



管理栄養士がおすすめする簡単レシピ

旬の食材を上手に料理！

栄養課

「今回の旬野菜：白菜」

寒さも本格的になってきましたが皆様風邪などひいていませんか？

今回はそんな風邪の予防にもぴったりな、ビタミンCを多く含んだ冬の旬の『白菜』と、同じく今が旬の『ぶり』をつかった簡単でおいしいレシピのご紹介です♪ぶり大根が一般的ですが、大根の代わりに白菜をつかうと短時間で味もしみこむのでおすすめです。

《白菜》

◎白菜の栄養価

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力のアップに効果的です。カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類も多く含まれます。食物繊維も豊富で低カロリーなので今の寒い時期はお鍋でたっぷり食べてください。

◎白菜の保存方法

丸のまま保存するときは新聞紙に包んで冷暗所に立てた状態で保存、カットしたものはラップで密封して冷蔵庫で保存すると長持ちしやすいといわれています。

◎おいしい白菜の選び方

丸のままの白菜を選ぶときは、いちばん外側の葉がいきいきとした緑で、重みがあるものを選びましょう。カットされたものを選ぶときは、葉の隙間がなく、つまっていてフカフカしていないものを。また、切り口がみずみずしいもの。芯のあたりが盛り上がっていないものを選ぶとよいでしょう。



《ぶり》

◎ぶりの栄養価

魚へんに師走の師と書くぶりは、12月に**ぶり**が一番おいしい時期だからと言いますが、それには科学的根拠がありません。この時期、ぶりにはヒスチジンというアミノ酸が増えるそうでぶりは青背の魚の中でもトップクラスの栄養価です。善玉コレステロールを作り出すEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く、ビタミンB1、B2、ナイアシンも豊富です。

また、現在では天然物をブリと呼び、養殖物をハマチと呼んで区別することが多いようです。

1人前
エネルギー275kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.2g 炭水化物 12.6g
ビタミンC 30.1mg (12歳以上の1日の摂取推奨量 100mg (日本人の食事摂取基準 2010年版による))

『ぶり白菜』

∞材料(2人分)∞

- ぶり・2切れ(刺身用のぶりをつかってよい)
- 白菜・適量(1/4程度を目安に)
- 水・1カップ 生姜・1/2かけ 酒・大さじ2
- 醤油・大さじ2 砂糖・大さじ1/2
- ※お好みに応じて、にんじん、玉ねぎ、春菊、油揚げなど入れても◎

∞作り方∞

- ① ぶりは一口大に切り、熱湯をかけて霜降りをする。
- ② 白菜は一口大に切る。(葉は大きめに、芯はやや薄めに切ると火が通りやすい。)
- ③ 醤油以外の調味料を鍋に入れ、煮立たせ、そこへぶりを入れる。
- ④ しばらくしたらあくをとって醤油を入れる。
- ⑤ 白菜を入れて煮る。(芯を先に入れる。)
- ⑥ 白菜がしんなりしたら完成。



病院概要

名称：日本赤十字社東京都支部 大森赤十字病院

所在地：東京都大田区中央4丁目30番1号

受付時間：午前8時30分～11時00分迄 ※整形外科の受付は10:00迄 (救急は随時)

休診日：土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

診療科：内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、神経内科、血液内科、糖尿病・内分泌内科、外科、呼吸器外科、脳神経外科、整形外科、麻酔科、精神科、小児科、皮膚科、泌尿器科、産科、婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、人間ドック・各種健診

○アクセス

京浜東北線「大森駅」(約8分) 西口より東急バス①②③④番に停車するバスにて「大田文化の森」下車
 東急池上線「池上駅」(約10分) 東急バス「大森駅」行きにて「入新井第四小学校」下車
 東急大井町線「荏原町駅」(約10分) 東急バス「蒲田駅」「大森駅」行きにて「大森日赤前」下車

【車でお越しの方】

立体駐車場(107台)、車椅子用駐車場(2台)

駐車場 100台以上完備！！

【料金】0時～24時 30分200円 入庫後24時間 最大1,000円

※当日受診した方は、最初30分無料 以降30分100円(診察券が必要です)

ご自由に
お持ちください Vol.41

大森日赤だより

1月号

【基本理念】

信頼され心あたたまる病院

【基本方針】

1. 安全で質の高い丁寧な医療を提供します
2. 救急医療の充実と発展に努めます
3. 地域医療連携を推し進めます
4. 災害救護に積極的に取り組みます
5. 経営の健全化を図りその成果を医療活動に還元します
6. 医療従事者の教育と研修を推進します

MENU

- ▼ 平成25年院長挨拶
- ▼ ウガンダ北部の妊産婦さんへママバック配布と母子保健の知識普及
- ▼ 新入医師紹介(10月～12月)
- ▼ 看護部の活動紹介「リソースナース会」
- ▼ 当院ホームページが新しくなりました
- ▼ 栄養課おすすめ簡単レシピ 「今回の旬野菜：白菜」

東日本大震災義援金の受付状況

(平成24年11月30日現在)

多くの皆さまからの温かいお気持ちをお寄せ頂きありがとうございます。現在の受付状況をご報告いたします。

総額 **4,427,812円**

引き続き院内にて募金箱を設置いたしますのでご協力をお願いします。

平成25年 院長挨拶

明けましておめでとうございます
本年が皆様にとって幸い多い年となりますようにお祈り申し上げます



新病院完成後1年を過ぎ、皆様の御支援のおかげをもちまして、病院運営も順調に推移しております。改めて御礼申し上げます。大森赤十字病院はみなさまに次のことをお約束いたしました。

1. One Day Hospital できるだけ多くの検査を即日実施へ MRIも即日実施を計画中です。
2. 急性期医療に徹します。 かかりつけの先生と連携して診療いたします。
3. リハビリ重視で在宅療養へシームレスに 急性期リハビリテーションのモデル病院を目指します。

4. 地域医療支援病院を目指します。 地域で支持される病院を目指します。
5. 災害医療対策を拡充いたします。 日本赤十字社の使命として取り組みます。

この取り組みを継続いたします。診療面では小児科・産科の拡充をはじめ、大腸がん診療連携協力病院の認定を目指しています。さらにスタッフを拡充して、皆様のご要望に応えられるように努力いたします。本年もよろしく申し上げます。

病院長 中瀬 浩史

ウガンダ北部の妊産婦さんへ ママバック配布と母子保健の知識普及

看護副部長 助産師 内木 美恵

日本赤十字社はウガンダ赤十字社と共に、2010年よりウガンダ北部において、継続的に母子保健事業を行っています。私は、母子保健の専門家として、評価のため定期的にウガンダに派遣されており、(これまで4回)、今年も11月18日～11月25日まで訪問しました。

ウガンダでは出生10万件に対して430人の妊産婦が死亡しており、アフリカの中でも高い値を示しています(2008 UNDP 統計による)。また、北部は2008年までの20年間、反政府組織と政府軍が内戦状態にあり、住民の皆さんは避難民キャンプでの生活を余儀なくされていました。

反政府組織との和平合意の後は、荒れ果てた村に道路や学校、ヘルスセンターができるなど復興が進んでいます。しかしながら、妊産婦さんを取り巻く医療・衛生環境はまだ劣悪な状況です。

本事業では、出産の安全性を高めるために最低限必要な医療資材一式である“ママバック”の提供をしながら母子保健に関する知識普及活動を行っています。これまでに、約6,000人の妊産婦さんに“ママバック”を配布し、医療者が立ち会える場所での出産を進めてきました。知識の普及活動では、ボランティア約80名の養成をし、地域でのミーティング、家庭訪問、加えてポスターとチラシの配布、ラジオ放送を実施しました。

事業を始めてから妊婦健診受診率が向上し、助産師など医療者立ち会いの分娩も増えました。しかし、まだまだ母子保健に関する知識の普及は不十分であり、若年出産、家庭内暴力などの問題があります。今後も妊産婦さんやお母さんの健康を守るため、本事業を継続していきたいと考えております。



