



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：アスパラ」



新しい環境で新しいスタートをされる方も多いのではないのでしょうか？
わくわくする毎日ですが、緊張の毎日で、疲れも知らず知らずのうちにたまります。
そんな方へ今回は疲労回復効果も期待できる、今が旬のアスパラをつかった、減塩も出来る簡単レシピのご紹介です。

◎『疲労回復&スタミナ増強に！』

アスパラに多く含まれる、「アスパラギン酸」は、アミノ酸の一種で、新陳代謝を促し、たんぱく質の合成を促す働きがあるため、疲労回復にも効果的です。
栄養ドリンクでこの名前を聞いたことがある方も多いかと思いますが、ちなみに、アスパラギン酸は、アスパラから発見されたことにちなんで、このような名前がついたそうです。

◎グリーンアスパラとホワイトアスパラの違いは？

ホワイトアスパラは収穫前に土をかぶせて、遮光して軟化栽培したものです。
グリーンアスパラと比較すると、栄養価は少し劣りますが、やわらかな食感と香りを楽しむ良さがあります。

◎おすすめの保存方法

乾燥しやすい野菜のため、濡らした新聞紙などで包み、冷蔵庫に立てて保存してください。
また、穂先を傷めないように注意してください。古くなると固くなってしまいますので、2~3日中に食べると美味しくいただけます。

『動脈硬化や高血圧予防に！』

アスパラガスの穂先の部分には、ムチンという栄養成分が多く含まれています。
ムチンは、毛細血管を強化する働きがあるため、血管を強くし、動脈硬化や高血圧の予防にも効果的だといわれています。

◎おいしいアスパラの選び方

穂先が締まっているものが良いとされています。また、緑が鮮やかで全体的にハリがあるものが新鮮とされており、茎が太く、まっすぐ伸びているものがおすすめです。
また、切り口がみずみずしいものが新鮮で、変色しているものは避けた方が良いでしょう。

簡単減塩レシピ

アスパラと豚肉の さっぱりごま生姜炒め

生姜とごまの風味で、塩分が少なくてもおいしくいただけます。

◎材料 (2人分) ◎

- ・アスパラ 4~5本
- ・豚肉 100g
- ・生姜 1かけ
- ・すりごま約大さじ1
- ・醤油小さじ1
- ・酒小さじ1
- ・サラダ油小さじ2
- ・塩軽くひとつまみ

◎作り方◎

- ①アスパラは根元の固い部分は切り、固い皮の部分は剥き、3~4等分に切る。太いアスパラの場合は、さっと下ゆえをしておく。豚肉は食べやすく切って、醤油と酒を入れてよくみ込み下味をつけておく。生姜はすりおろす。
- ②フライパンに油をひいて、豚肉を炒める。色が変わったら、アスパラを入れてしっかりと炒める。
- ③アスパラに火が通ったら、塩とすりおろした生姜を汁も一緒に入れて、さっと混ぜる。
- ④最後にすりごまを入れて完成。



◎栄養成分 (1人前) ◎ エネルギー：152キロカロリー たんぱく質：13g
脂質：9.3g 炭水化物：3.2g 塩分：0.9g

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.42

編集/発行 広報・社会活動推進委員会

大森日赤 だより

4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. 地域医療連携を推進します
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

- ▼ 大森日赤フェスタ 2013 開催のお知らせ
- ▼ 医療講演会「見えにくさを加齢変化とあきらめていませんか？」
- ▼ 看護部の活動紹介「リソースナース会」
- ▼ 新入医師紹介(2月~4月)
- ▼ 管理栄養士がおすすめする簡単レシピ「今回の旬野菜：アスパラ」

東日本大震災義援金の受付状況

(平成25年2月28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 **4,443,443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。

大森日赤フェスタ 2013

~あなたに届け! LOVE & SMILE~

入場無料

- 被災地応援物産展 ●宮城名物 はっど汁(限定150食) ●非常食炊き出しコーナー ●病院のお仕事体験
- 近隣幼稚園・大森第三中学校によるミニコンサート ●災害救護コーナー ●赤十字教職員とナースになって記念撮影
- ニコニコ動物ふれあいガーデン ●被災地復興支援バザー ●大森日赤商店街 ●ふれあいフリーマーケット
- ミニ縁日 ... etc

※数に限りがあるものは無くなり次第終了となります。



平成25年 5月25日(土) 10:00~15:00

会場：大森赤十字病院 雨天時規模縮小

多くの皆様のご来場をお待ちしてるっ。



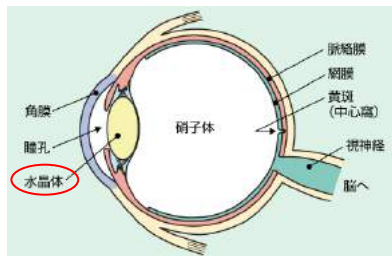


人間は得られる情報の80%を眼から得ていると言われる説もあるぐらい、眼は生きていくうえで大事な情報源ですが、年々見えにくくなるという自覚をお持ちの方はたくさんいると思います。

白内障という病気は非常に有名な病気であるが故に、さまざまな情報が飛び交い、誤解をされることが多い病気の一つです。見えにくさの原因が白内障であるか、または別の原因があるのかを調べるのがとても大切です。白内障が原因であればそれは治療が出来る疾患ですので、その白内障について説明していきます。

眼をカメラに例えると、カメラのレンズの部分が水晶体です。

水晶体は、平べったい豆みtainな形をしていて、眼の中でハンモックのようにぶら下がっています。ピントを合わせがその大切な機能で、有害な紫外線をカットする役割もあります。この水晶体が濁ることを白内障といいます。また、60歳以上の人の約60%の人に白内障があるとされています。



白内障の症状

- ・視力低下
- ・かすみ
- ・まぶしさ
- ・眼の中のレンズが濁るため、レンズの厚みが変わり、眼鏡の度数がどんどん変わる
- ・単眼複視 (片目でもダブルに見える)



白く濁った高度の白内障(写真①)

右の写真は正常に近い水晶体(写真②)と白内障の水晶体(写真③)を比べたものです。カメラで写真を撮ると赤目と言って、眼が赤く光ることがありますが、水晶体が透明な時には眼底の反射がオレンジ色に見えます。(写真②) 白内障だと反射の光がきれいに見えずに濁ってしまい、オレンジ色に見えません。(写真③)



正常に近い水晶体(写真②)



白内障の水晶体(写真③)

白内障の原因

一番は加齢変化ですが、紫外線、糖尿病などの疾患、外傷、生まれつき(先天性風疹症候群など)、ステロイドなどの薬、アトピー性皮膚炎などの体質によるものもあります。

白内障の治療について

進行を予防するのは難しく、原因がはっきりわかっている場合は、その病気の治療が大切です。例えば、糖尿病であれば糖尿病の治療をする、アトピーがあればアトピーの治療をするといったことです。

また、白内障の進行予防の点眼薬がありますが、これは一部の加齢性の白内障の比較的初期の段階で、ある程度進行を予防するという研究成果が出ていますが、完全に進行を抑える薬ではありません。薬だけで治すことは残念ながらできません。

しかし、この白内障には根本治療があります。それが手術です。手術を受ける時期としては、見え方に不自由を感じたらということが一つの目安となりますが、白内障は様々なケースがあり、その中で一番心配なのは緑内障に繋がってしまうような白内障です。放っておくと、緑内障になり失明してしまうという状況が隠れている場合もあるということを知っておいてください。

白内障の手術(水晶体再建術)について

一般的に保険適応で「水晶体再建術」が行われることが多く、まず、超音波摘出術という方法で、水晶体の袋を開けて、中身を超音波で砕いて吸い出し、濁った水晶体を取り除きます。取り除いたままだとピントが合わない状態なので、取り除いた水晶体の代わりに、眼内レンズ(人工のレンズ)を埋め込みます。これを眼内レンズ挿入術といい、これらを同時に行う手術が一般的です。

