

# 全国141の病院ネットワーク

※赤字は本誌に掲載している病院です(今後NHO PRESSで各病院を紹介してまいります)

## 九州

- ⑪ 小倉医療センター
- ⑫ 九州がんセンター
- ⑬ 九州医療センター
- ⑭ 福岡病院
- ⑮ 大牟田病院
- ⑯ 福岡東医療センター
- ⑰ 佐賀病院
- ⑱ 肥前精神医療センター
- ⑲ 東佐賀病院
- ⑳ 嬉野医療センター
- ㉑ 長崎病院
- ㉒ 長崎医療センター
- ㉓ 長崎川棚医療センター
- ㉔ 熊本医療センター
- ㉕ 熊本南病院
- ㉖ 菊池病院
- ㉗ 熊本再春荘病院
- ㉘ 大分医療センター
- ㉙ 別府医療センター
- ㉚ 西別府病院
- ㉛ 宮崎東病院
- ㉜ 都城医療センター
- ㉝ 宮崎病院
- ㉞ 鹿児島医療センター
- ㉟ 指宿医療センター
- ㉟ 南九州病院
- ㉟ 沖縄病院
- ㉟ 琉球病院

## 中国四国

- ㉑ 鳥取医療センター
- ㉒ 米子医療センター
- ㉓ 松江医療センター
- ㉔ 浜田医療センター
- ㉕ 岡山医療センター
- ㉖ 南岡山医療センター
- ㉗ 吳医療センター
- ㉘ 福山医療センター
- ㉙ 広島西医療センター
- ㉚ 東広島医療センター
- ㉛ 賀茂精神医療センター
- ㉜ 関門医療センター
- ㉝ 山口宇部医療センター
- ㉞ 神戸医療センター
- ㉟ 姫路医療センター
- ㉟ 兵庫あおの病院
- ㉟ 兵庫中央病院
- ㉟ 奈良医療センター
- ㉟ やまと精神医療センター
- ㉟ 四国こどもとおとの医療センター
- ㉟ 四国がんセンター
- ㉟ 愛媛医療センター
- ㉟ 高知病院

## 近畿

- ㉑ 敦賀医療センター
- ㉒ あわら病院
- ㉓ 東近江総合医療センター
- ㉔ 紫香楽病院
- ㉕ 京都医療センター
- ㉖ 宇多野病院
- ㉗ 舞鶴医療センター
- ㉘ 南京都病院
- ㉙ 大阪医療センター
- ㉚ 近畿中央胸部疾患センター
- ㉛ 刀根山病院
- ㉝ 大阪南医療センター
- ㉞ 神戸医療センター
- ㉟ 兵庫医療センター
- ㉟ 兵庫中央病院
- ㉟ 奈良医療センター
- ㉟ やまと精神医療センター
- ㉟ 四国こどもとおとの医療センター
- ㉟ 四国がんセンター
- ㉟ 愛媛医療センター
- ㉟ 高知病院

## 北海道・東北

- ① 北海道がんセンター
- ② 北海道医療センター



- ③ 函館病院
- ④ 旭川医療センター
- ⑤ 帯広病院
- ⑥ 八雲病院
- ⑦ 弘前病院
- ⑧ 八戸病院
- ⑨ 青森病院
- ⑩ 盛岡病院
- ⑪ 花巻病院
- ⑫ 岩手病院
- ⑬ 釜石病院
- ⑭ 仙台医療センター
- ⑮ 仙台西多賀病院
- ⑯ 宮城病院
- ⑰ あきた病院
- ⑱ 山形病院
- ⑲ 米沢病院
- ⑳ 福島病院
- ㉑ いわき病院

## 関東信越

- ㉓ 災害医療センター
- ㉔ 東京病院
- ㉕ 村山医療センター
- ㉖ 横浜医療センター
- ㉗ 久里浜医療センター
- ㉘ 箱根病院
- ㉙ 相模原病院
- ㉚ 神奈川病院
- ㉛ 西新潟中央病院
- ㉜ 新潟病院
- ㉝ さいがた医療センター
- ㉞ 甲府病院
- ㉟ 東長野病院
- ㉟ まつもと医療センター
- ㉟ 信州上田医療センター
- ㉟ 小諸高原病院
- ㉟ 東京医療センター

## 東海北陸

- ㉔ 富山病院
- ㉕ 北陸病院
- ㉖ 金沢医療センター
- ㉗ 医王病院
- ㉘ 七尾病院
- ㉙ 石川病院
- ㉚ 長良医療センター
- ㉛ 静岡てんかん・神経医療センター
- ㉜ 天竜病院
- ㉝ 静岡医療センター
- ㉞ 名古屋医療センター
- ㉟ 東名古屋病院
- ㉟ 東尾張病院

(2018年7月1日)

