

医療法人 錦秀会

阪和記念病院 広報誌

Vol.58

ウィッシュ

ユア

ヘルス

WISH YOUR HEALTH

FREE

ご自由にお持ち帰り
ください

院長挨拶

病院移転のお知らせ

冷房病についても知っておきましょう

熱中症を防止しよう

リハビリテーション部

誤嚥対策 試してみよう！ユニバーサルデザインフード

季節の健康レシピ

牛肉と茄子のトマト煮込み、シルバーサラダ、杏仁豆腐風

ご近所グルメ MAP

トラットリアタケモト



阪和記念病院 院長 藤田 敏晃

新型コロナウイルス感染症について

私が今この原稿を書いているのが6月30日です。この号が皆さんの目に留まる頃にはコロナは落ち着いているのでしょうか？オリソピックは開催されたのでしょうか？

コロナに関しては当院も職員や患者さんに感染者が出、色々と皆様にはご迷惑をおかけし、また私たちもたいへんな苦労をしました。我々医療従事者は現場での仕事なのでリモートワークは勿論なく、また時短などもありません。会議がWEBになっただけで仕事内容は以前と変わりありません。特に救急病院としての役割を維持するため、コロナ対応をしながら救急受け入れをしなくてはなりません。そのため色々なことに手間暇がかかります。テレビなどで取り上げられているコロナ重症患者を診ている病院とまではいきませんが、それでもコロナ以外の救急の患者や病気の方はたくさんいらっしゃるわけで、そのような人たちに對する対応がコロナのおかげで制約されてしまっているのは事実です。

ただこのウイルスは2週間でも無力化するということなので、極端な話をすれば国民全員が2週間自宅でもりつきりになって一歩も外へ出なければ収束するということなんです。だから中途半端な対策を続けていると変異株でいつまでも収束しないとということになりかねません。対策としてはすばやいワクチン接種(変異株が出る前に打ってしまおう)と行動制限(蔓延を防ぐ)に尽きると思います。制限の多い毎日ではありますが、あいかわらず川柳でこの時期を面白おかしく乗り切ろうと色々な面白い作品が発表されています。いくつか紹介しますので、むふふと笑って頑張ろうではありませんか。

サラリーマン川柳からは、

「会社へは

来るなと上司 行けと妻」

「テレワーク

いつもと違う 父を知る」

「嫁の呼吸

五感で感じろー！ 全集中!!」

シルバー川柳からは、

「ばあさんの

手づくりマスク息できず」

「テレワーク

やってみたいが 俺無職」

「我家では

濃厚接触 とんとなし」

沼田商工会議所からは、

「コロナ禍で

痩せる経済 肥える腹」

「自宅酒

ステイホームと呼び名替え」

坂井市からは、

「ようきたの

いつも来なのに こんな時」

岡山市からは、

「ありがとう

マスク越しでも 伝わります」

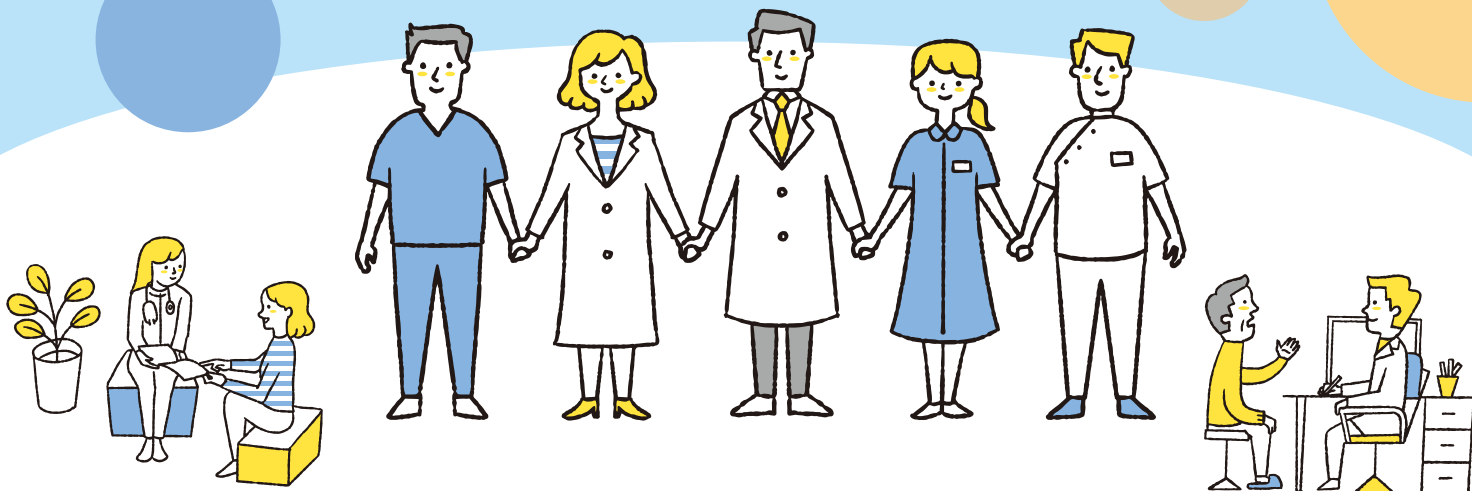
「病院で 働く娘 わが誇り」

なんだか病院関係者としては涙が出るような作品です。

もう少し、何とか頑張ろうではありませんか。



病院の新築移転のお知らせ



医療法人錦秀会では、より良い療養環境と医療を提供するため、
阪和病院・阪和第二病院・阪和住吉総合病院・阪和記念病院の4病院を
2病院へ統合し、令和4年5月1日に隣地へ新築移転致します。



患者様や家族様におかれましては、大変ご心配をお掛け致しますが、
何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。



新病院名

医療法人錦秀会

阪和病院・阪和記念病院 ※今新病院では「2病院1棟」の医療機関施設となります。

住所予定地：大阪市 住吉区 南住吉 3-5

冷房病についても知っておきましょう



私たちの体は夏になると体内での発熱を抑制し、さらに熱を逃がしやすい体質に変化します。毛細血管を広げ放熱しやすくし汗をかいて体温を下げようとします。しかし、その夏の体質のため、冷房の効いた室内にいても、血管が縮みにくいいため体内の熱が逃げすぎて「冷え」たり、外出先との激しい温度差によって自律神経のバランスが崩れています。自律神経は体温調節や発汗などのコントロールをしていますので、バランスが崩れると「冷え」に対しての抵抗力が弱くなってしまいます。足腰の冷え、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、神経痛、下痢、不眠など「冷え」によって起こる様々な症状が冷房病と言われています。

予防と対策①

エアコンとの付き合い方

エアコンの標準的な設定温度は、25〜28℃が良いとされています。ただ体感温度は人によって違うので、「寒い」と感じない温度が基本となります。

外気温との差が大きいと、外出時の体へのストレスも強くなります。よく出入りする場合には、エアコンの設定温度は「外気温マイナス3〜4℃」をひとつの目安にしてください。

エアコンをつけっぱなしにすると、体が慣れて寒さにも鈍感になります。ときどきエアコンをとめ、窓をあけて外気をとり入れることも大切です。

また、エアコンの風に直接当たると、体温が急速に奪われます。風向きをコントロールし、吹き出す冷気に当たらないようにしましょう。帰宅直後やお風呂あがりには、エアコンの前にいたくなりますが、汗をかいた状態だと体を冷やし、体調をくずす原因ともなります。最近のエアコンは除湿（ドライ）機能がよくなっています。個人差はありますが、外気温が30℃程度なら除湿だけでもかなり快適になります。できるだけ冷房機能を使わず除湿で済ませ工夫も必要です。

場所によっては、エアコンの温度や風向きを勝手に設定できない場所もあります。そうした場所では、自分なりの自衛策が必要です。特に腹巻は効果的です。冷えから胃や腸の障害を起こす人が多いこと、腹部を温めると全身の温度も上昇しやすいからです。腹巻は腰の冷えも



味をもっています。

夏には冷やし中華やソーメンといった、冷たいものを食べたくくなります。ところがほとんどの場所ではエアコンがきいていて、冷たいものを食べると体を内外から急速に冷やすことになり、エアコンのきいた場所では、少し汗ばむくらいの温かい食べ物をとるようにしましょう（飲み物も同様です）。

