

令和5年春号(季刊)

静岡市立 清水病院広報誌

Shimizu



見えない病気を映し出せ - 放射線技術科 -



クローズアップ 放射線技術科

放射線技術科って

レントゲンだけではないのです。

診察室より 消化器外科

胃がん治療について

埼玉医科大学国際医療センターと連携した手術の提供

地域医療支援室より つなぐ、つながる
「地域医療支援室の役割」

認定看護師の耳寄りなはなし
軽失禁予防について
～腹圧性尿失禁を知ろう～

院外活動レポート

中学校での「がん教育」授業

連載エッセイ 「外科医のキモチ」

手術のお絵描き

見逃せないおくすり講座
花粉症の治療に用いられるくすり
管理栄養士のワンポイントアドバイス
体にやさしい食事
「レンジで簡単 茶碗蒸し」

放射線技術科ってレントゲンだけではないのです。



放射線技術科
科長 望月 浩正

レントゲンという言葉は大抵の皆さんに聞き慣れている言葉だと思います。レントゲンとは1895年に目に見えない不思議な光(X線)を発見した人物の名前です。それに因み当時から現在まで、正式にはX線撮影ですが一般にはレントゲンと呼ばれています。それゆえ放射線技術科ってレントゲン撮るところだねと思われていますが、実際はそれだけではなく様々なことを行っています。今回はそんな放射線技術科のことについてお話しします。

私たち放射線技術科は放射線を使用する一般X線撮影(胸部・腹部・骨撮影等)、乳房撮影(マンモグラフィ)、CT検査、血管造影(頭部・腹部・心臓カテーテル等)検査、骨塩定量検査(骨密度検査)、X線TV(X線透視撮影)、回診X線撮影(ボーダブル撮影)、核医学検査(R-I検査)や放射線を使用しないMRI検査(磁気共鳴画像)、超音波(エコー)検査など、病気の発見に欠かせない様々な画像検査を行っています。また、がんを治療する放射線治療にも携わっています。

ここで従事する診療放射線技師は、診断と治療の両面で力を発揮するスペシャリストです。撮影した画像が病気発見に直接関わってくるので医師の意図をくみ取り、常に質の高い画像を提供するために機器の管理や各検査に活かす数々の資格の取得に努めています。また短時間ではありますが、直接患者さんに関わることが多いので患者さんに負担がかかります。それと同時に患者さんの被ばくを最小限に抑える努力をし、実際低被ばくで診断できる画像を提供しています。今はそんな普段行っていることを紹介できればと思います。

各種装置の紹介



X線単純撮影装置（一般撮影）

放射線を使用して、体のさまざまな部位を撮影する装置です。一般にレントゲンと呼ばれる写真を撮影します。



2022年3月に新しくなった血管撮影装置は、更新前より撮影時の被ばくが少なくなります。検査や治療が行えます。



血管撮影装置 (Angio・心カテーテル)

放射線と血管に投与する造影剤を利用して、血管の走行をリアルタイムに映し出す装置です。検査だけでなくカテーテルを使用した治療も行います。



SPECT装置 (核医学検査)

特定の臓器や組織に集まりやすい性質をもつ放射線を出す医薬品を体内に投与して、そこから放出される放射線を画像化する装置です。



CT検査装置 (コンピュータ断層診断)

放射線とコンピュータを利用して、人体の断面像を撮影する装置です。



MRI検査装置(磁気共鳴断層画像診断)

磁場と電磁波を利用して、人体の断面像を撮影する装置です。



骨塩定量検査装置 (骨密度)

放射線を使用して、骨密度を測定する装置です。主に骨粗しょう症の検査に使われます。



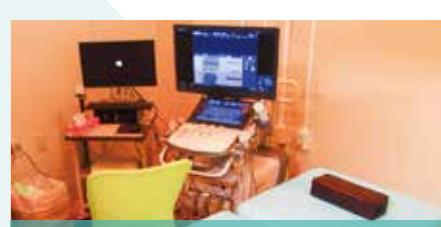
X線透視装置 (X線TV)

放射線を使用して、人体の内部を動画として撮影する装置です。



乳房X線撮影装置 (マンモ)

乳房専用の放射線を使用して、主に乳がんを発見する装置です。



超音波検査装置 (エコー)

