

花沢アイクリニック通信

第25号
H24年10月

おかげ様で3周年！！



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。
この10月で私たち花沢アイクリニックがオープンして3年がたちました。ドキドキしながら初日を迎えた3年前が昨日のことに思い出されます。この3年間、患者様とのかかわりの中でたくさんのお話を学ばせていただき、多くの方々に支えられて日々の診療を続けてまいりました。

白内障手術の件数も徐々に増加し、今年は上半期で約60例の手術をさせていただきました。診察券番号は100番から始まり、先日9700番を超えたところです。新参者の私を温かく迎えてくださった地域の皆様には、本当に感謝しております。これからも末永くよろしくお願いいたします。

3周年を迎えるにあたり、初心に立ち返り新たなスタートを切るべく、スタッフそれぞれに心構えを聞きました。

受付：「笑顔で元気よく患者様をお出迎えします」

看護師：「患者様の訴えをよく聞き、安心して診療が受けられるよう援助します」

検査部：「患者様が苦痛なく正確な検査を受けられるよう、技術を磨いていきます」

そして私：「日々情報収集や勉強を怠らず、患者様に最新の医療を提供できるよう努めます」

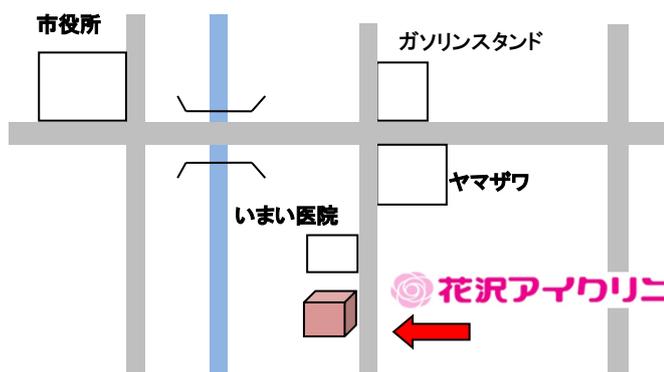


今後も、皆様に親しんでいただける敷居の低いクリニックをめざし、「患者様に寄り添う医療」をモットーに、少しでも多くの患者様のお役にたてるよう、スタッフ一同日々精進してまいります。

ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

0238(40)0606



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで受付
初めてコンタクトをおつくりする方の受付は
早めに終了します。(終了時間の1時間前)

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



食欲の秋 目にいいものを食べよう!



健康と食事には大きな関係があります。栄養バランスのとれた食事をする
ことで、目は元気になり、老化を防ぐこともできます。今回は、目と栄養
素について特集してみました。また、目にいい旬の食材を使ったお料理も
紹介していますので、ぜひ試してみてください。とってもオイシイヨ♪

【ビタミン類】ビタミンはタンパク質、脂質、糖質からのエネルギー産生を助けます。ビタミンA、
ビタミンB群は皮膚や粘膜の健康維持を助けます。ビタミンC、ビタミンEは抗酸化作用があり、
目の老化防止になります。

【ミネラル】体の機能を維持し体調を整えます。目にも欠かすことができない大切な栄養素です。
バランスの良い食事をしていれば、自然と摂取できています。主なミネラルには、カルシウム、亜
鉛、マグネシウム、セレン、カリウムがあります。

【ルテイン】ルテインは色素の一種で、ものをみるために重要な働きをする黄斑部おうはんぶ（網膜の中心部）もうまく
に多く集中しています。目に有害な太陽の光を吸収し目を保護します。また、抗酸化作用もありま
す。ルテインは体内で作ることができないので、緑黄色野菜などから摂取する必要があります。

【アスタキサンチン】海の生物に多く含まれる赤い色の色素で、強い抗酸化作用があります。エビ・
カニなどの甲殻類や鮭、イクラに含まれます。美容でも今話題!?

@@ 鮭とほうれん草のチーズ焼き @@

【鮭：アスタキサンチン ほうれん草：ルテイン チーズ：ビタミンB12】

- ①しめじは根元を切り落とし、ほぐす。玉ねぎは薄切りにする。
- ②ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにバター半量を中火で溶かし、
鮭を軽く焼き色がつくまで両面を焼き、取り出す。
- ④残りのバターで①と②をしんなりするまで炒める。
しょうゆを回し入れ、全体に混ぜたら広げてしょうゆを回し入れ、
全体に混ぜたら広げて③をのせる。
- ⑤チーズをかけて蓋をし、チーズが溶けたら火を止め、うつわに盛り付ける。

甘塩鮭（切り身）・・・2 材料
ほうれん草・・・1/2束
しめじ・・・50g
玉ねぎ・・・1/2個
バター・・・10g
しょうゆ・・・大さじ1
チーズ・・・40g



4年目も、目玉いきいきライフ!



編集後記

「花沢アイクリニック通信」もおかげさ
まで発刊2周年を迎え、今号で25号になりま
した。1号から順に読んでみると、自分た
ちの成長の跡がわかり、感慨深いものがあ
ります。今後も、「楽しくて耳寄りな情報（眼
科だけどっ）を届けよう!」を合言葉に頑
張りますので、応援よろしくですよ~!

りっこ・ビビ・ブッチ