

食品ロスを減らすカンタン手料理
栄養科レシピ

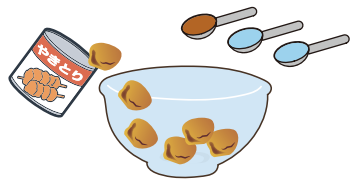
焼き鳥缶を使った簡単レシピ レンジ親子丼



材料(1人分)

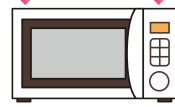
- 焼き鳥缶(タレ味) 1缶
- 卵 2個
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- 水 大さじ2
- ご飯 1膳

1 耐熱容器に焼き鳥缶(汁ごと)、めんつゆ、水を入れて軽く混ぜる。

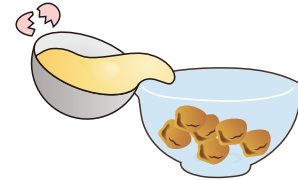


2 ラップをふんわりかけて、電子レンジで600W、2分30秒~3分加熱する。

600W 3分

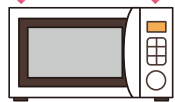


3 卵2個を黄身と白身が少し残るくらい軽く溶き、②に流し入れる。

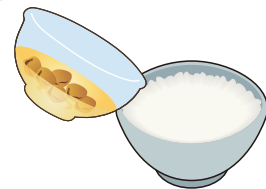


4 ③にラップをして、電子レンジで600W、40~60秒加熱する。(卵が半熟になればOK)

600W 60秒



5 丼にご飯を入れ、④をかける。



6 お好みで刻みネギや七味、刻み海苔をかける。



完成!

♪♪♪ 知って得する★ Point!

- ① 調理器具を使わず電子レンジだけで作れます。
- ② 卵を2回にわけて加熱するとトロトロに仕上がります。(1個目卵を30秒加熱し、2個目の卵を入れて30秒加熱)
- ③ ごはん1膳(200g)と合わせて1食でたんぱく質約30gが取れます。
- ④ 鶏もも肉には皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAや脂質をエネルギーに変えるビタミンB2、赤血球を作るのに必要な鉄分が豊富に含まれています。

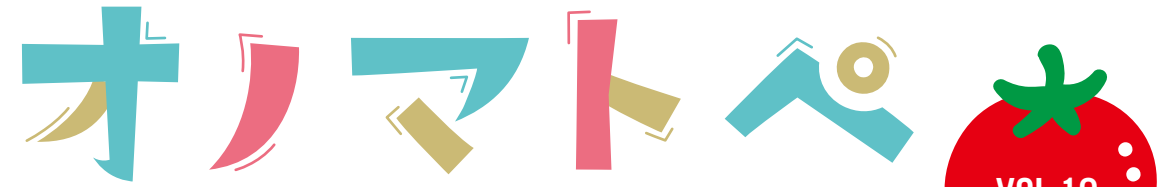


医療法人徳洲会 野崎徳洲会病院

〒574-0074 大阪府大東市谷川2丁目10番50号

TEL.072-874-1641

QRコードで
ホームページへ
アクセス



夏号

2026年7月

“サン🍅サン”

VOL.10

地域の未来に 明るい光を

みなさまにお役立ち情報をお届けします。
ここでしか得られない特典も!

TAKE FREE

オノマトペ：人、動物、物などが発する音を表した言葉

当院の心臓血管外科診療を紹介します！

心臓血管外科 部長

宮下 史寛

みなさんの
病気やお悩みに
寄り添います！

当院の心臓血管外科は、国内で有数の手術症例数を誇る滋賀医科大学心臓血管外科のバックアップの元、成人の循環器（心臓と血管）疾患に対する手術全般を担っています。

現在の日本において、心疾患は悪性新生物（がん）に次いで多い死因であり、高齢化社会ではそれに苦しむ方々が増えています。また、大動脈解離や大動脈瘤に代表される大動脈疾患は、突然死の危険のある恐ろしい病気です。ただし、これらの疾患の多くは、適切な診断と治療によって克服できる可能性があります。

その他、当科では閉塞性動脈硬化症や急性下肢動脈閉塞といった末梢動脈疾患、下肢静脈瘤に代表される静脈疾患の治療も行っています。多くの患者様から「足の痛みがとれた！」「足のむくみがとれた！」といったお喜びの声をいただいています。

循環器疾患でお困りの方がいらっしゃれば、どんな些細なことでもご相談下さい。患者様の年齢や状態に関わらず、お一人お一人丁寧に対応させていただきます。

胸を大きく開けるの？

心臓を止めて手術をするの？

脳梗塞などの重い合併症の

可能性があるって本当？



このように、心臓血管外科の手術というと「怖いイメージ」が先行していることがあり、手術を怖がってしまう患者様もいらっしゃいます。しかし手術翌日から食事・歩行・リハビリテーションを行いますので、自宅へ退院するまで手術後約2週間という期間が標準的です。患者様によって病気やお身体の状態が異なるため、手術は決して万能な治療法ではなく治療の一つの手段ではありますが、手術だからこそできる患者様の治療を、しっかりと担ってまいります。

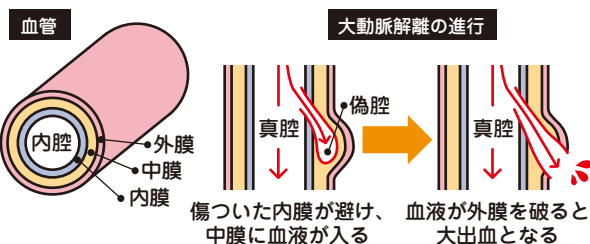
心臓血管外科で治療できる代表的な病気

①大血管の病気

大動脈疾患

急性大動脈解離、腹部大動脈瘤など

大動脈瘤は、大動脈がこぶのように大きく膨らんだ状態です。大動脈瘤ができて症状はほぼありませんが、破裂すると命に関わります。一方で、大動脈が裂けて薄くなることを大動脈解離といいます。突然発症し、猛烈な痛みを伴います。治療では、主に大動脈を人工血管に交換する手術が行われ、時には、負担が少ないステントグラフトといわれる金属の骨格付きの人工血管を用いた血管内治療を選択する場合があります。

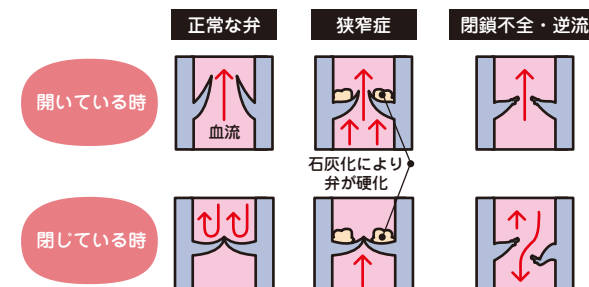


②心臓の弁の病気

心臓弁膜症

大動脈弁狭窄症、僧帽弁閉鎖不全症など

心臓の中には、「右心房・右心室・左心房・左心室」という4つの部屋があり、その間には「三尖弁・肺動脈弁・僧帽弁・大動脈弁」という4つの弁があります。この弁が硬く狭くなったり（狭窄）、上手く閉じなくなったり（閉鎖不全）することを弁膜症と言います。弁膜症は、弁を交換する弁置換や、弁を修理する弁形成を行って治すことができます。

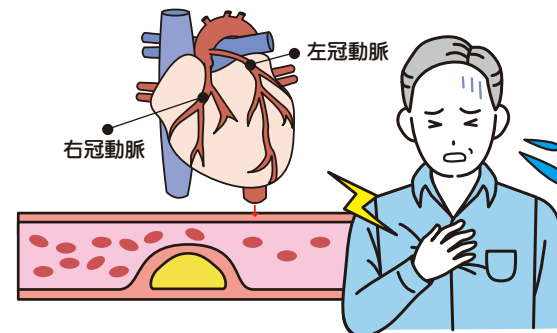


③冠動脈の病気

虚血性心疾患

狭心症、心筋梗塞など

心臓の表面には冠動脈があり、人間の活動の土台となる筋肉まで血流が送られています。その冠動脈が狭くなり、筋肉の血流が不足していることを虚血といい、虚血がきっかけとなる心臓の病気が、狭心症や心筋梗塞です。冠動脈バイパス術で血流を良くすることができます。