# NHO PRESS

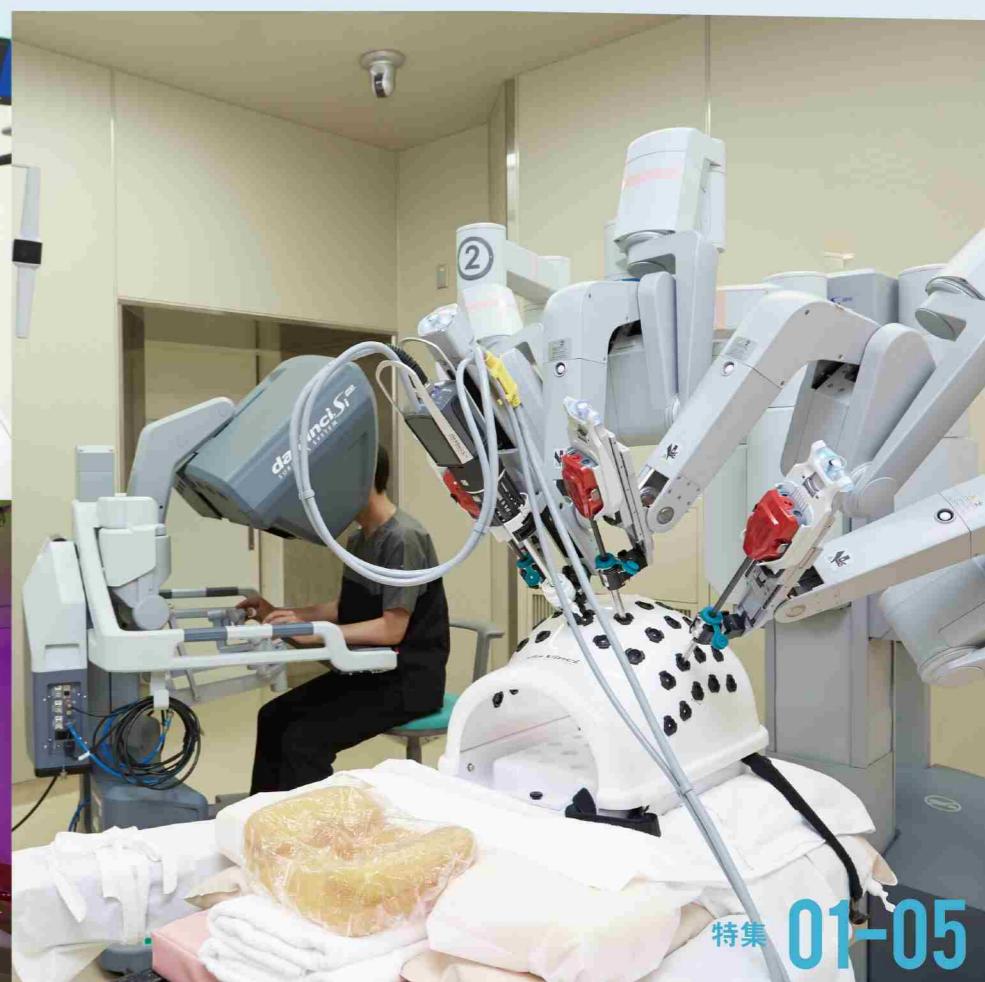
National Hospital Organization

vol.8

2018  
Summer

特集

より良いがん診療を提供するために



**北海道がんセンター  
遺伝子先端医療外来**

**特集 feature**

## より良いがん診療を 提供するために

国立病院機構(以下、NHO)では、都道府県が策定する医療計画を踏まえ、がん治療に取り組んでいます。今回はそうした中から、都道府県の中核病院として厚生労働大臣が指定した病院である、“都道府県がん診療連携拠点病院”にスポットを当て、高度ながん治療を紹介します。

**四国がんセンター  
内視鏡手術支援ロボット  
da Vinci(ダヴィンチ)**

**九州がんセンター  
高精度放射線治療**

01 NHO PRESS vol.8 2018

Case 1

## 遺伝子の変異を調べて選択肢を 増やす遺伝子先端医療外来

北海道がんセンター

### 慎重な対応が必要ながんの遺伝子検査

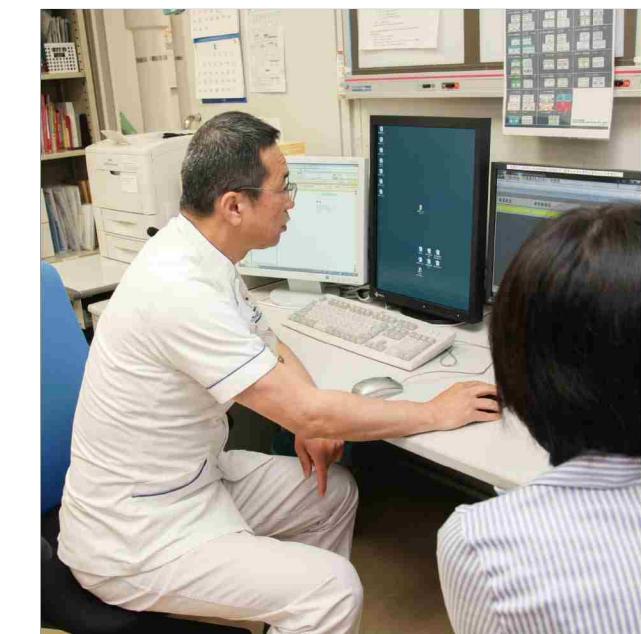
遺伝子研究の進歩によって、特定の遺伝子に変異があるとがんになりやすいと証明されています。乳がんの場合は BRCA1と BRCA2<sup>\*</sup>という遺伝子に変異があると、70歳くらいまでに約 70% の人が乳がんを発症します。

北海道がんセンター(札幌市)は、乳がんに関わる特定のがん遺伝子を調べるために、北海道内で最初に専門の遺伝子先端医療外来を開設しています。高橋将人副院長は、「がんになる可能性がわかるという倫理的な問題があるので、慎重な対応が必要です」と話します。遺伝子先端医療外来ではカウンセリングを行い、遺伝子検査を受けることが適切と判断した場合にのみ、検査が実施されます。そして、遺伝子の変異が見つかった場合は、今後の対応についてさらにカウンセリングが行われます。

### がんになる前の選択肢を提供

日本では新たな乳がんが年間で 9万件ほど発生しており、そのうち 5～10% は遺伝子の変異によるものといわれています。また、変異した遺伝子は 1/2 の確率で親から子へと受け継がれます。こうした遺伝による乳がんは、若くして発症しやすい、両方の乳房にできやすい特徴があり、高橋副院長は、「乳がんの原因となる遺伝子の変異の有無を知っておくことは、本人はもちろん、血縁者の方々にとっても有用です」と話します。

遺伝子先端医療外来で遺伝子の変異を確認した場合、がんのリスクを減らすため、医師が乳房の切除を提案することがあります。ただし、



診察室で相談者に対応する高橋副院長

切除しないという判断も選択肢のひとつです。

「遺伝的なリスクを調べることで選択肢を増やすことができます」と高橋副院長は遺伝子検査の意義を強調します。今後、遺伝子検査の拡大により膨大な検査データが蓄積されると予想されています。そのデータを活用することで患者さんごとに効果的な抗がん剤治療が見つかる可能性が高まるなど、遺伝子レベルでのがん治療が劇的に進歩するのではないかと期待されています。

\*がんを抑制する遺伝子。この遺伝子に変異があるとがんを抑える力が弱まり、乳がん以外に卵巣がんも発症しやすい

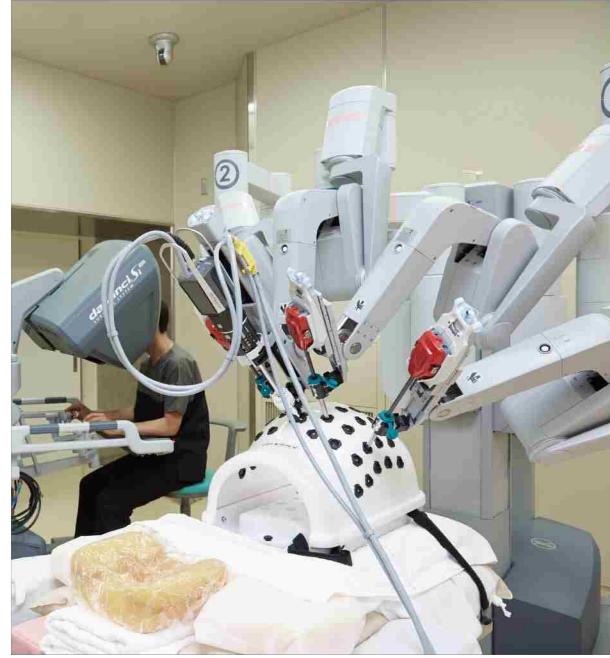
「医療の進歩はすさまじいので、治療を諦めないでほしい」と高橋副院長





## より精密ながん手術を実現する 手術支援ロボット「ダヴィンチ」

四国がんセンター



練習用キットを用いたダヴィンチの実演。ロボット本体と操作台、助手用のモニターなどで構成されている

### 人の手よりも細かい手技を実現

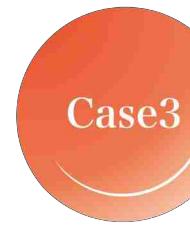
ダヴィンチ(da Vinci)は、アメリカで開発された内視鏡手術支援ロボットです。医師は内視鏡により映し出された体内の立体画像を見ながら、ロボットを操作し手術を行います。四国がんセンター(愛媛県松山市)では2014年にダヴィンチを導入し、前立腺全摘術(前立腺を全部摘出する手術)などを行っています。