超音波を使用して、体内の病変を調べる装置です。



安全に放射線検査を行うために、被ばく線量の管理をしています。

診療放射線技師の仕事といえば放射線を使用した検査を行うことですが、その検査を行う撮影装置や被ばくの管理も仕事の一つです。近年では技術の進歩により、とても少ない被ばくで検査を行うことが可能になってきました。清水病院にも新しい技術を搭載した血管撮影装置をはじめとする多くの機械が導入されています。しかし、撮影装置が良くてもそれだけでは被ばくの低減にはつながりません。私たち診療放射線技師は撮影装置の性能を活かし、より少ない被ばくで診断に適した画像を撮影するところも腕の見せ所です。

例えば患者さんの年齢や体の大きさに合わせて調整した量の放射線を使用することで、無駄な被ばくが起きないようにしています。また血管撮影装置を使用した検査や治療では、常に患者さんの被ばく線量を監視して健康被害が起きないように医師と情報を共有しています。こういった放射線の管理を行うことで、患者さんに安全に検査を受けていただけるよう努力しています。

主任 診療放射線技師 大瀧 篤志



私は2013年に超音波検査士の資格を取得しました。日々の検査内容は腹部検査をはじめ頸動脈、甲状腺、下肢の動脈や静脈、乳線など様々な部位を幅広く検査しています。通常のスクリーニングや精密検査に加え、生活習慣病である脂肪肝測定や動脈硬化症などの病態を把握し、経時的な病態の進展や改善などの評価も行っています。

超音波検査は体に無害であり、リアルタイムに観察でき、簡便性に優れた検査です。しかし、一方で検査者の技量が検査精度に大きく影響しやすいため、多くの症例を経験し、検査に必要な知識や技術を身につけ、精度の高い検査結果を提供できるよう心掛けています。市民のみなさまが短時間で安心して検査を受けられるよう、スタッフ一同努めて参ります。



超音波検査士
診療放射線技師
副技師長 藤原 信二

短時間かつストレスの少ない撮影で、精度の高い検査を目指しています。

超音波検査士 藤原 信二 × 磁気共鳴専門技術者 滝井 剛



STAFF VOICE

私は2018年磁気共鳴専門技術者認定を取得し、日々MRI検査業務に勤めています。MRI検査と聞くと薄暗く狭い空間に閉じ込められ、長い時間拘束されると、いったい苦手とする患者様も多くいます。当院ではすべての人に快適に検査が行えるよう In-bore Solution システムを採用しています。In-bore Solution システムとは患者さんが映像と音楽を楽しみながらリラックスした状態でMRI検査が受けられるシステムです。映像システムにより快適性が向上し、閉所恐怖症の患者さんが検査を受けられない場合や、鎮静をしなければならない検査が減少する効果が期待できます。また、撮像シーケンスと運動限られた検査時間の中での一貫して息止め時間の目安や検査の進行状況を提示することも可能で、検査中の不安や苦痛を解消します。また、撮像シーケンスと運動した検査画像を一人一人の患者さんに提供できるよう『ストレスレスな検査』を心掛け取り組んでいきたいと思います。

私は2018年磁気共鳴専門技術者認定を取得し、日々MRI検査業務に勤めています。MRI検査と聞くと薄暗く狭い空間に閉じ込められ、長い時間拘束されると、いったい苦手とする患者様も多くいます。当院ではすべての人に快適に検査が行えるよう In-bore Solution システムを採用しています。In-bore Solution システムとは患者さんが映像と音楽を楽しみながらリラックスした状態でMRI検査が受けられるシステムです。映像システムにより快適性が向上し、閉所恐怖症の患者さんが検査を受けられない場合や、鎮静をしなければならない検査が減少する効果が期待できます。また、撮像シーケンスと運動限られた検査時間の中での一貫して息止め時間の目安や検査の進行状況を提示することも可能で、検査中の不安や苦痛を解消します。また、撮像シーケンスと運動した検査画像を一人一人の患者さんに提供できるよう『ストレスレスな検査』を心掛け取り組んでいきたいと思います。



