

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.152

2017.9.15

— 特集 —  
新たな国民病  
「CKD」(慢性腎臓病)を  
予防しよう

## INDEX

- P.01 メッセージ
- P.02 医療の輪
- P.03 特集「CKD」
- P.07 Hospital News
- P.10 健心だより
- P.11 福祉の窓から
- P.11 在宅療養あれこれ
- P.12 モノ知り博士
- P.15 Information
- P.18 娯楽室
- P.19 旬を食す

# 古くて新しい薬 「アスピリン」に思うこと



刈谷豊田総合病院  
参事・薬剤部長 足立 守

大学の専門課程で行った最初の実験は、「アスピリンの合成」でした。

アスピリンの化学名はアセチルサリチル酸です。アスピリンの合成では、フラスコにサリチル酸の粉末を入れ、アセチル化するために無水酢酸液を加えて溶解後、注意深く濃硫酸を数滴加えて90℃の水浴※で1時間加熱し、冷却吸引濾過<sup>ろ</sup>します。原料の計量と実験手技が正確であれば、濾紙<sup>ろ</sup>の上には純度90%以上のアスピリンの結晶（アスピリンスノー）が生成されます。

アスピリンの歴史をたどると、東洋・西洋で共に古くから鎮痛剤として用いられていた「ヤナギの枝」に行き着きます。1838年、ヤナギの木から有効成分が純粋に取り出され、「サリチル酸」と名付けられました。サリチル酸は1870年代からリウマチなどに対する抗炎症剤として用いられ始めましたが、飲みづらい上に重い胃腸障害の副作用がありました（サリチル酸は酸性が強く、家庭用イボ治療薬の主成分でもあります）。

1900年、ドイツのバイエル社はサリチル酸の酸性を弱めた「アセチルサリチル酸」を合成し、商標「アスピリン」として飲みやすい錠剤を発売しました。この薬は世界初の合成医薬品として爆発的に使用され、

今日でも世界で年間100億錠以上が服薬されています。

アスピリンはもともと解熱鎮痛剤として使われていましたが、低用量で使用した場合、血栓（血が固まること）を防ぐ作用があることが分かりました。心筋梗塞や狭心症、脳卒中の予防だけでなく、近年はアルツハイマー型認知症や骨粗鬆症、糖尿病、妊娠中毒、不妊、大腸がんなどの予防にも効果があるのではないかといわれ、世界中で臨床研究が進んでいます。

アスピリンはとても良い薬ですが重大な副作用もあり、再生不良性貧血や血小板減少、白血球減少、ライ症候群などが知られています。100年以上の歴史を持ち極めて簡単な構造にもかかわらず、新たな有効性や重篤な危険性が相次ぎ発見されるというのは驚くべきことです。

1979年、私は薬剤師の国家試験前に発熱し、実験で作ったアスピリンを服薬しました。すぐに気持ち悪くなって診察を受け、医師から「正しい薬を正しい量、服用しなさい」と言われました。今でもこの言葉を肝に命じて薬剤業務を行っています。皆さんも用法・用量を守って安全に服薬し、副作用を予防しましょう。

※水浴：水を一定温度に保ち、その温度によって

加熱・保温などを行うこと

[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。



# 医療の輪



## 地域完結型医療を推進しています

刈谷豊田総合病院は、地域の医療機関と連携して地域完結型医療を推進しています。

地域完結型医療とは、病院と地域のかかりつけ医が役割を分担するとともに緊密に連携することで、地域全体でタイムリーな医療を提供する仕組みです。日頃の健康管理などは地域のかかりつけ医、精密検査や入院など専門の診療は刈谷豊田総合病院が担っています。

### ■地域医療支援病院として

当院は平成28年9月26日に愛知県知事より地域医療支援病院の承認を受けました。

地域医療支援病院とは、地域のかかりつけ医やかかりつけ歯科医を支援し、地域完結型医療の中心となる病院です。当院では日頃から地域の関係機関と情報を共有し、地域の医療資源である当院の医療機能を必要な時に有効に活用していただけのような体制を整えています。

### ■「KTメディネット」の展開

平成24年10月より、刈谷市・知立市・高浜市・東浦町により締結された衣浦定住自立圏協定の取り組みとして、地域医療ネットワークシステム「KTメディネット」を展開しています。このシステムに登録している圏域内の医療機関と当院をオンラインで結ぶことで、当院の診療情報を閲覧したりオンラインで予約を取得したりすることができ、正確かつ迅速な医療連携を可能にしています。

平成29年8月、当院電子カルテシステムの更新に合わせてKTメディネットもリニューアルいたしました。診療情報が閲覧しやすくなり、ログインまでのスピードが速くなるなど、さらに連携ツールとしての機能が向上しています。

今後とも、地域の医療機関や行政と協力して地域の皆さまの健康を守ってまいります。引き続き、地域医療連携にご理解とご協力をお願いいたします。



地域連携室 山本修

■KTメディネットのネットワーク(イメージ)





特集

## 新たな国民病

# 「CKD」(慢性腎臓病)を予防しよう

### CKDってどんな病気？

日本腎臓学会 指導医、専門医  
日本透析医学会 指導医、認定医

小山勝志

CKD (Chronic Kidney Disease) は慢性腎臓病のことです。腎臓の働きが徐々に低下する病気です。日本人のCKD(慢性腎臓病)患者さんは約1300万人にもものぼるといわれています。

腎臓は背中側に2つあり、げんこつ2個分ほどの大きさの臓器です。血液から尿を作る働きがあり、常に全身の血液の4分の1を保持しています。腎臓はたくさんの血管で出来ているため、血管がダメージを受けると腎臓もダメージを受けることになります。つまり、血管へのダメージを防ぐことがCKD予防においてとても重要なのです。

血管がダメージを受ける原因には、高血圧や糖尿病、加齢などが挙げられます。必要以上に塩分を摂取している現代人の食生活も大きな要因です。

CKDの怖いところは**自覚症状がなく**、腎臓の糸球体(血液を濾過する部位)は**一度壊れると再生しない**ことです。血管を守ることが腎臓を守ることに繋がります。今回の特集を通じて、大切な腎臓を守るためにどうすればよいかを一緒に勉強していきましょう。

### CKD危険度チェック!

- 健康診断の尿検査で異常を指摘された
- 尿の色が赤褐色、あるいは白濁している
- 尿が泡だっている
- 夜、何度もトイレに行くようになった
- 指輪や靴がきつくなった
- 朝起きたとき目が腫れぼったい
- いつもだるくて疲れやすい
- 少し動いただけで息切れする
- めまいや立ちくらみがおきる
- 食欲低下、吐気、嘔吐がある

