

医療法人豊田会

刈谷豊田総合病院 広報誌

ご自由にお取りください

保健

医療

福祉

分野で社会に貢献します。

# 医心伝心

[いしんでんしん]

5  
M a y

No.168

2020.5.15

## 受動喫煙

他者の生命に関わります

— 特集 —

### INDEX

- P.01 Message
- P.02 Hospital News
- P.03 特集
- P.07 福祉の窓から  
在宅療養あれこれ
- P.08 モノ知り博士
- P.09 Information
- P.10 娯楽室
- P.11 旬を食す

# Message

## 今、求められる コミュニケーションを 考える



刈谷豊田総合病院 参事

小林 建司

医療現場に関わらず、さまざまな場所で起こるミス・事故の原因は何か。一因としてよくあげられるのがコミュニケーション不足です。その対策として、ホウレンソウ(報告・連絡・相談)／1982年に当時の山種証券社長・山崎富治氏が提唱したといわれる)という、およそ40年前に広まったコミュニケーションツールがあります。

では、ホウレンソウができていればコミュニケーションは良好といえるのでしょうか。ホウレンソウは部下から上司への一方向のコミュニケーションツールに過ぎないと思います。ミスや事故の発生を上司が知らないでいる、という最悪の事態は避けることができますが、双方向のコミュニケーションの向上は期待できません。

かつては上からものを言う命令型の「強いリーダー像」が上司に求められていました。「リーダーシップを発揮する」点は変わりませんが、今はともに寄り添う、並走するという「横の繋がり」や「勇気付け」が組織や人材育成の場で求められています。

もちろん不具合が発生した場合原因の究明は必要です。これは工場ラインや車のような「機械」相手には有効ですが「ヒト」相手に行くとマイナスに働きます。原因を探るといことは、できていないところ・ダメなところを探し、指摘することです。これだけでは「ヒト」は育ちません。いいところ・伸ばしたいところにフォーカスを当てて、相手がどうなりたいか、どのようにしたいのかを導くことが必要です。

この手法はさまざまなところで既に応用されています。試合前や練習中にコーチが選手を励ますために使う「ペップトーク」、電車のアナウンスは「駆け込み乗車はおやめください」から「次の電車をお待ちください」や「余裕を持った行動をお取りください」への変化。そう、人は注意されたところへ関心が向き、マイナス面を引き起こしてしまいます。だからこそ伸ばしたいところへ関心を向けることで明るい組織作りにつながる、そんなコミュニケーションを意識してはいかがですか。

[豊田会理念] 保健・医療・福祉分野で社会に貢献します

[豊田会方針] 温かい思いをこめた、質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します

[患者の権利と責務] 私たちは患者の皆さまの権利を尊重し、安全で質の高い医療の提供に努めます。そのためには、患者の皆さまの主体的な参加が不可欠です。以下に掲げる事項は、患者さんと医療従事者が守るべき事項です。

- 【患者の権利】
1. 安心して最善の医療を公平に受ける権利を尊重します。
  2. 医療機関を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利を尊重します。
  3. 治療に関する情報を知り、説明を受ける権利を尊重します。
  4. 治療に関する方法を自己の意思で決定する権利を尊重します。
  5. 個人の情報が保護される権利を尊重します。

- 【患者の責務】
1. 自ら選んだ治療方針に沿って医療に参加する責任があります。ご自身の健康に関する情報を医療者にできるだけ正確に伝え、また、同意された医療上の指示に従ってください。
  2. 病院の規則を守り、犯罪行為、迷惑行為を行わないなどの社会的ルールを守る責任があります。
  3. 検査や治療のために、必要な医療費を負担する責任があります。



NEWS



## 患者満足度調査 結果報告

インストラクター委員会

当院では、医療サービスの向上や患者さんの潜在ニーズを抽出することを目的に、患者満足度調査を実施しております。以前から、設問数が多い、マークシートが分かりづらいなどのご意見をいただいておりますので、今年度から皆さまがより回答しやすいようにアンケート内容を刷新いたしました。その効果もあり、回答数が昨年度を超え、より多くの皆さまに貴重なご意見をいただくことができました。また、自由記述の項目においても、たくさんのご意見をいただくことができました。

患者さんの生の声を聞けることは大変貴重なことであり、全てのご意見を拝見させていただきました。本調査の結果を踏まえ、よりよい病院づくりに励んでまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。この度は、アンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。

### 外来実施状況

調査期間：2019年10月28日～11月1日(5日間)  
 配付数：1,469枚  
 回収数：1,453枚

### 入院実施状況

調査期間：2019年10月21日～11月15日(4週間)  
 配付数：594枚  
 回収数：456枚

$$\text{満足度} = \frac{\text{とても満足、やや満足の件数}}{\text{総回答数}} \times 100\%$$

※回答項目は「とても満足、やや満足、ふつう、やや不満、とても不満」の5項目

### 【 外来部門 】

(%)

	設問	満足度
Q1	診察までの待ち時間	26.9
Q2	診察時間	43.4
Q3	医師による診療・治療内容	61.2
Q4	医師との対話	70.1
Q5	看護師の対応	72.5
Q6	事務職員の対応	63.3
Q7	その他のスタッフの対応	58.2
Q8	痛みや症状を和らげる対応	51.7
Q9	精神的なケア	54.2
Q10	プライバシー保護の対応	60.1

### 【 入院部門 】

(%)

	設問	満足度
Q1	医師による診療・治療内容	82.4
Q2	医師との対話	84.5
Q3	看護師の対応	90.3
Q4	事務職員の対応	77.2
Q5	その他のスタッフの対応	76.6
Q6	痛みや症状を和らげる対応	76.4
Q7	精神的なケア	74.6
Q8	プライバシー保護の対応	75.1
Q9	院内の設備や環境	72.8
Q10	食事の内容・提供時間	55.8



当院を家族や知人にもすすめようと思いますか？  
 ➡ 80%の方が「すすめる」と回答しました！



当院を家族や知人にもすすめようと思いますか？  
 ➡ 84.1%の方が「すすめる」と回答しました！

特集

受動喫煙対策推進  
マスコット

けむいモン



## 他者の生命に関わります 受動喫煙

### ■受動喫煙とは

たばこの煙のなかで「呼出煙」と「副流煙」が受動喫煙に関連するたばこの煙といえます。(図1)

と定義されています。今回は「受動喫煙」を中心にお話したいと思います。

喫煙(能動喫煙)とは、人が吸入するためたばこを燃焼させ、または加熱することにより煙(蒸気を含む)を発生させることをいう。受動喫煙とは、人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることをいう。

国の定める健康増進法において



副院長／呼吸器内科部長／  
がん総合診療センター長／  
日本呼吸器学会専門医／  
日本禁煙学会禁煙認定指導医／  
日本がん治療認定医機構がん治療認定医

吉田 憲生

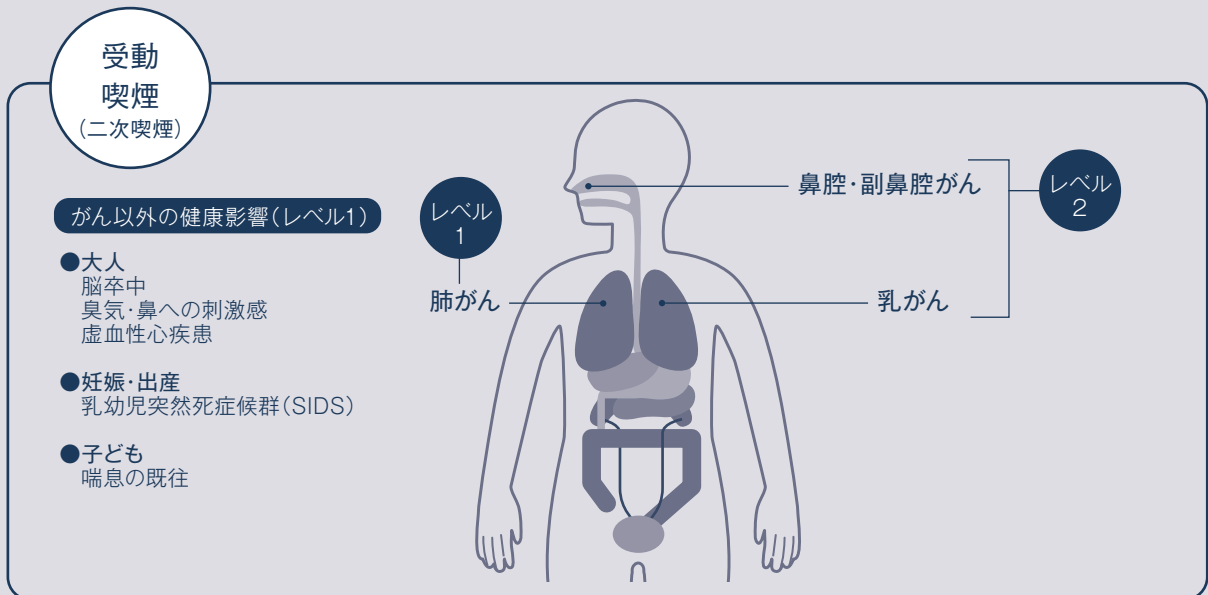
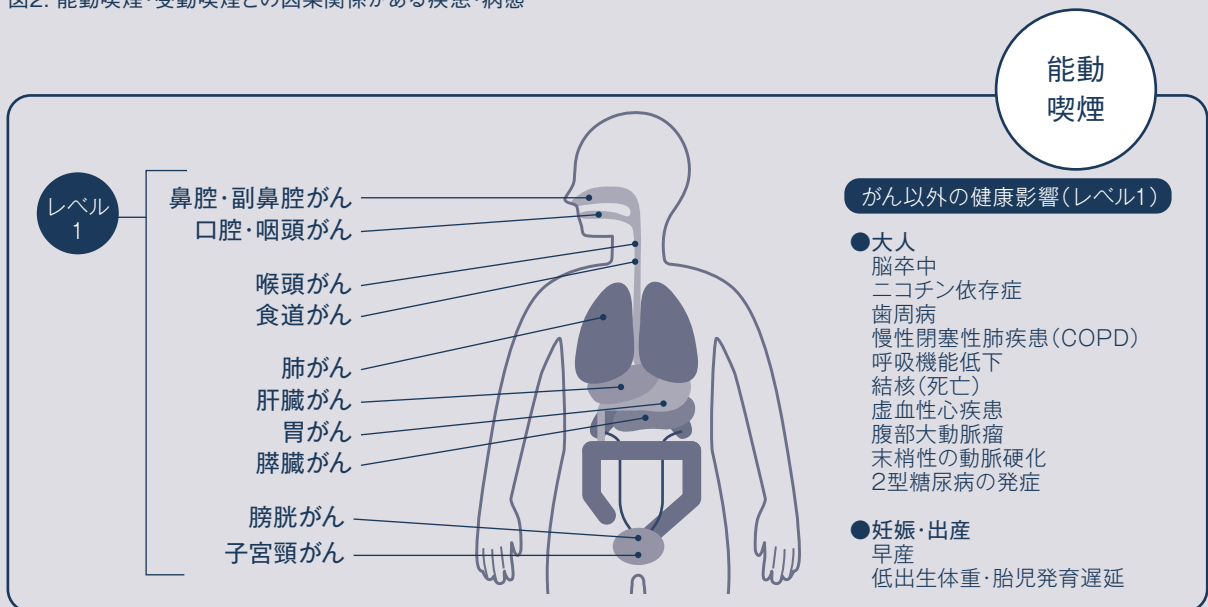
たばこの煙はがんだけではなくいくつもの疾患や病態との因果関係が確実とされています。中国武漢の入院症例における分析では、新型コロナウイルスによる肺炎の症状悪化因子として喫煙が挙げられており、非喫煙者では3%の悪化率に対して喫煙者では27.3%が悪化したと報告されています。能動喫煙と受動喫煙によって発症の危険が高くなるとされている疾患や病態は(図2)のとおりです。

2016年に「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(たばこ白書)」が15年ぶりに取りまとめられ、その中で日本人の年間死亡者は、能動喫煙によって約13万人、受動喫煙によって約1万5千人と推計されています。受動喫煙は煙が空気で薄められるために害が少ないと考えられがちですが、同じ場所でも長時間、何回も呼吸をすれば、結局は多くの有害成分を吸い込むこととなります。副流煙は燃焼温度が低くフィルターも通していないため、主流煙に比べて高い濃度で含まれている有害成分も存在します。(参考資料：厚生労働省・平成11～12年度たばこ煙の成分分析について)

図1.たばこの煙(主流煙・呼出煙・副流煙)について

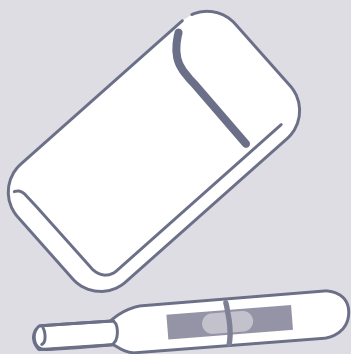


図2. 能動喫煙・受動喫煙との因果関係がある疾患・病態



レベル1…因果関係が確実とされているもの    レベル2…因果関係があると考えられているもの

参考資料: 国立がん研究センター がん情報サービス



■ **加熱式たばこについて**

近年、日本では加熱式たばこの使用者が急増していますが、気管支や肺に炎症を起こして肺炎を引き起こす有害作用の可能性も指摘されており、加熱式たばこなら大丈夫というわけにはいきません。加熱式たばこは発売後の期間が短いため、従来のたばこに比べて有害性が少ないといえるかどうかはまだ不明です。加熱式たばこにも呼出煙は存在するため、受動喫煙には同様の配慮が必要です。

■ **オリンピックと受動喫煙**

2010年7月21日に国際オリンピック委員会(IOC)と世界保健機構(WHO)は協定を締結し、たばこのないオリンピックを推進しています。2021年に開催予定の東京オリンピックもその流れをくんで、東京都は「東京都受動喫煙防止条例」を定め、国は「健康増進法」の改正を可決、成立させました。受動喫煙の防止は世界中で取り組む課題となっています。

## ■「配慮」を大切に

喫煙者の皆さんは、たばこを吸うときに周りの方への十分な配慮を心がけるようにしましょう。

①呼出煙や副流煙を吸わせてしまうような位置関係にいないかどうか、細やかな心配りをお願いします。



②「喫煙してもいいですか？」と周りの方へ尋ねるのも大切なマナーと言えますが、いろいろな人間関係から断り切れない方もいることに配慮してください。

③喫煙所から戻ってきた時には、髪や衣服にも煙が付着していますので注意しましょう(三次喫煙)。



## ■禁煙のススメ

もしもこんなに面倒なことはできないな、と感じた方には、一念発起して禁煙されることをお勧めします。当院では、経験豊かな禁煙外来のスタッフがあなたをお手伝いして禁煙を成功に導くために、手ぐすね引いてお待ちしております。

## たばこを吸う人へ

看護師

稲垣 美保  
植 美緒  
都築 千佳

## ■たばこから発生する有害物質

たばこの煙のうち、発がん性のある化学物質は約70種類です。たばこに含まれる有害物質の一つに一酸化炭素があります。一酸化炭素は、ニコチンと一緒に動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。体内にどれくらい有害物質を取り込んでいるかを調べる一つの指標として、一酸化炭素の濃度を測定する検査(呼気一酸化炭素濃度測定)があります(図3)。この検査は禁煙外来で実施されます。

図3.呼気一酸化炭素濃度測定



測定器のマウスピースから  
ゆっくりと息をふきこむ

また、加熱式たばこの主流煙には紙巻きたばこと同程度のニコチンを含む製品もあり、喫煙者の体内に有害物質が取り込まれることは明らかですので、加熱式たばこを含め完全な禁煙をお勧めします。



(左から都築さん・稲垣さん・植さん)



## 禁煙する方法

喫煙は「意思が弱いからやめられない」ではありません。「ニコチン依存症」という治療が必要な病気なので、簡単にはやめられないのです。お薬を使って禁煙治療を行うことで、自分で挑戦するより2〜3倍、成功率が高まるといわれています。

禁煙を始めたいと思ったその時がチャンスです。**禁煙外来**で医師・看護師・薬剤師と一緒に禁煙を始めませんか。当院の禁煙外来では、延べ381人が来院され、268人が卒煙しました（卒煙率：70.3%）。「主治医や家族から禁煙を勧められた」「今度こそ禁煙を成功させたい」「孫が生まれた」「新車を購入した」など禁煙外来を受診される方のきっかけはさまざまです。完全予約制ですので、ご希望の方は予約受付までご連絡ください。

## 予約受付 完全予約制

内科受付  
TEL:0566-25-8010  
健診センター  
TEL:0566-25-8182

※現在は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、新規受付を停止しております。再開が決まりましたら院内掲示などでご案内いたします。



## 禁煙する時のお薬はこれ！

薬剤師

永井俊輝



保険診療で使える禁煙補助薬として、バレニクリン（飲み薬）とニコチンパッチ（貼り薬）があります。これらはいずれも離脱症状（たばこが吸いたい、イライラなど）を抑えることで禁煙を成功に導く事を助けるお薬です。また、バレ

ニクリンは喫煙してしまつた際に「おいしい」といった満足感を感じにくくする作用も併せ持っています。

しかしこれらは飲むだけ、貼るだけで禁煙できる魔法の薬ではありません。今までの喫煙習慣に代わる新しい生活習慣を身につけることが大切です。

お薬の詳しい使い方に関しては病院・薬局の薬剤師にお尋ねください。



## マナーからルールへ

～改正された健康増進法が、2020年4月1日より全面施行されました。～

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。

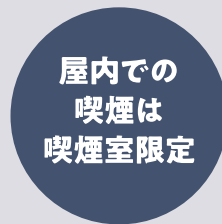
このことで、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わりました。



多くの施設において  
原則屋内禁煙に



20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には  
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には  
標識掲示が義務付けに

詳しくは、厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙」サイトをご覧ください。

当院は、皆さまの健康をサポートするため「敷地内全面禁煙」とさせていただきます。皆さまのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



## 福祉の窓から

### 傷病手当金とは

#### ●相談者：50代男性Aさん「入院による生活の不安」

大腸がんと診断され、手術や化学療法のための入院をすることになるが、家族と暮らしていることもあり生活費が心配。健康保険は全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入している。

- ・主治医から「手術後に一旦退院し、化学療法の初回は副作用の出方を確認したいので再入院していただく」と説明があり、数週間の入院となりそう
- ・化学療法の副作用もどう出るのかわからないのですぐに仕事に復帰できるかわからない
- ・有給休暇の残りは2日

このような場合、傷病手当金の利用が考えられます。傷病手当金は、病気やケガで会社を休業中に生活を保障するために設けられた制度です。次の4つを全て満たした場合に支給されます。

- ① 業務外の事由による病気やケガの療養のための休業であること
- ② 仕事に就くことができないこと
- ③ 連続する3日間を含み4日以上仕事に就けなかったこと
- ④ 休業した期間について給与の支払いがないこと（一部支給されている場合は要相談）

傷病手当金は、ご加入の健康保険によってご利用できない場合（例：国民健康保険）もあり、できる場合も本人が申請をしなければ支給されません。

ご不明な点や詳細は患者サポートセンター総合相談室（医療福祉相談グループ）へお気軽にご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 樋渡 貴晴



## 在宅療養あれこれ

### 介護保険を利用できる施設について

自宅での介護や療養が難しいと感じたら、施設入所も検討してみましょう。

入所施設には、介護保険が利用できる介護保険施設（公共型施設）と民間事業者が運営する有料老人ホーム（民間型施設）があります。

#### 主な介護保険施設の特徴

	要介護度	施設内容	費用(月額)
特別養護老人ホーム (特養)	3~5	身体介護を中心に自立支援を受けて居住する	8~20万円
介護老人保健施設 (老健)	1~5	自宅と病院の間施設で医療ケアとリハビリを行う 主に病院で治療を終えた高齢者が、退院後の自宅 復帰を目指して入所する	9~20万円
介護療養型医療施設 (療養病床)	1~5	経管栄養や痰の吸引などの医療・介護を必要とする 高齢者が入所する	9~20万円

※費用は要介護度によって異なります。また、非課税世帯は減額制度が適応されます。

※その他、認知症の方が共同生活を営む認知症対応型共同生活（グループホーム）などがあります。

有料老人ホームには「介護付き」「住宅型」などの施設があり、費用も低額から高額のホームまでさまざまです。

施設それぞれに特徴がありますので、見学して検討されると良いでしょう。

詳しくは担当のケアマネジャーにご相談ください。

刈谷居宅介護支援事業所  
介護支援専門員 勅使 弘子





# モリノ知り



## ひとりのできる リハビリテーション

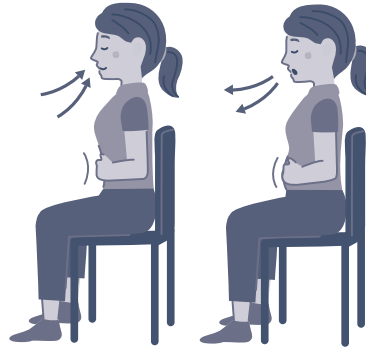
### 呼吸とリラックス

#### ■はじめに

私たちは普段、無意識に呼吸をしています。呼吸は自律神経と関係があり、呼吸の仕方一つで、緊張をほぐしリラックスできることができます。リラックスできる呼吸法と、呼吸に関連したストレッチをいくつかご紹介します。

#### ■深呼吸

副交感神経をスムーズに働かせ、リラックスさせる効果があります。運動後など、息があがっているときにもお勧めです。  
・鼻から息を吸い、口から長くゆっくりと息を吐きます。



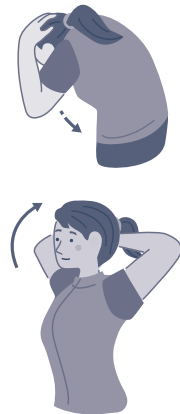
**ポイント**  
息を吸う時間よりも吐く時間のほうが長くなるようにしましょう。

#### ■ストレッチ

人の体は息を吸うときに胸が広がるようにできています。そのため、胸が広がりにくい状態だと呼吸が苦しく感じたり、肩こりを感じたりすることが多くあります。そこで、自宅でも行えるストレッチを3種類紹介します。

#### ① 胸・背中のストレッチ

両手を頭の後ろで組み、息を吐きながらへそをのぞき込む。  
・息を大きく吸いながら、背筋を伸ばして両肘を広げる。

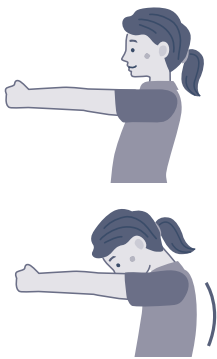


**ポイント**  
息を吐きながら、しっかりと背中を丸めましょう。

※胸を開く手術をされたことがある方は実施を控えてください。

#### ② 肩・首回りのストレッチ

両手を組み、肩の高さで真つすぐ前へ伸ばす。  
・息を吐きながら背中を丸めるように両手を前へ押し出す。



#### ポイント

手のひらは自分のほうに向けます。座って行う場合は、背もたれから背中を離しましょう。

#### ③ 首のストレッチ

右手で左側の耳を触りながら首を右に倒す。  
・反対側も同様に行う。



**ポイント**  
体も一緒に横に倒れないよう、首だけを倒します。

どれも座ったままで簡単に行える運動ですが、関節に痛みや違和感などの出ない範囲で無理なく行いましょう。

なお、運動により関節の痛みや激しい動悸・息切れが出現する場合は、運動を中止し、早めの受診をお勧めします。

理学療法士 野々山絵里

新型コロナウイルス感染症対策のため、開催を中止・延期する場合があります。

## イベント

お問合せ (0566) 25-9215(広報グループ)

### 市民公開講座

参加無料 予約不要

講座	日時	講師
隣がんで どんな病気?	7月18日(土) 午前10時30分~12時	消化器内科 管理部長 中江 康之

場所 診療棟5階 第1・2会議室

### 院内コンサート

参加無料 予約不要

内容	日時	演奏
ピアノ&クラリネット コンサート	6月20日(土) 午後2時30分~3時15分	デュオあくと <b>中止</b>
サマーコンサート	7月18日(土) 午後2時30分~3時15分	刈谷市民吹奏楽団

場所 診療棟2階



## 患者会・教室

### パーキンソン病患者・家族の会

参加無料 予約不要

日時 2020年 6月15日(月)午後2時~3時30分

場所 診療棟5階 第4会議室

お問合せ (0566) 25-2810(患者サポートセンター(医療福祉))

### 骨粗しょう症教室

参加無料 予約不要

日時 2020年 6月1日(月)午後2時~3時30分

場所 診療棟5階 第3会議室

お問合せ (0566) 25-8014(整形外科外来)

### 水曜会

参加無料 予約不要

乳がんと診断された方の会です。どなたでもご参加いただけます。

日時 ~~2020年 5月20日(水)午後2時~3時30分(談話会)~~ **中止**

2020年 7月15日(水)午後2時~3時30分

場所 診療棟5階 第4会議室

お問合せ (0566) 25-2810(患者サポートセンター(医療福祉))

## 栄養科の教室

完全予約制

教室予約 (0566) 25-8387(栄養科)

対象は当院で栄養指導を受けたことがある方または医師から指示があった方です。参加を希望される方は栄養科までご連絡ください。

講義	日時	場所	対象者	費用	
ヘルシークッキング教室	2020年 6月11日(木) 2020年 7月 9日(木)	午前10時~12時30分	5棟2階 調理実習室	当院生活習慣病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料 +材料費600円(税抜)
慢性腎臓病教室	2020年 5月27日(水) 2020年 6月24日(水)	午後1時30分~3時	診療棟5階 第5会議室	当院慢性腎臓病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料
減塩食体験会	2020年 6月18日(木)・19日(金) 2020年 7月16日(木)・17日(金)	午前11時30分~12時30分	5棟2階 調理実習室	塩分制限を必要とする 当院患者・家族の皆さま	栄養食事指導料 +材料費600円(税抜)
心臓病のための栄養セミナー	2020年 6月3日(水) 2020年 7月1日(水)	午前10時30分~12時	5棟2階 調理実習室	当院心臓病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料

## がんに関する情報

お問合せ

(0566) 25-8110(がん相談支援センター)

がん診療拠点病院として、がん患者さんの支援を積極的に行っています。お気軽にお立ち寄りください。

内容	日時	場所	
がん相談支援センター がんに関するさまざまな相談に看護師や医療ソーシャルワーカーがお応えします。	相談時間 30分程度 相談無料 予約不要 月~金曜日、第1・3土曜日 (休診日は除く) 月~金曜日:午前8時30分~午後4時45分 第1・3土曜日:午前8時30分~午後2時	診療棟1階 患者サポートセンター内	
がんサロン <b>参加無料 予約不要</b> がん患者・家族の皆さまが 共に学び、語り合う場所です。 (毎月第3土)	がん予防・免疫力アップする食事について 管理栄養士 青山 真季 緩和ケア外来とは 副院長・がん総合診療センター長 吉田 憲生	2020年 6月20日(土) 午前10時~11時 2020年 7月18日(土) 午前10時~11時	診療棟4階 がん情報ラウンジ
ピアサポーター(がん治療体験者)による院内相談会 がんに関するさまざまな相談にピアサポーターがお応えします。	相談無料 予約不要 毎月第1木曜日(休診日は除く) 午前10時~12時	診療棟1階 正面玄関	
社会保険労務士によるがん患者さん相談会 がんの治療と仕事の両立や就労の不安・悩みなどに社会保険労務士がお応えします。 <b>予約方法</b> お問合せ先にお電話いただくか、がん相談支援センターまでお越しください。	相談無料 予約優先 毎月第1木曜日(休診日は除く) 午前10時~12時	診療棟1階 正面玄関	

# ナンクロ

同じ数字のマスには同じ文字が入ります。「オ・ト・コ・ナ・キ」を手掛かりに、ナンバークロスを完成させてください。指定された番号のカナでできる言葉は何でしょう？

1	2	3	4	5		6	7	5	14		13
オ	ト	コ	ナ	キ							
	5	16	7		15	7	10	14		15	18
13		8		7	8	9	14	7	8	6	7
7	5	16	8	9		17		8	7	14	
15	14	4		16	1	8	15		9		18
	3	14	10	13	2		7	7	14	15	7
13	14		3		16	5	9	18		9	15
15	9	10		7	2		17		15	3	7
8	5	8	5	12		2	16	5		18	
9		10		3	1	12		9	4	12	1
17	15	7	6		15	3	16		11		3
	12		4	15		11	9	8		2	11
1	14	11		9	5	9		7	2	3	
	2	8	10	1	5		15	6	7	4	15
3	16	15		12		1	5	10		8	17

## 文字対応表

1	2	3	4	5
オ	ト	コ	ナ	キ
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18		

## 解答欄

15	14	5	11	18	8	10

★解答は裏表紙に掲載しています。

## 余 聞

新年度が始まり、環境の変化には慣れてきましたか？そこではどんな出会いがありましたか？私たち人間には、生まれながら周りの人たちと協力して生きていく「社会性」が備わっています。そのため、私たちは人との関わりの中で「幸せ」を感じます。これから訪れる「一期一会」にいつも感謝し、人とのつながりを大切にしていきましょう。あなたが幸せを感じるとき、あなたの周りには「幸せの輪」が広がっていくことでしょう。

広報委員 大久保 裕矢

## 広 報 誌 タ イ ト ル

# 医心伝心 [いしんでんしん]

本来「心を以って心に伝う」の意、以心伝心。私たちの業務も患者さんの言葉のみに頼らず、表情、しぐさ、その向こうにある心の訴えに十分に目を向ける「心配り」を大切にすることが「医療安全」はもとより、快適な診療をお届けする基本だと考えます。そんな意を込め「以」を「医」としてタイトルにいたしました。