体を温める食べ物を「温性食物」といいますが、その代表がショウガ、ネギ、ニンニク、タマネギ、カボチャ、チーズなどです。トウガラシやコショウなどの香辛料にも、同じ効果があります。食欲があまりない場合、冷たいものを食べると胃腸を冷やし、かえって体調をくずしかねません。また、食事を抜くとカロリー不足から体が冷えやすくなり、さらにビタミン不足からだるさや疲れが助長されてしまいます。温性食物の入った温かい食べ物や飲み物を、少量でもいいのでとるようにしましょう。

そうはいつても、冷たいジュースやスポーツドリンクなどを飲みたいと思われませんか？これらには、糖分が多く入っているため、糖分の代謝で使われるビタミンB1が不足してしまいますので、できるだけシュガーレスのものを選びましょう。

予防と対策①

運動や入浴

冷えをもっとも感じやすいのは足先です。エアコンの冷気が床近くにたまること、足先は

防ぐので、腰痛の予防にもなります。

最近ではアウターにひびかない（外からはわかりにくい）薄手タイプの腹巻も数多くあります。冷気が直接当たらないように、カーディガンやスカーフなどで肌を隠すこともよいでしょう。エアコンの冷気がたまりやすい足元にも工夫が必要です。厚手の靴下やハイソックスを利用したり、冷えが強い場合はズボンの下にレッグウォーマーをつける方法もあります。

予防と対策①

食事

「体の芯（中心部）を冷やさないこと」が大切です。その意味で食べ物や飲み物は、重要な意

心臓から遠いため血液の流れが悪くなりやすいからです。仕事中でも1時間に一度くらいは席を立ち、少し歩いたり、軽い屈伸運動をして、足先の血液の流れを改善しましょう。席を立てない場合は、つま先とかかとを交互に上げ下げするだけでも、ポンプのような働きで血流がよくなります。口頃からよく歩くことも大切です。ウォーキングをしていると、足の筋肉が適度に強化されて血流がよくなるので、足先も冷えにくくなります。

入浴も、冷房病や冷え性の予防に効果があります。夏はついシャワーだけで済ませたくなりませんが、お湯につかると足が温まるだけでなく、水圧によって血流もよくなります。お湯のなかで、ふくらはぎを軽くマッサージすると、効果が二層高まります。お湯の温度は低めにし（少しぬるいと感じる程度、ゆっくりに感じるほど）、湯冷めによる体温の低下を防ぐことができます。

予防と対策①

ストレスをためない

ストレスがたまると自律神経の動きが低下して、冷房病や冷え性を起こしやすくなります。ストレスをためないことが大切ですが、運動や入浴にはリフレッシュ効果があり、ストレス解消にも向いています。自律神経を正常にするためにも、睡眠もしっかりとりましょう。

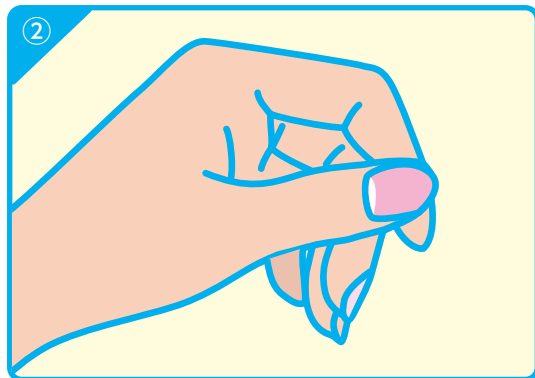
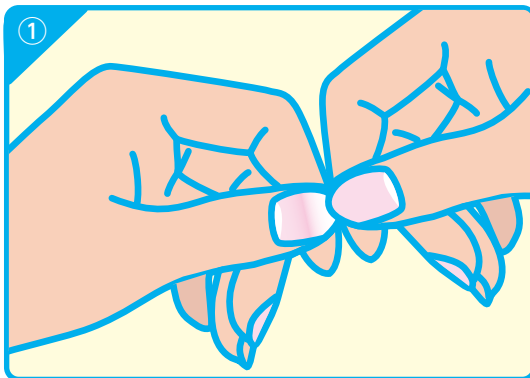
熱中症を防止しよう!

COOL!!

熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

1. 爪を押してセルフチェック

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります!!



2. 尿の色を見てセルフチェック



尿の色による脱水症状判定チャート

①	いい感じです。 普段通りに水分を取りましょう。
②	問題はありませんが、少し給水してもいいかもしれません。コップ1杯でいいので水分をとりましょう。
③	1時間以内に約250mlの水分を取りましょう。屋外、または発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
④	今すぐ250mlの水分を取りましょう。屋外、または発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
⑤	今すぐ1000mlの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院にいきましょう。

水分量が足りていません

- ①: いい感じです。
- ②~⑤: 水分を補給して、自分の体の水分量を回復させましょう。
- ⑤より濃い時は、すぐに報告して下さい。



誤嚥対策



試してみよう！
ユニバーサルデザインフード！

飲み込む力の低下が「誤嚥」の原因…

最近、食事（食べ物・飲み物）でよくむせる、飲み込みにくい、飲み込んだ後に痰がからんだようなガラガラ声になる、痰が増えたという方はおられないでしょうか？それは飲み込む力が低下している可能性があります。飲み込む力が低下する要因として、加齢や、脳卒中等の病気により飲み込み障害が出現する等が挙げられます。飲み込む力が低下することで、通常食道に入らなければいけない食べ物や飲み物が、誤って気管に入ってしまうことを【誤嚥】と言います。食事を飲み込んだ時にむせる、ガラガラ声になる等の症状がある方は誤嚥している可能性があります。誤嚥対策には、飲み込む力を鍛える方法や、食事形態を飲み込む力に合わせて工夫する方法があります。

誤嚥のリスク軽減に
ユニバーサルデザインフードを試してみよう！

今回は、飲み込む力に合わせて食事形態を工夫するという方法をご紹介します。最近、ドラッグストアやスーパーマーケットで商品パッケージの隅にユニバーサルデザインフードというマークが記載されているレトルト食品や冷凍食品を見かけられたことはないでしょうか？これは、日本介護食品協議会が定めた規格に適合する商品についているマークで、「かむ力」や「飲み込む力」が低下している方に向けて、食べやすさを考慮して調理された食品の総称です。

このユニバーサルデザインフードは「かむ力の目安」「飲み込む力の目安」「かたさの目安」に分けて以下のように4つの区分で表示されて

■ユニバーサルデザインフード4段階区分表

区分	区分1 容易にかめる	区分2 歯ぐきでつぶせる	区分3 舌でつぶせる	区分4 かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細くてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲みづらい
かたさの目安	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ
	さかな	焼き魚	煮魚	魚のほぐし煮（とろみあんかけ）
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
※食品のメニュー例で商品名ではありません。	調理例（ごはん） 			



ここに注目！



これらの目安を指標に、食事形態を食べる方の「かむ力」「飲み込む力」に合わせた区分の食品を選択していただくことで、食事が食べやすくなり、誤嚥のリスクを軽減できる可能性があります。商品はレトルトが多く調理が簡単であり、種類も多くありますので、調理やメニューを考える手間を省くことができます。また、かたさ・やわらかさが分かる事で食事作りの参考にもなるかもしれません。

最近、食事（食べ物・飲み物）でよくむせてしまい、あまり食べる事ができないといった方、一度ユニバーサルデザインフードのマークの付いた食品を試されてみてはいかがでしょうか。

シルバーサラダ

四人分

春雨を使った簡単サラダです。カロリーの気になる方は少し塩分が高くなりますがマヨネーズをノンオイルドレッシングに代えましょう。

- 1 春雨はゆでて水にさらし、水気をきって適当な長さに切る。
- 2 人参ときゅうりはせん切りにし、軽くゆでて水にさらし、水気をきる。
- 3 卵はいり卵にする。
- 4 ①とマヨネーズを和えて器に盛り、いり卵を散らす。



材料

- 春雨 40g
- きゅうり 1/2本
- 人参 小 1/2本
- 卵 1個
- マヨネーズ 大さじ4

160 kcal

たんぱく質(g):2.0
脂質(g):11.9
塩分(g):0.3

杏仁豆腐風

四人分

旬の果物で季節感を加えたり、果実のソースや抹茶ソースに代えてみましょう。牛乳が苦手な人もデザートにして。栄養満点デザートです。



183 kcal

たんぱく質(g):37
脂質(g):4.0
塩分(g):0.0

材料

- 牛乳 1/2カップ
- 水 1/2カップ
- 粉寒天 小さじ1
- 水 小さじ1
- バニラエッセンス 少々
- みかん缶 200g
- 砂糖 1/2カップ
- 水 1カップ
- 缶のシロップ 1/2カップ