磁気共鳴専門技術者
主任 診療放射線技師
滝井 剛

つなぐ
つながる

地域医療支援室の役割



当病院には患者さんを総合的にサポートする窓口として、「地域医療支援室」があります。

地域医療支援室では、「病診連携担当」「相談担当」「入退院支援センター」の3つの担当を設置しています。

病診連携担当

01

病院(病)と地域の診療所(診)がそれぞれの役割、機能を分担し連携することで、患者さんが症状に応じた適切な診療を継続して受けられるように調整を行います。具体的には、診療所等からの紹介患者さんの受診予約の受付や来院時に迷うことなく受診できるように外来窓口までのご案内を行っています。また診療所や医師会等の関係機関との連絡調整を行っています。

相談担当

02

退院後の生活や介護、転院先の病院・施設の提案、医療費・介護費・病気や療養生活の心配事についてなどの相談業務を担当しています。

患者さんが抱く様々な悩みや心配事について、相談に応じます。そして、院内外の関係部署の様々な職種のみなさんと連携し、安心して生活できるようお手伝いいたします。

入退院支援センター

03

入院を予定している患者さんやご家族に対して、入院生活やその後の療養生活を送れるよう、入院前からお話を伺うことで、安心・納得して入院できるように面談を行っています。

入院前から入院中、退院後の生活を見据えて、患者さんの状況に応じて関係部署と連携し、入院や退院後の生活を安心して送ることができるよう支援いたします。

当院での、受診や入院について相談やご不明な点などがありましたら、お気軽に窓口にお立ち寄りください。

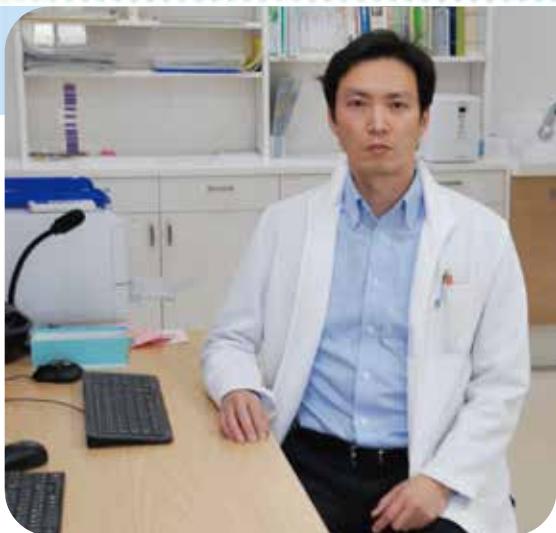
清水病院地域医療支援室

連携医訪問



日常の体の使い方が大事

高校卒業まで育ててもらった清水に帰郷し、「こまごえ整形外科」を開業してから6年以上が経過しました。来院される患者さんが増えると共に、静岡市立清水病院との病診連携も増えてきました。特に整形外科、放射線科に関わる先生、スタッフの方には骨折で手術の必要な患者さんやMRI検査などの依頼を受けていただき大変感謝しています。整形外科は入院手術や精密検査の必要な疾患も多いですが、日常動作や生活習慣に起因する病気もあり、私の外来では「日常の体の使い方」を改善するために体操を指導しています。微力ですが清水区が安心して子育てができる、働けて老後が送れる町になるよう清水病院と共に歩んでいければと思っております。



診療科目 整形外科

いわしな とある
岩品 徹 院長

こまごえせいけいが こまごえ整形外科

〒424-0912 静岡市清水区殿沢2丁目1-12

☎054-376-5830ホームページなし 無料駐車場あり
静鉄ジャストライン 殿沢停留所より徒歩1分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後14:30~18:00	○	○	○	×	○	×	×

[休診日] 日曜祝日

予約優先診察 初診の方は予約できません
午後の診療受付は17:30分までとなります

清水病院の各診療科外来表と
この広報誌のバックナンバーは
ホームページでご覧になれます
360°パノラマビューもどうぞ！

静岡清水病院

検索

<https://www.shimizuhospital.com>

ホームページ



バックナンバー

360°
パノラマ
ビュー

軽失禁予防について

～腹圧性尿失禁を知ろう～



府川 博俊

看護科

皮膚・排泄ケア認定看護師

軽失禁ってなんだろう

軽失禁とは、出産や加齢などにともない「膀胱から少量の尿が自然にもれてしまう」状態をいいます。成人女性の3人に1人は軽失禁の経験があるとする文献もあり、身近な問題です。しかし、排泄に関する問題はどうしても話題にするのを避けられてきた経緯があり、軽失禁や軽失禁対策においてもまだ認知度が低いのが現状です。

失禁の種類

軽失禁は原因、症状によって大きく3つあります。

① 腹圧性尿失禁

くしゃみや咳など腹部に力が入ることで尿が漏れてしまう尿失禁。

尿失禁全体の7割程度を占めており、骨盤底筋とよばれる下腹部の内蔵を支えている筋肉が弱まることで膀胱が圧迫され、尿失禁に至るもの。

妊娠・出産を経験した女性は、骨盤底筋や靭帯に負担がかかったことにより緩みやすくなっているため特に経産婦や難産だった女性に多く見られる。



→軽症の場合は骨盤底筋訓練が有効

→重症の場合は手術療法などの選択肢もある

② 切迫性尿失禁

脳が抑制を掛けられず、膀胱の収縮が始まるためトイレに間に合わなくなってしまふ起きる尿失禁。原因は寒さ、湿気の多さ、生理前の状況、流水音を聞いた時などの刺激などがあげられる。切迫性尿失禁はしばしば頻尿を伴い、脳出血・脳梗塞など中枢神経系の疾患により起こる場合や、膀胱炎などにより膀胱が過敏になっている場合にも起こる。

→軽症の場合は尿がたまるまで排尿を我慢し、膀胱自体を鍛え大きくしていく膀胱トレーニングにより改善することもある

→内服薬により膀胱の収縮を抑え緊張を緩和させる治療がある

③ 满流性尿失禁

排尿がうまくできないため膀胱容量いっぱいまで尿がたまり漏れ出してしまふタイプの尿失禁。女性より男性に多く、前立腺肥大症により尿道が狭くなった人や、膀胱括約筋の収縮力低下が原因と言われる。尿意がはっきりせず、お腹に力を入れないと排尿できない、残尿感があるなどの特徴がある。

→原因によって治療方法がことなるため専門医への受診を

軽失禁対策① 骨盤底筋訓練について

骨盤底筋訓練は、腹圧性尿失禁の予防や、症状緩和に対して効果的と言われています。

3か月ほどの運動で6割以上の方に効果があったと言われています。骨盤底筋は意識しにくい筋肉なので、まずは骨盤底筋を意識し継続して動かすことで骨盤底筋を鍛え、尿失禁を予防しましょう。

① 骨盤底筋を意識する

排尿時に尿を止めてみましょう。その際に使用する筋肉が骨盤底筋です。力を入れる際に腹筋や下肢に力が入りすぎないように意識しましょう。

② 骨盤底筋を動かす

リラックスした状態から骨盤底筋を10~15秒締めます。締めて、休んで、を1セット10回を目安に、1日3セットから始めましょう。慣れるまでは座った状態や寝た状態でやるといいでしょう。

骨盤底筋を動かしているのが意識できるようになると、立位や歩行時にも行えるようになります。

③ 骨盤底筋訓練を継続する

訓練は何かをしながらでかまいませんので日常生活の中で継続的に行うようにしましょう。

骨盤底筋を鍛えることで、腰痛予防や冷え性の改善、便通改善につながるといった意見もあります。

軽失禁対策② 軽失禁ケア用品を活用しよう

軽失禁対策のひとつである軽失禁ケア用品は近年生産数を増やしており、種類や用途に合わせ様々な製品が販売されています。骨盤底筋訓練に加え、軽失禁ケア用品を正しく活用することで軽失禁があつても快適に過ごせるようになります。

〈ライナータイプ〉

少量の尿漏れに適している、小さく目立たない



〈パッドタイプ〉

吸収量がライナーより多い。

防臭加工されたものが多く、

匂いが気になりにくい



〈パンツタイプ〉

旅行や遠くへの外出など、交換が難しい

場合や、失禁量が多い場合に使用する。

色やデザインも下着に近いものが出ており、目立ちにくく

恥ずかしいという理由から軽失禁ケア用品を生理用ナプキンで代用されるかたもいますが、生理用ナプキンは経血を吸収するために製造されており、尿の吸収には向きません。専用の軽失禁ケア用品を購入することをオススメします。

胃がん治療について

埼玉医科大学国際医療センターと連携した手術の提供



01 胃がんの現状

胃がんは長らく国内におけるがんの死亡数 1 位で国民病ともいえる疾患でしたが、食生活の変化、ピロリ菌感染の減少などに伴い新規罹患率は減少し、更に検診の充実や治療方法の向上に伴い死亡数は更に減少しています（がん部位別死亡数：男性 3 位、女性 5 位。2021 年）。しかし未だに国内では年間の新規罹患数が 12 万人、死亡数が 4 万人と軽視できない病気であることには変わりありません。また、食道と胃の境界にできる食道胃接合部がんに関しては胃がんとは全く違った傾向を示しています。食生活の変化によって肥満が増加し、食道裂孔ヘルニアという胃の入り口が緩くなる病態の人が増加し、更にピロリ菌罹患率の減少による胃酸濃度の正常化に伴い食道下部が胃酸に暴露するようになり食道胃接合部の発がんリスクが高まっています。実際、食道胃接合部がんは、ここ 10 年で倍増しています。

02 胃がんの治療

胃がんの治療は、粘膜内に留まるごく早期の胃がんには胃内視鏡での治療、転移や他臓器にがんが及ぶ場合は抗がん剤治療が選択されます。この中間の進行度の胃がんが手術の適応となります。静岡市立清水病院消化器外科では手術適応の胃がんに対しガイドラインに沿って、早期胃がんには低侵襲の腹腔鏡手術、進行胃がんには開腹手術を行っています。

食道胃接合部がんは、その解剖学的特性から食道寄りの場合は食道がん治療に準じ、胃寄りの場合は胃がん治療に準じて行うことが多いという特徴があります。食道がんは一般病院での治療が困難なため、最近は食道外科のあるセンター病院に集約される傾向があります。当院では食道外科を専門とする埼玉医科大学国際医療センターの佐藤弘教授の協力によって、食道胃接合部がんの手術が施行可能となり、積極的に行ってています。

胃がんは減少傾向である上、当院では高難度な胃がんに対しても対応可能な体制を取っています。それでも根治を目指し、胃がんで命を落とさないためには早期発見が必須です。そのためには定期的な検診が最も有効です。少しでも気になる症状がありましたら、消化器外科を受診してください。

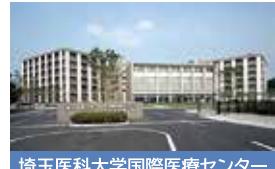
静岡市立清水病院 消化器外科 科長 小路 毅



2017年より非常勤で毎週月曜日に勤務させていただいている埼玉医科大学国際医療センター消化器外科教授の佐藤弘です。丸尾啓敏副病院長の静岡高校の後輩であり、小路毅消化器外科科長とは浜松医大の同期になります。専門は上部消化管外科で、食道がん、胃がんになります。私の勤務している大学病院では、食道がん手術が年間約 90 例、胃がん手術は年間約 200 例あります。また、最近特に増えている食道胃接合部がんや、胸腔鏡・腹腔鏡手術などの低侵襲手術にも力を入れています。その経験を活かし、清水病院の診療にお役に立てたらと思います。どうぞお気軽にご相談ください。



埼玉医科大学国際医療センター
消化器外科(上部消化管外科)教授 佐藤 弘



埼玉医科大学国際医療センター

手術のお絵描き

手術が終わって一息入れてから取りかかる仕事が手術記録です。手術診断から術式、術者、時間、出血量などの項目を書いた後、手術の所見と内容を長々と文にします。特にがんの手術では、規約に則りステージ（病期分類）を決定する必要があり、正確な記載が必要です。一般になると早く早く書くことが求められていますが、私たちの外科では執刀医は翌朝のカンファレンスでこの手術記録をみんなに供覧しながら説明するノルマがあるので、手術がどんなに長かろうがその日のうちに仕上げなくではなりません。

消化器外科の手術記録では文章と同じくらい絵が重要です。全体の解剖図を描いた上で、病気がどこにあつたか、どの血管を切ったか、どういう範囲で臓器を切除したなどを書き込みます。それと再建後（腸などをつなぎ合わせた後）の完成図も必要です。この2枚が基本ですが、途中の過程で文章では表現しにくいような大切な場面は絵にします。



画・丸尾

手術のお絵描きを見ただけで執刀医の手術の腕がわかることが多いです。手術がうまい外科医が手術の絵もうまいとは限らないが、手術の絵がうまい外科医はまず手術もうまい：これはたくさんの中の外科医を見てきた私の持論です。最近ではパソコンの作画ソフトを使う若手が増えきました。一度作ればその絵のデータを次の似たような手術に何度も応用することができます。しかし超アナログ派の私は今でもペンと色鉛筆を使って一枚丁寧に描いています。私にとって手術のお絵描きは、もはや趣味に近いルーティンワークかもしれません。

のイメージトレーニング、手術の本番、そして手術後の手術記録。手術は一回でも、外科医は何度も手術に向かっています。

病院参与兼副病院長 ■ 丸尾 啓敏

院外活動レポート

病院参与兼副病院長 丸尾 啓敏

中学校での「がん教育」授業

日本人の何人に一人が生涯でがんになるでしょうか？—答えは二人に一人です。がんは死亡数も断然トップなので、がんに対する基礎的な知識は医療者でなくとも身に付けておくべきものと思います。そこで国のがん対策推進基本計画の一環として、中学校でも保健体育の授業で「がん教育」が行われるようになりました。

授業は保健体育の先生が担当しますが、学校側の要望があれば、静岡市教育委員会の仲介をもって医師が講師として派遣されます。区ごとに清水区の中学校は私、葵区は静岡市立静岡病院副院長（血液内科）の前田明則先生、駿河区は静岡済生会病院院長（外科）の岡本好史先生が担当しています。

授業では「がんができる仕組み」「がんの種類」「がんの原因」「がんを予防するためには何をすべきか」「がん検診」などを解説していきます。がんの予防策については学生がグループで話し合って発表します。「たばこは吸わない」「適度に運動する」などが主な正解ですが、ときどきユニークな回答もあって面白いです。私は学校の先生になった気分でその場を楽しんでいます。そして、これから必ず出会うはずのがん患者に対して優しい人間になってほしいというメッセージを伝えて授業を終了します。



▲由比中学



▲清水第六中学

花粉症の治療に用いられるくすり

花粉によるくしゃみ、鼻水などが気になる季節となってきました。花粉症とは、鼻腔内に入ってきたスギ等の植物の花粉に対する免疫反応によって鼻水等の症状が引き起こされることをいい、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。メカニズムとしては、花粉などのアレルゲン（アレルギー原因物質）が鼻腔内の粘膜に付着すると、体内に抗体（IgE 抗体）が作られマスト細胞（アレルギーを引き起こす細胞）という細胞に結合し、感作（抗原に対し過敏になる状態）が成立します。感作が成立するかは体质等により変化します。この状態で再びアレルゲンが侵入すると、マスト細胞からアレルギー誘発物質が放出され、目や鼻の神経、血管を刺激することでくしゃみ、涙、鼻づまりなどの症状が出現します。

今回は花粉症によく用いられる治療薬についてご紹介します。



*ケミカルメディエーター遊離抑制薬

マスト細胞からアレルギー誘発物質（ヒスタミン、ロイコトリエンなど）が放出されるのを防ぎます。

*ヒスタミンH1受容体拮抗薬

アレルギー誘発物質のヒスタミンが神経に作用する部分に働き、くしゃみ、鼻水が出るのを防ぎます。初期に開発されたものは眠気、口渴、便秘などの副作用が強く出るものもありましたが、最近では副作用が出にくいものも開発されています。緑内障や前立腺肥大などに罹っている方は使用できる場合があります。

*ロイコトリエン拮抗薬

アレルギー誘発物質のロイコトリエンの作用を抑えることで、鼻水、鼻詰まりの症状に効果があるとされています。

*トロンボキサンA2拮抗薬

アレルギー反応に関わるトロンボキサンという物質の作用を抑え、鼻水、鼻詰まりの症状に効果があるとされています。

*Th2サイトカイン阻害薬

アレルゲンが体内に入った後の抗体が作られるのを抑えることで、アレルギー反応を起こしにくくします。

*鼻噴霧用ステロイド薬

鼻腔内へ直接薬液を噴霧することで抗炎症、抗アレルギー作用を示し、鼻水、鼻づまりなどの症状を改善します。鼻腔での使用のため、全身に対する副作用は起こりづらいとされています。

