

◆七色心療クリニック◆ 阪中 明人 先生

所在地：松山市大手町2丁目1-1 労住協大手町ハイツ1階
 電話番号：089-947-7716
 開院日：平成24年11月1日
 診療科：心療内科、精神科
 休診日：木曜日午後、第4土曜日、日曜日、祝祭日

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:30	○	○	○	○	○	9:00 ～ 14:00
14:30 ～ 18:00	○	○	○	-	○	



松山市民病院さんに一番近い(かもしれない)七色心療クリニックの阪中明人です。日頃から先生方、職員さんに大変お世話になり本当に助かっています。心から感謝しています。

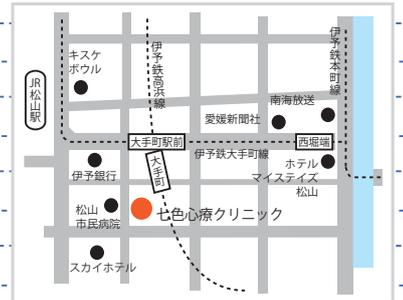
愛媛を出て東京、大阪、福岡などを転々とし、十数年前懐かしい松山に帰ってきました。松山記念病院さんで勉強させていただき開業しました。



クリニックの名前の由来を良く聞かれます。「♪人生いろいろ～」(島倉千代子)、ではなくて全国的心療内科・精神科に

(ほとんど)無い名前を探した結果です。希望を持って明日に向かって明るく生きていくイメージを込めました。でも本当に、人生いろいろです。

ご縁を大切に誠意ある対応を心がけます。薬(漢方も)や精神療法だけでなく、体を動かすこと(私がヨガや呼吸法をやっています)、食事や生活習慣の改善など様々な可能性と一緒に考えていきたいです。「我以外、みな我師」(吉川英治)。今後ともよろしく願っています。



管理栄養士の ～おすすめレシピ～

★リメイクレシピ★
切り干し大根の卵焼き



- ～材料～
- 切り干し大根の煮物(ざく切り) 約50g
 - 青ネギ(小口切り) 1本分
 - 卵(割りほぐす) 2個
 - 塩 小さじ1/4 (煮物の味で加減可)
 - [A]酒 小さじ1
 - だし汁又は水 大さじ1
 - サラダ油 適量

～ひとこと～

スーパーやコンビニ惣菜の定番、手軽に買える切り干し大根の煮物をリメイクしました。卵焼きにすると副菜が主菜に早変わりです。手抜きのようなでも栄養満点。卵は良質たんぱく質、切り干し大根はカルシウムや食物繊維が豊富です。簡単に栄養価が高い料理は我が家でもリピート率が高いです。お弁当のおかずに最適ですよ。

(管理栄養士 大西清子)

～作り方～

- 卵に切り干し大根の煮物、青ネギを混ぜる。
- 卵焼き器又はフライパンにサラダ油を熱し、①を1/3量流し入れる。中火～弱火で半熟状になれば端から巻き、残りを2回に分けて流し入れ同様に焼く。
- 巻き終われば表面に軽く焼き目を付ける。食べやすい大きさに切る。

お知らせ

INFORMATION

女性事務職員の制服が変わりました



本年9月より女性事務職員の半袖の制服が新しくなりました。3色のオーバーブラウスで、以前より涼しげで明るい配色となっています。新しい制服で気持ちも新たに、患者さんに寄り添った医療を提供してまいります。

リレー・フォー・ライフえひめ2017

平成29年9月2日(土)～3日(日)、「∞(無限)～つなごうこの24時間を 次の24時間へ～」をテーマに、トークイベントとリレーウォークの二部制で開催されました。当院から170名を超える職員がリレーに参加し、がん征圧への願いを込めて夜通しタスキを繋ぎました。



資格取得しました

- ▽看護部長 三笠照美 / 認定看護管理者
- ▽看護部 村上美乃枝 / 緩和ケア認定看護師
- ▽看護部 多木律子 / CPAP療法士
- ▽看護部 西岡美恵 / 消化器内視鏡技師
- ▽薬剤部 課長補佐 小田真司 / 高血圧・循環器病予防療養指導士



当院は敷地内禁煙を実施しています。ご理解、ご協力をお願いします。