

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】

9

September

No. 164

2019.9.13

—
特集—

一人でも悩まないで、
女性の尿もれと「だつ」

INDEX

P.01 Message

P.02 Hospital News

P.03 特集

P.07 福祉の窓から

刈谷訪問看護ステーション

P.08 モノ知り博士

P.09 Information

P.10 娯楽室

P.11 旬を食す

安全で安心、 質の高い医療のために



刈谷豊田総合病院 副院長

山本 真一

見直しなどを行っています。

高度に発達した現代の医療技術は上手に利用すれば非常に有効である反面、システマ的な問題がある場合は重大な結果を招くリスクがあります。病院は安全で安心、質の高い医療を皆さまに提供する義務がありますが、多くの方が受診、入院、手術を経験するなかで、小さきさまざまなトラブルや予期せぬ事態が生じる可能性もあります。これらの予防を目的として、当院では安全環境管理室を設置し、院内各所の職員と協力して活動しています。

安全環境管理室は医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、事務と多職種で構成され、医療安全、感染管理、安全衛生のグループに分かれて現場巡回や情報収集を行います。日々多くの報告が集まり、インシデント報告（ヒヤットとした事態）は年間1万件近くに達し、患者さんからのさまざまなご意見が寄せられる患者相談室の相談内容や、院内で亡くなられた方全員の報告書も集まります。また、院内の感染症原因菌の動向に注視しながら感染防止対策にも努めています。加えて、近年注目される職員の過労から生じるミスの可能性についても調査します。これらの院内情報とともに全国的な事故の傾向、他院で起きた重大事故の詳細、日本全体や周辺地域における感染症の動向なども、調査、集計、分析して必要な対策を立案し、マニュアルの作成、各種講習会の開催、広報活動、物品の

医療事故といえは、マスコミで大いに注目されたのが疾患の見落としです。ある疾患で受診中の患者さんに他領域の疾患が生じ、検査データに表れていたのに縦割りの診療科が原因となって他科領域の異常に気付かない事例が全国的に多数ありました。当院では対策のため、画像検査や病理検査で想定外の結果がある場合に電子カルテ上で主治医に警報が届くシステムを構築し、本年度から稼働しました。今までの電子カルテに無かった機能であり、安全環境管理室と院内担当部署がメーカーと協働して新たにシステムを作りました。今後は全国の病院にこのようなシステムが広がることを願います。

医療安全の面で皆さまにお願いしたい事があります。それは誤認防止へのご協力です。診察や検査の時に何度もお名前を名乗っていたり、だく場面があり、面倒だと感じられると思います。しかし、どんなに注意しても人間には間違いが起こります。患者誤認が起きると大変な結果をもたらしますので、ぜひご協力をお願いいたします。

安全環境管理室は今後とも「安全で安心、質の高い医療の提供」のために努力を続けます。よろしくお願いたします。

【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

1

売店はセブン-イレブンに変わりました
9月9日(月)より、以下のとおり営業しております

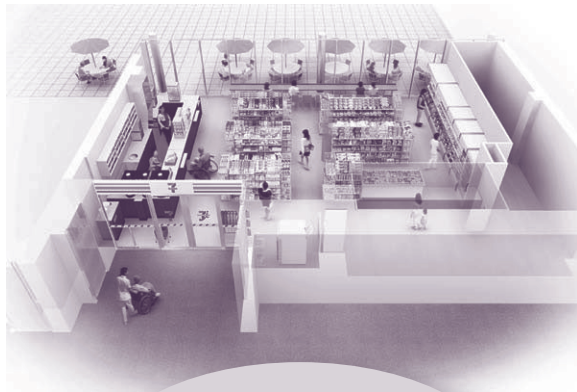
場所 中央棟1階(以前と変更なし)

営業時間 平 日:午前7時~午後8時
土 曜:午前7時~午後6時
休診日:午前8時~午後6時
(年中無休)