*生物学的製剤

症状が重い方では注射の薬を使用することもできます。IgE 抗体の作用を抑えることで、抗炎症作用やヒスタミンの放出を抑制する効果があります。

*アレルゲン免疫療法

スギやダニによる鼻炎の場合に選択できる治療法となります。スギ花粉症の場合は花粉が飛んでいない時期から開始する必要があります。少量のアレルゲンを投与し続けることで、体をアレルギー反応が起きないように慣れていきます。数年にわたる継続が必要となりますが、7割以上の患者で効果が認められ、治療終了後も症状が抑えられているとの報告もあります。

症状やその程度、原因など応じて、様々な治療の選択肢があります。市販薬で対応できる場合もありますが、一度医療機関へご相談いただければ、より適切な治療方法が見つかるかもしれません。

	ケミカルメディエーター遊離抑制薬	ヒスタミンH1受容体拮抗薬	ロイコトリエン拮抗薬	トロンボキサンA2拮抗薬	Th2サイトカイン阻害薬	ステロイド鼻噴霧薬
商品名	アレギサール®	アレグラ®	オノンカプセル®	バイナス®	アイピーディカプセル®	アラミスト点鼻液®
成分名	ペミロラストカリウム	フェキソフェナジン塩酸塩	ブランルカスト水和物	ラマトロバン	スプラタストトルシル酸塩	フルチカゾンフランカルボン酸エステル



体にやさしい食事

管理栄養士の
ワンポイント
アドバイス

ポイント①：イチゴヨーグルト

ビタミン、カルシウムを補うことができます。乳酸菌には整腸作用の他、免疫力も向上してくれる効果があります。

一人分
575kcal
蛋白質 59.0g
塩分 3.1g



ポイント②：たらの照り焼き

白身であっさり、淡泊な味わいのたらはどんな味付けにも合うお魚です。グルタミン酸などのアミノ酸が豊富に含まれており、旨味をしっかりと感じることができます。真だらには100g中に0.2gしか脂質が含まれておらず消化もしやすく、脂質制限のある方、高齢の方にもお勧めです。

体が疲れているときは、消化器官に負担をかけないように、消化の良い食事で体の調子を整えられると良いですね。

卵は栄養価が高く、卵の白身は消化機能の回復を助けてくれます。豆腐は植物性タンパク質でビタミン、ミネラルが豊富です。湯豆腐のように温めて食べると胃腸への負担を抑えられます。牛乳、チーズなどの乳製品には胃酸を中和し、胃粘膜への刺激を和らげる効果があります。一方、脂っこいもの、ごぼう、山菜など食物繊維の多い野菜は、消化に時間がかかるので、控えることがポイントです。

体力の回復のためには、バランス良く、主食・主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜類）を毎食摂ることも必要です。

軟らかく調理したものの、温かいもの、薄味を意識して食べてみましょう。よく噛んでゆっくり食べることも大切です。体にやさしい食事を試してみてはいかがでしょうか。

栄養科/管理栄養士 笠井志のぶ



《レンジで簡単 茶碗蒸し》

【材料】 (2個分)

- ・鶏モモ肉 ぶつ切り……60g
- ・しめじ ………………30g
- ・花麩(水で戻したもの)…4個
- ・根みつば ………………6g
- ・卵 ………………1個
- ・しょうゆ …小さじ1/3(2cc)
- ・塩 ………………小さじ1/4(1.6g)
- ・だし汁 ………………160cc

【作り方】

- ① 鶏モモ肉を耐熱容器に入れ、レンジ(600w)で1分加熱して冷ましておく。
- ② 溶いた卵に●の調味料を入れて混ぜる。
- ③ ①と★の材料を器に入れて、②の卵液を茶こしでこしながら注ぎ、みつばをちらす。
- ④ ラップをふんわりかけて、レンジ(600w)で2分10秒加熱して、そのまま1分蒸らす。
- * 鶏肉は先に加熱して、冷ましておくことがポイントです。
- * 固まり具合がゆるい場合は10秒ずつ追加で加熱してください。