当院での白内障の手術について

当院でも水晶体再建術(超音波摘出術+眼内レンズ挿入術)を行っています。小切開手術と言われるもので、約2.8mmの創口で施行しています。麻酔方法は、点眼麻酔という目薬での麻酔となります。場合によっては、注射を追加することもあります。ほとんどの場合で目薬だけの麻酔で行うことができます。

手術時間は一般的には10~15分ぐらいで、状況によっては長くても30分~1時間かかる場合もあります。当院では片眼の手術で2泊3日の入院が必要です。

眼内レンズは一生挿入したままです。入っている感触は全くありません。

手術後について

数日間は軽くゴロゴロする感じが残ることがありますが、我慢できないような痛みは起きません。

手術翌日から、日常生活ができるぐらいの視力になっていることが多いです。但し、眼鏡を使っていた人は、眼鏡が合っていないことがあります。

手術で眼の中の濁りを取り除くので、色合いが変わって見えたり、まぶしく感じたりすることがあります。また、濁りが取れたことにより、元々ある眼の中の濁りが見えて、飛蚊症(蚊が飛ぶような症状)が起こることがあります。

手術の時に切った創口が、少し出血して赤くなったり、炎症で多少充血するので、白目が少し赤くなったりしますが、特に怖い症状ではありません。

手術後1週間ぐらいは感染予防が大切で、洗顔や下向きでの洗髪は出来ません。そのほかに、眼の保護のため1週間は保護メガネを常用し、強い痛み、急な視力低下など、異常があったらすぐに受診をしていただきます。

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、日本看護協会が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。

「手術看護の役割」

手術看護認定看護師 岩崎 由香里

私は新人で外科病棟に勤務して、手術をされる患者さんの不安や様々な気持ちに触れ、手術後には回復過程や日常生活復帰への支援に携わってきました。それから手術室へ異動し、麻酔や手術を受けられる患者さんの看護援助に携わっています。

手術室看護師というと、「メス!ハサミ!」を手渡すイメージが強いと思いますが、一方で手術室で不安や緊張状態にある患者さんの、精神面への配慮をする役割があります。具体的には担当する手術室看護師が手術前日に病室に伺って、手術への気持ちを聞かせていただいたり、必要に応じた説明をします。それから、その方の体格に合わせた手術ベッドの工夫・体温を保つための工夫など1人1人に応じた手術部屋の整備を行います。また麻酔の際、患者さんのかたわらで言葉がけをして、時には手を添えて安心できるように接します。手術中には、麻酔で眠っていて「痛い」「辛い」と言えない状況にある患者さんの代弁者・擁護者という気持ちで手術の経過を見守りながら援助を行います。

2009年に手術看護認定看護師を取得し、日々の手術における看護援助を通して、手術看護経験の少ないナースの指導や相談を行っています。また、他病院の手術室看護師が集まる学会での講習会など、手術看護の質向上のための活動もさせていただいています。これからも手術を受けられる方が、安心して任せられる看護を心がけ、自己研鑽していきたいと思っています。



新任 医師紹介

新しく着任した医師をご紹介します。

《2/1付》 循環器内科 医師：峯岸 慎太郎 (みねぎし しんたろう)

《4/1付》

消化器内科 医師：鶴田 晋佑 (つるた しんすけ) 消化器内科 医師：須藤 拓馬 (すとう たくま)

呼吸器内科 医師：小澤 聡子 (こざわ さとこ) 呼吸器内科 医師：仁部 美保 (にべ みほ)

小児科 医師：榛沢 文恵 (はんざわ ふみえ) 小児科 医師：西村 光司 (にしむら こうじ)

外科 医師：金子 学 (かねこ まなぶ) 脳神経外科 医師：川村 大地 (かわむら だいち)

皮膚科 副部長：黒木 のぞみ (くろき のぞみ) 血液内科 医師：前田 崇 (まえだ たかし)

循環器内科 医師：降旗 修太 (ふりはた しゅうた) 麻酔科 医師：原茂 明弘 (はらも あきひろ)

放射線科 医師：海老島 瑠奈 (えびしま るな) 腎臓高血圧内科医師：柳 麻衣 (やなぎ まい)

糖尿病・内分泌科 医師：林 伸宇 (はやし しんう)