提供サービス

- ・コピー
- ・ファックス
- ・デジカメプリント
- ・メディアプリント
- ・公共料金・通販代金などの支払代行
- ・宅急便サービス(ヤマト運輸:元払・着払)
※クール便・国際メール便は不可
- ・ATM(セブン銀行)
- ・チケットサービスなど

支払い方法 現金、ナナコ、交通系電子マネー、
クイックペイ、クレジット各種など



日用品、食料品、医療雑貨、
雑誌、文具などを取り扱っています。
イートインコーナーを
設置しております。

NEWS

2

8月1日(木) 脳卒中チームを発足しました

対象	脳卒中急性期の患者さん
目的	脳卒中患者さんに対して、多職種が多面的にアプローチし、早期の機能回復・社会復帰を目指します。
メンバー	<ul style="list-style-type: none"> ・脳神経内科医・脳神経外科医 ・脳卒中センター医 ・脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 ・看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士 ・言語聴覚士・管理栄養士 ・医療ソーシャルワーカー
特徴	入院時に、脳神経外科的治療、脳神経内科的治療のいずれが適切かを判定し、連携して治療を開始します。入院後は、多職種のスタッフがチームで脳卒中患者さんの管理を多面的に漏れなく行い、病状の悪化を防いで機能回復を促進させます。そして、できるだけ良い状態での社会復帰を目指します。活動は日常的に行い、週1回、回診を行います。市民講座などによる啓発活動も行っていきます。





特集

一人で悩まないで、 女性の尿もれと“だつ”

尿もれとだつの正しい知識

日本泌尿器科学会 指導医
泌尿器科 部長

近藤 厚哉

高齢化社会となり、尿もれやだつ（骨盤臓器脱）などの泌尿器科疾患を患う女性が増えています。

女性の骨盤には膀胱・尿道・子宮・膣・直腸・肛門が存在し、これらを骨盤臓器と呼びます。骨盤臓器は互いにバランスを取り合い、骨盤底筋群・筋膜・靭帯などに支えられています。このバランスが崩れたり、支える力が弱くなったりすると、尿もれやだつなどが起こります。経膣分娩、加齢、ホルモンバランスの変化、腹腔内圧の上昇（肥満、重労働、便秘）などが症状を悪化させる要因として考えられます。

■尿もれ

切迫性尿失禁（過活動膀胱）

膀胱が勝手に縮んだり過敏な働きをするため、尿が十分たまっていないうちに急に我慢できない尿意が起こり、尿がもれる病気です。脳卒中などによる神経系のトラブル、出産や加齢による骨盤底筋群のトラブルなどが原因となることがあります。また、特発性という明らかな原因疾患がない場合もあります。これらは問診票などを使用して診断します。ご自身でも左の表（図1）を使ってチェックしてみましょう。

咳やくしゃみ、走ったり階段を降りたりすることなどでお腹に力がかかると尿がもれる病気で、尿道を支えている骨盤底筋群の働きが弱くなることで尿道をうまく絞められなくなり、尿もれを起こします。

■だつ（骨盤臓器脱）

骨盤臓器を支える支持組織などの力が弱くなり、バランスが崩れて臓器が腔壁を押し、腔の出口へ下がる病気で、ひどくなると体外に出てくることもあります。主に出てくる臓器によつて膀胱瘤、子宮脱、直腸瘤などと呼び方は変わりますが、これらは組み合わせることで発生することが多いです。

だつは昔の農村ではなすびと呼ばれ、農作業や多産との関係が知られていました。

尿もれやだつは命に関わる病気ではありませんが、外出や運動を避けるようになるなど、日常生活の質が大きく損なわれる病気で、それにもかかわらず、加齢に伴うものであると諦めたり、治療を受けたくてもどこを受診すればよいか分からずに断念してしまったりする方が少なくありません。一方で治療を受けて症状から解放され、病気になる前と同じように旅行に行ったり、買い物に出かけたりすることができるようになった方もいます。一人で悩んだり諦めたりせずに、まずは私たちに相談してみてください。

図1 過活動膀胱チェック表

あなたの症状をチェックしてみましょう！

下の症状がどのくらいの頻度でありましたか？この1週間のあなたの状態にもっとも近いものをひとつだけ選んで、点数の数字を○で囲んでください。



過活動膀胱症状質問票

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8~14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回
3	急に尿がしたくなり、がまんが難しいことがありましたか	3	3回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
4	急に尿がしたくなり、がまんできずに尿をもらすことがありましたか	2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
		5	1日5回以上
		0	なし
		合計点数	_____点

あなたのチェックの結果は？

① 質問3が2点以上
「急に尿がしたくなり、がまんが難しいこと...」が週1回以上

② 合計点数が3点以上

両方に当てはまる方

あなたの症状は過活動膀胱の可能性がります。

尿もれとゞだつは治療で改善します

日本泌尿器科学会 専門医
泌尿器科 医長

前田 基博



尿もれとゞだつは治療方法についてご説明します。

尿もれ

切迫性尿失禁(過活動膀胱)

①行動療法

「生活指導」や「骨盤底筋体操」があります。また、排尿間隔を伸ばす効果が期待される「膀胱訓練」があります。

②薬物治療

膀胱の筋肉を緩め、膀胱が勝手に収縮することを抑えて蓄尿を促す薬剤を使います。

③神経変調療法

膀胱・尿道機能をつかさどる末梢神経をさまざまな方法で刺激し、神経機能を変調させることにより膀胱・尿道機能の調整をはかります。当科では干渉低周波療法を導入しています。

腹圧性尿失禁

①行動療法

切迫性失禁と同様に「生活指導」や「骨盤底筋体操」があります。

②薬物治療

外尿道括約筋がいしやくわくやくきんの収縮を増強する薬剤を使います。

③手術治療

①②では改善しない場合に、ポリプロピレンメッシュのテープを尿道の背面に通してぐらつく尿道を支え、失禁の減少をはかるスリング手術を行います。当科ではTension-Free

図2 TVT法

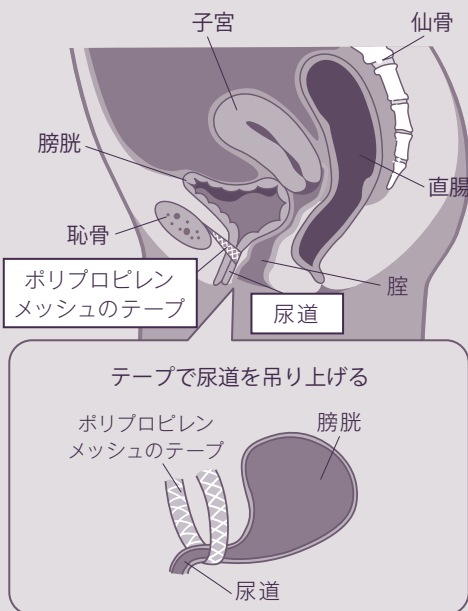
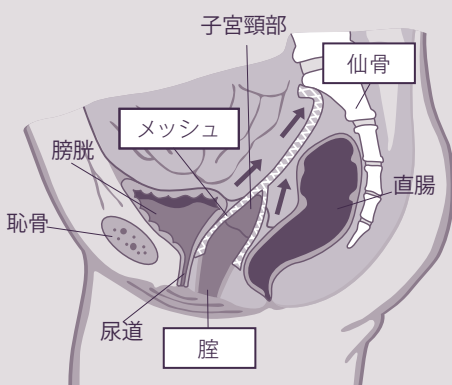


