

健
幸

レシピ

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	お好みで
(味玉・トマト・キュウリなど)	



[つくり方]

- 豚肉をゆでる
- *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
- 2のめんつゆの中に、1でゆでた豚肉を入れて漬ける
- 冷めたら刻んだ梅しばと大葉を入れて混ぜ合わせる
- そうめんを茹でたら、冷水で〆め、器に盛りつける
- 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

医療法人社団 綾和会
浜松南病院
HAMAMATSU SOUTH HOSPITAL

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

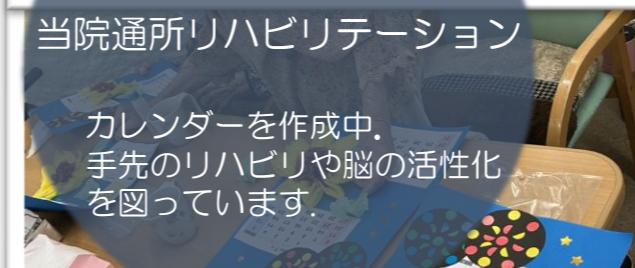
人と地域をつなぎ医療と介護を創造する

7

2025

医療法人社団 綾和会 浜松南病院 広報誌

No. 3



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 —

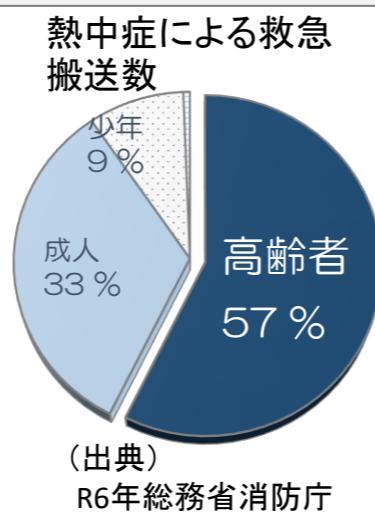
熱中症対策

— 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？

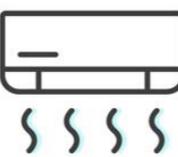
- ① 体内的水分が不足しがちです
- ② 暑さに対する感覚機能が低下しています
- ③ 暑さに対する体の調整機能が低下します



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

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



キヤノンメディカルシステムズ社製
X線TV装置 「Raffine-i」

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、痛みに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。

25年
10月

遠州健幸マルシェ

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。