

かわさき かわら版

2023 秋号

No.51

CONTENTS

身近な病気の話No.21

- 女性の身近な病気、子宮筋腫

産婦人科部長 本郷 淳司

健康コラムNo.14

- スポーツの秋、
今日から始める健康な生活！

総合健診センター医長 勝又 諒

- 湿布について

薬剤部 薬剤師 藤原真亜子

- 栄養部レシピコンテスト
～秋にぴったりの美味しい魚料理～

栄養部 管理栄養士 武元 祥子

地域連携便り

- ～かかりつけ医を持ちましょう～

川口メディカルクリニック／ごとうクリニック／安田内科医院

季節の健康レシピNo.40

- 栄養豊富で美味しい秋のかぼちゃで健康に

栄養部 管理栄養士 下見 麻琴

女性の身近な病気、子宮筋腫

産婦人科部長

本郷 淳司



子宮筋腫は婦人科腫瘍のなかで最も頻度が高く、30歳以上の女性の20～30%は子宮筋腫を持っています。無症状のものもありますが、大きさや位置により、生理の量が増えたり長くなったり、また生理痛が強くなったりします。その結果、体内の鉄が欠乏して貧血となり、顔色が悪くなったり、爪が変形したり息切れがしたりします。また大きくなれば尿が近くなる頻尿や便秘、尿管の圧迫から腎臓に負担がかかったり、血栓が飛んで命に係わることもあります。また不妊症、不育症の原因にもなります。

子宮筋腫の薬物治療は鉄剤や鎮痛剤の内服、また一時的に女性ホルモンを下げる偽閉経療法などが行

われます。また低用量ピルやプロゲステン負荷IUD挿入により月経量を減らすことも可能です。外科的治療としては筋腫だけをとる核出術や子宮全摘術があります。最近は開腹せず腹腔鏡下に手術を行うことが主流です。また当院ではカテーテルで子宮に行く血管を詰める子宮動脈塞栓術(UAE)も行っています。

子宮筋腫は閉経後は次第に縮小しますが、それまでは女性ホルモンの影響で徐々に増大します。知らぬ間に大きくなり適切な治療の機会を逸しないよう、心当たりの症状がある方、そうでなくても、進行するまで無症状な子宮頸がんの早期発見のためにも、定期的な婦人科検診受診を強くお勧めします。

スポーツの秋、 今日から始める健康な生活！

総合健診センター医長

勝又 諒



こんにちは。今回は、スポーツの秋にちなんで『運動』についてお伝えしたいと思います。

運動の心身に対する効果

徐々に暑さもやわらぎ、運動するには心地よい季節になってきました。皆さんもご存じのように、適切な運動により様々な臓器（筋骨格系、循環器系など）が鍛えられ、生活習慣病と言われる高血圧、糖尿病、脂質異常症などに対する改善効果も見られます。そういった身体への利点の他に、精神への効果も絶大です。定期的な運動は神経伝達物質の安定供給を通じて精神的ストレスの軽減や気分の安定化をもたらし、思考力や記憶力も向上させることが分かっています。激しすぎる運動はかえって臓器障害や精神的ストレスにつながってしまいますが、適度な運動は心身共にポジティブな影響を及ぼすと言えるでしょう。



最適な運動量

個人差も大きいので各自に合わせた調整が必要ですが、健康を維持するための最適な運動の目安をご紹介します。運動は“強度”、“時間”、“頻度”など様々な項目がありますが、分かりやすい目安では【軽く汗をかくような運動を、週に2回、合計で60分以上】というのがあります。具体的には、ウォーキングやラジオ体操のような運動でも生活習慣の予防や精神的ストレスの軽減に対して十分に効果があります。

忙しい毎日の中で最適な運動量を確保するのは難しいかもしれません。まとまった時間が取りにくい方は『通勤時や勤務中に出来るだけ多く徒歩で移動する』、『朝や夜、自宅で出来るストレッチや体幹トレーニングを習慣化する』などの工夫で運動量を増やしていきましょう。



湿布について



薬剤部 薬剤師

藤原 真亜子

スポーツの秋ですね。運動の後に湿布を貼ることもあるかと思います。
湿布には、冷湿布と温湿布があるのはご存じでしょうか？

◆冷湿布の特徴◆

メントールなどが含まれており清涼感があります。

筋肉痛やぎっくり腰、捻挫など急性の痛みの緩和に効果があります。

痛みの部位が熱っぽい・腫れているときにおすすめです。

◆温湿布の特徴◆

トウガラシエキスなどが含まれており血流を増やすことで温かく感じます。

肩こり、腰痛、神経痛など慢性的な痛みの緩和に効果があります。

痛みの部位をお風呂で温める・揉むなどして血行を良くすると緩和される場合におすすめです。

どちらの湿布も抗炎症・鎮痛作用のある薬剤が含まれているため、痛みそのものを改善する効果はどちらも変わりありません。心地よいと感じる方をお使いください。

◆注意点◆

薬剤の成分や体質によっては、光過敏症を起こすことがあります。

貼布部や周辺部に太陽光を浴びると、皮膚炎や色素沈着などの皮膚症状が現れ、湿布剥離後も症状が続くことがあります（衣服で覆うことで予防できる場合もあります）。

湿布は飲み薬と違って副作用が少なく、安全と考えられていますが、適正に使用することが大切です。ご不明な点があれば薬剤師にご相談ください。

栄養部

レシピコンテスト

～秋にぴったりの美味しい魚料理～



栄養部 管理栄養士

武元 祥子

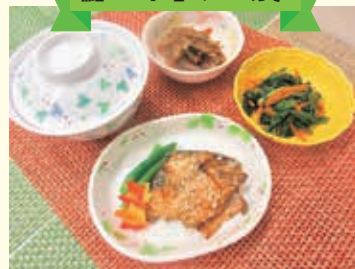
栄養部では、患者満足度向上に向けた様々な取り組みを行っていますが、そのひとつである食事アンケート調査をもとに、レシピコンテストを開催しています。今回は「冷凍魚を使用して、常食・全粥食共に美味しく食べられる秋の魚料理」をテーマに、栄養部職員が3チームに分かれて試作・検討を行いました。院内職員が試食し、コンセプト・見た目・味・食べやすさ・栄養価・材料費の5項目で評価します。

審査の結果、第1位は「鯖の味噌マヨ焼き」でした。このレシピのポイントは、ぱさつきやすい冷凍魚を、調理前に一度油でコーティングして焼くことでふっくら仕上がるようにした点や、味噌マヨソースが魚に絡みやすく減塩でも美味しくしっかり味が感じるようにしたことです。

これからも患者さんのご意見をお聞きしながら、満足していただける食事を提供できるよう、栄養部全員でさらなる調理技術の向上を目指してまいります。

第1位

鯖の味噌マヨ焼き





地域連携便り 【北 区】 ～かかりつけ医を持ちましょう～



ごとうクリニック

診療科目 内科/消化器科/禁煙外来
所在地 〒700-0913 岡山市北区大供1-2-15-201
TEL 086-221-5010 駐車場 あり(4台)
HP <http://www.megaegg.ne.jp/~goto-clinic/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	△	休診
16:00~18:30	○	○	休診	○	休診	休診	休診

△土曜日は8:30~12:30

院長
後藤 研介 先生

院長より
当院は岡山市内中心部に位置し、多種多様なサービスに対応できるよう努め、どなたにも納得のいく説明を行います。特定健診や検診の胃カメラにも対応し腹部超音波検査も予約なしで検査できる素早い対応をしたいと考えております。胃カメラ、大腸カメラはつらいものという定説を覆し25年の内視鏡経験より患者様に鎮静剤を少量使用する痛みのない検査を考えております。1cm以内の大腸ポリープ切除は当院で日帰り手術が可能です。



川口メディカルクリニック

診療科目 内科/肝臓内科/内視鏡内科/消化器内科/放射線科
所在地 〒700-0913 岡山市北区大供2-2-16
TEL 086-222-0820 駐車場 あり(12台)
HP <http://www.kawaguchi-hp.or.jp/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	△	○	△	休診
15:30~18:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

△木曜日・土曜日は12:00まで

院長
川口 光彦 先生

院長より
当院では、かかりつけ医として地域に密着した医療の充実を図るべく診療を行っております。内視鏡検査や超音波検査等で病気の早期発見はもちろん、併設の介護保険施設「通所リハビリテーションひかり」「川口内科居宅介護支援事業所」の運営を通じて、今まで以上に患者様の健康管理に努め、在宅における医療の充実・介護負担の軽減に貢献したいと考えております。



安田内科医院

診療科目 内科/呼吸器科/消化器内科/アレルギー科/
糖尿病内科/内分泌内科
所在地 〒700-0862 岡山市北区清輝本町3-28
TEL 086-222-5718 駐車場 あり(8台)
HP <http://www.yasudanaika.com>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
15:15~18:00	○	○	休診	○	○	休診	休診

院長
安田 英己 先生

院長より
地域のかかりつけ医として内科全般の診療を行い、なかでも呼吸器疾患、アレルギー疾患、漢方治療の患者さんが多いのが特徴です。外来診療以外には、自宅や施設への往診といった在宅医療も行って、近隣の内科診療所とグループ診療を実践し、24時間連携体制をとっています。明るく優しいスタッフとともに前向きに診療しています。いつでもお気軽にご相談ください。

季節の健康レシピ No.40 栄養豊富で美味しい秋のかぼちゃで健康に



栄養部 管理栄養士
下見 麻琴

材料：4人分

- 卵…………… 4個
- かぼちゃ(皮付き)…………… 200g
- しめじ…………… 20g
- 舞茸…………… 20g
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- ケチャップ…………… 20g
- ①粉チーズ…………… 大さじ2
- ②牛乳…………… 大さじ4

【栄養量】(1人分)

- ・エネルギー：184kcal
- ・たんぱく質：9.8g
- ・食物繊維：2.2g
- ・食塩：0.5g



一年中スーパーで売られているかぼちゃですが、甘くてホクホクした美味しいかぼちゃを楽しむことができるのは秋から冬です。夏に収穫されたかぼちゃは水分が多く甘さは控えめですが、数ヶ月間保管し、追熟することにより甘さと栄養がアップします。かぼちゃは、「食べると風邪を引かない」と言われるほど、栄養価の高い食材です。

〈かぼちゃに含まれる栄養素〉

β-カロテン：体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の免疫力を高める働きがあります。不足すると、皮膚などが乾燥しやすくなるため寒くなるこの季節に摂取したい栄養素です。また、油に溶ける性質のため、油で調理することで吸収率が上がります。

ビタミンC：免疫力の向上、風邪予防や疲労回復に効果があります。また、かぼちゃに含まれるビタミンCは、でんぷんにより加熱しても壊れにくいので、摂取しやすいのが特徴です。

食物繊維：腸内環境の改善や便秘予防に役立ちます。

〈美味しいかぼちゃの見分け方〉

固く重みがあるもの、皮にツヤとハリがあり色が濃いもの、ヘタが乾き周りがくぼんでいるものが完熟の印です。

カットしてあるものは、皮と果肉の間が緑がかっているものは未熟な状態のため、緑がかっていないもので、種が詰まっていて果肉の色が鮮やかなものを選んでみてください。

作り方 秋の味覚満載! スペイン風オムレツ

- ①かぼちゃは小さめの一口大に切り、きのこはほぐしておく。
- ②フライパンに半量のオリーブオイルと①を入れ、中火で焼き色が付くまで炒める。
- ③ボウルに卵を割り、②と①を加えてよく混ぜる。
- ④残りのオリーブオイルを入れて中火にかけ、③を流し入れ、10秒ほど混ぜて表面をならす。
- ⑤蓋をして弱火で5分ほど焼いたら裏返し、蓋をせず全体に火が通るまで焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切り、お好みでケチャップをかけて完成。



〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85114
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp