



梅しば豚しゃぶそうめん

【材料】(1人分)

豚しゃぶ用肩ロース	80～100 g
*めんつゆ	小さじ 2
*砂糖	小さじ 1/3
*はちみつ梅ぼし	1 個
*しば漬け	8 g
*大葉	2 枚
そうめん	100 g
めんつゆ	適量
トッピング (味玉・トマト・キュウリなど)	お好みで



【作り方】

1. 豚肉をゆでる
2. * のめんつゆに砂糖を入れて溶かし、梅ぼしをちぎって入れる
3. 2のめんつゆの中に、1でゆでた豚肉を入れて漬ける
4. 冷めたら刻んだ梅しばと大葉を入れて混ぜ合わせる
5. そうめんを茹でたら、冷水でめ、器に盛りつける
6. 3の豚しゃぶとお好みのトッピングをのせ、めんつゆをかけて完成



住所

医療法人社団 綾和会 浜松南病院
〒430-0846 浜松市中央区白羽町26番地

バスでお越しの方

浜松駅バスターミナル6番のりば「4中田島砂丘」行きで約15分
「浜松南病院」にて下車 徒歩0分(運賃200円)
遠鉄バス時刻表 浜松駅発「中田島砂丘行き」

お車・タクシーでお越しの方

浜松駅から約2km(車で約10分、タクシーで約1,000円)
国道1号線中田島交差点より車で約4分



浜松市中央区白羽町26番地
患者さまお問合せ：TEL 053-443-2111
FAX 053-443-2116

診療科目

内科/整形外科/外科/救急科/泌尿器科/呼吸器
内科/循環器内科/脳神経内科/リウマチ科/リ
ハビリテーション科/皮膚科/糖尿病・内分泌
内科/訪問診療科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～11:30	●	●	●	●	●	／
午後 14:00～16:30	●	●	●	●	●	／

Smile

7

2025

人と地域をつなぎ医療と介護を創造する

医療法人社団 綾和会 浜松南病院 広報誌

No. 3



当院通所リハビリテーション

カレンダーを作成中。
手先のリハビリや脳の活性化
を図っています。



Contents

特集

熱中症対策

— 高齢者はご用心 —

NEWS & TOPICS

- ① 放射線科 ② 整形外科
③ (予告) 遠州健幸マルシェ

健幸レシピ

— 梅しば豚しゃぶそうめん —

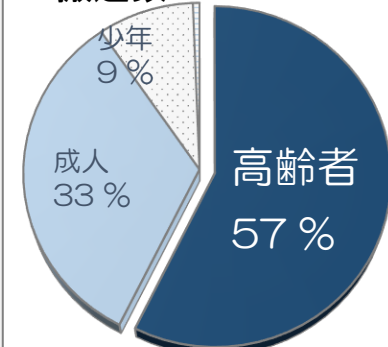
— 高齢者はご用心 —

熱中症で搬送される方は、65歳以上の高齢者が最も多いといわれています

その理由は？

- ① 体内の水分が不足しがちです
- ② 暑さに対する感覚機能が低下しています
- ③ 暑さに対する体の調整機能が低下します

熱中症による救急搬送数



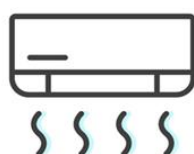
(出典)
R6年総務省消防庁

熱中症を防ぐための対策は

暑さを避けよう！

熱中症は屋外だけでなく、室内や夜間にも多く発生します。適切にエアコンを使用しましょう。また、屋外での活動の際は、日傘や帽子を活用しましょう。天気予報や気温や湿度をチェックして暑さを確認しましょう。

適切な
冷房利用



こまめに水分や塩分を補給しよう！

のどの渇きを感じる前に水分や塩分を補給しましょう。また、入浴の前後や起床後も、まず水分や塩分補給を心がけましょう。

* 水分や塩分の補給量はかかりつけの医師の指示に従ってください。

こまめな
水分補給



1日あたり
1.2Lを
目安に

熱中症かなと思ったら

すぐに医療機関に相談するか、救急車を呼びましょう

めまいや顔のほてり、だるさ、吐き気、筋肉痛、けいれんなど、疑わしい症状が出たときは、迷わず救急車を呼びましょう。

お問い合わせ
浜松南病院 ☎ 053-443-2111 (8:30～11:30 14:00～16:30)

医療機関
へ相談



放射線科より

X線TV装置をリニューアル

25年
06月



キヤノンメディカルシステムズ社製
X線TV装置 「Raffine-i」

放射線科では最新鋭のX線TV装置を導入しました！
導入による効果3点

1. 画質の向上により病変の観察がしやすい
2. 被ばくの低減により患者様への負担軽減
3. 機器がコンパクトになり空間が快適に

当院では、主に以下の検査や処置で使用しています

- ・骨折や脱臼後の整復
 - ・腰椎神経根ブロック注射
 - ・胃ろう交換
 - ・嚥下造影検査
- など

整形外科より

講演会を実施

25年
06月



新しいひざの治療を知ろう！
人工関節・リウマチセンター長
丸山正吾医師
(共催：セルロース株式会社)

6月に開催されました。ひざ治療について、バイオセラピーの1つ「PFC-FD™療法」を説明しました。今後、痛み悩む人の治療選択の1つになることが期待されています。

遠州健幸マルシェ

25年
10月

予告



毎年大好評イベント！
本年度も開催いたします。

「体験コーナー」や「グルメコーナー」「健診コーナー」まで盛りだくさんの内容です。大人からお子様まで楽しめる内容で企画しています。ぜひ、お越しください。