図3 腹腔鏡下仙骨腔固定術



Vaginal Tape (TVT)法(図2)を行って

とゞだつ

①行動療法

尿もれと同様に「生活指導」や「骨盤底筋体操」で症状の改善が期待できます。

②リングペッサリー

樹脂製のリングを腔内に入れて臓器の脱出を防ぎます。当院では産婦人科で行っています。

③手術治療

当科では腹腔鏡のカメラや鉗子などを使って子宮体部を摘出し、腔を手術用メッシュで包み込んで支持組織を補強し吊り上げて仙骨に固定する「腹腔鏡下仙骨腔固定術」(図3)や、前後の腔壁を縫い合わせて臓器の脱出を防ぐ「腔閉鎖術」を、症状や患者さんの健康状態に応じて行います。

ふだんの生活の中で尿もれと 「だつ」を予防するために

皮膚・排泄ケア認定看護師

水井 沙織

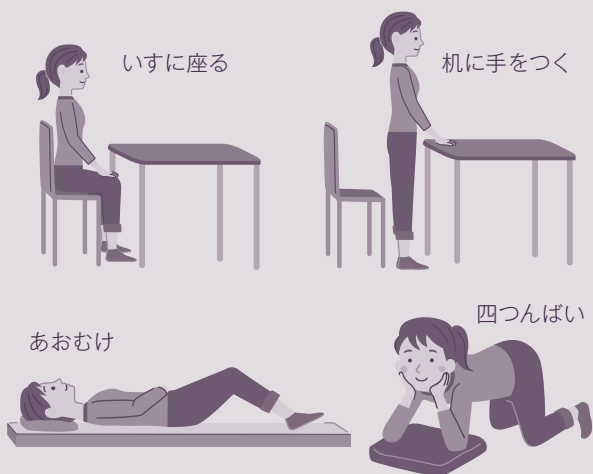


尿もれや「だつ」は「骨盤底筋体操」と「生活習慣の改善」で予防できます。

骨盤底筋体操(図4)は、骨盤底筋群の筋力をつけて尿もれや「だつ」の予防、改善をするための体操です。骨盤底筋体操は、いつでも、どのような姿勢でもできます。リラックスした状態で膣や肛門を体の中心に引き上げるように3〜10秒間締めます。この時、腹筋や太ももの内側の筋肉に力が入らないようにすることがポイントです。予防では1日30回以上を目標に、症状がある場合は1日100回以上を目標に体操を

図4 骨盤底筋体操

下のような姿勢で膣や肛門、尿道の筋肉を3〜10秒引き締めて、緩めるを繰り返し行う。



行いましょう。体操の効果に個人差はありますが、毎日続けることが大切です。また、重いものを持つ時やくしゃみをする前などにも骨盤底筋群を締めておくことで、尿もれや「だつ」を予防したり、軽減させたりすることができます。生活習慣の改善も大切です。肥満や便秘の場合、お腹の中の圧が高くなり骨盤底筋群が常に伸びた状態になるため、筋力が弱くなります。適度な運動や体重管理、便秘の改善を心掛けましょう。水分の取りすぎも尿もれの原因になります。アルコールやコーヒーの飲みすぎにも注意しましょう。

今は尿もれや「だつ」に悩んでいない方も、予防のために生活習慣の改善や骨盤底筋体操を行いましょう。症状が現れたときには一人で悩まず、ぜひ女性泌尿器科外来に相談してください。

受診してみませんか？

女性泌尿器科外来のご案内 **予約制**

日時：毎週月曜日 午後1時30分～4時30分

場所：診療棟3階 泌尿器科外来

受診方法：かかりつけ医(地域の診療所)を受診し、必要に応じて**紹介状**を発行していただいた後、予約をして当院を受診してください。

※紹介状をお持ちでない場合、当日受付をして受診することも可能ですが、紹介・予約患者さんの診療を優先しますので、女性泌尿器科外来を受診できない場合があります。

また、初診時の選定療養費(自費)5,000円(税抜)がかかります。

問合せ先：①診療内容▶泌尿器科(TEL.0566-25-8017)

