・石窯ぱんや nico
ピッツェリア ポルコッソ・日々のごはん ハナレ
sio／シオ・収穫月 みのりづき・SUNACAO
yonder・ansoro
GALLERY with CAFÉ PeLOTON
Eko9 Organic&Natural Sweets

ほか

～栄養課便り～

秋が旬の食材

秋はおいしい食材が豊富な季節です。旬の食材は栄養価が高く、体にうれしい働きがたくさんあります。食卓に上手に取り入れて、秋の味覚を楽しみましょう。

さつまいも



食物繊維やビタミン C が豊富で腸内環境を整え、風邪予防にも役立ちます。

さのこ類



食物繊維やビタミン D が豊富で、免疫力の維持や骨の健康に役立ちます。

さんま



DHA・EPA が豊富で、血液をサラサラにし、脳や血管の健康を守ります。

柿



ビタミン A やカリウムが豊富で、のどやお肌の健康維持に役立ちます。

かぼちゃ



β-カロテンやビタミン E が豊富で、免疫力を高め、肌や粘膜の健康をサポートします。

栗



炭水化物やビタミン B1、カリウムが豊富で、エネルギー補給や疲労回復に効果的です。

ぶどう



ポリフェノールやビタミンが豊富で、抗酸化作用があり、生活習慣病予防に役立ちます。

秋鮭



良質なタンパク質やビタミン D が豊富で、骨や筋肉の健康維持に役立ちます。

旬の食材を上手に取り入れて、秋を元気に過ごしましょう。

旬の簡単レシピ

きのこさつまいものバター醤油炒め



材料／2 人分

さつまいも	150 g（中 1 本）
しめじ	1/2 パック (50 g)
まいたけ	1/2 パック (50 g)
エリンギ	1 本 (50 g)
バター	10 g
醤油	小さじ 2
みりん	小さじ 1
塩	少々
小ねぎ	適量

作り方

- ①さつまいもはよく洗い、皮付きのまま 1 cm 厚さの半月切りにし、水に 5 分ほどさらす。水を切ったさつまいもをボウルに入れて、ふわりとラップをし、レンジで 600W2 分加熱する。
- ②しめじ、まいたけは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにバターを熱し、①のさつまいもを返しながらかき、竹串が通るのを確認する。
- ④さつまいもに火が通ったら、きのこ類を加えてしんなりするまで炒める。醤油とみりんを加えてさっと炒め合わせ、塩で味を整える。お好みで小ねぎを散らして完成。

栄養成分（1 人前）

エネルギー	139Kcal		
タンパク質	2.8 g	食物繊維	2.7 g
脂質	5.7 g	塩分相当量	0.8 g
炭水化物	20.7 g		

管理栄養士 小林 由起子

編集後記

1958 年 (S33) に日清のカップヌードルが発売されました。発売当初は売れ行きが悪かったようですが、1972 年 (S47) に起こった「あさま山荘事件」で、警察関係者がカップヌードルを美味しく食べている光景がテレビで放映され、これがきっかけとなって爆発的に売れ始めました。2015 年 (平成 27 年) に累計 100 億食を達成しギネスブックに認定されてもなお人気は薄れることなく今日に至っています。私がカップヌードルと初めて出会ったのは小学一年生の時で、兄が食べた残りでしたが、それ以来食べ続けています。チープな麺に絶妙な味のスープと謎の具材。ジャンクフード好きを虜にするこの食べ物は、時代が変わっても生き続けることでしょう。ちなみに私が好きな味はチリトマトヌードルです。(H.K.)