- 1 鍋に粉寒天と水を入れて混ぜながら火にかけ、沸騰してからさらに2~3分煮る。
- 2 ①に牛乳を加えて混ぜ、沸騰しない程度に温めて火を止める。
- 3 バニラエッセンスを加えて器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- 4 鍋に A を入れて煮溶かし、シロップを加えて冷蔵庫で冷やす。
- 5 器の中に固まった牛乳寒天にナイフなどで切り目を入れ、③を注いでみかんをのせる。

MENU

牛肉と茄子のトマト煮込み
シルバーサラダ
杏仁豆腐風

管理栄養士がオススメする

季節の健康レシピ

阪和記念病院の栄養士が推薦する季節の献立を紹介します。みなさまのいつもの献立の参考にしてください!

牛肉と茄子のトマト煮込み

四人分

茄子とトマトは相性抜群! 茄子の紫色の皮には抗酸化作用に優れたポリフェノール類を多く含みます。

- 1 牛肉は適当な大きさに切り、塩、こしょうをふる。
- 2 玉ねぎ・茄子は乱切り、人参はいちょう切りにする。
- 3 ブロccoliは小房に分けて塩ゆでする。
- 4 茄子を素揚げする。
- 5 熱した鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、牛肉、人参を加える。
- 6 肉の色が変わったら A を加えて煮込み、②の茄子を加えて煮含める。
- 7 器に盛り、ブロッコリーを添える。



192 kcal

たんぱく質(g):9.2
脂質(g):10.9
塩分(g):1.3

材料

- 牛肉 150g
- 玉ねぎ 中1個
- 人参 1/2本
- 茄子 2本
- 揚げ油 適量
- バター 20g
- トマト水煮 100g
- ケチャップ 大さじ4
- 水 2カップ
- 塩、こしょう 各少々
- ブロッコリー 1/4株

旬を迎える夏野菜を食べて、夏バテに負けない体をつくっていきましょう!

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。旬の野菜はみずみずしく、栄養素がたっぷりと詰まっています。特に、夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムが豊富に含まれるものも多くあり、体に水分を補

いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出して、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。

特にトマトはリコピンが豊富です。リコピンはβ-カロテンの倍もの抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防にもなるといわれています。熱に強く、油によって吸収率が高まるので、油での調理がオススメです!



ご近所

グルメ

MAP

Vol.7

トラットリア タケモト

旬の食材を生かした料理を提供
本格イタリアンで
安らぎのひとときを

店舗情報

●大阪市住吉区苅田
7-9-15

アスルシエロ苅田 101号

●電話 06-6605-6660

Lunch Time/11:00-14:15

Dinner Time/17:30-21:15

(平日ラストオーダー)

17:30-21:00

(日・祝祭日ラストオーダー)

定休日 / 不定休

ぜひ一度
ご来店くださいませ!

オーナーシェフ 竹元さん



青いテントと、グリーンな植物がお出迎え!

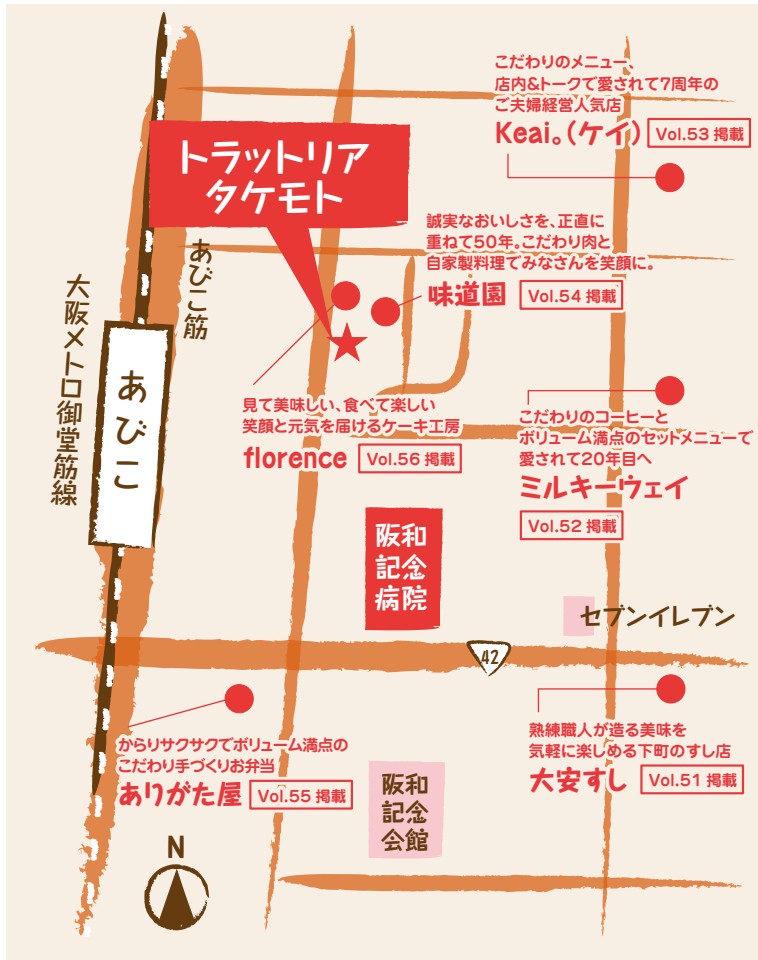


お洒落な雰囲気な店内で、素敵なひとときを...

エントランスで迎えてくれるのは花々とグリーン。本格イタリアンの出会いに胸高まります。とはいっても「トラットリア」とは家庭的なレストランの呼び名、リラック스가ここでの過ごし方です。店内は土壁など南イタリアの雰囲気。テーブル席とカウンター席があり、お一人様でも大勢の貸し切りのパーティにも対応できます。人気のランチはA、B、Cから選べ、お値段もリーズナブルなことから近所の常連さんで賑わいます。

重ねてきた竹元さんの人柄と心配りが伝わってきます。いろいろな美味しさを味わえる「シエラ」のサービスもできました。友人や家族と訪れたときには、パスタはもちろんメイン料理も人数分に取り分けてもらえます。お互いが違うメニューを選んでシエラできるお客様目線のアイデアです。また、旬のメニューと相性ぴったりのワインも充実。たくさん料理とワインリストの中からどれを選べばいいのか悩んだ際には、シェフがお好みの味やボリュームなどをお伺いしてぴったりのメニューを提案してくれます。お昼はランチメニューで、夜は多彩なおすすりメニューで賑わう地元密着の「トラットリア タケモト」。本格イタリアンでお腹もココロも満たしてください。





真鯛のパティラ、カニ風味のソース



にんにくと白葱、きのこのペペロンチーニ



牛肉のソテー バルサミコのソース

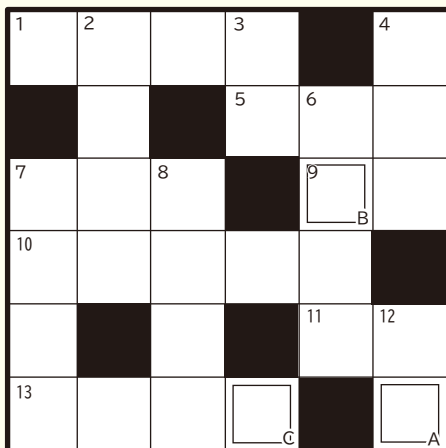
頭の体操 クロスワードパズル vol.8

家に帰ったら何しよう？

解答欄 なんでも出来る

A	B	C
---	---	---

 な時間！



※答えは次号掲載予定です。

前回の解答欄 **だりつ** の高いバッテリー！

たてのカギ

- 2 手軽なさま。物事が込み入っていないさま。
- 3 地面の下。
- 4 いつでも火がおこせるように用意しておく小さな火。
- 6 急いでしなくてはならない仕事や任務。
- 7 時間・期間などが一定していないこと。
- 8 ピラミッドやスフィンクスのある、アフリカ北部の国。
- 12 金額などを自動的に計算して記録する機械。