②予約▶地域連携室(TEL.0566-25-8304)

女性泌尿器科外来の診察では、一般の泌尿器科疾患以上にプライバシーに配慮した丁寧な問診が必要とされます。専門外来を設けることで、より細やかな診療ができるように環境を整えております。



福祉の窓から

障害福祉サービスについて

脳性麻痺で40代の女性患者Aさんは両親と同居しています。母親が病気で入院することになり、両親でしていたAさんの介護が大変になるため、どうしたらよいかと父親が相談にいらっやいました。医療ソーシャルワーカーは「障害福祉サービス」についてご説明しました。

障害福祉サービスとは

「障害者総合支援法」に基づき支給されるサービスです。

【サービスの種類】

入浴・排泄介助、食事の準備や掃除、通院や市役所などへの付き添い、介護者不在時などの短期入所、就労支援など

【対象者】

- ・身体障害、知的障害、発達障害、精神疾患、難病などにより日常生活に制限が生じ、介護や就労支援を必要とする方
- ・障害者手帳の有無にかかわらず、市区町村審査会による審査の結果、サービスの必要性が認められる方(ただし、身体障害者と知的障害者の方は障害者手帳が必要)
- ※介護保険で同様のサービスを受けることができる方は、介護保険が優先

【費用】

サービス・時間・地域などによって金額は異なりますが、原則サービス利用料金の1割を負担(世帯ごとの前年度所得に応じて負担額の上限が定められている)

【手続き窓口】

お住まいの市区町村 ※申請から支給決定までに、ある程度お時間がかかります

ご不明な点がございましたら、お気軽に市区町村の障害福祉担当課、また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)にご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 三浦 美香子



刈谷訪問看護ステーション

脱水について

脱水のリスクは暑い夏だけではなく、訪問看護では季節を問わず、利用者・ご家族の皆さまが脱水にならないように日々の観察や丁寧な指導を心掛けています。

体内から出ていく水分には、汗や尿の他に「ふかんじょうせつ不感蒸泄」といった自分では感じることはなくても皮膚や呼吸から蒸発する水分があり、健康成人で1日900ml程度あるとされています。人により多少の差はあるものの、常に水分は失われ続けています。

脱水の初期症状として「口の中が渇く、目の下がくぼむ、皮膚のかさつき(皮膚をつまんでも戻らない)、尿が濃く少なくなる、便秘」などがあります。脱水の

サインは行動にも表れ「意識がぼーっとして返事が鈍くなる、ウトウトしている」状態が頻繁にみられる場合は要注意です。脱水症状が現れているのに本人や周囲が気づかず、有効な対策がとられていないことも多いようです。

訪問看護の際は、こういった身体症状の観察・確認の他に、部屋の温度や湿度の調整、こまめな水分補給の提案、自主的に水分が摂れるような工夫やアドバイス(水分補給の時間を決めておく、水分を多く含むフルーツ・ゼリーや、好みの飲み物で水分補給する、手が届くところに飲みものを置く、など)をしています。

訪問看護師 船津屋 里美



り 知 っ ぽ



ひとりでもできる リハビリテーション

脚のむくみを予防しましょう

■はじめに

今回は「むくみ」についてのお話です。
体の中で最もむくみやすいの

が脚です。脚のむくみは一般的に立ち仕事の人に多い症状ですが、実はデスクワークの人にもよくみられます。どちらも同じ姿勢を続けることで、脚の組織液（血液、リンパ液など）の循環が悪くなり起こります。また、疲労や睡眠不足でも起こりやすくなります。脚のむくみの原因は、心臓から遠い位置にあるため血液の流れが悪くなりやすいことや重力の関係で水分がたまりやすいからといわれています。

