

十三健康かわら版



大阪市立十三市民病院
十三肝炎デー開催しました！

7月28日は「日本肝炎デー」と制定されています。今年も肝炎について正しい理解が進むようイベントを開催しました。



肝臓病相談コーナー

先着 10 名の方に無料で腹部超音波検査などの体験をしていただきました！肝臓専門医である倉井病院長と山口部長からの検査結果の説明を熱心に聞かれました。「専門医の先生と直接相談ができたのでよかった」と、うれしいご意見をいただきました！



管理栄養士による食事に関する講演

脂肪肝の予防や治療には毎日の食事内容が重要です！炭酸飲料やスポーツドリンクに含まれる砂糖の量はどのくらい？などクイズを交えながら講演いたしました。油の減らし方や野菜を増やすコツなどをお伝えしました。

理学療法士による肝炎体操

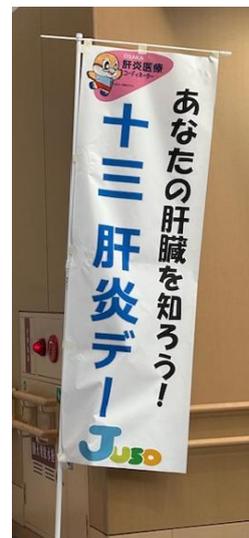
肝炎体操は広い場所を必要とせず、背中、太もも、ふくらはぎの大きな筋肉を鍛えることができます。筋肉を鍛えることの効果の一つに中性脂肪を減らして脂肪肝の改善があります。参加者の方と一緒に楽しく体操をしました！



お薬ゼリーの試食 🔍



肝炎クイズ大会



たくさんのご参加ありがとうございました！



十三健康レシピ

とうがんと海老の冷やし鉢

〈材料〉4人分

とうがん	200g	料理酒	小さじ2
海老	8尾	みりん	小さじ1.5
オクラ	4本	薄口醤油	小さじ2
		だし汁	1/2カップ

〈一口メモ〉

とうがんは、漢字で「冬瓜」と書きますが、旬は夏です。冷暗所で保存すれば、冬までもつほど日持ちの良い野菜だったため、「冬瓜」と名付けられたと言われています♪



〈作り方〉

- ① とうがんは皮をむいて一口大、オクラは塩（分量外）をまぶし、うぶ毛を取りヘタを切る。海老は殻をむき、背わたを取る。
- ② とうがんとオクラを茹で、水気を切る。
- ③ 鍋にとうがん、海老、調味料を入れ、落とし蓋をして弱火で煮る。
- ④ 冷蔵庫で冷まして、器に盛り付け、オクラを添える。（温かい状態で食べてもよい）

〈栄養価〉1人分

エネルギー38kcal たんぱく質 4.7g 脂質 0.2g 炭水化物 4.3g 食塩相当量 0.6g

十三市民病院Instagramのご紹介

当院のインスタでは、ふれあい広場や十三肝炎デーなどのイベント情報や各診療科・部門の紹介などを発信しています。過去に配信したInstagramをご紹介します。



糖尿病・内分泌内科のご紹介

糖尿病について



大阪市立十三市民病院
糖尿病・内分泌内科 井坂吉宏

糖尿病・内分泌内科のご紹介

- ・糖尿病とはどんな病気？
- ・糖尿病のタイプ
- ・高血糖の状態が続くと合併症を引き起こす
- ・糖尿病の治療を紹介しています。



大阪市立十三市民病院
InstagramQRコード

いきいき健康セミナー開催報告

2025年8月19日（火）、十三市民病院にて健康セミナーを開催しました。当日は、「認知症のサイン、見過ごしていませんか？」をテーマに講演を行いました。

セミナーでは、認知症の初期症状や、その兆しに気づくためのポイント、また認知症の方との関わり方についてお話ししました。

たとえば、「お財布に小銭がたまるようになった」「身だしなみに気を配らなくなった」といった変化は、認知症のサインの可能性あります。

また、認知症予防の一環として、参加者の皆さまと一緒に脳トレクイズにも挑戦しました。楽しみながら脳を活性化する良い機会となったのではないのでしょうか。

十三市民病院では、今後も地域の皆さまに向けたイベントを開催してまいります。ぜひお気軽にご参加ください。



セミナー・イベントのご案内

いきいき健康セミナー

無料、事前申込不要

日時 : 令和7年 **9月16日** (火) 14:00~15:00

テーマ : **健康補助食品とお薬の飲み合わせ**

講師 : 薬剤師 横川 琴枝

編集

〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

大阪市立十三市民病院 広報委員会 電話 06-6150-8000

FAX 06-6150-8686

<https://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>



病院ホームページ