よこのカギ

- 1 他の道より距離が短く、目的地まで早く行ける道。また、その道を通っていくこと。
- 5 敷地を区切るための仕切りや囲い。
- 7 二つ重なっていること。にじゅう。
- 9 手や足の先の枝のように分かれた部分。
- 10 部屋の上をおおうもの。
- 11 むらがり。集団。
- 13 どれにも差がなく等しい様。

外来診察のご案内

令和3年7月現在

◎受付時間 午前8:30~11:30(診察開始9:00~) 午後 診察時間13:30~16:00(医師によって異なります)
外来診察は予約制となっております。当日受診も可能ですが、あらかじめ電話にてお問い合わせいただくようお願い致します。

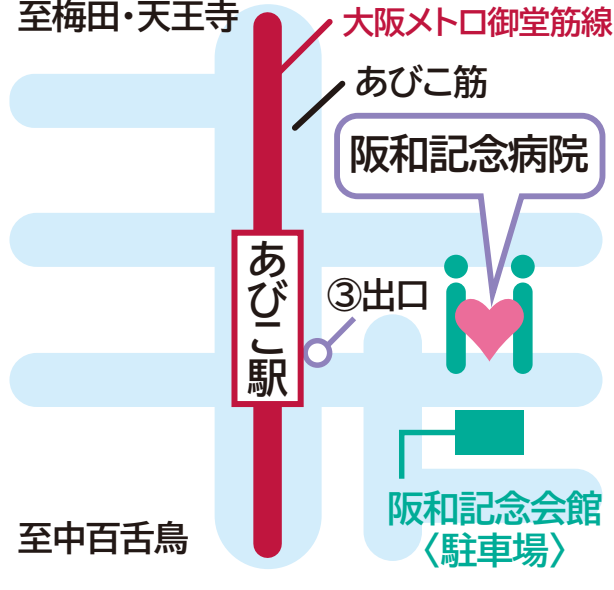
TEL:(代表) 06-6696-5591 (9:00~17:00)

	月	火	水	木	金	
午前	2診	循環器内科 橋村 一彦	循環器内科 木田 公裕	循環器内科 中川 隆文	循環器内科 河原田 修身	循環器内科 橋村 一彦
	3診	脳神経外科 (脳卒中外来) 種子田 護	脳神経外科 奥畑 裕人	循環器内科 林 哲也	脳神経外科 吉矢 和久	脳神経外科 藤田 敏晃
	5診	脳神経外科 藤田 敏晃	脳神経外科 (リハビリテーション科) 小山 隆	脳神経外科 射場 治郎	脳神経外科 梅原 徹	脳神経外科 (リハビリテーション科) 小山 隆
	6診	脳神経外科 矢野 喜寛		脳神経外科 (第1・3・5週)藤田 敏晃 (第2・4週)矢野 喜寛	脳神経外科 谷脇 祥吾	内科 (血液内科) 日笠 聡
	7診	脳神経外科 (脊椎・脊髄) 谷脇 浩一	脳神経外科 (脊椎・脊髄) 谷脇 浩一	脳神経外科 (脊椎・脊髄) 谷脇 浩一		脳神経外科 (脊椎・脊髄) 谷脇 浩一

午後	2診		ペースメーカー外来 (第1週) 木田 公裕		
	3診		脳神経外科 山田 修平		内科 (循環器・脳内科) 奥 憲一
	5診		神経機能外来 (特殊外来) 貴島 晴彦		

MAP

至梅田・天王寺



至中百舌鳥

電車の方

大阪メトロ御堂筋線あびこ駅下車③出口を東に徒歩1分。

お車の方

梅田・天王寺方面の方は、あびこ筋を南へ。我孫子南を左折。
中百舌鳥方面の方は、あびこ筋を北へ。我孫子南を右折。

駐車場について

当院の駐車場は正面玄関向かい阪和記念会館の地下にございます。

運営時間 8:00~21:00

※運営時間を過ぎますと出庫できませんご注意ください。

ご利用料金

ご面会、業者の方は1時間200円、以後30分毎に100円
外来患者様は2時間無料、以後30分毎に100円
受付時または会計時に駐車券をご掲示下さい。



〈阪和記念病院ホームページ〉

阪和記念病院

検索