**!** 1つでも当てはまった方は要注意!  
病院で検査を受けることをおすすめします。

腎臓病といわれたら.comより転載

### CKDとは

①②のいずれか、または両方が3カ月以上続いている状態をいいます。

#### ①腎障害

尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害が明らか。特に0.15g/gCr以上の蛋白尿(30mg/gCr以上のアルブミン尿)の存在が重要

#### ②腎機能の低下

血清クレアチン値をもとに推算した糸球体濾過量(eGFR)が60ml/分/1.73㎡未満の状態

参考:日本腎臓病学会編「CKD診療ガイド2012」

### 長寿日本一!長野県

平成22年の平均寿命調査で全国1位に輝いた長野県。しかし、昭和40年頃は脳卒中死亡率が全国1位でした。長野県はもともと野沢菜漬けなど塩辛いものが多く、さらに周りに海がないため塩漬けの魚を食べる習慣がありました。

危機感を覚えた長野県が行った取り組みの一つが減塩運動です。さらに、塩分排出効果のある野菜をたくさんとるように呼びかけ、他にもさまざまな活動を行って長寿日本一となりました。

## あなたの腎臓は大丈夫？〜検査編〜

臨床検査技師 吉田 光徳

CKDは自覚症状が出にくいいため早期発見には尿検査、進行度の確認には血液検査が重要です。

尿検査には定量検査と定性検査があります。定量検査では尿中の蛋白量などを分析機器にて調べ、定性検査では試験紙の色の変化で尿に蛋白や血液、ブドウ糖などが検出されない(陰性)かを調べます。定性検査にて陽性となった場合、尿沈渣を行います。尿沈渣では尿を遠心分離機

### ■CKDのステージ分類

病期 ステージ	重症度の説明	進行度による分類 GFR (eGFR) (ml/分/1.73m)	腎臓の動き
-	ハイリスク群*	≥90	
1	腎障害は存在するが、GFR (eGFR) は正常〜亢進	≥90	
2	腎障害が存在し、GFR (eGFR) 軽度低下	60 ~ 89	
3	GFR (eGFR) 中程度低下	30 ~ 59	
4	GFR (eGFR) 高度低下	15 ~ 29	
5	腎不全	<15	

\*ハイリスク群: 糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、尿路結石、膠原病、肥満、家族にCKD患者がいる、60歳以上、感染症、消炎鎮痛剤を常用、喫煙

参考:日本腎臓病学会編「CKD診療ガイド2012」

にかけ、底に沈んだ有形成分(赤血球や白血球など)の量や病気の基準となる成分(円柱細胞など)が含まれていないかを顕微鏡で調べます。

血液検査では、老廃物の一種である血清クレアチニンの値を確認します。腎機能が低下するとクレアチニンが排泄されず値が高くなります。また、血清クレアチニン値や性別、年齢を基に推算糸球体濾過量(eGFR)を調べます。eGFRは腎臓の糸球体が1分間にどれくらい



の血液を濾過して尿を作れるかを示す値で、腎機能障害や腎機能の程度からCKDの進行状況が分かります(表)。

### あなたの腎臓は大丈夫？〜血圧編〜

看護師 中嶋 美世子

高血圧と腎臓の関係をご存じですか。現在、高血圧の患者さんの約3割に腎障害があるとされています。腎臓にはたくさんの血管があり、血圧が高くなると細かい血管の壁に圧力がかかって腎臓の機能低下を引き起こします。

しかし、腎機能が半分以下になっても自覚症状はほとんどありません。

CKDの予防のために、まずは自分の血圧について「知ること」から始めましょう。CKDの患者さんの目標血圧は130/80mmHg未満です(CKDでない方の場合)はもう少し低い値になります。運動やストレス、時間による変動などもあるため、リラックスした状態で深呼吸をしてから座って測定しましょう。

家庭血圧計には色々な種類がありますが、上腕(ひじから上)にベルトを巻くタイプの測定器をおすすめします。指や手首で測るタイプのものは計測値にばらつきがあるため、当院ではおすすめしていません。

腎臓を守るためには、食事療法(減塩)だけでなく禁煙や飲酒を控えることも重要です。また、水分補給を行いながら適度な運動を行い、疲れをためないよう十分な休息をとることも心がけましょう。



## CKD予防のための減塩

管理栄養士 佐野弘美



### 減塩の具体的な方法

- ① 汁物の汁を残す
- ② 漬物や佃煮、加工食品、インスタント食品は避ける
- ③ 新鮮な食材を使って持ち味を生かす
- ④ 市販のだしは塩分が多いため、天然のかつおだしを使う
- ⑤ 油のkokを利用する
- ⑥ 酢や香辛料、香味野菜を活用する
- ⑦ 照焼きなど素材の表面に味付けする料理にし、少ない塩分量で味を濃く感じられるようにする
- ⑧ 外食は高塩分の料理が多いので控えるか、工夫して食べる

腎機能の低下により塩分の排泄がうまくいかなかったり、さらに塩分をとりすぎるとむくみや高血圧を招いて腎機能が悪化します。「日本人の食事摂取基準2015年度版」では1日あたりの塩分摂取量として男性8g未満、女性7g未満と厳しい目標が掲げられていますが、腎機能が低下した方では6g未満が目安です。計量と計算、薄味の習慣を身に付け、日頃から減塩を心がけましょう。

### 減塩レシピのご紹介

#### さばのきのこおろし酢和え



エネルギー：148kcal  
たんぱく質：11.2g  
塩分：0.64g  
食物繊維：0.7g  
カリウム：281mg

#### 【材料/1人分】

さば……………50g  
小麦粉……………4g  
サラダ油……………2g  
大根……………20g  
なめこ……………10g  
しょうゆ……………3g(小さじ1/2)  
みりん……………1g(小さじ1/5)  
酒……………1g(小さじ1/5)  
酢……………3g(小さじ1/2)  
☆おろし生姜……………1g(小さじ1/6)  
だし汁……………15g  
すだち……………10g(お好みで)

#### 【作り方】

- ① さばを3枚におろし、水気をふきとって小麦粉をまぶす。
- ② 大根はすりおろして水分を適度にきり、なめこは軽く洗う。
- ③ ☆の調味料を煮立て、なめこを加えてひと煮し、大根おろしを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、さばの両面がきつね色になるまで中火で焼く。
- ⑤ ④に③をからませて盛り付け、お好みで半分に切ったすだちを飾る。

#### 問題 (答えは裏表紙にあります)

1 食塩1g(小さじ1/6杯)に相当する次の調味料の重量と目安量は?

- ①濃口しょうゆ ②赤みそ ③ウスターソース ④顆粒だし

2 次の料理の塩分量は? (出典:「目で見える! 毎日の食事カロリー辞典」)

- ①しょうゆラーメン ②カツ丼 ③にぎりずし並 (しょうゆは除く)

## 内服薬に注意しましょう

薬剤師 木村優里



腎機能が低下すると薬が体内に蓄積され、時に思わぬ副作用が出る場合があります。例えば、痛み止めとして使用される非ステロイド性抗炎症薬(ロキソニン®)などは、腎臓の血流を低下させる作用があり、脱水などが引き金となつて腎機能を急激に低下させてしまうことがあります。また、一部の抗菌薬は腎機能が低下することで体内に蓄積されやすくなり、副作用が出ることもあります。

しかし、多くの薬は腎機能に応じて量を調整することで安全に使用できます。医師から処方された薬と市販薬の両方を服用する場合は、自身の腎機能を医師や薬剤師に知らせ、腎機能に応じた用量かを確認しましょう。

## 腎臓を守る 地域の取り組み

CKDなどの腎臓病をお持ちの方の診療は、当院内科だけでなく、地域のかかりつけ医と連携して地域全体で行っています。このページでは豊田会のサポート体制をご紹介します。

### 慢性腎臓病(CKD)地域連携外来【完全予約制】

かかりつけ医と当院医師が連携して診療します。普段の体調管理や投薬はかかりつけ医、3カ月から半年に一度この外来を受診していただき、検査や体調確認を行います。必要に応じて当院内科にてフォローする仕組みになっています。

対象疾患	CKD(当外来への紹介状をお持ちの方に限ります)
関係職種	腎・膠原病内科医、看護師、薬剤師、管理栄養士
診療日	第1土曜日 午前

### 慢性腎臓病(CKD)教室【完全予約制】

詳細はP.16をご覧ください。

医師によるおはなしや管理栄養士による栄養指導を通して、食事や日常生活管理をサポートします。

対象疾患	CKD (当院で栄養指導を受けたことがある方に限ります)
対象者	栄養指導を受けた後、参加を希望される方
関係職種	腎・膠原病内科医、管理栄養士
開催日	第3土曜日 午前11時～12時30分 第4水曜日 午後1時30分～3時

### 糖尿病透析予防外来【完全予約制】

腎臓を中心に全身の状態をチェックし、患者さんの腎臓の状態や生活に合わせて各職種より専門的な療養指導を行います。腎機能を守るための行動をどのように生活に組み込むか、関連職種が一丸となり患者さんと一緒に考えていきます。足病変の発症・再発・進行予防のサポートを希望される方にはフットケア外来をご紹介します。

対象疾患	比較的早期の糖尿病性腎症 (当院医師より紹介された方に限ります)
関係職種	医師(内分泌・代謝内科、腎・膠原病内科)、 糖尿病看護認定看護師、看護師、薬剤師、 管理栄養士、理学療法士、日本糖尿病療養指導士、 透析技術認定士
診療日	月曜日 午前・午後

### 刈谷豊田総合病院東分院 透析センター

専門知識をもった医師による診察と一人一人の患者さんに合わせたオーダーメイド透析、刈谷豊田総合病院との医療連携で安心・安全な透析医療を提供しています。看護師と臨床工学技士がペアになって患者さんを受け持ち栄養指導や薬剤指導などを行いながら、クオリティの高い透析医療により合併症の予防に努めています。血液透析に加え、腹膜透析(CAPD)外来も開設しています。

対象疾患	透析導入後の維持透析
関係職種	腎・膠原病内科医、看護師、臨床工学技士、 薬剤師、管理栄養士
病床数	52床
診療日	月～金曜日、第1・3土曜日 (CAPD外来は火～金曜日の午前)

地域全体の透析医療の質向上を目指し、3市1町(刈谷市・高浜市・知立市・東浦町)だけでなく、碧海地域なども加えた広範囲の医療従事者がともに学ぶための西三河腎透析勉強会を開催しています。また、刈谷医師会が主催するCKDの勉強会では、CKD分野に詳しい講師の講演を聞き、地域の先生方と一緒に勉強しています。

平成31年には刈谷豊田総合病院高浜分院が新築・移転し、新たに透析センターを開設する予定です。今後も、地域が一体となってより良い透析医療が提供できるようさまざまな取り組みを推進してまいります。

腎・膠原病内科医 小山 勝志

## 悪性脳腫瘍に対する 光線力学的療法を導入しました

脳神経外科医 加藤 恭三

### ① 光線力学的療法(PDT)とは？

光線力学的療法(PDT)とは、腫瘍組織や新生血管に集まる性質を持った光感受性物質せいじうしつを患者さんに投与し、光感受性物質が集まった箇所にレーザー光を照射して、光感受性物質に光化学反応を引き起こして活性酸素を発生させ、がん細胞を変性・壊死させる治療法です。

この治療法は世界に先駆けて日本で開発された治療法で、平成26年1月1日に保険収載されました。これにより、悪性脳腫瘍に対するPDTを保険適用の治療として行うことが可能になりました。

### ② 光線力学的療法の仕組みと特徴

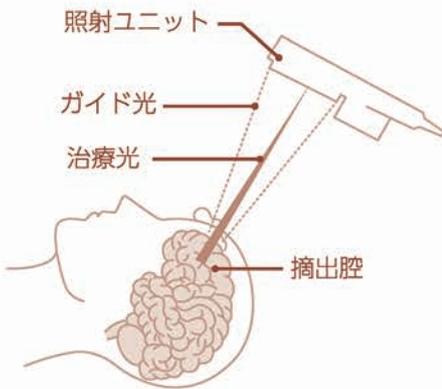
光線力学的療法(PDT)は、開頭による脳腫瘍切除術と併用して行われます。まず、手術前の段階で患者さんに腫瘍組織や新生血管に集まる性質を持った光感受性物質を投与します。そして、開頭して腫瘍を切除した後、腫瘍摘出腔にレーザー光を照射し、手術で取りきれなかった腫瘍細胞を死滅させます。

PDTの大きなメリットは、悪性腫瘍を狙い撃ちにするため正常な細胞を傷つけるリスクが少ないという点です。また、一般的な高出力のレーザー治療とは異なり、手をかざしてもほとんど熱さを感じない程度のレーザー光を用いるため、患者さんの体への負担が少ないなどの特徴があります。また、治療適用については初発・再発を問わず、原発性であれば全ての悪性脳腫瘍が対象です。

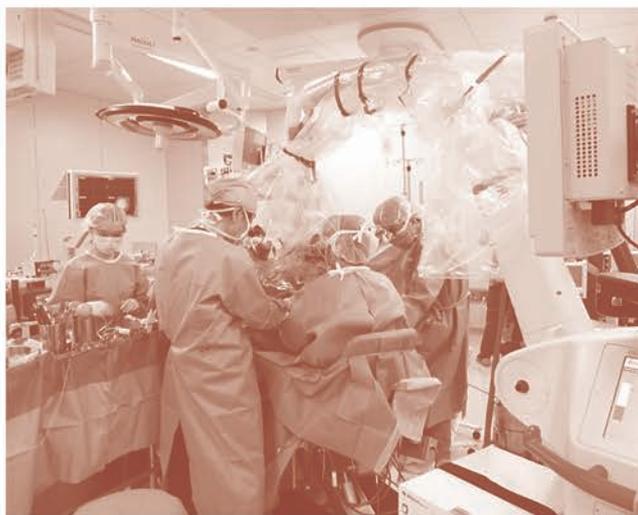
### ③ 当院の現状

PDTは現在東京女子医科大学病院、東京医科大学病院、京都大学病院などで盛んに行われている治療法です。平成29年4月、東海地方では岐阜大学病院に次いで当院が2番目、愛知県では初導入となりました。平成29年8月現在で計6例に施行しており、経過も順調です。

### ■ PDレーザー照射イメージ



摘出腔



手術の様子

今後も積極的にPDTを取り入れ、患者さんへの負担を最小限に最大の治療効果を上げていきたいと考えております。治療を希望される方は、かかりつけ医からの紹介状をご持参の上、脳神経外科を受診してください。

## NEWS

### 2 先進医療「抗悪性腫瘍剤治療における薬剤耐性遺伝子検査」の申請が受理されました

臨床検査技師 伊藤英史

先進医療の「抗悪性腫瘍剤治療における薬剤耐性遺伝子検査」について愛知県に申請し、受理されました。県の承認を得たのち運用を開始いたします(平成29年10月予定)。愛知県では名古屋大学医学部附属病院に次いで2番目となります。

#### ■先進医療とは？

大学病院や研究機関などで研究や開発が進められている最新の医療技術の中で、安全性や治療効果が確認され、保険診療への導入が検討されている医療技術のことです(平成29年8月時点で105種類)。患者さんが希望して医師がその必要性と合理性を認めた場合に行われ、治療内容などについて医療機関から説明を受けて納得した上で同意書に署名し、治療を受けることとなります。

#### ■適応症

悪性脳腫瘍(診療科…脳神経外科)

#### ■検査の内容と効果

抗がん剤に対する感受性は患者さんに

よって異なるため、手術により摘出した腫瘍組織を解析して抗がん剤に対する感受性を知るための検査です。

検査結果に基づいて患者さんに合った抗がん剤を使用することで、より高い効果を得ることや不要な副作用を避けることが期待できます。

#### ■費用

52,250円(非課税)

※先進医療には保険診療が適応されないため、検査料は全額自己負担となり、金額は病院によって異なります。

現在、臨床遺伝子の研究は急速に発展していますが、遺伝子解析ができる体制が整っている施設は全国に13施設(平成29年9月時点)と非常に少ないのが現状です。当院では悪性脳腫瘍の患者さんにより良い医療を提供できるよう、今後も積極的に本検査に取り組んでまいります。ご不明な点がありましたら、臨床検査技師までおたずねください。

## NEWS

### 3 体を拭くタオルを使い捨てに変更しました

看護師 夏目美恵子

6月1日より、体を拭くタオルを使い捨てに変更しました。

これまででは、洗濯・乾燥したタオルをぬらし、器械で巻いて温めたものを使用していました。しかし、患者さんから「体拭きのタオルが臭う」「部屋干しの臭いがする」などのご意見をいただくことがあり、改善の必要性を感じておりました。

臭いの原因としては、同じタオルを洗濯して何度も使用していたことや温める温度が低いこと、温める時間が短いことなどが考えられます。また、臭いのするタオルは細菌が繁殖している恐れがあり、健康な方々への害はありませんが、病院での使用は望ましくないと判断しました。

使い捨てのタオルはかねてより商品化されており、品質の向上に伴ってこの度導入することとなりました。清潔に個包装されているため、臭いや細菌の繁殖についての改善が見込まれます。臭いの発生がない一方で冷めやすいため、その点に気を配りながらケアを行ってまいります。

体を拭くタオルの変更について、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

# インフルエンザから身を守ろう

感染管理認定看護師 神谷 雅代



## ■インフルエンザと風邪の比較

症状	インフルエンザ	風邪
発熱	急激、高い(38度以上)	ない、または微熱
悪寒	強い	弱い
主な症状	全身症状 (発熱、全身倦怠感など)	呼吸器症状 (のどの痛み、せきなど)
全身の痛み (腰痛、関節痛など)	強い	ほとんどない
合併症	気管支炎、肺炎など	ない

秋を過ぎるとすぐにやってくるのがインフルエンザです。

インフルエンザは風邪とは違い、急激に発熱や関節痛などを生じる感染症です。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約10人に1人が感染しています。

## インフルエンザに有効な予防法

### ■流行する前にワクチンを接種しましょう

ワクチンを接種することにより、感染した場合に発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になることを防ぎます。

ワクチンの効果が持続するのは、一般的に5カ月ほどといわれています。12月上旬にはワクチン接種を受けることが望ましいです。また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年定期的に接種しましょう。

### ■帰宅したら手を洗いましょう

インフルエンザに感染した人がせきを手で押さえたり鼻水を手でぬぐったりした後にドアノブやスイッチなどに触れると、触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻や口に触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することがあります。

そのため、帰宅をしたらしっかりと手を洗うことが大切です。また、アルコールを含んだ消毒薬で手を消毒することも効果的です。

### ■感染を広げないために咳エチケットを守りましょう

- ①せきやくしゃみをする時は、他の人から顔をそらしましょう
- ②せきやくしゃみをする時は、ティッシュや自分の手で口と鼻を覆いましょう
- ③せきやくしゃみが出ている時は、マスクを正しく着用しましょう

## さあ、お出かけ前にマスクの付け方をチェックしましょう!

- 鼻は出ていませんか?
- 顎までしっかり隙間なく覆われていますか?



## 手洗いの方法

### 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう。
- 時計や指輪は外しておきましょう。



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典:厚生労働省「手洗いポスター」

# 健心だより



最近、「受動喫煙」や「新型たばこ」、「禁煙外来」などたばこに関する言葉がテレビや新聞などで取り上げられることが多いですね。今回はたばこに関する情報をご紹介します。たばこを吸う方にとっても吸わない方にとっても役立つ情報がありますので、ぜひ読んでみてください。

## ●たばこを吸わない人も要注意！

たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。受動喫煙があると、たばこを吸わない人の体内からもたばこの煙の成分が検出され、喫煙しているのと同じ状態になるといわれています。

また、たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」よりも、たばこの先から出る「副流煙」の方が高い濃度の有害物質が含まれているので、注意が必要です。



## ●「ベランダで吸うから大丈夫」は本当？

「ベランダで吸えば、周りの人には迷惑がかからない」と考えている方は、結構多いのではないのでしょうか。

ベランダで吸う場合、たばこの煙が周辺に広がり危険です。また、吸い終わった直後4～5回の息には、たばこを吸っているときと同じくらいの有害物質が含まれているので、吸った後そのまま部屋に入ってくると有害物質がそのまま持ち込まれることになり、受動喫煙を防ぐことができません。

ちなみに、「換気扇の下で吸えば大丈夫」も誤りです。家庭の換気扇ではたばこの煙に含まれる有毒なガスを取り除くことができないので、こちらも注意が必要です。

## ●サードHANDSモーキング(3次喫煙)ってなに？

たばこを吸う人が身につけているものなどから発せられるたばこ臭を「サードHANDSモーキング」といいます。

最近の研究で、サードHANDSモーキングでも有害物質が検出され、集中力や体調に影響があることが報告されています。



## ●新型たばこなら大丈夫？

最近、電子たばこや加熱式たばこなどさまざまな種類の「新型たばこ」が話題になっています。



新型たばこのほとんどは、「有害物質〇〇%カット」「煙が出ない」といった魅力的なうたい文句で販売されていますよね。しかし、それらの情報が100%正しいとはいえないのではないかとということが、最近の研究で徐々に分かってきています。

新型たばこは、現在も研究中で詳細がよく分からない部分が多いのが現状です。しかし、「新型たばこなら大丈夫？」と思った喫煙者の方のほとんどは、心のどこかで「いつかはたばこをやめなければ…」と思っている方が多いのではないのでしょうか。

新型たばこの購入を検討されるのであれば、もうワンランク上の「禁煙」という目標を掲げるのもよいですね。

## ●禁煙外来で禁煙にチャレンジしてみませんか？

最近ではコマーシャルなどで「禁煙外来」という言葉を耳にされる方が多いと思います。禁煙外来での治療は、一定の要件を満たしている方であれば健康保険で受けることができます。

禁煙外来では、医師の診察により、「禁煙補助薬」(ニコチンパッチや飲み薬など)の処方を受けることができます。医師や看護師のサポートもあり、「楽に禁煙できた!」とおっしゃる患者さんも少なくありません。

たばこはどんどん値上がりしていますし、新型たばこも安いものではありません。禁煙したいという気持ちが少しでもある方は、一度禁煙にチャレンジしてみませんか。当院だけでなく、クリニックなどで禁煙外来の診療をしているところもありますので、お問い合わせください。

保健師 菊池 理沙

## 川谷豊田総合病院 禁煙外来のご案内

診療日:火曜日午後  
期間:12週間(合計5回の診察)  
治療費用:1万3000円~2万円程度  
(個人差があるため詳しくは当院職員におたずねください)  
問合せ先:0566-25-8182(健診センター)





# 福祉の「窓」から

## 特定医療費助成制度の経過措置が平成29年12月31日で終了します

難病に対する医療費助成の制度として平成27年1月より特定医療費助成制度が開始され、それ以前から医療費助成(特定疾患治療研究事業)を受けていた方には経過措置が適用されていました。しかし、その経過措置は平成29年12月31日で終了となり、平成30年1月1日以降は以下の3点が変更とな

りますのでご注意ください。また、引き続き医療費助成を受給するには、**更新申請**が必要です。

特定医療費助成制度についてご質問などがありましたら、お気軽に患者サポートセンター(医療福祉相談グループ)までご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 中山 真理子

### ① 認定要件

経過措置	平成30年1月1日以降
「診断基準」を満たすこと	「診断基準」および「重症度分類」を満たすこと (重症度分類を満たさない場合でも、軽症高額要件を満たす方は認定対象となります)

### ② 入院時の食事自己負担額

経過措置	平成30年1月1日以降
1/2自己負担	全額自己負担

### ③ 毎月の自己負担上限額

階層区分	階層区分の基準		経過措置			平成30年1月1日以降		
			自己負担上限額			自己負担上限額(負担割合:2割)		
			一般	特定疾患治療研究事業の重症患者	人工呼吸器等装着者	一般	高額かつ長期*	人工呼吸器等装着者
生活保護	-		0	0	0	0	0	0
低所得I	市町村民税 非課税	本人年収 ~80万円	2,500	2,500	1,000	2,500	2,500	1,000
低所得II		本人年収 80万円超	5,000	2,500		5,000	5,000	
一般所得I	市町村民税 7.1万円未満		5,000	5,000		10,000	5,000	
一般所得II	市町村民税7.1万円以上 25.1万円未満		10,000	5,000		20,000	10,000	
上位所得	市町村民税25.1万円以上		20,000	5,000		30,000	20,000	

※指定難病の治療にかかる医療費総額が50,000円を超える月が年間6回以上ある方。  
(認定対象の医療費は、支給認定を受けた日以降のもので、その難病に関する医療費に限ります)

(単位:円)



## 在宅<sup>🏠</sup>療養<sup>👨👩👧👦</sup>あれこれ 「地域ケア会議」をご存じですか?

高齢人口が増えて支える世代が少なくなっていることや高齢者のみの世帯が多くなっていること、認知症の方が増えていることなどを背景に、介護保険などの公的な支援だけでは住み慣れたご自宅での生活を支えられないケースが多くなっています。

住み慣れた地域での生活を支えるためにはどうしたらいいかをご本人を含め地域の方、介護の職員などさまざまな立場から意見や知恵を出し合い考えていくのが**地域ケア会議**です。会議を行うことで地域にある助け合いの状況が把握できたり、地域の

方に高齢者が困っている状況を理解していただいたりすることができ、ネットワーク作りに役立っています。また、地域ケア会議で明らかになった困りごとは他の方も困っていることが多く、地域の課題を解決することにつながり高齢者の在宅生活を支えることを可能にしていきます。

地域包括支援センターでは、個別の課題を解決したり地域特有の課題を検討したりするために地域ケア会議を開催し、高齢者が住み慣れた地域での生活が続けられるような活動を行っています。

刈谷中部地域包括支援センター 介護支援専門員 山本 恭子



放射線で  
なにができるの？

[番外編]

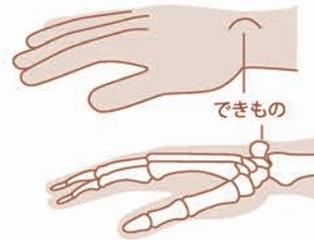
## 表在・皮下腫瘍(できもの・しこり)の超音波検査

今回は番外編として、診療放射線技師が行っている検査の一つである超音波検査についてご紹介します。

「気がついたらできもの・しこりが出てきた」という経験はありませんか(図1)。このようなできもの・しこりを表在・皮下腫瘍(皮膚の下に潜っている腫瘍)とい

います。表在・皮下腫瘍には、超音波検査がとても有効です。

図1.皮下腫瘍



### ■超音波検査ってどんな検査？

検査では、食事制限などの検査前処置は不要です。患部に検査用のゼリーを塗るだけで、痛みもなく簡単に検査を受けていただけます(図2)。

1 cm以下の小さなものでも鮮明な画像で観察・確認ができることに加え、一般撮影(レントゲン)や

CTとは違って放射線を使用しないため被ばくはありません。超音波検査では、表面から見る

ことのできない次の3点などを詳しく調べることができます。

- ①皮下腫瘍の性質
- ②皮下腫瘍の深さ・位置
- ③皮下腫瘍と周囲組織との癒着の有無(ゆちゃく)

また、造影剤を使うことなく腫瘍の血流を確認でき、高性能な超音波装置では硬さまで分かります。図3に典型的な皮下腫瘍をご紹介します。

超音波検査というと腹部や心臓などの検査が代表的でしたが、近年では装置の進歩も伴い、今回紹介した皮下腫瘍はもちろん、乳腺や甲状腺、頸動脈や四肢血管(動静脈)、関節に至るまで全身の多くの部位を検査することが可能です。

超音波検査についてご不明な点がありましたら、お気軽におたずねください。

診療放射線技師 糟谷明大

図2.超音波検査



患部にゼリーを塗って観察します

検査時間 | 約10分

検査前処置 | 不要

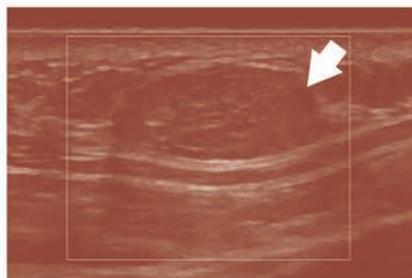
図3. 典型的な皮下腫瘍の超音波画像



### ■アテローム

のうしゅ

皮下で嚢腫(袋のようなもの)を作り、その中に角質がたまっている。皮膚への開口部(毛穴)があり、ドロドロした液体が出てくることがある。



### ■脂肪腫

脂肪組織からなる良性腫瘍。身体の各部に発生し、肩や頸部、背部などに多い。



### ■ガングリオン

ゼリー状の物質が詰まった腫瘍。関節近くに多く発生し、腫瘍と関節内部がつながっている。



図1.平均寿命と健康寿命の差

出典：(平均寿命)厚生労働省「平成25年簡易生命表」  
 (健康寿命)厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」  
 総務省「平成25年推計人口」より算出

ひとりでできる  
リハビリテーション

## 健康寿命を延ばそう

皆さんは「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか。健康寿命とは、健康上の問題が無い状態で

日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の期間の差が少ないほど、健康的な生活が長く継続できているといえます。

日本人の平均寿命と健康寿命には男性で9年、女性で12年と差があります(図1)。また、平成25年の厚生労働省の調査では、健康寿命低下の要因第1位は「運動器の障害」となっています(図2)。

「運動器」とは身体活動を担う筋肉・骨格・神経系の総称です。健康寿命を延ばすためには、この3つを維持・向上することが大切です。

今回は、具体的な運動として「片脚トレーニング」をご紹介します。

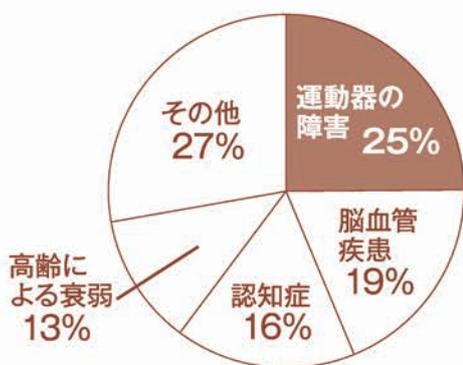


図2.要支援・要介護になった原因

出典：厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」

いきなり行くと痛みを生じる可能性があるため、トレーニング前後には軽く膝の曲げ伸ばしなどの準備運動を行ってください。

バランスに自信の無い方は「バランスが心配な方向け」の方法で安全に配慮して行いましょう。時間の目安は1分程度ですが、体力に応じて短い時間にしてもかまいません。実施中に痛みを感じる場合は、無理をせずに手の支えを増やして痛みの無い範囲で行ってください。

トレーニングを生活に取り入れて、健康寿命を延ばしましょう。

理学療法士 吉村 聖一

### バランスが心配な方向け

机に両手をついて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。



### 片脚トレーニング

- 片脚ずつ交互に行いましょう。
- 右足立ちで1分程度+左足立ちで1分程度。
- 朝昼晩、1日3回行うと効果的です。

- ・ 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ・ 床につかない程度に片足を上げます。





## 看護部だより

### 鼻血が出たら

鼻血が出ると、突然のことにビックリしてつい慌ててしまふことはありませんか。昔ながらの方法でティッシュを鼻につめて、上を向いて、首の後ろをトントンなどして対処する方もいらつしやると思います。

しかし、その方法では鼻血は止まりません。今回は、鼻血が出たときの正しい処置のポイントをお伝えします。



首筋をトントンすると止まる

上を向いたほうがよい

どちらも間違いです

#### ①まずは落ち着く

たくさん出血しているように感じていても、全てが血ではなく鼻水などが混ざって大量に見えることがあります。冷たいタオルなどを首の後ろやおでこにつけると落ち着きやすいです。

#### ②座る

頭を少し下げ、前かがみになりましょう。顔を上に向けて、のどに流れ込んだ鼻血を飲み込んでしまい、吐き気をもよおしてしまふことがあります。

#### ③鼻を押さえる

「圧迫止血」を行います。外から触ると軟らかい小鼻の部分を親指と人差し指でつまんで圧迫しましょう。圧迫時間の目安は15分です。



▲次の場合は医療機関の受診をおすすめします。

- ☑鼻に異物が入って出血した
- ☑事故などによる怪我が原因で出血した

- ☑①～③の方法で止まらない
- ☑止まってもすぐに再出血してしまふ

看護師 池田美奈子

### ひとくちばなし

#### 上手に使う口腔ケア用品

口腔ケア用品を上手に使い口の中をきれいに保つことはとても重要です。そこで今回は、当院の「入院ケアセット」にも入っている口腔ケア用品をご紹介します。

##### ■口腔ケア スポンジ

先端がスポンジでできている棒状のブラシです。水で湿らせたスポンジ部分で頬の内側や唇の内側、歯ぐき、上あご、舌な

どの汚れを優しく取り除きます。口の中で使用する物なので、衛生面を考慮して使用する度に新しいものにするをおすすめします。

##### ■口腔ケア ウエットティッシュ

うがいができない、もしくは禁止されている方に適しています。指にウエットティッシュを巻き付け、口腔内の附着物を取り除きます。

##### ■口腔用ジェル

乾燥している口腔内に潤いを与えるジェルです。乾燥がみられる時にジェルを塗布して数分すると、潤いを与えつつ附着物を除去できます。

口腔ケア用品を上手に使用し、お口の健康を維持しましょう。使用方法に不安がある場合は、歯科口腔外科までお問い合わせください。

歯科衛生士 井口昌子

## かきつばた会

在宅酸素療法を行っている患者の皆さまの親睦を深め、さまざまな知識を深めていく患者会です。

**日時** 平成29年11月4日(土)午前9時～10時

**主催** 呼吸器・アレルギー内科

**場所** 診療棟5階 第3会議室

**参加** 無料(予約不要)

**お問合せ** 0566-25-8010 (内科外来)

お知らせ  
伝言板

患者の会や教室、院内のイベントについてお知らせします。  
都合により、内容は変更になる場合があります。

## 院内コンサートのご案内

## ♪ 二胡コンサート

**日時** 平成29年9月16日(土)午後2時30分～

**演奏** 満天星(まんてんしん)

**主催** 広報委員会

**場所** 診療棟2階

**参加** 無料(予約不要)

**お問合せ** (0566) 25-9215〈広報グループ〉

## ♪ JAZZコンサート

**日時** 平成29年11月18日(土)午後2時30分～

**演奏** サウンドクリエーション ジャズオーケストラ

**主催** 広報委員会

## 市民公開講座

## 📖 軽く考えないで、肺炎！

～「たかが肺炎」ではなく「されど肺炎」なのです～

**日時** 平成29年11月4日(土)午前10時30分～

**講師** 呼吸器・アレルギー内科 部長 加藤 聡之

**主催** 広報委員会

**場所** 診療棟5階 第1・2会議室

**参加** 無料(予約不要)

**お問合せ** (0566) 25-9215〈広報グループ〉

## 📖 生活習慣病としての糖尿病

**日時** 平成29年11月18日(土)午前10時30分～

**講師** 内分泌・代謝内科 医員 中根 慶太

**主催** 広報委員会

## 水曜会

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** 平成29年9月21日(木)午後2時～3時30分

※今回は木曜日開催です。ご注意ください。  
※次回は11月15日(水)に開催する予定です。

**テーマ** 乳がんの治療について  
(講師:乳腺・内分泌外科医)

**主催** 患者サポートセンター(医療福祉相談グループ)

**場所** 診療棟5階 第4会議室

**参加** 無料(予約不要)

**お問合せ** (0566) 25-2810  
〈患者サポートセンター(医療福祉)〉

## パーキンソン病患者・家族の会

パーキンソン病患者・家族の皆さまの会です。  
当院におかかりの方を対象としています。

**日時** 平成29年12月18日(月)午後2時～3時30分

**テーマ** パーキンソン病について(講師:神経内科医)

**主催** 患者サポートセンター(医療福祉相談グループ)

**場所** 診療棟5階 第4会議室

**参加** 無料(予約不要)

**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

対象は当院で栄養指導を受けたことがある方です。  
参加を希望される方は栄養科までご連絡ください。

**☎ (0566) 25-8387 (直通)**  
教室予約

## ヘルシークッキング教室

### 平成29年10月 ▶ レンジを使って簡単クッキング

**日時** 平成29年10月12日(木)・13日(金)  
午前10時～12時30分  
(午前9時55分調理実習室前に集合)

場 所	5棟2階 調理実習室
費 用	栄養食事指導料+材料費600円(税抜)
対 象 者	当院生活習慣病患者・家族の皆さま
持 ち 物	エプロン・筆記用具・診察券

### 平成29年11月 ▶ あったかヘルシー鍋料理

**日時** 平成29年11月9日(木)・10日(金)  
午前10時～12時30分  
(午前9時55分調理実習室前に集合)

## 慢性腎臓病(CKD)教室

### 医師によるおはなしと管理栄養士による栄養指導

**日時** 平成29年10月21日(土) 午前11時～12時30分  
平成29年10月25日(水) 午後1時30分～3時  
平成29年11月18日(土) 午前11時～12時30分  
平成29年11月22日(水) 午後1時30分～3時

場 所	診療棟5階 第5会議室
費 用	栄養食事指導料
対 象 者	当院慢性腎臓病患者・家族の皆さま
持 ち 物	筆記用具・診察券

## 減塩食体験会

### 減塩食(昼食)の試食と 管理栄養士による栄養指導

**日時** 平成29年10月19日(木)・20日(金)  
平成29年11月16日(木)・17日(金)  
午前11時30分～午後1時

場 所	5棟2階 調理実習室
費 用	栄養食事指導料+材料費600円(税抜)
対 象 者	塩分制限を必要とする当院患者・家族の皆さま
持 ち 物	筆記用具・診察券

## 心臓病のための栄養セミナー※

### 管理栄養士による栄養指導と ちょっとした減塩料理の試食会

**日時** 平成29年10月4日(水)  
平成29年11月1日(水)  
午前10時30分～12時

場 所	5棟2階 調理実習室
費 用	栄養食事指導料
対 象 者	当院心臓病患者・家族の皆さま
持 ち 物	筆記用具・診察券

※栄養指導を受けたことがない方でも、医師の指示があればご参加いただけます。

## がん相談支援センター

がんに関する不安や疑問・療養生活における悩みなどの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。

**相談対応日** 月～金曜日、第1・3土曜日(休診日は除く)

**受付時間** 月～金曜日:午前9時～午後4時  
第1・3土曜日:午前9時～午後1時

**相談時間** 30分程度

**場 所** 診療棟1階 患者サポートセンター

**参 加** 無料(予約不要)

## がんに関する情報

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。

●お問合せ  
(0566) 25-8110(がん相談支援センター)

## がんサロン

がんの治療中・療養中の患者さんやご家族の方々が集い、がんについての疑問や不安、悩みについて共に学び、語り合う場所です。

**日時** 平成29年10月10日(火)  
平成29年11月14日(火)  
午後2時30分～3時30分

**テーマ** 10/10:痛み止めQ&A  
11/14:気軽にできるエクササイズ

**場 所** 診療棟4階 がん情報ラウンジ

**参 加** 無料(予約不要)

## ピアサポーター(がん治療体験者)による院内相談会

がんに関する不安や疑問・療養生活における悩みなどのさまざまな相談にピアサポーターがお応えします。

**日時** 毎月第1木曜日(休診日は除く)  
午前10時～12時

**場 所** 診療棟1階 正面玄関

**参 加** 無料(予約不要)

## 総合防災訓練 見学者募集



刈谷豊田総合病院では、平成17年より総合防災訓練を開催してまいりました。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。

訓練の様様をご覧ください、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** 平成29年10月21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〉

## ナンクロ

同じ数字のマスには同じ文字が入ります。「ド・ワ・ス・レ」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		1	14	8		12	16	13
	13	12		12	9	8		20	8		6
15	10		10	17		9	11	19	4	7	5
9	1	4	3		17	10		3	19	8	
7	10	16		3	6	16	19		13	11	19
19		14	8	17	11		19	20	16		10
3	19	16	13	16		17	10	16		18	3
	10		2	11	13	11		20	15		13
19	18	8	10		8	14	7		10	9	20
	7	7		17	1	19		13	20	5	
3	19	2	7	5		13	15	19		5	6
5		10	19		4	16	20		1	10	20
4	9		14	10	7		17	8	20		6
16		13	18	11		13	16	11		13	7
5	10	17		3	5	4	3		4	15	5

### 文字対応表

1	2	3	4	5
ド	ワ	ス	レ	
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

### 解答欄

14	4	18	12	6	9	20	17	5

★解答は裏表紙に掲載しています。

### 余聞

少し前の話ですが、6月の第3日曜日は父の日でした。あまり知られていないようですが、父の日のシンボルフラワーはバラとされています。父の日の提唱者、ドット婦人が父親の墓前にバラを供えたことから始まったそうです。

「ベストファーザー賞」を主催する日本ファーザーズ・デイ委員会は、古来イギリスで「黄色は身を守るための色」とされていたことに由来して「黄色いリボン」を父の日の国際的なシンボルとしています。

父の日に限らず、父親への感謝の気持ちを伝えることを大切にしたいと思います。

広報委員 谷澤 友美

### 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

## 「チンゲンサイと卵のあんかけ炒め」

チンゲンサイは、中国原産のアブラナ科アブラナ属の野菜で、日本に入ってきたのは1970年代とされています。味にクセがなく食べやすいので、中国野菜の中では最もポピュラーな野菜です。通年出回っていますが、露地栽培の場合、最も風味が良くなるのは10~11月頃です。

チンゲンサイは、ビタミンやミネラルをバランス良く含みますが、中でもβカロテンやビタミンCを多く含むことが特徴です。βカロテンには抗酸化作用があり、病気や老化の原因となる活性酸素の発生を抑える働きや免疫力向上、発がん抑制作用があるといわれています。βカロテンは吸収されにくい成分ですが、油に溶けると吸収が良くなるので油脂と一緒に取るのがおすすめです。ビタミンCは、コラーゲンを合成して血管や皮膚を健康に保ち、抗酸化作用や抗ストレス作用もあります。

保存の際は、乾燥させないように濡れた新聞紙などで包んでポリ袋に入れ、野菜室に立てて保存しましょう。新鮮なうちに使い切るのが望ましいですが、4~5日程度は保存可能です。

管理栄養士 中村 梢

### 作り方

- ① チンゲンサイは芯と葉に分け、芯は6cmの長さで縦8等分に切り、葉は食べやすい大きさに切る。カニカマは細かくほぐす。
- ② フライパンを中火にかけてごま油を入れ、芯を炒める。軟らかくなってきたら、葉とカニカマを加える。
- ③ 葉がしんなりしたら、☆の調味料を加えて炒める。
- ④ 火を弱め、水溶性片栗粉をよくかき混ぜて流し入れ、素早く混ぜてとろみを付ける。
- ⑤ 中火で煮たてて溶いた卵を回し入れ、大きく混ぜ合わせたら完成。

1人分あたりの  
カロリー

96kcal  
塩分1.4g



### 材料(2人分)

- ・チンゲンサイ……………1株
- ・カニカマ……………5本
- ・卵……………1個
- ・ごま油……………小さじ1
- 「ガラスープ……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- ☆しょうゆ……………小さじ1/2
- 「こしょう……………少々
- ・片栗粉……………小さじ1  
(2~3倍の水で溶く)

## 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よろしくお願いいたします。

### [ 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

ド	ワ	ス	レ	ド	ダ	イ	デ	ー	タ
タ	デ	デ	アイ	ル	イ	モ			
フ	リ	リ	コ	ア	ン	ク	レ	ツ	ト
ア	ド	レ	ス	コ	リ	ス	ク	イ	
ツ	リ	ー	ス	モ	ー	ク	タ	ン	ク
ク	ダ	イ	コ	ン	ク	ル	ー	リ	
ス	ク	ー	タ	ー	コ	リ	ー	ニ	ス
リ	ワ	ン	タ	ン	ル	フ	タ		
ク	ニ	イ	リ	イ	ダ	ツ	リ	ア	ル
ツ	ツ	コ	ド	ク	タ	ル	ト		
ス	ク	ワ	ツ	ト	タ	フ	ク	ト	モ
ト	リ	ク	レ	ー	ル	ド	リ	ル	
レ	ア	ダ	リ	ツ	コ	イ	ル	モ	
ー	タ	ニ	ン	タ	ー	ン	タ	ツ	
ト	リ	コ	ス	ト	レ	ス	レ	フ	ト

14	4	18	12	6	9	20	17	5
ダ	レ	ニ	デ	モ	アル	コ	ト	

(誰にでもあること)

### P5の問題の答え

- 1 ①7g(小さじ1杯強) ②8g(大さじ1/2杯弱)  
③3g(小さじ1杯) ④3g(小さじ1杯)
- 2 ①5.0g ②4.3g ③2.6g



日本医療機能評価機構の  
認定を受けています



卒後臨床研修評価機構の  
認定を受けています

ISO 9001 : 平成18年2月に認証取得

ISO14001 : 平成12年2月に認証取得

平成19年2月に自己宣言に移行

ISO15189 : 平成22年11月に認証取得

刈谷豊田総合病院

検索

<http://www.toyota-kai.or.jp/>  
バックナンバーは当院ホームページにてご覧いただけます

