

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. 162

2019.5.15

一 特集 一
副作用の少ない
放射線治療
ストモセラピー

INDEX

- P.01 Message
- P.02 健心だより
- 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

病院長就任にあたって



刈谷豊田総合病院 病院長
田中 守嗣

このたび、2019年4月1日付けで刈谷豊田総合病院病院長を拝命いたしました。

2004年7月に外科管理部長として赴任してから早いもので、15年になるうとしています。診療を通じて、微力ながら地域の皆さまの健康のお手伝いをしてきました。また、2012年からは地域連携(病診連携)に注力して、地域の医療機関の先生方をはじめ、関係の皆さまのおかげで2016年に当院は念願の「地域医療支援病院」の承認をいただきました(地域医療支援病院とは、一次医療を担う「かかりつけ医」を支援し、急性期治療、専門外来、がん・循環器疾患・脳血管疾患などに対する手術、外来化学療法、放射線治療、高度な検査など地域医療の中核を担う体制を備えた病院です)。

国は、医療機関の入院機能を4つの機能(高度急性期・急性期・回復期・慢性期)に分け、その機能に合った入院患者さんを治療することを求めています。3市1町(刈谷市・知立市・高浜市・東浦町)のいわゆる「衣浦定住自立圏」の住民の皆さまが、医療、介護、生活支援など安心して生活していただけるための、

いわゆる「地域包括ケアシステム」の充実が望まれますが、この一端をこれからも当院が「(高度)急性期病院」「地域医療支援病院」として担ってまいります。

今後、東分院と高浜分院は慢性期医療を中心に回復期も担う病院として機能の充実を推進します。そして7月には高浜分院が新築移転し名称を「高浜豊田病院」に、東分院も「刈谷豊田東病院」と名称を変更いたします。また、本院では満床により救急車の受け入れを制限せざるを得ないことがあり、地域の住民の皆さま、医療機関の先生方には大変ご迷惑をおかけしています。この状況を考慮して東分院から32床を本院に移管します。このように豊田会3病院それぞれの役割・機能の強化を進め、地域の皆さま、医療機関の先生方に信頼していただける病院として職員一丸となって努めてまいります。今後とも、変わらぬご支援のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

[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。

健心だより



「+10(プラステン)」という言葉をご存じですか。

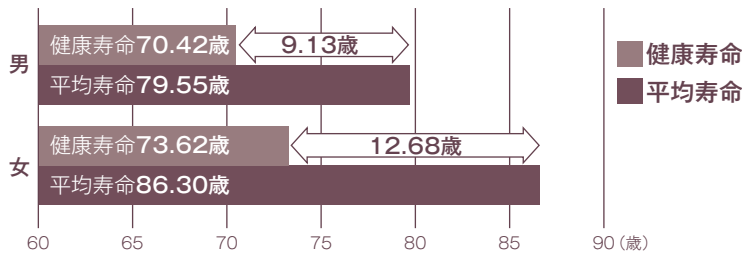
2000年からの調査で、日本国民の歩数が1日1,000~1,500歩減ったというデータが出ました。1,000歩は10分間の歩行に換算されることから、今の活動量よりも1日10分多く歩くことを生活の中で意識してもらうため「+10(プラステン)」が生まれました。

+10で健康寿命アップ!

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

【平均寿命】-【健康寿命】=【日常生活に制限のある健康ではない期間】

健康ではない期間(←→内)を減らすために、健康寿命をアップさせましょう。

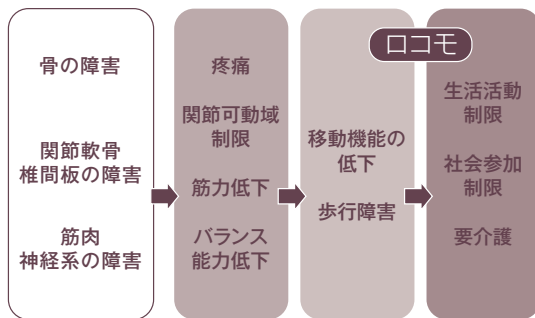


+10をすることで健康寿命を短くする要因となる、糖尿病・心臓病・脳卒中・ロコモティブシンドローム・がん・うつ・認知症などになるリスクを下げることができます。

健康寿命(2010年)は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」
平均寿命(2010年)は厚生労働省「平成22年 完全生命表」より引用

健康寿命を妨げる「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」とは?

ロコモは筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。進行することで介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが大切です。



ロコモに至るまでの経過

ロコモチェックをしてみよう!

思い当たる症状はありませんか?

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事(掃除機をかける・布団の上げ下ろし)が困難
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分程度続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでもあてはまると、
ロコモの可能性が
あります

+10をやってみよう!

健康寿命を延ばしていくために、+10をやってみましょう。

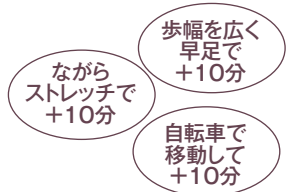
1. 気づく

体を動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか」「どこなのか」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



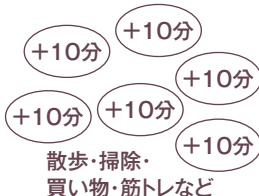
2. 始める

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。+10から始めてみましょう。



3. 達成する

目標は1日合計60分、体を元気に動かすことです。65歳以上の方は40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4. つながる

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しみや喜びが一層増します。



保健師 松田 華加

特集

副作用の少ない放射線治療 ～トモセラピー～

「放射線」と聞くと、原発事故などの影響で「怖い」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、確かに放射線は扱いを誤ると危険ですが、うまく扱うと体の中にあるがんを治すことも可能になります。

体の外で人工的に作り出した放射線をがんに向けて攻撃するのが放射線治療です。しかし、放射線の通り道にはがん細胞以外に正常な細胞もあります。正常な細胞に放射線が当たるとその影響で副作用が起こります。実際の治療では放射線を繰り返し返して当てることにより、がん細胞へのダメージを蓄積させながら正常細胞への影響を最小限にとどめます。さらに、いかにしてがん細胞にしっかりと放射線を当てなが

ら正常な細胞に当たらないようにすることも、治療効果を保ちつつ副作用を減らす上で重要です。

そこで注目されているのが強度変調放射線治療（IMRT）（図1）と呼ばれる放射線の当て方です。今までは、がん細胞とともに周囲の正常細胞にも強い放射線が当たってしまいましたが、IMRTを利用することにより、がんの形に合わせて放射線を当てられるため、周囲の臓器への影響を抑えることができます。



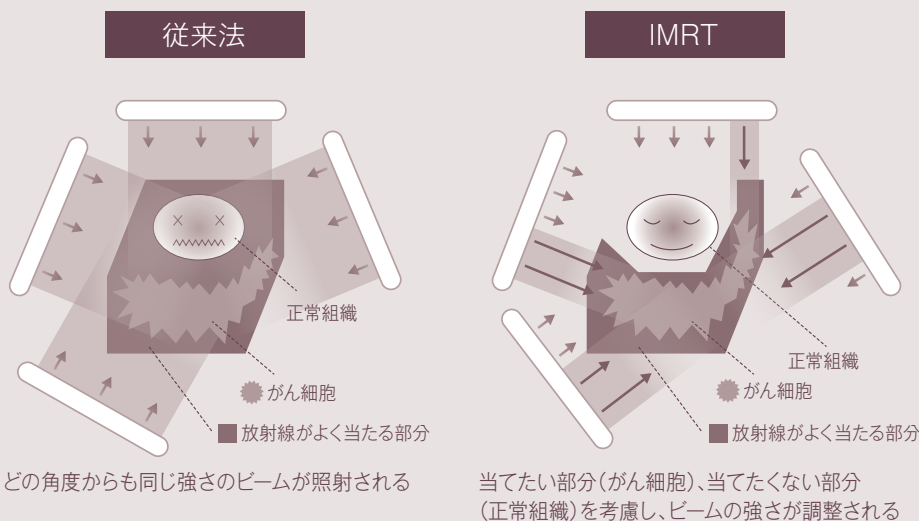
放射線治療科 医師
日本医学放射線学会

放射線治療専門医

内山 薫

副作用の少ないがん治療とは

図1



ら正常な細胞に当たらないようにすることも、治療効果を保ちつつ副作用を減らす上で重要です。

そこで注目されているのが強度変調放射線治療（IMRT）（図1）と呼ばれる放射線の当て方です。今までは、がん細胞とともに周囲の正常細胞にも強い放射線が当たってしまいましたが、IMRTを利用することにより、がんの形に合わせて放射線を当てられるため、周囲の臓器への影響を抑えることができます。

