

医療法人メディカル甲賀

甲賀市立みなくち診療所

診療所だより

令和8年 新春号



令和 7 年 5 月から平日、夕方の診療を開始しました
総合診療と訪問診療で地域医療をサポートします

新年のご挨拶

新年のお慶びを申し上げます。昨年5月からこれまでの日曜、休日のみでなく平日、夕方の診療を開始しました。昨年末のインフルエンザ流行期やワクチン接種では多数の皆様にご利用をいただきました。訪問診療も30名を超える方々を担当しています。

今年も地域の皆様に身近な医療機関としてご利用
いただけるようスタッフ一同頑張ります。
どうぞよろしくお願い申し上げます。

院長

〈 1月から上部内視鏡検査を開始します 〉

本年1月から上部内視鏡検査を開始します。細い内視鏡ですので大きな負担なく、鼻からでも口からでも検査できます。

ピロリ菌の検査、治療ももちろん実施可能です。

予約制で朝の外来診察開始前に検査します。

胃の不調などお気軽にご相談ください。



経口カメラ



経鼻カメラ

診療のご案内							
	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00～12:30	休診	中島	中島	中島	中島	中島 藤井*	輪番*
午後 13:30～16:00		訪問	訪問	訪問	訪問	訪問	輪番*
夕診 16:00～19:00		訪問	中島	中島	中島	/	/
中島：総合診療、肛門外科、訪問診療 *は内科のみ							
土曜：①③週は藤井 ②④⑤週は中島							

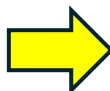
冬バテしていませんか？

日照不足や寒暖差、お正月疲れなどの自律神経の乱れから起こる「冬バテ」になりやすい時期となりました



症状

- ・寝ても疲れがとれない
 - ・肩こりがひどくなった
 - ・気分がすぐれない など
- いくつかの症状が重なっていませんか？



対策

- ・日光を浴びて、体内時計をリセットする
- ・3つの首(首・手首・足首)を温める
- ・軽い体操や運動
- ・カフェインを取り過ぎない
- ・温かい飲み物をこまめにとる

**対策を続けても、不調が続く時は、
お気軽にご相談ください！**

寒い冬は、あったかいものを食べて体を温めたいものです。

冬は運動量も減り、代謝も下がります。ただ、食べてばかりだと、太る一方ですよ。

あたたかいスープで体の代謝をあげて、腸活をして免疫力をあげられる簡単なレシピをご紹介します！

★生姜薫る豚こまと白菜のうま味スープ★

材料:2人分

- | | |
|----------|--------|
| 豚こま肉 | 150g |
| 白菜 | 1/8玉 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| A 水 | 500ml |
| A 醤油 | 大さじ1.5 |
| A ほんだし | 小さじ2 |
| A 生姜チューブ | 小さじ1 |
| A 味の素 | 3ふり |

キムチ・白ごま・刻みネギ お好みで



作り方:

1. 白菜は1cm幅に切る
豚こま肉は食べやすいように切る
2. 鍋にごま油を熱し、豚こま肉を炒める
3. 白菜を加え、しんなりとするまで炒める
4. Aを加え沸騰したら中火で3分ほど煮る
5. お好みでキムチ・白ごま・刻みネギを加える
(発酵食品を入れることで免疫力が高まります!!)

医療法人メディカル甲賀 甲賀市立みなくち診療所

内科・外科・肛門外科／訪問診療

〒528-0049 滋賀県甲賀市水口町貴生川 293-1

TEL 0748-62-3346



ホームページはこちら