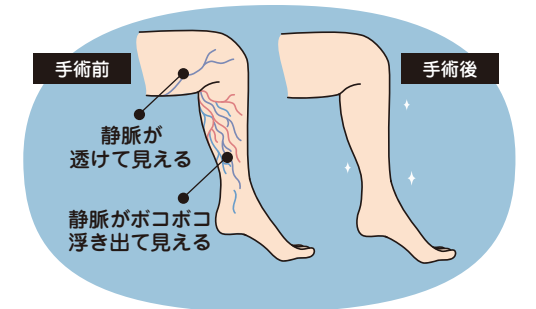


④静脈の病気

静脈疾患

下肢静脈瘤など

足の表面の静脈を流れる血液が逆流することで、静脈が膨れて、見た目の悪さやだるさ、浮腫みを引き起こす病気です。破裂して命に関わることはありませんが、症状にお悩みの方が実は多いとされています。カテーテルを使った治療で治すことができます。手術が終わったらすぐ歩くことができるため、入院期間は1泊2日です。





循環器内科 センター長
山田 貴之

当院の 循環器内科を 紹介します！

循環器疾患とは、心臓、血管などの循環器の機能が何らかの原因で破綻し、正常に働かなくなる病気のことを

言います。心臓病、大動脈を含む血管疾患、高血圧症などが代表的な疾患ですが、当科では主に、虚血性心疾患、大動脈を含めた全身血管疾患、心不全、不整脈、高血圧症などの診療をしています。急性冠症候群(急性心筋梗塞や不安定狭心症)に対する緊急カテーテル治療や、末梢動脈疾患に対するカテーテル治療はもちろんですが、とりわけ冠動脈多枝病変、高度石灰化病変、慢性完全閉塞病変などの複雑病変をお持ちの患者さんに対してカテーテル治療を中心に最適な血行再建ができるよう“高度な医療”“あきらめない医療”をライフワークに、治療に取り組んでおります。他病院での不成功例や、バイパス手術でしか治療手段がないような困難な冠動脈病変でも、カテーテル治療が可能ながことが十分ありますので治療にお悩みの方は、お気軽にご相談下さい。

主な症状



- ★胸が痛い
- ★胸が苦しい
- ★息苦しい
- ★手足がむくむ
- ★動悸がする
- ★足がだるい
- ★歩けない
- ★気を失う(失神)
- ★手足が冷たい
- ★手足が痛い
- ★手足の色が悪い



診察する主な病気



- ★虚血性心疾患
- ★末梢動脈閉塞性疾患
- ★大動脈瘤
- ★心筋梗塞
- ★心不全
- ★高血圧症
- ★狭心症
- ★不整脈



山田医師より みなさんへのメッセージ



当科の特色の紹介

循環器内科と心臓外科の垣根を越えたチーム医療により、虚血性心疾患・不整脈・心不全の三大心疾患を包括的に診療しています。曜日や時間帯に依らず均質な医療提供を目指し、急性期から慢性期まで一貫した質の高い治療体制の構築に取り組んでいます。

地域の先生方へ

当センターは地域医療のインフラとして、病診連携・病病連携を重視しています。安定期管理や非心臓血管疾患の対応は地域の先生方をお願いしつつ、循環器疾患の専門的検査・治療や増悪時対応は当院が担います。循環器疾患でお困りの際はぜひご相談ください。

患者様に向けて

心臓の病気に対して、内科・外科が一体となり最適な治療を提供します。どの時間帯でも安心して受診いただける体制の構築を目指しています。地域の医療機関と連携しながら、長期にわたり皆様の健康を支えてまいります。

外来予定表

	月	火	水	木	金	土
午前診	○	○	○	○	○	—

※木曜日は 10:30 受付終了

第6回 脳卒中フォーラム 開催報告

6月20日(土)、大東市立総合文化センター(サーティーホール)にて、第6回脳卒中フォーラムが盛大に行われました。今回は「知っておきたい脳卒中の色々」をテーマに、医療講演、筋肉量測定、健康チェック、各種相談ブースを行いました。当日は、あいにくの天候ではありましたが、50名弱の方々に来場していただきました。



医療講演

脳卒中について

総長 脳神経外科 中川 秀光

前半の医療講演では中川総長より、脳卒中の患者統計に始まり、脳血管の解剖、脳卒中の症状・分類・治療の変遷・予防と幅広くお話されました。また、事前アンケートでいただいた「脳卒中みんなの知りたい」の紹介もありました。



医療講演

脳梗塞予防のための外科手術

院長 脳神経外科 田村 雅一

田村院長による「脳梗塞予防のための外科手術」では、頸動脈に対する頸動脈血栓・内膜剝離術や頸動脈ステント留置術などの治療前後の変化を紹介されました。また、脳梗塞予防のための血行再建術のいろいろも紹介され、様々な方法での脳への血行の改善を行う手術法がわかりやすく紹介されました。



医療講演

当院における 主な血管内治療について

脳神経外科 前田 昌丈

脳神経外科前田医師による「当院における主な血管内治療について」では、脳動脈瘤に対する治療や血栓(血の塊)を回収する治療が紹介されました。一つの病気に対しても、様々な治療の選択肢があり患者様の状態に応じて治療方法が選択できることが当院の強みであると話されました。



医療を通じた地域のみなさまとの交流

メディカルフィットネスからは、筋肉量検査を行い参加者それぞれの筋肉量や水分量など体の状態の評価を行い、説明しました。初めて検査を受ける方も違う場所で受けたことがある方も、みなさん大変興味をもって説明を受けておられました。



■検査・測定コーナー

そのほかにも、医師による医療相談・頸動脈聴診、看護師による相談ブース、リハビリスタッフによるリハビリ相談をはじめ、薬剤師・管理栄養士・ケアマネージャー・医事課など様々な職種・部門の相談窓口を設置し、様々な相談を受け付けました。



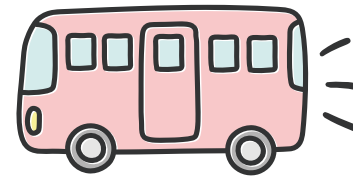
■多職種のもとに、様々な相談が寄せられました。

今後も野崎徳洲会病院は様々なイベントを開催していきたいと思っております。
みなさまの参加を心よりお待ちしております。



6/1から時刻表が変わりました！

野崎徳洲会病院→東大阪徳洲会病院→恵生会病院 送迎バス時刻表 東大阪方面



医療法人徳洲会 東大阪徳洲会病院

生命・健康・安心を多角的な医療で支える

患者様一人一人に信頼していただき、安心して生命を預けていただけるよう、誠実な医療を心がけています。地域との交流も密に取り、地域の医療を支えます。

診療科

内科、リハビリテーション科、健診科、人工透析
在宅療養支援

病床

- 一般 50床（個室1床・特別個室1床）
- 療養 50床（個室1床・特別個室1床）



医療法人徳洲会 恵生会病院

出産から老年期の介護まで支えます

産婦人科をはじめ、内科・外科などを備えた総合病院として地域に根ざした医療を提供しています。病気の早期発見、予防、健康維持の増進など皆さまの健康を支えられる統合医療を目指しています。



診療科

内科、消化器内科、消化器外科、呼吸器外科、肛門外科、一般外科、乳腺外科、産婦人科、小児科、眼科、整形外科、泌尿器科、リウマチ外来、神経内科外来、皮膚科外来、麻酔科、糖尿病・内分泌・代謝内科

病床

- 一般 96床
- 療養 48床
- 地域包括ケア 40床

5 恵生会病院バス停



5 恵生会病院

3 東大阪徳洲会病院

4 ファミリーマート 吉田駅北店

2 ファミリーマート 吉田駅北店

1 野崎徳洲会病院

3 東大阪徳洲会病院バス停

- 佐川急便
- ダービー書店本店
- まだん東大阪店
- 正栄物流

2 ファミリーマート 4 吉田駅北店バス停

- サンファイエルト 吉田
- 中辻ビル
- バイクショッププラリマー

	1 野崎徳洲会病院	2 ファミリーマート 吉田駅北店前	3 東大阪徳洲会病院	4 ファミリーマート 吉田駅北店前	5 恵生会病院
平日	-	8:50	9:00	9:10	9:30
	9:50	10:05	10:15	10:25	10:40
	11:00	11:15	11:25	11:35	11:50
	13:30	13:45	13:55	14:05	14:20
	14:40	14:55	15:05	15:15	15:30
	15:50	16:05	16:20	16:30	-
	-	-	-	-	-