ボランティアの皆さんとのミーティング



妊産婦さんから出産の状況聴取

ママバック

中身の総額は3,000円ぐらいですが、ウガンダ北部には1カ月2,400円以下で暮らす人が96%と現地の人たちにとってはとても高価なものです。



<おもな内容>

結紮糸、包帯、消毒液、プラスチックシート、外科用手術手袋、剃刀、オムツ、防虫剤入り蚊帳、新生児用シーツ、たらい他、計18品目



新任医師紹介

新しく着任した医師をご紹介します。

- 産婦人科 婦人科副部長 田岡 英樹** (たおか ひでき) <<10/1付>>
(専門分野: 婦人科腫瘍、婦人科内視鏡手術 学会認定医・専門医: 日本産科婦人科学会専門医、日本周産期・新生児医学会、新生児蘇生法インストラクター、日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医(腹腔鏡))
- 小児科 医師: 加藤 雅崇** (かとう まさむね) <<10/1付>>
(専門分野: 一般小児)
- 整形外科 医師: 新井 崇** (あらい たかし) <<12/1付>>
(専門分野: 整形外科一般)

看護部の活動紹介

『リソースナース会』

リソースとは英語で「資源」という意味があります。

私たち、日本看護協会認定されている専門の看護を学んだ看護師や大学院で学んだ看護師は、病院の中で患者さんや医療者にもその知識や技術を資源として活用していただけるよう「リソースナース会」と名付けて活動をしています。

「リプロダクティブヘルス」

外来看護師長 渡辺久枝

私は大学院でリプロダクティブヘルス(以下リプロ)を専攻しました。

リプロは人間の生殖機能と活動過程のすべての側面から、単に疾病があるかないかではなく身体的、精神的、社会的にどうなのかということを考えていく分野です。人々が満ち足りた性生活を営むことができ、生殖能力を持ち、子どもを持つか持たないか、いつ何人持つかを決める自由意思をもつ権利があることを意味します。大学院では、厚労省の掲げる「健やか親子21」に関することや、母子保健に関する幅広い情報を探索しました。研究では「上の子を出産に立ち会った母親の思い」を考えました。訪問看護ステーションや行政・大学などで活躍する仲間も出来ました。施設の中で働く助産師としてリプロの観点から女

性の様々な時期に対して様々な支援できることを見つけられたように思います。

長年、産科婦人科に勤務し、多くの出産に携わることが出来ました。私が新人の頃に誕生した赤ちゃんが親になり、妊婦さんが祖母になるような程の月日が経ちました。現在は、看護部の中の「リソースナースの会」という認定や専門看護師とともに部署を超えて活動する場を頂いています。院外の方はもちろんですが、患者さんや院内スタッフも対象として、「思春期外来」「不妊サポート外来」「更年期サポート外来」などを考えております。昨年グランドオープンした大森赤十字病院の外来看師長である私は、地域の方々の必要とされる看護外来開設を考え、準備しております。よろしくお願いいたします。

冬とドライスキン

皮膚・排泄ケア認定看護師 渡邊 由美子
中村 容子

■ドライスキンとは

外気が乾燥してくるこの季節、腕や足が乾燥し、痒くなったり・・・という経験はありませんか?

これは乾燥肌=ドライスキンであり、皮膚の一番外側にある角質層に含まれる水分量が減少して皮膚が乾燥を起こした状態です。さらに皮膚の皮脂腺から分泌された皮脂によって角質層を覆い水分を保ちますが、加齢や皮膚の病気、炊事、洗濯に使う洗剤やお湯によってもドライスキンになります。

■ドライスキンのケア

『乾燥しがちな住環境を改善しましょう』

エアコンの長時間使用、過度の暖房、こたつ、電気毛布の長時間使用は皮膚を乾燥させるので注意しましょう。暖房は24~26℃、湿度は50~60%を保ちましょう。

『皮膚の清潔を保つための入浴・シャワーや石鹸もほどほどにし、スキンケアをお忘れなく』

ナイロンタオルなどで強くこすことは、皮膚表面から皮脂を奪う原因になります。石鹸の泡をたくさんつくり、泡をつけて皮膚をやさしくマッサージするようにしましょう。お湯の温度は42℃以上にならないように注意します。さらに入浴後15分以内に乳液やクリームなどの保湿剤でスキンケアしましょう。

『かゆみを引き起こす刺激物は避けましょう』

肌着は肌触りがよく、柔らかいものにします。飲酒や香辛料など刺激物は、かゆみが出やすいので控えましょう。



ホームページリニューアル

当院ホームページが新しくなりました

昨年12月28日より当院のホームページが新しくなりました。今後も更に充実したホームページを目指していきます。当院公式YouTubeも公開し、今後はイベントなどの動画も掲載していく予定です。

HPアドレス: <http://www.omori.jrc.or.jp/> (従来通り変更ありません。)

