

かわさき かわら版

2016 秋号

No.23

CONTENTS

- 「川崎医科大学総合医療センター」
12月1日開院に向けて
- 中央検査科のご紹介
中央検査科副部長 北中 明
- 健康コラムNo.1
健康管理センター部長・センター長 鎌田 智有
- 地域連携便り
～かかりつけ医を持ちましょう～
高島心療クリニック
- 季節の健康レシピ
栄養部 管理栄養士 武市 恵理子

「川崎医科大学総合医療センター」 12月1日開院に向けて

川崎医科大学総合医療センターの建設工事は、当初の計画どおり8月31日に竣工しました。これに先立ち同月30日の午前0時頃には、敷地北側の「あくら通り」は左折専用レーンが開通し、また敷地西側道路は一方通行が規制解除されるなど、新病院周辺の道路環境整備も完了しています。

現在、新病院では医療機器等の搬入据付け作業が行われ、12月1日(木)の開院に向けた準備が進んでいます。引き続き、近隣の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程お願いいたします。

なお、開院に先立ち、地域の皆さまを対象とした見学会を開催します。この機会にぜひ多くの皆様にご見学いただきたくご案内申し上げます。

ご案内図



(一般見学会のご案内)

日時

第1回：平成28年11月20日(日)
13：30～16：30(受付は15：30まで)

第2回：平成28年11月21日(月)
10：00～15：00(受付は14：00まで)

場所

川崎医科大学総合医療センター
1階病院玄関(受付)

※周辺道路の混雑が予想されますので、
公共交通機関をご利用のうえお越しください



南側より、手前は深抵ガーデン



総合待合



中央検査科のご紹介



中央検査科副部長

北中 明

今回は、中央検査科についてご紹介させていただきます。中央検査科は当院で実施する臨床検査全般を担当し、検査の結果を主治医まで報告しています。臨床検査は、検体検査と生理検査の二つに大きく分類できます。検体検査は患者さんからいただいた血液、尿、便などを用いる検査です。生理検査は検査用の機械を患者さんの体に装着して行うもので、心電図、呼吸機能、超音波、内視鏡検査などがあります。これらの検査は国家資格である臨床検査技師（または医師）が実施しています。また複数の技師が、さらに専門的な学会等の認定資格を所持して検査を実施しています。

検体検査部門では、主として自動分析装置を使用して検査結果をお返ししています。自動化が不可能な検査については、高度な訓練を受けた技師が担当します。緊急性の高い検査については、24時間・365日いつでも病院内で行え

ます。また、当院ではほとんどの生理検査が実施可能です。我々は最新の知識と技術を習得し、診療科と密接に連携することによって安全に検査を受けていただけるように努めています。さらに、お体への負担が少なくかつ効率の良い検査法を選択することに努力しています。

中央検査科は、正確な検査結果を迅速に報告することによって、皆様の一日も早い病気からの回復と健康増進のお役に立てるよう心がけています。検査に関する疑問や心配事がございましたら、最寄りのスタッフに遠慮なくご相談ください。



健康
コラム
No.1

「健康を害さない、 お酒の適量ってどのくらい？」

健康管理センター部長・センター長

鎌田 智有



かわさきかわら版2016秋号から「健康コラム」を連載することになりました。健康に関するミニ情報をお伝えし、ご愛読の皆様方の健康に少しでもお役に立てればと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

さて、暑い夏も過ぎ、めっきりと秋の気配がしてまいりました。秋と言えば何を連想しますか？「食欲の秋」・「行楽の秋」・「スポーツの秋」・「読書の秋」・「芸術の秋」など、秋は気候もよく非常に過ごしやすい季節です。食事のお供に、スポーツの後に、旅行先で、「お酒」を飲む機会も多くなるのではないかと思います。今回の第1号は「健康を害さない、お酒の適量」についてコラムします。

「お酒は適量なら良いが、飲み過ぎると健康に良くない」という話は昔からよく聞きます。国立がん研究センターの研究では、「1日に日本酒を2合以上飲む人」では、食道がんは4.6倍、大腸がんは2.1倍にリスクが高まり、脳卒中リスクは1.4倍に高まるのが近年報告されています。また、高血圧や糖尿病などの発症についても同様にリスクが高まることが知られています。

このような病気を発生させないためにも、お酒の適量、すなわち「1日純アルコール20g」までを守ることがまず大事です。「1日アルコール20g」とは？おおよそビールなら500ml、日本酒なら1合（180ml）、ワインならグラス2杯程度（約240ml）、焼酎（25度）なら100ml、ウイスキー・ブランデーならダブル60mlになります。お酒の飲み方として大事なのは、お酒は極力毎日飲まない、できれば休肝日を週に2日以上作ることです。これで肝臓への負担を減らすことができます。また、おつまみとしては、ビタミンB6を多く含むマグロやカツオなどの赤身の魚や牛レバーなどがお勧めです。ビタミンB6には動脈硬化や脂肪肝の予防、そして美肌を保つ効果などがあることが知られています。