# 旬を食す Season's Cooking

今回のお料理

## アジの南蛮漬け

1年を通して目にする事の多いアジですが、初夏～夏にかけての5月～7月が旬といわれています。アジに含まれるEPAやDHAは、動脈硬化予防にもつながります。鮮度の良いアジは目が透き通っています。選ぶ時のポイントにしてみましょう。

管理栄養士 石橋 龍志

### 作り方

- ① タマネギは薄切りにする。ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカは、ヘタと種を除き5mm幅に切る。シイタケは石づきを除いて薄切りにする。
- ② 鍋に★と①を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせ、火からおろして冷ます。
- ③ フライパンを中火で熱してオリーブ油をひき、アジを皮目が下になるように入れて2分～3分、裏返して2分～3分焼く。
- ④ ③を熱いうちに②に漬け込んで、味を染み込ませたら、器に盛り付けて完成。

### ワンポイント

すぐに食べても美味しいですが、冷蔵庫で一晩休ませると、より味が染みて美味しくなります。

1人分

**119kcal**  
塩分1.1g



### 材料(1人分)

アジの三枚おろし(1尾分)・・・ 60g  
 タマネギ・・・・・・・・・・・・ 5g  
 ピーマン・・・・・・・・・・・・ 5g  
 赤パプリカ・・・・・・・・・・・・ 5g  
 黄パプリカ・・・・・・・・・・・・ 5g  
 生シイタケ・・・・・・・・・・・・ 5g  
 オリーブ油・・・・・・・・・・・・ 2g  
 だし汁・・・・・・・・・・・・大さじ2  
 穀物酢・・・・・・・・・・・・小さじ2  
 ★濃い口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
 みりん・・・・・・・・・・・・小さじ1

## ■かかりつけ医を持ちましょう

当院は、地域医療連携を推進しています。当院を受診される場合は、かかりつけ医からの紹介と予約が必要です。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

### [ 紹介状持参のお願い ]

当院の外来診療は紹介型専門外来です。初診の方は、地域診療所からの紹介状(診療情報提供書)を必ずお持ちください。紹介状なしで受診された場合、初診時の選定療養費(自費)5,000円(税抜)がかかり、待ち時間が長くなりますのであらかじめご了承ください。

### [ 救急外来について ]

当院の救急外来は、重症度の高い患者さんを優先に診療いたします。円滑な救急医療を行うため、なるべくかかりつけ医か休日診療所、在宅当番医を受診してください。必要に応じて当院にご紹介いただくシステムになっています。

## ■予約変更専用窓口について

予約の変更・確認は、予約変更専用窓口で承ります。ただし、歯科口腔外科の場合は歯科口腔外科外来までご連絡ください。

[予約変更専用窓口] 0566-25-8103

[歯科口腔外科外来] 0566-25-8020

## ナンクロの解答

1	オ	ト	コ	ナ	キ	タ	イ	キ	ン	ス
5	キ	ウ	イ	カ	イ	テ	ン	カ	マ	
13	ス	ツ	イ	ツ	シ	ン	イ	ツ	タ	イ
7	イ	キ	ウ	ツ	シ	ユ	ツ	イ	ン	
15	カ	ナ	ウ	オ	ツ	カ	シ	ン	マ	
3	コ	ナ	テ	ス	ツ	イ	ン	カ	イ	
13	カ	シ	コ	ウ	キ	シ	マ	カ	イ	
15	カ	シ	テ	イ	ト	ユ	カ	コ	イ	
8	ツ	キ	ツ	キ	リ	ト	ウ	キ	マ	
9	シ	テ	コ	オ	リ	シ	ナ	リ	オ	
17	ユ	カ	イ	タ	カ	コ	ウ	ワ	コ	
	12	リ	ナ	カ	ワ	シ	ツ	ト	ワ	
1	オ	ナ	シ	キ	シ	イ	ト	コ		
	2	ト	ツ	テ	オ	キ	カ	タ	イ	ナ
3	コ	ウ	カ	リ	オ	キ	テ	ツ	ユ	

解答欄

15 14 5 11 18 8 10  
カ ン キ ワ マ ツ テ

(感極まって)