になります。

当院では2018年7月にIMRT専用装置「トモセラピー」を新規導入しました。今までより精密に、より副作用の少ない治療が可能となります。多くの方が外来通院で治療ができます（治療法や体調によっては入院の必要があります）。

スタッフ一同、快適に治療が継続できるようにサポートしております。

トモセラピーで放射線治療を受けるにあたって

放射線治療科 医師

水野 智貴



■ どうやって治療を受ける？

診療科の担当医や近隣医療機関からの紹介により、放射線治療外来を受診していただき、具体的な治療についてお話しすることから始まります。その後CT（コンピュータ断層写真）を撮影し、トモセラピーの場合、約1週間後に治療開始となります。照射する場所によって、頭や体などを固定する器具を装着する場合があります。

治療は基本的に平日に行い、1〜2カ月継続して通う必要があります。

■ どのような人がトモセラピーを受ける？

適応疾患はさまざまですが、具体的には前立腺がんや頭頸部がん、子宮頸がんなどが挙げられます。病変が脊髄や腸などの放射線に弱い臓器に囲まれている場合は良い適応となります。

■ どのように放射線が当たる？

体の中でどのように放射線が当たるかは、線量分布図といった線量を色で示した図で把握できます。

IMRTを専用に行うトモセラピーと、従来の治療の前立腺がんにおける線量分布図を比較したものが図2・3となります。前立腺（図中の①）にはしっかり当てつつ直腸（図中の②）をなるべくよけた分布となっています。

図2 IMRTで作成した前立腺がんの線量分布図

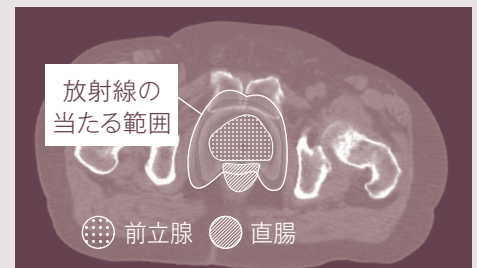
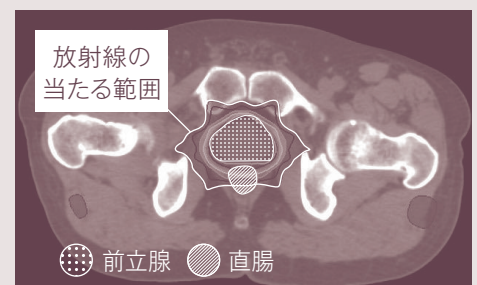


図3 従来の方法で作成した線量分布図



■ 放射線治療による副作用 ※症状には個人差があります。

頭	頭痛、吐き気が起きることがある ある程度薄毛、巻き毛になることがある
喉・首	皮膚が弱くなったり、のみこみが悪くなることがある 声のかれやのみこみの時に痛みが出ることもある
乳	皮膚が弱くなり、日焼けのような症状が起きる 腕がむくむことがある
子宮	下血、血尿が起きることがある
口	味覚が変わったり、唾液が出にくくなる
食道	一時的に食べ物を通りにくくなることがある のみこみの時に痛みが出ることもある
肺	治療後しばらくして肺炎が起きる可能性がある
腹部	食欲不振や吐き気、下痢が起きることがある
前立腺	下血、血尿が起きることがある
皮膚	日焼けのような症状が起きる

強度変調放射線治療（IMRT）専用装置 「トモセラピー」の精度管理について

診療放射線技師（医学物理士）

森部 龍祐



診察後に立てる放射線治療計画は、専用コンピュータで計算することで、どの方向からのような形でどれだけの放射線を当てればよいかを導き出しています。そのためには「装置が設定されたとおりに動作」し「放射線が設定されたとおりに出力」されることが大前提になるため、精度管理がとても重要です。

