

洛和会丸太町病院 地域連携ニュース

2
2023
February

〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075 (801) 0351(代) <http://www.rakuwa.or.jp/maruta/>



スポーツ整形外科、 肩・肘関節外科について

洛和会丸太町病院 整形外科で、スポーツによる外傷、障害を中心に治療しています。特に肩・肘関節の分野を専門的に対応しており、肩関節脱臼や投球障害肩、野球肘などのスポーツ障害をはじめ、五十肩（肩関節周囲炎）や腱板断裂などの疾患を扱っています。スポーツによる怪我、肩や肘に症状のある方全てが対象です。

スポーツ障害

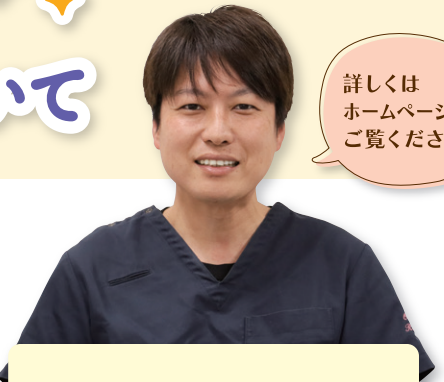
ラグビーやアメフトなどによる肩関節脱臼や肘関節靭帯損傷。野球やバレーボールなどのオーバーヘッドスポーツによる肩・肘関節障害。

肩関節外科

五十肩（肩関節周囲炎）、腱板損傷・腱板断裂、肩関節脱臼、関節唇損傷、石灰沈着性腱板炎、肩関節拘縮、変形性肩関節症など。

肘関節外科

肘関節靭帯損傷、野球肘、関節内遊離体、テニス肘、変形性肘関節症など。



詳しくは
ホームページを
ご覧ください

洛和会丸太町病院 整形外科

ふるか かわ りゅうへい
副部長 古川 龍平

専門分野

肩肘関節外科、スポーツ整形外科

専門医認定・資格など

日本整形外科学会整形外科専門医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
医学博士、臨床研修指導医
京都工学院高校ラグビー部チームドクター

外来担当医表 整形外科

土曜・日曜・祝日・年末年始（12月30日～1月3日）は休診です。

時 間		月	火	水	木	金
午前8時30分～ 午前10時30分	新 患 ※完全予約制	榎 尾 智 〔脊 椎〕 山元 龍太郎	原 田 智久 〔脊 椎〕 (紹介患者さんのみ)	小 島 良太	高宮 尚武 〔膝・股関節〕 山元 龍太郎	古川 龍平 〔肩・肘・スポーツ〕 担 当 医
		榎 尾 智 〔脊 椎〕 〔午後1時～椎体骨折外来〕 (紹介患者さんのみ)	—	—	榎 尾 智 〔脊 椎〕 〔午後0時30分～椎体骨折外来〕 (紹介患者さんのみ)	—
	再 来	山元 龍太郎	高宮 尚武 〔膝・股関節〕 小 島 良太	古川 龍平 〔肩・肘・スポーツ〕	原 田 智久 榎 尾 智 〔脊 椎〕	古川 龍平 〔肩・肘・スポーツ〕 担 当 医

※午前10時20分までに受付を済ませてください。

※月曜日と木曜日の新患については、希望される医師ではない可能性がありますのでご了承ください。

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 整形外科 TEL 075(801)0351(代)

<http://www.rakuwa.or.jp/maruta/shinryoka/seikei/index.html>



正しい野菜の保存方法で 節約してみませんか？

洛和会丸太町病院 栄養管理室 管理栄養士 お ば た あ き 小 畑 亜 姫

食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。

家庭での食品ロスの主な理由は食べ残し、使い切れずに廃棄する手つかずの食品（直接廃棄）、皮のむきすぎ（過剰除去）です。食品ロスを減らすことで、廃棄した食品を焼却する際に発生する二酸化炭素の減少など、環境に配慮できます。また、使い切れる量を購入し、おいしく食べ切ることによって食費も減らせます。野菜は育った環境に近い状態で保存すると長持ちします。食品ロスを減らすために、野菜の保存方法についてお伝えします。

食品保存のポイント

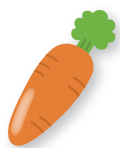
1. 新鮮なうちに保存
2. 野菜は洗ってから、余分な水分は拭き取る
3. 使いやすい状態で保存
4. 加熱後は冷ましてから保存
5. 野菜の特性に合わせて保存
6. 冷蔵、冷凍時はなるべく空気に触れないように保存



場 所	温 度	適した野菜・果物
冷 暗 所	約10～15℃	ハクサイ、タマネギ、ニンジン、レンコン、イモ類、カボチャなど
常 温	約15～20℃	バナナ、キウイ、パイナップルなど
冷蔵庫の野菜室	約6℃	キャベツ、レタス、トマト、ホウレン草、キュウリなど

▶ ニンジン

湿気に弱いため、キッチンペーパーなどに包み、ビニール袋に入れ頭を上にしておく。



▶ タマネギ

湿度が高いと傷みやすいので冷暗所で保存。新タマネギは水分が多く、傷みやすいのでビニール袋に入れて冷蔵。



▶ ホウレン草

濡らした新聞紙で包み、根が下になるよう立てて冷蔵。



▶ トマト

熟すまでは冷暗所で保管。熟したらヘタを下にしてビニール袋に入れて冷蔵。トマト同士はくっつけない。



▶ キャベツ

丸ごとの場合は、芯をくり抜いて濡らしたキッチンペーパーを詰め、ビニール袋に入れて冷蔵。切る場合は、ざく切りや千切りなど使いやすい大きさに切り、ビニール袋に入れて冷蔵。できるだけ早く使う。



当院では24時間365日、急患・救急診療に対応しています。また、受け入れ可能な医療機関が少ない
耳鼻科の夜間救急にも対応しています。(月～金曜日 午後7時～11時) <http://www.rakuwa.or.jp/maruta/kyukyu/>

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075(801)0351(代)