以上のような「お酒のルール」を正しく守り、楽しく、そして健康的にお酒をたしなんでいただきたいと思ひます。



地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

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

高島心療クリニック



院長 山本 博一 先生

診療科目 心療内科、精神科
所在地 〒703-8205 岡山市中区中井一丁目1-10
T E L 086-275-8126
F A X 086-275-8125
U R L <http://www.takashima-sc.jp>
往 診 なし
休 診 日 日曜日、祝日、木曜日午後、土曜日午後



院長先生からのコメント

私は、平成21年に開業するまでの21年間、附属川崎病院心療科で診療してまいりました。ストレス関連障害、パニック障害などの神経症、気分障害、統合失調症、思春期やせ症や過食症、身体疾患に関連する精神症状、せん妄や認知症など多岐にわたる患者さんを診てきました。川崎病院の基本理念である患者さん本位の医療を目指して、個々の患者さんにもっともふさわしい治療を提供しようと努力してまいりました。開業してからも基本的な医療の方針は変わりません。川崎病院で培った治療経験、患者さんや家族との治療関係作りを発展させ、患者さんの生活実態の視点から、また経済状況や家族・職場等の人間関係、発達の視点などから多面的な介入を心がけるようにしています。

季節の健康レシピ⑫ 知って得する! 鮭の健康&美容効果

鮭は種類や漁獲時期によって呼び名が変わります。日本で主に食べられる鮭は“白鮭”という種類ですが、白鮭のなかでも秋から冬にかけて最も美味しくなるものを“秋鮭”と呼びます。鮭には脳や血管の健康を維持してくれるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）といった不飽和脂肪酸、精神の安定や造血に不可欠なビタミンB12、骨粗鬆症の予防や筋肉の機能を維持するビタミンD、抗酸化作用のあるビタミンEなど体に嬉しい栄養素が豊富に含まれています。実は美容効果にも優れていることをご存知ですか？ポイントは鮭の赤色の色素“アスタキサンチン”です。肌のシワやシミを作る活性酸素を除去してくれる働きやメラニン生成を抑える美肌効果もあり、化粧品にも使われるほど注目されている成分です。今回は、栄養豊富な鮭と旬のきのこを使った簡単レシピをご紹介します。



栄養部 管理栄養士

武市 恵理子

材料：2人分

- 生鮭…………… 2切れ (160g)
- まいたけ、本しめじ… 各1/2パック
- 大根…………… 1/6本
- 青葱…………… 1本
- 片栗粉…………… 適量
- めんつゆ…………… (2倍濃縮)大さじ2
- A { 水…………… 120ml
- 片栗粉…………… 小さじ1/2
- サラダ油…………… 少々
- 一味唐辛子…………… 適宜
- (1人分：エネルギー190kcal たんぱく質20g 塩分1.0g)



写真は1人分

●めんつゆで簡単! 鮭と茸のおろしあんかけ

【作り方】

- きのこ類は石づきを切り、青葱は小口切りにする。大根はすりおろし、軽く水気を絞る。
- 鮭は3～4等分に切り、片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、まいたけ、本しめじを入れてさっと炒めて取り出す。鮭は両面にこんがり焼き色が付いたら側面も焼く。
- フライパンの余分な油を拭き取った後、①の大根とAをフライパンに入れて火かけ、混ぜながらとろみがついたら20～30秒程度煮立てる。
- 器に焼いた鮭ときこのを盛りつけ、おろしあんをかけた後最後に葱を上から散らす。

【栄養UP! 鮭の効果的な食べ方】

- 皮ごと食べる：鮭の皮はコラーゲンが豊富で、EPAやDHAも皮の下に最も多く含まれています。
- ビタミンCを含む野菜と一緒に食べる：今回使用した大根おろしにはビタミンCが豊富。一緒に食べることで鮭の抗酸化作用がさらにUPします。(“鮭のムニエル”にレモンを添えたり、“鮭の包み焼き”にブロッコリーやパプリカなどのビタミンCの多い野菜を使うのもお勧めです)

【調理のポイント】

- 鮭に下味はせず、まいたけと本しめじの風味を活用することで減塩にも配慮しました。
- 鮭はこんがり焼き色がつくまで焼くと、後からかけるあんがよく絡みます。
- 大根おろしは少し加熱することで大根の辛味が抜け、お子様にも食べやすくなります。
- 鮭を鯖や秋刀魚で、まいたけや本しめじを他のきのこ類で代用するなど色々なアレンジが可能です。



川崎医科大学附属
川崎病院

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-1-80
 TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343
 病院庶務課庶務係 (内線) 3316, 3318
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/kawasakihp/>
 E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp