

～発熱外来についてお願い～

発熱外来の予約・受診相談は平日午前、下記の専用電話にて承ります。

※専用電話番号 0123-72-5084

・予約・受診相談時間 平日 8:30～12:30

・発熱者外等外来診療時間(予約制) 平日 13:30～16:00

※**風邪症状(のどの痛み・鼻水・発熱等)**の患者様は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、直接来院されても受診をすることが出来ません
発熱外来での診察となります。

○皮膚科出張医師予定 (都合により変更する場合があります)

★田村 明美 医師 2/2(火)・16(火) ★阿部 清秀 医師 2/16(火)

○おいしい健康レシピ

長芋と豚肉とイカの煮物

★材料 2人分 長芋 150g 豚ロース肉 60g イカの燻製 20g 冷凍いんげん 40g
醤油ラーメンスープの素 1人前を1/2袋

- ① 豚肉は一口大くらいに切り、片栗粉をまぶし、めんみ少々振りかけて置いておく。
長芋は皮をむいて乱切りにする。
- ② 深めのフライパンにごま油をひいて、長芋をさっと焼く。
- ③ ②に水コップ1杯(米のカップ1杯)を入れて中火にし、沸騰したら、ラーメンスープの素を1/2袋入れ、いんげんや豚肉、イカの燻製を入れて弱火にしてコトコト煮る。
豚肉に火が通ったらできあがり。味の素3振り、白ごまと白コショウを少々振りかける。

ポイント1

豚肉は片栗粉をまぶすとやわらかくなります。めんみを少々振りかけるだけで、豚肉の臭みが消えます。

ポイント2

長芋やいんげんには葉酸というビタミンが多く含まれます。ビタミンB12を多く含むイカとの相性はバッチリ！動脈硬化を予防します。
イカのくんせいは、天ぷらや煮物やいため物に入れても美味しいです

真井管理栄養士



栗山赤十字病院 外来診療体制

2021年 2月 1日

		受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前	8:20~11:30	8:30 ◎出張医師は9:00	天崎吉晴 ◎續木 惇 (北海道大学病院) 宮本光毅	宮本光毅 深江 淳 石塚広司 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 石塚広司 深江 淳	◎阿部靖矢 (北海道大学病院) 佐々木紀幸 石塚広司 (兼呼吸器・禁煙外来) 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 宮本光毅
	午後	13:00~15:00	13:30	深江 淳	応援医師	宮本光毅	阿部靖矢 (北海道大学病院)	当番制
リウマチ科	午前	予約制						深江 淳
	午後	予約制			天崎吉晴			
循環器内科 (札幌心臓血管クリニック)	午前	8:20~11:30	9:00	出張医師				
外科 (北海道大学病院)	午前	8:20~11:30	9:00		青木佑磨	吉田雄亮	山本寛之	
	午後	13:00~16:00	13:30		青木佑磨	吉田雄亮	山本寛之	
整形	午前	8:20~11:30	8:30 ◎出張医師は9:00	大西 勉	◎磯部 ひろみ	大西 勉	休診	大西 勉
	午後							
耳鼻科 (北海道大学病院)	午前	8:20~11:30(木) 8:20~11:00(金)	9:00				出張医師	出張医師
	午後	13:30~15:30	14:00(火) 13:30(木)		出張医師		出張医師	
皮膚科 (あけ美肌クリニック)	午前	8:20~12:00	9:00		田村 2/2・16 阿部 2/9			
	午後	13:00~14:30	13:30		田村 2/2・16 阿部 2/9			
泌尿器科 (札幌医科大学病院)	午前	8:20~12:00	9:00			出張医師		
	午後	13:00~15:00	13:30			出張医師		
精神科 (島松病院)	午前	8:20~12:00	9:00		服部 晃広		渡邊 一平	
	午後	13:00~15:00	14:00		服部 晃広		渡邊 一平	
眼科 (岩見沢市立総合病院)	午前	8:20~12:00	9:00					出張医師

※精神科の受診については、受診前にお電話でご連絡ください。

※皮膚科の診療について、出張医師の横に診療日を記載してます。

詳しくは、お問い合わせ下さい。