

# かわさき かわら版

2015 春号

No.17

## CONTENTS

- 入退院サポートセンターから
- 手術前の準備  
入退院サポートセンター看護師長 中野みゆき
  - 「小児科の紹介」  
小児科部長 中野 貴司
  - 季節の健康レシピ  
栄養部 管理栄養士 乙倉 有起
- 地域連携便り
- ～かかりつけ医を持ちましょう～  
医療法人洗和会 井上内科小児科医院
- 新病院 新築工事ニュース Vol.10
- 地上工事は6階まで進み、  
地下から内部工事に着手しています

新病院の名称

「川崎医科大学総合医療センター」

新築移転を機に、生まれ変わります。

平成28年8月完成予定



新病院完成予想図

## 第2回 手術前の準備

入退院サポートセンターでは、安心して手術を受けていただけるように、手術前の準備について次の3点をご説明しています。

まず大切なことは、体調管理です。手術を受ける迄の間は人ごみを避けるか、マスクを着用しての外出をお勧めします。また、外出から戻った時には、うがい・手洗いをお願いしています。風邪をひかないように、十分気を付けていただきます。

次に大切なことは、口腔ケアです。口の中には多くの常在細菌がいますので、手術前から歯磨きを毎食後と寝る前に行っていただきます。口腔ケアをすることで、術後の肺炎予防につながります。さらに、口腔疾患の予防や歯のぐらつきを発見できます。

最後は、禁酒・禁煙です。たばこの煙には、有害物質が200種類も含まれており、その中のニコチンは血管を収縮させ、脈を増やし不整脈や狭心症発作を誘発します。さらに、血液をドロドロにして血栓を作りやすくなり、脳梗塞等のリスクを高めます。手術後は一般的に痰の量が増えますが、喫煙される方



入退院サポートセンター

はさらに痰の量が増え、痰がねばくなります。手術後は、傷の痛みや疲労感等のため、自力で痰を出せなくなり、肺炎や無気肺等の肺合併症を起こすことがあります。上手に呼吸・排痰ができるよう、手術前から深呼吸と腹式呼吸で痰を出す練習をしておきましょう。また、アルコールは、肝機能障害を引き起こす可能性があります。日頃から飲酒量を減らすことをお勧めします。

手術前の準備は、良好な術後を過ごすことにつながります。安全・安心な手術となるよう患者さんと医療者が協力して、準備を進めたいと思います。

### 〈今後の予定〉

第3回 クリニカルパス

第4回 介護保険と施設の種類

## 小児科の紹介

「総合診療医」ということばをご存知ですか？現在わが国で進められている医師の専門医制度見直しの中で、新たにつくられることが決まった専門医資格です。いろんな病気に対して、適切な初期対応と必要に応じた継続診療を行うことができ、予防や地域保健活動、福祉などを含めた幅広い能力を有する医師の資格です。

そのような現状において、「もともと小児科医は子どもの総合医である」といわれています。専門性を磨くことの重要性が増大した昨今ですが、小児科医は常に子どもの成長発達や健康のあらゆる問題に幅広く対処できる力を備えていることが望まれます。当科は医科大学附属病院の強みも活かし、各診療科とも連携して診療にあたっています。中でも、特に得意とする分野について紹介します。

わが国の予防接種制度は、この数年で様々な変化が見られ、ワクチンの種類も増えました。予防接種に関する質問事項は多いと思います。県から当院へ委託さ

小児科部長 中野 貴司



れている岡山県予防接種センターの電話相談（毎週火曜と金曜の13：00～16：00、専用電話番号：086-225-2355）も活用してください。

発達障害に関する相談をご希望の方も多いと思います。お一人の診療に時間がかかりますので、受診日時については事前にご相談ください。食物アレルギーや気管支喘息の診療、学校健診で医療機関受診を指示された結核検診や尿検査（腎臓検診）についても対応可能です。心臓検診での心雑音や不整脈については、小児循環器専門医による専門外来（予約制：第1・第4水曜日午後）があります。小児外科診療は毎週火曜日午後の予約制です。



# 旬の味覚！筍を味わおう

栄養部 管理栄養士 乙倉 有起



筍は缶詰や水煮などで通年手に入りますが、筍本来の食感や香り、独特の風味が味わえるのは旬の時期だけです。筍に含まれる食物繊維にはコレステロールを抑える作用もあり、便通の改善や腸の健康を保つ効果があります。うま味成分のアスパラギン酸も多く含まれているため、春の味覚として楽しみたい野菜です。やわらかい先端部分は和え物や汁物、真ん中は煮物、根元は固いので線切りにして炒め物にするなど、部位によって使い分けるとよいでしょう。今回は春ならではの風味を堪能できるレシピをご紹介します。



## 《筍メモ》

筍の独特なえぐみは山菜に共通するシュウ酸によるものです。時間が経つほどえぐみが増すため、すぐに茹でましょう。茹でるときは米の研ぎ汁を使うか、米ぬかを入れるとうま味はそのままでアクが抜けやすくなります。また、筍をカットしたときに節の間に見られる白い粉のようなものは、アミノ酸の一種「チロシン」で、脳を活性化させる作用があるといわれています。

## ●ピリ辛若竹煮

ピリっとした唐辛子が、  
若竹煮の新しい表情を作り出します。



### 材料：2人分

筍(ゆで) …………… 120g	【調味料】
生わかめ …………… 40g	みりん …… 小さじ2
赤唐辛子 …………… 少々	しょうゆ …… 小さじ2
	砂糖 …… 小さじ1強

(1人分：エネルギー 41kcal、食物繊維2.3g)

### 《作り方》

- ①筍は穂先を5～6cm長さに切って縦1/4に切る。他は1cm厚さの半月切りにする。わかめは洗って食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に筍とだしを入れ、落とし蓋をして火にかける。煮立ったら調味料と唐辛子を加えて20分ほど煮てからわかめを入れてさっと火を通す。
- ③器に盛り合わせる。

※わかめなどの海藻と筍を一緒に調理すると、わかめに含まれるアルギン酸が筍の繊維を軟らかくし、グルタミン酸が出汁のイノシン酸と相乗して旨みが増します。

## ●春野菜サラダ

さっぱりシャキシャキサラダ。ヨーグルト入り  
マヨネーズでさっぱりとした仕上がりに。



### 材料：2人分

筍(ゆで) …………… 60g	【調味料】
キャベツ …………… 80g	マヨネーズ …… 小さじ2
さやえんどう …… 12g	ヨーグルト …… 大さじ2
ロースハム …… 20g	塩 …………… 少々

(1人分：エネルギー 78kcal たんぱく質1.7g)

### 《作り方》

- ①キャベツは短冊切りにして茹でる。さやえんどうは筋をとって茹で、斜め半分に切る。筍は薄切りの短冊切りにして茹で、冷ましておく。
- ②ハムは1cm幅の短冊に切る。
- ③調味料を混ぜ合わせ、①と②をあえる。



## 筍の栄養

- 【カリウム】神経や筋肉の機能を正常に保つ必須ミネラル。食塩などの摂取により、体内に増えすぎたナトリウムの排除を促して血圧を下げる作用がある。
- 【食物繊維】消化吸収されず、便の量を増やして便通を良くする働きがあり、腸内の老廃物や発がん物質、動脈硬化の原因になるコレステロールなどの有害物質を吸着し、体外へ排出させる。
- 【チロシン】神経の伝達に関わる物質を作り、代謝をコントロールする甲状腺ホルモンの原料になる物質。



## 地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

### 医療法人洗和会 井上内科小児科医院



院長 井上 裕史 先生

診療科目	内科・呼吸器科・消化器科・小児科
所在地	〒709-0631 岡山県岡山市東区東平島921-1
T E L	086-297-9333
F A X	086-297-9393
休診日	木、日、祝日
往診	有

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:30	○	○	○	休	○	○	休	休
15:30～18:30	○	○	○	休	○	△※1	休	休

※1 15:00～18:00



#### 院長先生からのコメント

当診療所はお子様から高齢の方まで、3世代の「気軽に相談できるかかりつけ医」を目指して健康づくりのお役に立てるようにと、平成11年3月に岡山市東区東平島に開業しました。この上道地区を中心に、微力ながら地域に貢献させていただいております。

1. 内科一般について診察及び治療など見極め中心に診せていただいております。
2. 小児科一般について診察及び治療、予防接種、乳児健診など積極的に対応します。
3. 患者さんのニーズに合わせて紹介先を検討させていただいております。

地域の皆様のおかげで開業17年を迎えることができました。まだまだ当院は未熟な点があると思います。患者さんからご意見をいただきながら日々研鑽いたしますので、今後ともよろしくお願いたします。



### 新病院 新築工事ニュース Vol.10

## 地上工事は6階まで進み、 地下から内部工事に着手しています

附属川崎病院の新築移転工事は順調に進んでおり、建物の主要構造部分（柱・床など）を作る躯体工事は、4月に6階の床面まで完成しました。また、躯体工事が完成した地下から、内部工事に取り掛かっており、天井設備（配管・配線）工事や壁間仕切工事などが行われています。既に外装工事も始まっており、窓枠の取り付けを行っています。

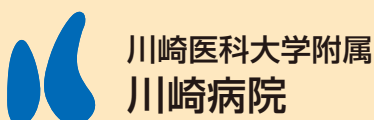
近隣の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、引き続きご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



6階の工事風景



工事全景（平成27年4月24日撮影）



〒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



屋上庭園（ふれあいガーデン）