■装置の精度管理

毎朝、よく使用する部分の動作確認と、線量計による放射線出力の確認をしています。さらに、ガイドラインで決められた点検項目を年間スケジュールに沿って全て確認しています。

■治療計画の精度管理

治療計画装置で決定された治療条件（シミュレーション）（図4）を「検証用模型」へ実際に照射して（図5）、線量分布（図6・7）を比較する

ことで治療計画の確実性の検証を全ての症例に対して行っています。

■セッティングの精度管理

毎日同じように治療台に寝ていただいても数ミリのズレは起こります。毎回のセッティング時に治療装置でCTを撮り、治療計画CTと位置照合を行うことで数ミリのズレを補正してから治療を行います。

図4 シミュレーション

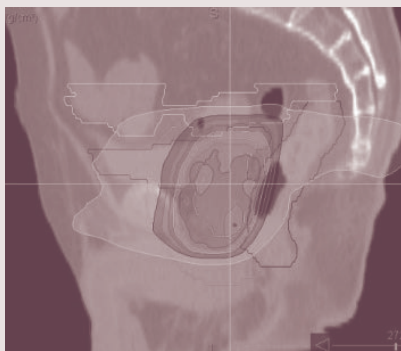


図5 検証用模型と同じ条件で実際に照射

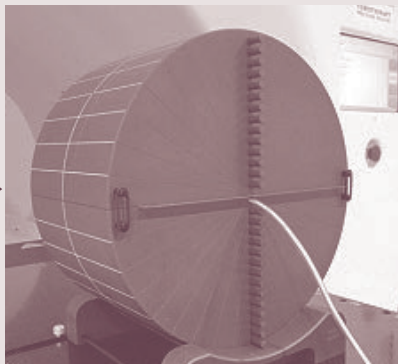


図6 シミュレーションでの線量分布

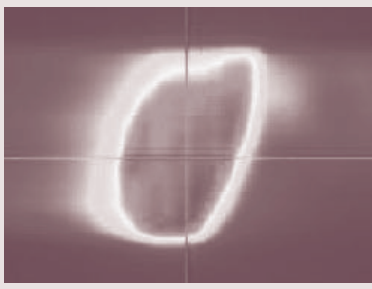
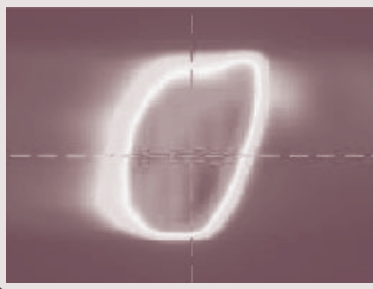


図7 検証用模型に実際に照射した場合の線量分布



比較して検証

放射線治療中の生活について

看護師

内山 博之



■いつもと変わらない生活を送りつつ、心がけること

治療中の日常生活では、バランスのとれた食事を取りましょう。疲れを感じたら、十分な休息や睡眠をとるようにしてください。入浴時は、照射に使用する印が消えないように注意しましょう。ご自身の体調に合わせて無理をせずにご過ごしてください。

■継続して通うために

放射線治療は継続して受けることが大切です。予定された放射線治療が最後まで受けられるよう、治療中は看護師が、患者さんの症状や状態を確認し、一人一人に合わせたアドバイスをさせていただきまます。また、放射線治療による症状だけではなく、治療により普段の生活に支障がある、治療を続けることが辛いといったさまざまな問題や不安があるときは、看護師と情報を共有することで問題や不安の解消につながります。

一人で抱え込まず、看護師にご相談ください。



↳ 当院のがん治療に関する
さまざまなサポート体制

当院は、先進的ながん治療技術を積極的に導入し、患者さん一人一人に合った医療の提供に努めています。また、患者・家族の皆さまの心身の苦痛や負担の軽減のため、さまざまなサポート体制を整えています。

【サポート体制】

緩和ケア	体の痛みや心のつらさなどの苦痛を和らげる取り組みを多職種で構成された専門チームが提供
がんの地域連携パス	かかりつけ医とがん診療拠点病院の2人の主治医でサポート (対象: 肺がん・乳がん・胃がん・肝臓がん・大腸がん)
がん相談支援センター	専門の医療ソーシャルワーカーや看護師が相談に対応
がんサロン	がん患者さんやご家族の交流や情報交換の場
社会保険労務士による就労と治療を両立できるようにするための相談会	
がん治療を経験されたボランティア(ピアサポーター)の方による院内相談会	

など



福祉の窓から



自立支援医療(精神通院医療)制度をご存知ですか

くも膜下出血の後遺症による症候性てんかんで脳神経外科に通院中のAさん(56歳)が「てんかんの薬が変わり薬代が高くなった。医療費の支払いが負担で困っている」と相談にいらっやいました。

てんかんを含む精神障害により通院による治療を続ける必要がある患者さんは、申請により**自立支援医療(精神通院医療)**という医療費を軽減する制度が利用できます。

自立支援医療(精神通院医療)制度

【対象】

統合失調症・うつ病・てんかん・認知症の方など

(その病気を治療している診療科であれば、脳神経内科や脳神経外科、小児科など精神科に限らず適用)

【制度内容】

- ・医療費が軽減されるのは、精神障害やその精神障害に起因する病態に関しての医療保険が適用される通院医療費で、入院費用や精神障害と関係のない疾患には適用されません。
- ・医療費は3割負担から1割負担に軽減され、さらに世帯の所得と病態などに応じて1カ月あたりの自己負担額の上限額が設けられています。また、自己負担分が全額公費負担となる助成を行っている市町村もあります。

Aさんは申請により受給者証が交付され、てんかんに関わる医療費自己負担分が全額公費負担となりました。申請を希望される方は、主治医または当院患者サポートセンター(医療福祉相談グループ)にご相談ください。また、ご不明な点や詳細は、市町村の窓口または当院患者サポートセンター(医療福祉相談グループ)へご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 高麗 彰子



在宅療養あれこれ

上手に使おう介護保険

今回は、介護サービスを利用する際の気になるお金のお話を紹介します。

■介護サービスの利用者負担について

介護サービスを利用する際は、原則としてサービス費用の1割から3割を負担します(所得・状況により異なります)。その他、通所系サービス(デイサービスやデイケア)、ショートステイを利用する際はそれに加え滞在費(お部屋代)や日常生活費、食事などの実費負担が発生します。

■介護サービス利用料の軽減・助成制度について

所得の低い方や特別な事情がある方は、申請をする事で軽減・助成制度の利用ができます。

(例:施設入所やショートステイ利用時の滞在費、食事代が減額される負担限度額認定など)

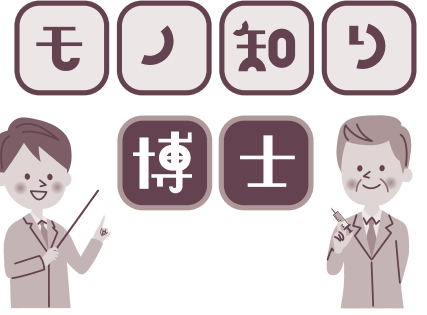
■高額介護予防サービス費支給について

1カ月のサービス費用の利用者負担(世帯合計額)が定められた上限額を超えた際は、申請する事により超過分が後から支給されます。

(例:現役並み所得相当の方・・・利用者負担上限額は世帯で4万4,400円)

それ以外にも、市町村によってさまざまな負担軽減のための制度が設けられています。詳しくはお住まいの市町村窓口、地域包括支援センター、または在宅介護支援事業所までお気軽にご相談ください。

刈谷居宅介護支援事業所
介護支援専門員 井澤 良彦



ひとりのできる
リハビリテーション

体をゆるめて楽に動く

■はじめに

今回は、体を楽に動かすための運動のポイントをお話します。

運動不足や加齢、普段の悪い姿勢は、関節や筋肉などを硬くします。関節や筋肉が硬くなる、特定の場所に負担がかかり、関節の痛みや、背中・腰の動かしにくさにつながります。

