



# ささえあい

## 主な記事

- ・「イベントメニュー」ご紹介
- ・まめ知識 花粉症について
- ・公開講座ご報告
- ・中学生職場体験のご報告
- ・2月外来担当医表
- ・地域連携室のご案内
- ・編集後記

第19号 平成25年2月	隔月発行
医療法人社団玲瓏会 金町中央病院	発行元 東京都葛飾区金町1-9-1
病院長 野田 剛	TEL 03-3607-2001
担当部署 広報チーム	FAX 03-3607-2082 <a href="http://www.reiroukai.or.jp/">http://www.reiroukai.or.jp/</a>

## 病院の「イベントメニュー」をご紹介します！

毎年1月の行事食は元日の朝食から始まります。  
粥で作ったもちを利用した「お雑煮」を、食事を食べられている  
入院患者さま全員に提供させていただいております。



昼食は、お正月には欠かせない「おせち」を赤飯（お粥食の方は小豆粥“粒なし”）と一緒に提供させていただきました。

今年はお刺身を中心に彩りよく仕上げてみました。  
また、柿なますは今年初めて！チャレンジした献立です。

咀嚼が困難な患者さまへは、ソフト食としてなるべくおせちに近い食材を利用して栄養価も変わらない献立で提供させていただきました。



当日に盛り付けられた「おせち」  
左 一般食（常食）用  
右 ソフト食用

7日には朝食に「七草粥」を提供させていただきました。



入院中もできる限り季節を感じられ、皆さまに安心して喜んでいただけるお食事を提供できるよう、栄養科一同がんばっていきたく思います。

## 春の七草



ホトケザサ スズナ ススシロ

## 今年もやってきます 花粉症・・・

昨年12月から猛威をふるっている「ノロウィルス」。そして、1月初旬から流行の兆しが見え始めてきた「インフルエンザ」とまだまだ予断を許さない状況ですが、今年も「花粉症」の時期がやってきます。今年には昨年と比べてスギ花粉の飛散量も多いと予想されていて「花粉症」の方にはつらい時期となりそうです。

厚生労働省のHPに花粉症対策として出来るセルフケアというものが掲載されています。

### ●花粉をつけない

- ・外出時にマスクやメガネをする。
- ・表面がすべすべした素材の洋服を着用する。
- ・帽子を着用する。

### ●ついた花粉を落とす

- ・帰宅したら、手洗い、うがい、洗顔をする。

### ●免疫力を高める

- ・睡眠を十分とる。
- ・規則正しい生活を心がける。
- ・バランスのとれた食事を摂取する。
- ・お酒の飲みすぎに気をつける。
- ・タバコを控える。(鼻の粘膜を正常に保つ)

ノロウィルスやインフルエンザと同じように病原体・アレルギーを体内に取り込まないことと、自己免疫力を高めることが予防策のようです。また、アレルギーと診断されてしまった場合には、自分のアレルギーを知っておくこともとても重要になります。

「あれっ?」「もしかしたら…」と思ったら担当医にご相談下さい。アレルギーの検査は血液検査でわかります。

## 金町中央病院 公開講座ご報告

### 「太らないようにするにはどうしたらよいか」

年末年始はイベントや外食をする機会が多く、また寒さのために運動量が減ってしまうため、体重増加につながりやすい時期でもあります。どうすれば、体重増加を最小限にできるかの「ちょっとしたアドバイス」を今回お話をさせていただきました。年末年始で少し太ってしまったな…と思われる方は是非、本年の12月学習会に足を運んでみてください。栄養士が「お雑煮」の試食と共にアドバイスさせていただきます。



## ♪ 中学生が職場体験にきました♪



常盤中学二年の女子生徒さん2名が3日間にわたり当院に職場体験にきました！

ユニフォームを着て、スタッフと一緒にケアの介助、食事の準備など患者さまの身の回りのお世話を中心に活動していただきました。親が看護師という生徒さんもいたので自分の将来の展望も含め、色々思う所があったようです。

