

医院だより 2024、12月号

雪が舞い、急に寒くなってきました。アルプスの山が真っ白になった朝は本当に冷えます。今まで暖冬でしたので寒さ対策を万全にしてください。血圧が急変するヒートショックはお風呂が最も危険です。脱衣室や浴室を温めるのはもちろん、湯船から出る時もゆっくりと。体温の急変に気を付けましょう。インフルエンザも流行してきました。室温を20℃、湿度50%を保ち、石鹸での手洗いをしましょう！

* 年末年始休業は12月29日(日)～1月5日(日)です。

* 1月19日(日)は休日当番医です。20日(月)は振替休診致します

* 高齢者のインフルエンザワクチンは1月末・コロナワクチン接種は3月末まで実施しています。同時接種も出来ます。



2024年もうあとわずかになりました。1年を振り返ってみると今年は唐沢内科小児科医院にとって、めったにない出来事がありました。

そこで、ここに2024年五大ニュースを発表します！

4月 井戸を掘りました！ 「災害の多い今、井戸水は役に立つ」

と、かねてから井戸に関心を持っていた院長は、ゴールデンウィークを利用して遂に井戸掘りを依頼、2日間で20メートルを掘削して無事に水が出ました！掘削の過程は迫力満点でした。



8月・9月 お隣に“スターバックス”と“スギ薬局”がオープンしました

“えっ、スターバックス?! ドラッグストア?!”と市内でもちょっとした話題にもなりましたが、医院の周囲の市民農園に、今年の2月巨大な重機が入り、畑は造成され店舗が建設され広大な駐車場が出来ました。西側の駐車場の地下には大きな防火水槽が設置されているそうです。この工事は地下水が大量に出てしまい大工事でした。



スギ薬局さんは処方箋調剤も受け付けています。便利なアプリお薬手帳や、時間外にお薬が受け取れるボックスもあります。

10月 電子カルテの導入が始まりました。 医療の電子化が急ピッチで進んでいます。

当医院もついに電子カルテに切り替えることになりました。電子カルテになると病院や他の医院さんとの連携進み、会計処理もより早くできます。しかしソフトウェアが変わったので軌道に乗るまではどうしても患者様の待ち時間が長くなってご迷惑をお掛けしてしまいますが、院長はじめスタッフ一同頑張っておりますのでよろしくお願い致します。

12月 マイナ保険証のカードリーダー本格始動 12月からマイナ保険証を本格的

に使うようになってきました。患者様には積極的にご利用いただき感謝申し上げます。読み取りは簡単ですからお持ちの方は受付の際にやってみて下さい。お手伝いいたします。オレンジの診察券と各種手帳は窓口にご提出ください。

これまでの保険証も有効期限内は継続して使えますし、その後は資格確認書が送られてきます。マイナンバーカードのない方も同様に資格確認書が送付されますので、それをお使いください。今まで通り受診ができますのでご安心下さい。

12月 クリスマスツリーに電飾が復活しました 12月になると毎

年登場する本院のクリスマスツリーは電飾がつかなくなって久しかったのですが、たまたま院長に相談したところ、すぐに愛用のはんだ付^{つげ}を出してきて直してくれました。もっと早く言えばよかった、と今となっては20年もキラキラできなかったツリーに申し訳ない気持ちでいっぱいです。



スタッフコーナー ～Tさん～

愛犬を連れて訪れる駒ヶ根の光前寺。鬼から村を救った霊犬早太郎伝説から、別名わんこ寺とも呼ばれていて、早太郎を祀られているお墓もあります。可愛い足跡[🐾]型のお守りやおみくじもあります。近くの“駒ヶ根ファームス～つり橋のこまくさ橋～駒ヶ根橋”では千畳敷カールが見えるスポットを散歩。



市内のグルメは、テラス席で愛犬と一緒に食事ができるソースカツ丼と手打ちそばの「きりの実」・洋食では「カフェリーノ」がおすすめです。

少しドライブして伊那の“くらすわの森”へ。併設のベーカリーショップのクリームパンは絶品！こちらでも是非テラス席で。

<おすすめレシピ>

冬野菜が甘くておいしいのは野菜自信が凍らないように細胞内の糖分をたくさん作るためです。水より砂糖水の方が凍りにくいですね。寒さで野菜はますます甘くなります！

<粕汁> 2人分: 大根、白菜、人参[🥕]、ごぼう、干しシイタケ(水で戻す)・・・適当な大きさに切る

昆布だし汁500ccと椎茸の戻し汁100ccに野菜を入れ煮る(A)

短冊切の油揚げと甘口塩鮭一切れを4つに切り分けAに加える。酒粕50gはゆで汁でよく溶かし(ここがポイント)、味噌大さじ2~3も加える(鮭の塩加減によって調整する)

長ネギを加えてひと煮たちさせて出来上がり！寒い夜に温まります！



体調に気を付けて良いお年をお迎えください 唐沢内科小児科医院