



●栄養部より

こんにちは、管理栄養士 副島です。暖くなり、春の果物がおいしい季節となりました。
果物の適量を知り、食べ過ぎには気をつけましょう。

果物の適量(春編)

八朔



皮込みで310g。皮抜きで200g。
適量: 大1個

さくらんぼ



芯込みで170g。皮抜きで150g。
適量: 約20個
※米国産は100g

キウイ



皮込みで180g。抜きで150g。
適量: 中1と1/2個

びわ



皮・種込み290g。抜きで200g。
適量: 中6個

苺



皮込みで260g。皮抜きで250g。
適量: 右参照

いちごの個数換算

小: 1粒9g 適量27個

中: 1粒22g 適量11個

大: 1粒36g 適量6～7個

パック: 適量いちご大パック

『両手にそっと包める量』と覚えておきましょう！

●検査部より

こんにちは 臨床検査技師の城です。

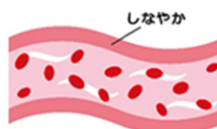
頸動脈エコー検査について紹介します。

頸動脈エコー(超音波)検査のご案内

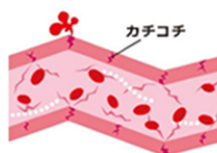
動脈硬化や頸動脈の詰まり具合を調べる検査です。
進行すると心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなります。



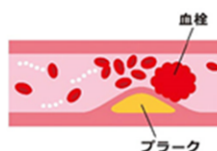
しなやかで
健康的な血管



カチコチに
硬くなった血管



狭くなった血管



検査時間
20～30分

高血圧、糖尿病の方
コレステロール高値
高脂血症の方
喫煙習慣のある方
におすすめです

●事務部より

お願い事項について 診療情報の開示についての内容です。

原則は本人様が対象です。開示に関してご遠慮いただくこともありますのでご了承ください。

当院では診療情報の開示について、個人情報保護の観点から
規定を設けております

※診療情報：高等内容、診察記事、看護記事、検査結果、画像等

○診療情報の対象者は、原則として患者本人です

○診療情報の開示は、診察室への入室も含めて

- 1) 患者本人が希望しない場合
- 2) 患者本人の治療に悪影響が懸念される場合
- 3) 患者及び第三者の不利益となる恐れがある場合



にはご遠慮いただくことがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。