■脚の筋肉の役割

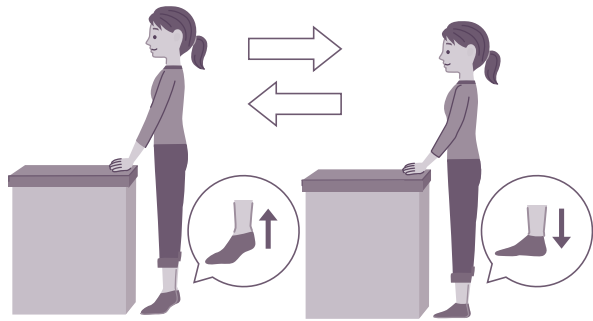
脚の筋肉は、血液を上半身に戻す重要な役割を果たしています。特にふくらはぎの筋肉は「第二の心臓」といわれ、筋肉が収縮することで、ポンプのような働きをして血液を心臓へ送り返しています。

■ふくらはぎを鍛えて

「むくみ」を予防しましょう
簡単に行うことのできる運動を紹介します。

① 踵上げ かかと

立った姿勢で壁やテーブルなどに両手を置いて、踵の上げ下げを行います。



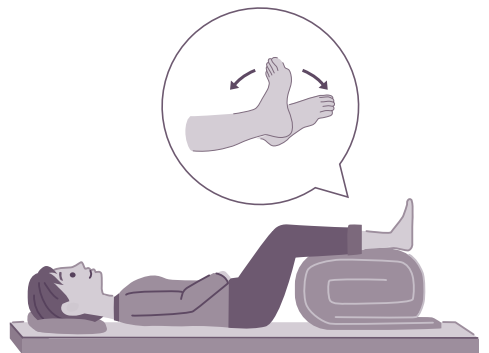
ポイント

ゆっくりと大きく行うようにしましょう。

* 立って行うのが不安な場合は座った状態で行いましょう。

② 脚を上げた状態での足首の運動

あおむけの姿勢でクッション、枕などで脚の位置を高くし、足首の曲げ伸ばし運動を行います。



ポイント

脚は心臓の位置より少し高くし、足首の運動は大きく行いましょう。

脚のむくみの多くは一過性のものであり、あまり心配はありません。しかし、中には病気が原因で生じるむくみもあります。動悸、息切れ、体重の増減、尿の量が減る、食欲不振、極度の疲労などの症状を伴う場合は、医師の診察を受けることをお勧めします。

理学療法士 二井 優斗

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
ストップ肥満! ストップ糖尿病!	2019年11月16日(土) 午前10時30分~12時	内分泌・代謝内科 医員 伊勢村 彩子 理学療法士 林 なぎさ 管理栄養士 石橋 龍志

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
JAZZコンサート	2019年9月21日(土) 午後2時30分~3時15分	サウンドクリエーション ジャズオーケストラ

場所 診療棟2階

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	2019年10月10日(木) 2019年11月14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	2019年9月25日(水) 2019年10月23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	2019年10月17日(木)・18日(金) 2019年11月21日(木)・22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	2019年10月 2日(水) 2019年11月 6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 参加無料 予約不要 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)	放射線の検査 診療放射線技師 齋田 善也 気軽にできるエクササイズ 理学療法士 渡邊 和紗	2019年10月19日(土) 午前10時~11時 2019年11月16日(土) 午前10時~11時
ピアサポーター(がん治療体験者)による院内相談会 参加無料 予約不要 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。	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 参加無料 予約優先 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。 予約方法 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。	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

※都合により、内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

患者会・教室

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 2019年 9月26日(木)午後2時~3時30分 ※木曜開催
2019年11月20日(水)午後2時~3時30分

場所 診療棟5階 第5会議室 お問合せ (0566) 25-2810
(総合相談室(医療福祉相談グループ))

骨粗しょう症教室 参加無料 予約不要

日時 2019年 11月15日(金)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)

かきつばた会 参加無料 予約不要

日時 2019年10月19日(土)午前10時~11時

場所 診療棟5階 第3会議室 お問合せ (0566) 25-8010(内科外来)