「今の子どもたちは職場体験ができてうらやましい。私たちの頃はなかった…」と話すスタッフもいました。ご協力いただいた地域の皆さま、ありがとうございました。



## 旬の食材【大根】



旬は秋から冬にかけて10月～3月頃になります。

大根は1年中売られている印象があると思いますが旬の時期は、甘みがありみずみずしく、特に「根」は柔らかくとてもおいしいです。

「春の七草」の1つ「すずしろ」として昔から知られており、日本人にとっては馴染み深い野菜ではないでしょうか。

成分としては、ビタミンCが多く含まれています。特に白い根の部分に多く、サラダやおろしにして食べると効果的に摂取できます。ビタミンCは皮に近いほうが量も多いといわれているので、皮をむかずに調理するとより多くのビタミンCが摂取できそうですね。

### 「ぶり大根」

80kca (ひとり分)



※旬のぶりと一緒に大根を煮るとうまみが増します。是非、お試し下さい。

#### 《材料》

ぶり (切り身)	100g
大根	200g
酒	80g
みりん	50g
醤油 (濃口)	15g
砂糖	10g
生姜	少々
ゆず (皮)	少々

#### 《作り方》

- ・大根を輪切りにし、下ゆでをする。
- ・ぶりは湯切りをしておく。
- ・鍋に水 (およそ500ml) 酒・みりん・醤油・砂糖・生姜を入れ、煮立ったら大根を入れ約15分程度煮た後、ぶりを加える。
- ・落としふたをして約15分程度煮たら、器に盛り付け最後にゆずをのせる。



Q大根は「葉」に近いほうは甘く、先端の下の部分は辛いのはなぜ？



A. 地上に近い部分は寒さで凍らないように糖度を上げるため甘くなり、先端は土中の虫よけに辛み成分が効果的だからと言われています。

大根は1本で購入し、それぞれの部分的な特徴を生かした調理方法にすると「大根」がよりおいしく食べられそうですね。



## 2月の外来担当医表(下線は常勤医師) 赤字は女性医師です

8		月	火	水	木	金	土
内科	A M	関川 伊藤	福田 佐藤(太)	谷口 水沢 豊崎(糖尿病)	平井 所(糖尿病)	佐藤(淳) 梅本 代診	呉 小山
	P M	橋本	関川 佐藤(太)	南 豊崎(糖尿病)	河田 所(糖尿病)	星野	高嶋(1週) 前田(2~5週)
外科	A M	野田	吉永	吉永	野田	村田	野田
	P M		山下		田中	吉田	吉永(1・3・5週) 尾高(2・4週)
整形外科 リウマチ 科	A M	井上	竹之内		斉藤		竹之内
	P M	井上	竹之内		斉藤		
婦人科	A M	石毛					木村
	P M			星合			木村
泌尿器科	P M	鈴木	今莊	清田(3・4・5週) 鈴木(2週)	吉良		
脳外科				住吉(3・4週) 松川(1・2・5週)			

※診療時間については各科によって異なります。※当日の変更もございます。事前にお問い合わせください。

### ☆地域連携室のご案内☆



当院の医療ソーシャルワーカーは病気や怪我で入院された方の経済的な問題や退院後の生活の不安をご本人さま、ご家族さまと共に解決していくお手伝いをしております。

また、地域の医療・保健・福祉の各機関との連絡調整役として転院や在宅復帰の準備のお手伝いもしております。所謂、退院支援の相談窓口になっております。

お悩み事やご相談がございましたら、気軽にお立ち寄り下さい。

### ☆編集後記☆

いつの頃からか、節分になると豆まきというより、恵方巻なる太巻き寿司が並ぶ光景を見かけるようになった。関東ではあまりなかったと思う風習だが、コンビニやスーパーなどの販売戦略が引き金で急速に全国的に広がった感が否めない。昔は家々でやっていたものだが… 鬼は～外、福は～内と…