筋肉をゆるめることで、動作が安定し、楽に動けるだけでなく、転倒予防にもなります。

■体をゆるめる

動きやすい体をつくるためには、体の前側の筋肉をゆるめることが大切です。

特に、おなかまわりの筋肉が硬くなると、体が前かがみになり、姿勢が悪くなります。

そこで、ひとりのできるおなかまわりの筋肉をゆるめる運動をご紹介します。

背中の中伸ばし(10回)

①両手で軽く、みぞおちに触れます。(図1)

*みぞおちに触れることで、おなかまわりの筋肉の力が抜け、動かしやすくなります。

②みぞおちに触れながらゆっくりと背中の中伸ばしを繰り返しましょう。(図2)

③そのまま、ももの上げ下げをしましょう。(図4)

②背中を伸ばし、良い姿勢を保ちます。

③そのまま、ももの上げ下げをしましょう。(図4)

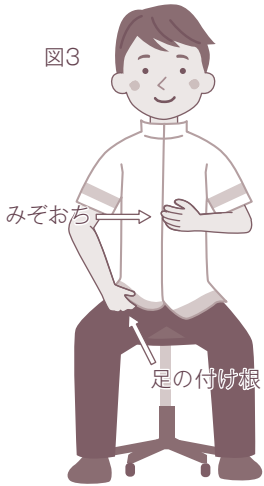
*ももの上げる筋肉を鍛えることで、良い姿勢が維持できます。

図1



[みぞおちの位置]
へそのこぶし1個分上あたり

図3



*みぞおちと足の付け根に触れることで、触れた筋肉の力が抜け、動かしやすくなります。

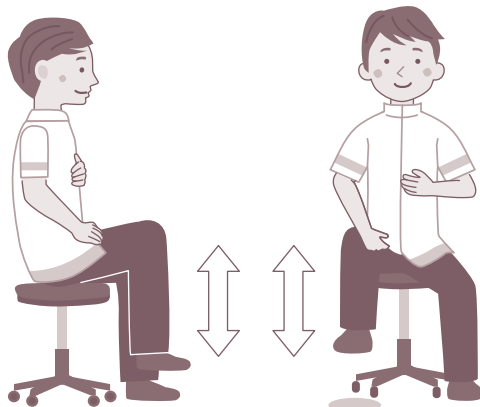
①みぞおちと足の付け根に触れます。(図3)

ももの上げ下げ(左右5回ずつ)

図2



図4



■さいごに

運動は継続が大切です。痛みなく、心地よいと感じられる範囲で簡単な運動から取り組みましょう。

理学療法士 能城裕哉



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
脳卒中! ~ならないために。 なったら。~	2019年6月15日(土) 午前10時30分~12時	脳卒中センター長 丹羽 央佳 脳卒中副センター長 西澤 俊久 理学療法士 山口 裕一

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
デンソー 吹奏楽団コンサート	2019年5月18日(土) 午後2時30分~3時15分	デンソー吹奏楽団
二胡コンサート	2019年6月15日(土) 午後2時30分~3時15分	まんてんしん 満天星with T
サマーコンサート	2019年7月6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

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7月17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))

パーキンソン病患者・家族の会

参加無料 予約不要

日時 2019年6月17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
(総合相談室(医療福祉相談グループ))

かきつばた会

参加無料 予約不要

日時 2019年5月18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)

成人喘息教室

参加無料 予約不要

日時 2019年7月6日(土)午前10時~11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
お問合せ (0566) 25-8304(地域連携室)



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6月13日(木) 2019年7月11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5月22日(水) 2019年6月26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6月20日(木)・21日(金) 2019年7月18日(木)・19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6月 5日(水) 2019年7月 3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。 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	2019年6月15日(土) 午前10時~11時 ※7月は休会	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。 参加無料 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。 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。 参加無料 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

※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。

ナンクロ

同じ数字のマスには同じ文字が入ります。「ユ・ウ・エ・ン・チ」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	9	17	6	8	10		
ユ	ウ	エ	ン	チ							
17	5	14		9	5	1	3	12	9	19	4
9	1		1	10		2	10	7		2	5
19	2	17	15		11	20		18	21		19
	1		7	21	11	15	7		15	18	2
19	2	5	3	4		10	6	6		9	
	3	13		10	7		17	4	9	19	15
15	17		9	13	18	13		14	6		17
2		20	4	1		20	9	7		20	12
5	8	13	14	2	9		19	5	19	10	4
19	10		2		10	4	2	4		18	
2		10	10	20	4		8		10	16	17
	11	21		17	10	18	2	14	2		11
9	5	16	4	5	19	2		20		16	9
12		10		15	13		16	4	5	20	11