	1 野崎徳洲会病院	2 ファミリーマート 吉田駅北店前	3 東大阪徳洲会病院	4 ファミリーマート 吉田駅北店前	5 恵生会病院
土曜	-	8:50	9:00	9:10	9:30
	9:50	10:05	10:15	10:25	10:40
	11:00	11:15	11:25	11:35	11:50

- 送迎バスは月曜日～土曜日の運行となります。（日曜日・祝祭日・年末年始運休）
- 予告なく交通事情・天候等により送迎バスの到着が遅れる場合がございます。これにより発生した損害に対する一切の責任は負いかねます。あらかじめご了承ください。

★ 当院近隣の医療機関を紹介します！ ★

近隣エリアには、みなさまの暮らしに寄り添い、地域医療を支え続けるたくさんの医療機関があります。今回は、「いそのクリニック」と、「森田内科クリニック」を紹介します。

内科・循環器内科・小児科

いそのクリニック

院長の五十野 剛先生に
聞いてみました！



? クリニックの特長を教えてください！

私は長年、心臓疾患を中心とした循環器内科、一般内科の診療に携わってまいりました。その経験を活かして、心臓疾患から一般内科、小児科まで幅広い診療を行っています。私は、「患者様の声に真摯に耳を傾けること」そして、「難しい医療用語を使わず、分かりやすく病状や治療方法をお伝えすること」を大切にしており、皆様が安心して来院していただけるよう努めています。



■内科

内科全般を幅広く診療します。健康診断や各種予防接種、オンライン診療や訪問診療も承っております。

■循環器内科

狭心症や不整脈などの心疾患を専門に治療しています。胸の痛みや動悸、息切れなどの症状がある方は、早期発見と適切な治療が大切ですのでお早めにご相談ください。

もちろん、禁煙治療の相談・治療もいたします。

■小児科

風邪や発疹などお子様の諸症状を診察します。高感度インフルエンザ迅速診断システムを導入しており、通常では感知できない、より早い段階でのインフルエンザの診断も可能です。

■皮膚科

皮膚疾患の診断と治療や、液体窒素療法を行っています。



? 皆様への一言をお願いします！

当院のモットーは「人にやさしく！」。高度な専門性を持ちつつも、何でも相談できるアットホームな“かかりつけ医”として地域に貢献します。近隣の大学病院とも密に連携し、大人から子どもまで誰もが安心して通える笑顔あふれる場所を目指しています。

内科・循環器内科・小児科
いそのクリニック 病院情報

所在地 大阪府門真市島頭4丁目8-18
代表者 院長 五十野 剛 (いその つよし)
診療科 内科、循環器内科、小児科、皮膚科
Web <https://www.isono-cl.jp>



内科・循環器内科

森田内科クリニック

院長の森田 寛先生に
聞いてみました！



? クリニックの特長を教えてください！

一般内科に加え、循環器内科の専門医としての知識と経験を活かしながら、「わかりやすい説明」と「丁寧な治療」を心がけています。院内は天井が高く開放的な空間で、心身ともにリラックスして受診いただけるのが当院の特長です。



■内科

風邪や腹痛、胸痛、頭痛、めまい、動悸、呼吸困難、むくみ、気管支炎、ぜんそく、胃腸炎、鼻炎、花粉症、不眠など、日々の体調不良を幅広く診療します。

「なんとなくしんどい」「ふらつく」といった原因不明の症状もご相談ください。また、近隣の専門医とも緊密に連携し、必要に応じてご紹介も円滑に行います。

■循環器内科

高血圧や不整脈、心臓肥大、狭心症、心筋梗塞など心臓・血管疾患を専門的に診療します。循環器疾患と深く関わる糖尿病などの生活習慣病の改善指導も行っています。超音波やホルター心電図等の検査機器を完備しておりますので、胸の痛みや違和感を感じる場合は一度ご相談ください。

? 皆様への一言をお願いします！

「ご家族のかかりつけ医」として、どんな些細な悩みもお伺いします。長年培った専門知識と経験を地域の皆様に還元し、末永く愛されるクリニックを目指してまいります。

内科・循環器内科
森田内科クリニック 病院情報

所在地 大阪府大東市赤井1丁目1番16号
責任者 院長 森田 寛 (もりた ひろたか)
診療科 内科、循環器内科
Web <https://moritanaika-clinic.com>



大東市で頑張る企業様に FOCUS! vol.9

今回登場していただくのは、
防水や屋根工事などで建物の寿命を延ばし、
地域の暮らしを雨風から守る
「株式会社大一防水工業様」です！

Introduction

みなさん、はじめまして！
私たち株式会社大一防水工業は大阪府大東市で昭和32年に創業し、60年以上の信頼を積み重ねてまいりました！
防水、塗装、屋根工事など建物を守る専門技術でお客様の暮らしを支え、地域の皆様に愛される企業を目指し日々精進しております！

こんな困りごとはありませんか？



雨漏り



防水対策をしたい



ひび割れ



外壁を綺麗にしたい

一般家庭から、ビルのオーナー、マンション管理組合、工場経営者など、さまざまなお客様に対応します！

取材協力
企業様
企業情報

会社名 株式会社大一防水工業
代表者 上田 順司
創業 昭和32年3月
設立 昭和44年4月
所在地 【本社】 大阪府大東市寺川 2-1-1
【資材センター】 大阪府大東市寺川 2-1-4

Web <https://d1bousui.co.jp>



だいいちぼうすいこいぎょう 株式会社 大一防水工業



ご連絡はこちらまで！

会社名 株式会社大一防水工業
電話番号 0120-55-8951
受付 平日 9:00~17:00

事業内容

- 防水工事
- 屋根工事
- 塗床工事
- 塗装工事
- 注入工事
- シーリング工事

さまざまな技術で建物を守ります

塗膜防水やアスファルト防水、塩ビシート防水、ゴムシート防水など、多様な技術に精通しており、お客様のニーズに最適な施工方法を提案いたします。長期的な視点でお得なプランを組み立て、メリット・デメリットやノウハウを隠さずにご説明いたします。お客様のご要望にお応えするため、経験と実績を活かした信頼性の高い防水工事をお約束いたします。



ウレタン塗膜防水

塩ビシート防水

最長10年の安心サポート！

大一防水工業は、お客様サポートシステムによって防水保証とアフターフォローを行なっております。防水工事保証とは、保証期間に漏水事故が発生した場合、無償で補修工事を行うものです。お客様との信頼関係こそ弊社の喜びと考えております。大事な財産をお守り続ける弊社をライフパートナーに是非お選びください。



家の「ここ」が見えたら SOS のサイン

漏水する前に工事する事が一番の漏水対策です。以下の項目が一つでも当てはまった方はご連絡ください！

- ✓ 築年数が10年を超えている
- ✓ 改修時期が近づいている
- ✓ 壁や窓の周りにカビがある
- ✓ ベランダ床に水たまりがある
- ✓ 天井に変なシミや変色がある
- ✓ 窓やドアの隙間から風が入っている
- ✓ 雨どいが詰まっている
- ✓ 屋根を見て、割れや剥がれがある
- ✓ 外壁に剥がれやひび割れがある
- ✓ 不思議な湿気やカビの臭いがする

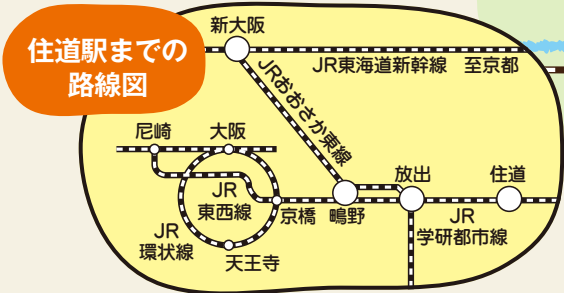
私たち病院が体を診るように、大一防水工業さんは建物の不調を見逃さないプロ。地域にこういう頼れる会社があるのは心強いですね！



病院情報

アクセス1 無料送迎バスでお越しの場合

- JRおおさか東線「新大阪」駅乗車
- JR「放出」駅下車後、
同じホームでJR学研都市線に乗り換え
- JR「住道」駅下車またはJR「野崎」駅下車
- 無料送迎バスに乗車、約10分で病院へ



アクセス2 バスでお越しの場合

- JR 住道駅北口にて近鉄バス「東花園駅前」乗車
- 近鉄新石切駅にて近鉄バス「住道駅前」乗車
- 谷川バス停下車、徒歩1分で病院へ

アクセス3 車でお越しの場合

- ～大阪方面から～
8号線(大阪生駒線)を奈良・生駒方面へ。外環状線手前。
- ～奈良方面から～
阪奈道路を大阪方面へ。外環状線経由で「深野南」を左折。
- 300台が停められる駐車場があります。



お体の悩みや
病院への行き方など、
お気軽にご連絡ください。

診療時間・受付時間

	診療時間	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	8:00~11:45	○	○	○	○	○	○
午後	17:00~19:00	15:00~19:00	○	○	○	○	○	

急病・救急の患者様は、
365日24時間診療を
行っています。

医療法人徳洲会 野崎徳洲会病院

〒574-0074 大阪府大東市谷川2丁目10番50号

TEL 072-874-1641



QRコードを読み込んで
ホームページへ簡単アクセス!

野崎徳洲会病院

<https://nozakitokushukai.jp>

外来予定表

	月	火	水	木	金	土	
外科系	外科	○	○	○	○	○	
	大腸肛門外来	/	/	/	/	○	
	形成外科	/	/	/	○	/	
	整形外科	○	(9時30分診察開始)	○	○	○	
	脳神経外科	○	○	○	○	○	
	心血管外科	/	○	/	○	/	
	呼吸器外科	/	○	○	/	/	
	歯科口腔外科	○	○	○	○	○	
	内科系・専門外来	内科	○	○	○	○	○
		腎臓内科	/	/	○	/	/
		循環器内科	○	○	○	(10時30分受付終了)	○
		不整脈	/	/	/	/	○
		泌尿器科	○	○	○	○	○
		婦人科	/	/	○(予約制)	○	○
小児科		(11時30分受付終了)	(11時30分受付終了)	(11時30分受付終了)	/	(11時30分受付終了)	
眼科		/	○	/	/	○	
肝炎外来		/	○	/	/	/	
消化器内科		/	/	○	○	○	
糖尿病外来		/	○	/	/	/	
糖尿病内分泌外来		○	/	/	/	/	
糖尿病内分泌外来+リウマチ外来		/	/	○	/	/	
予約制		胃・腸専門外来	○(予約制)	/	/	/	/
	神経内科	/	/	/	/	○(予約制)	
	アブレーション外来	/	/	/	/	(予約制:第2週のみ)	
	無呼吸外来	/	/	/	/	○(予約制)	
	リハビリ診療	○(予約制)	○(予約制)	○(予約制)	○(予約制)	○(予約制)	
	抗がん剤外来	/	/	○(予約制)	/	/	
	放射線治療外来	○	○	○	○	○	
昼診	歯科口腔外科	(受付時間13時~16時)	(受付時間13時~16時)	(受付時間13時~16時)	(受付時間13時~16時)	(受付時間13時~16時)	
	消化器内科	/	/	○	(16時30分受付終了)	○	
	婦人科(予約制)	/	/	○(予約制)	/	/	
	禁煙外来(予約制)	/	/	/	○(予約制)	/	
	呼吸器外科(予約制)	/	○(予約制)	○(予約制)	/	/	
	神経内科(予約制)	○(予約制)	/	/	/	/	
夜診	皮膚科	(13時~17時30分)	/	/	○(予約制)	/	
	小児心臓外来(予約制)	/	○(予約制)	/	/	○(予約制)	
	小児科(予約制)	○(予約制)	○(予約制)	○(予約制)	/	○(予約制)	
夜診	外科	○	/	○	/	○	
	内科	○	○	○	○	○	
	小児科	(18時受付終了)	(18時受付終了)	○	/	/	

	受付時間	診察時間
午前診	8:00~11:45	9:00~
夜診	15:00~19:00	17:00~

初診時・毎月始めの診察の際は保険証をご持参ください。

救急外来は24時間(年中無休)

診療日時の詳細については受診される前日までに院内に掲示します。また、ホームページでもご確認いただけます。