総合防災訓練 見学者募集

刈谷豊田総合病院では、2005年より総合防災訓練を実施してまいりました。災害時においても病院機能を維持し、地域住民の方々に医療が提供できるよう訓練を行っております。訓練の様式をご覧ください、災害に対する意識を高めていただきたく見学者を募集いたします。見学をご希望の方は総務グループまでご連絡ください。



日時 2019年 10月19日(土)午後2時~4時30分
場所 診療棟2階
定員 20名程度
参加 無料(要予約)
お問合せ 0566-25-8007〈総務グループ〉

数独

タテ9列・ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つつ入ります。
太線で区切られた3×3(9マス)の枠内にも1～9の数字が1つつ入ります。
空白を数字で埋めよう。

			9				6	1
	2		3					7
				6				
6	3				8			
		8				2		
			1				4	9
				7				
8					1		7	
2	6				5			

出典：<http://www7b.biglobe.ne.jp/~doctonakaoartificialintelligence/index.html>

作者：ドクター中尾

余 聞

皆さんは秋といえば何を思い浮かべますか。「読書の秋」や「スポーツの秋」などいろいろありますが、私は「食欲の秋」を思い浮かべます。多くの食べ物が実りを迎え、最も食欲が増進する季節であるため「食欲の秋」といわれています。我が家は果物が大好きなので、旬のリンゴ・ナシ・ブドウなどがスーパーに並ぶこの時期は大興奮します。朝晩涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて体調を崩さないようにしましょう。

広報委員 城山 聡

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。そんな意を含め「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

イチジクソースのポークソテー

今回はイチジクをソースに使ったポークソテーをご紹介します。
愛知県で生産が盛んなイチジクは、夏から秋にかけて旬を迎えます。花が無いように見えることから漢字では「無花果」と書きますが、プチプチした食感はたくさんの小さい花によるものです。イチジクはカリウムを豊富に含んでいるため、体内のナトリウムとカリウムのバランスを整え、高血圧症の予防や改善に役立つといわれています。また、茎などから出る乳液にはたんぱく質分解酵素のフィシンが含まれており、消化・吸収を助けてくれます。

イチジクは皮にハリがあってふっくらしているものを選びましょう。ヘタの部分まで色づいてお尻の部分が裂けそうになったら食べ頃です。

管理栄養士 林 かおり

作り方

- イチジクソースを作る。イチジクは皮をむいて約1.5cm角にカットし、酒と一緒に鍋に入れて煮る。沸騰して1分ほどしたらAを加えてとろみがつくまで煮詰める。
- 豚ロース肉は筋を切り、肉たたきや包丁の背で全体を軽くたたく。
- 肉に塩・こしょうをふる。強火で熱したフライパンにオリーブ油を入れ、肉を入れて1分半、裏返して中火で約1分、両面に焼き色が付くように焼く。
- 付け合わせのキャベツは千切り、ミニトマトは半分に切る。イチジクはくし形に切る。
- お皿に肉と付け合わせを盛りつけ、イチジクソースをかけて完成。



1人分
301 kcal
塩分1.1g

材料(1人分)

豚ロース肉…………… 70g
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 小さじ1/2

イチジクソース

イチジク…………… 1個(約70g)
酒…………… 40cc
ウスターソース… 小さじ1
酢…………… 小さじ1
A 醤油…………… 小さじ1/2
砂糖…………… 小さじ1/2

付け合わせ

キャベツ…………… 20g
ミニトマト…………… 1個(10g)
イチジク…………… 1/6個

■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

数独の解答

7	4	5	9	8	2	3	6	1
9	2	6	3	1	4	5	8	7
3	8	1	5	6	7	9	2	4
6	3	9	4	2	8	7	1	5
4	1	8	7	5	9	2	3	6
5	7	2	1	3	6	8	4	9
1	9	4	2	7	3	6	5	8
8	5	3	6	9	1	4	7	2
2	6	7	8	4	5	1	9	3

