



骨の健康診断
してみませんか？

新しい骨密度測定装置入りました ＜DPX-BRAVO＞

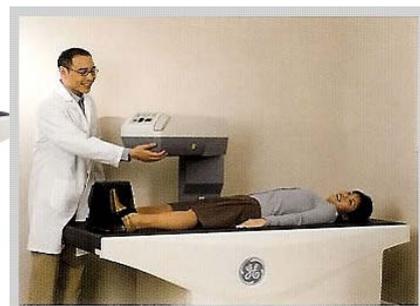
骨密度測定装置とは、骨密度と骨量を測定する装置です。

測定部位としては腰椎（背骨）と大腿頸部（足の付け根の骨）の2箇所を測定します。寝台に仰向けで寝ていただいて10分程度安静にして検査を行います。

骨粗鬆症による骨折予防のひとつとして検査を行っています。

骨量は20代から40代後半まで、あまり変化はしません。

その時期に検査をして、ご自分の骨量を知ることは老年期になってから役立ちますので、一度検査をお受けになってはいかがでしょうか。



骨粗鬆症とは？

私たちの骨は、19歳ころをピークに年をとることに少しずつ減っていくので骨量の減少は埋的現象といえます。その骨量が2～4割減少し骨の構造が弱くなって、その結果骨折を起しやすくなった状態を骨粗鬆症と呼びます。

患者様と職員の 合同文化祭

秋も深まり日に日に寒くなって来る中、今年で第27回を迎える鈴木病院文化祭が開催されました。コンセプトは「入院・外来患者さん及び、ご家族と職員のコミュニケーションを図り、相互信頼を深める目的を担うもの」とし、毎年数多くの作品をご出品いただいております。

今年も絵画・写真・書・彫刻・その他工芸品等幅広い作品、全112点が展示され、見る人の目や心を楽しませてくれました。

こうして心のこもった作品一点一点を拝見し、親しみを持つことは当院理念の一つである「患者さんに自分の家族同様、敬愛と親しみをもって接し、相手の立場に立って、自分がして欲しい医療を提供します」という事に何処か通ずるものがあるように思えます。

ご出品いただきました皆様には心より感謝いたします、ありがとうございました。来年もまた素敵な作品に出会えるように、ご協力・ご参加をお願いいたします。



第27回文化祭作品



文化祭開催期間 平成21年10月24日(土)～11月7日(土)正午まで

旬の食材：長芋

長芋は疲労回復・虚弱体質の改善・老化予防・整腸作用などがあるとされています。

また高血圧の予防に効果のあるカリウムも多く含まれています。

旬の期間：11月～2月ごろ

おいしい長芋の見分け方：ひげ根があるもの、切り口が白いもの、ずっしりと重いもの

材料(2人分)：長芋200g

豚バラ肉100g

まいたけ50g(1/2パック程度)

生姜1かけ

万能ネギ適量

ごま油小さじ2

塩・こしょう少々

中華だし小さじ1

酒大さじ1/2

みりん大さじ1

醤油大さじ1.5

《作り方》

1. 長芋は皮をむき5ミリ幅に切る。
まいたけをほぐし、しょうがはみじん切りにする。
2. 豚肉は食べやすい大きさにカットする。
3. フライパンにごま油をひき生姜を加え、中火にかける。豚肉を炒め塩コショウを振る。
4. 豚肉がきつね色になったら一度取り出し、同じフライパンで長いものを炒める。
5. 長芋に焦げ目が付いてきたら、まいたけを加え炒める。
6. 4の豚肉をフライパンに戻し、中華だし、酒、みりん、醤油を加え、味をからめる。
7. お皿に移し、万能ネギを飾り完成。



※豚肉をロースなどに変わると脂肪分が減り、60kcal程度抑えられます。

⚠️ 年末年始 外来診療のお知らせ

年内は12月29日(火)まで診察いたします。年始は1月4日(月)より開始いたします。休診期間中(12/30～1/3)は、救急患者さんはお受けいたしますが、お薬などは最低日数分しかお出しできませんので、年内にお早めに受診をお願いいたします。

● 編集後記 ●

朝晩ともめっきり寒くなってまいりました。オーバー、マフラー、手袋が恋しくなります。なんといっても「コタツ」はたまりません。一度入ると出るのがつらくなります。と言ってもスポーツの秋、食欲の秋です。食べすぎ飲みすぎに注意しましょう。あとは、外出から帰ったら、手洗い、うがいを忘れずに。体調がおかしいと思ったらすぐに鈴木病院へお越し下さい。

Y.N