リハビリを受けるとき 知っておきたい5つのこと

みなさまの
ご理解とご協力が、
より良いリハビリに
つながります。

安心して効果的なリハビリを受けていただくために
来院時に知っておいていただきたいことをまとめました。

理学療法士 藤原 大輔

1 予約時間に 急に来られなく なったとき

- キャンセルの連絡はいりません
- 次回予約の際にご連絡ください



2 予約を 変更したいとき

予定がわかり次第早めに
ご連絡ください。

お伝えしている専用の直通電話番号に
お願いいたします。



3 リハビリ当日の 「体調」を 教えてください



いつもより
痛みが強い



腫れがある



ふらつきが
ある



新しい薬を
飲み始めた



手術後の状態が
変わった など



「今日はいつもと違う」ことを、遠慮なく伝えてください。
体調の変化を共有することで、より安全で効果的なリハビリが行えます。

4 リハビリ前に 避けたいこと

- ☑ 疲れ切った状態で来る
- ☑ 痛みを我慢して無理に動く
- ☑ 遅刻しそうで走ってから来る
- ☑ 食事を抜いた状態で来る など



体調や症状は人それぞれです。
「やってはいけない」ではなく、
気になることがあれば
スタッフにご相談ください。

5 リハビリで 痛くなったら?

リハビリ後の痛みや違和感は、
遠慮なく教えてください。
早めに伝えることで、
リハビリ内容の調整ができ、
悪化の予防にもつながります。

痛みが出たら、教えてください

- ① どこが痛い?
- ② いつから痛い?
- ③ どの動作で?
- ④ どのくらい痛い?
- ⑤ 翌日まで残った?



今月の
ひとこと

リハビリは、あなたの「やりたいこと」を
あきらめないためのサポートです。
不安なこと、気になることはいつでも
お声がけください。
スタッフ一同、全力でサポートします!



皆さまのご理解とご協力に感謝いたします。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

健康保険証が廃止されています

2026年8月末より保険証が廃止されています。よって、現在はマイナンバーカード、又は資格確認書で患者さんの資格を確認させていただきますのでご了承ください。マイナンバーカードで受付をすることにより、患者さんごとに処方内容や健診情報が電子的に閲覧できるようになっています。
マイナンバーカードのご利用をお願いいたします。



土曜日の内科外来診療について

土曜日の内科外来診療は月ごとに日を指定しております。患者様には大変ご不便をおかけしており申しわけございません。向こう3ヶ月の診療日について、以下のとおりお知らせいたします。診療日につきましては、院内掲示または当院ホームページにて随時更新していますのでご確認ください。

◇10月…3日、10日 ◇11月…7日 ◇12月…5日、19日

インフルエンザワクチン接種のご案内<予約不要> 13歳以上(中学生以上)

10月1日より、インフルエンザワクチン接種を開始します。接種を希望する方は、予約は不要ですので受付窓口にお申し出ください。料金は以下のとおりです。※2027年1月31まで(在庫がなくなり次第終了)

任意接種の方:3,500円 倉敷市内に在住の65歳以上の方:1,800円

○18歳以上20歳未満の方は、保護者の同伴がなくても受けられます。

○新型コロナワクチンと同時接種は可能ですが、他のワクチンは片方のワクチンを接種してから2週間以上空けて接種してください。

減免の方は、専用の予診票の提示が必要です。(事前申請必要)

事後申請では減免措置を受けられません

☆新型コロナワクチン接種は当院ではおこなっておりません。



⚠ 災害への備えはできていますか? 浸水被害想定地域は止水板の設置を

地震による津波や集中豪雨による浸水被害を防ぐためには、止水板の設置が有効です。土のうは古くから有効だと言われますが、女性や高齢者では重く準備に時間がかかります。

倉敷市では、一般家庭でも止水板を設置した費用を補助してくれる制度があります。工事の着工前に倉敷市へ補助金の申請を行い、許可後に設置。設置後に倉敷市に報告することで補助金が支給されます。限度額は20万円となっています。当院は、この補助金を活用して止水板工事を行いました。



倉敷市下水道局浸水対策室



毎年10月15日は世界手洗いの日です



全世界で5歳未満の死者数は年間520万人(北海道の人口とほぼ同じ)。その原因の多くは予防可能な病気です。日本ではきれいな水が蛇口をひねれば出てきますが、発展途上国では清潔な水が供給されず、また手洗いが不十分なため感染症で亡くなる乳幼児の死亡が後を絶ちません。そこでユニセフや大学、企業などが共同して正しい手洗いを広めるため、2008年に毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

毎日する手洗いを通じて、自分の健康や世界の子どものことを、いっしょに考えてみませんか。