文字対応表

1	2	3	4	5
ユ	ウ	エ	ン	チ
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21				

解答欄

16	13	12	14	12	21	2	4	8

★解答は裏表紙に掲載しています。

余 聞

新天皇が即位され、元号は「令和」となりました。「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ」との意味があり、明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたいとの願いが込められているそうです。我が家では、夫・子供・私と意見が違ふことが多いので、理解はできなくても認めて譲り合うことで穏やかに日常を過ごしています。家庭ですら意見が違ふのですから職場などは尚更です。相手を認めつつ希望に向かって歩みを進める。その先に大きな花が咲く。そんな人生を歩みたいですね。

広報委員 羽賀 万里子

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

1人分
141kcal
塩分0.4g

今回のお料理

グリーンアスパラと夏みかんのサラダ

スーパーでは通年で手に入るグリーンアスパラガスですが、本来の旬は4~6月です(産地により旬の時期が少しずれます)。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労物質である乳酸の分解や新陳代謝・タンパク質の合成を促進します。

今回は、旬のグリーンアスパラガスと夏みかんを使ったサラダをご紹介します。グリーンアスパラガスのシャキシャキした食感と夏みかんの爽やかな酸味を楽しんでいただけます。

管理栄養士 湯山 亜佳里

作り方

- ① 夏みかンドレッシングを作る(材料は★)。夏みかん(1個)は横半分に切り、果汁を搾る。
- ② ①にAの材料を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③ グリーンアスパラガスは3cmの斜め切りにして、熱湯で1分30秒茹でる。(根元が硬い場合は根元側の皮をピーラーでむく)
- ④ ベビーリーフは水で洗い、水気をよく切る。
- ⑤ 夏みかん(1/4個)の皮をむき、薄皮もむく。ミニトマトはヘタを取り除き1/4に切る。
- ⑥ ③~⑤の食材を合わせてお皿に盛り付け、食べる直前に夏みかンドレッシングをお好みでかける。



材料(1人分)

- グリーンアスパラガス..... 1本
- 夏みかん..... 1/4個
- ベビーリーフ..... 20g
- ミニトマト..... 2~3個
- 夏みかンドレッシング..... 適宜

★夏みかンドレッシングの材料 (作りやすい分量)

- 夏みかん..... 1個
- オリーブオイル..... 大さじ1
- はちみつ..... 小さじ1/2(好みで調整)
- 塩..... 小さじ1/4
- 黒こしょう..... お好み

■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(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

ユ	ウ	エ	ン	チ	シ	イ	マ	ド	キ
イ	チ	ゴ	シ	チ	ユ	エ	ー	シ	ヨ
シ	ユ	ユ	キ	ウ	キ	ス	ウ	チ	
ヨ	ウ	イ	ク	ツ	カ	ト	ラ	ヨ	
ユ	ス	ラ	ツ	ク	ス	ク	ト	ウ	
ヨ	ウ	チ	エ	ン	キ	マ	マ	シ	
エ	リ	キ	ス	イ	ン	シ	ヨ	ク	
ク	イ	シ	リ	ト	リ	ゴ	マ	イ	
ウ	カ	ン	ユ	カ	シ	ス	カ	ー	
チ	ド	リ	ゴ	ウ	シ	ヨ	チ	ヨ	キ
ヨ	キ	ウ	キ	ン	ウ	ン	ト		
ウ	キ	キ	カ	ン	ド	キ	メ	イ	
ツ	ラ	イ	キ	ト	ウ	ゴ	ウ	ツ	
シ	チ	メ	ン	チ	ヨ	ウ	カ	メ	シ
ー	キ	ク	リ	メ	ン	チ	カ	ツ	

解答欄 16 13 12 14 12 21 2 4 8
メ リ ー ゴ ー ラ ウ ン ド