四国がんセンターの橋根勝義統括診療部長は



※腹部に数か所の穴を開け、内視鏡や専用の器具を入れて行う手術

「患者さんのライフスタイルは多岐にわたるので、希望を聞いて総合的に治療法をアドバイスしています」と橋根統括診療部長



## 充実した専門のスタッフが 高精度放射線治療を提供

九州がんセンター

### がんを捉える精密さ

「設備と専門のスタッフがこれだけ充実した病院は、珍しいでしょう」。そう話すのは、九州がんセンターの國武直信放射線治療科医長です。九州がんセンターは高精度放射線治療センターを備えており、同センターの患者さんの約3割が高精度放射線治療を受けています。

高精度放射線治療とは、悪性腫瘍(がん)の大きさや形状に合わせて強い放射線を当て、腫瘍周辺の正常な細胞への悪影響を極力避けることができる治療です。肺がんの場合は呼吸で肺が動くため腫瘍に放射線を照射するのはハーダルが高いのですが、高精度放射線治療では肺の動きに合わせて腫瘍が一定の位置に来た時にだけ放射線を当てる(呼吸同期)ことができます。また、脳幹部(頭部の深いところ)に悪性腫瘍がある場合、脳に通じる細い血管や神経が集中しているため手術は非常に困難で、高精度放射線治療を選択することができます。その精度は肺であれば4mm以下、頭部で1mm以下という緻密さ。これが高精度といわれる所以です。

### 安全・安心を提供する専門集団

九州がんセンターには、こうした治療ができる高精度放射線治療センターがありますが、その特徴は装置だけではありません。放射線治療の専門医はもちろん、がん放射線療法の認定看護師(日本看護協会が認定する21種類のひとつ)、診療放射線技師、治療全体を管理する医学物理士(P06参照)や放射線治療品質管理士など、高度な知識と技術をもつスタッフが充実している



患者さんの不安が和らぐよう声をかける國武医長

ことも、見逃せない特徴です。それぞれの分野で放射線治療の高い専門知識をもつエキスパートがチームを組み役割を分担することで、治療効果はもちろん、患者さんの安全・安心につながる治療を行っています。



「人を育てる体制も充実しています」と話す國武医長の健康管理法は自転車通勤。片道13.5kmもあり通算で24,000km(地球の半周以上)を超えた

## 北海道がんセンター (北海道札幌市)

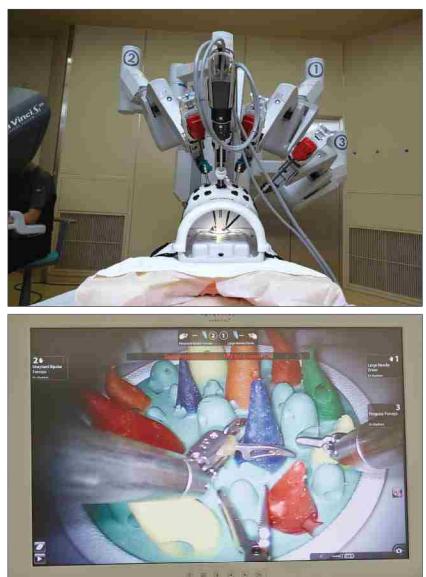


許可病床数 520 床

都道府県がん診療連携拠点病院として道内のがん診療を担う中核施設。最新機器の設置、検査による新しい抗がん剤の開発協力などにより最前線のがん治療を目指している。現在、建て替え工事が進行中で、より充実したがん治療の拠点としてリニューアル予定。



診察中の高橋副院長。がんになるリスクを告知するというデリケートな対応が求められるが、過度な不安を与えないように笑顔を絶やさない。「遺伝子の異常はすべての人に起こり得ることで、変異の有無を調べることは安心にもつながります。一方でデリケートな問題だけに、相談に来た方に寄り添い、専門的なアドバイスができるカウンセラーの役割も重要です」と力説する。そんな高橋副院長は今年、洞爺湖を1周する洞爺湖マラソンを完走



ダヴィンチ本体と助手用のモニター画面。アームは4本あり、1本はカメラ用。残る3本の先端にある鉗子を操作して手技を行う。モニター画面では平面に見えるが、カメラが複眼なため、操作している医師には立体に見える



患者・家族総合支援センター「暖だん(だんだん)」の内部。「だんだん」には愛媛県の方言で「ありがとう」という意味があり、センターを訪れる人が暖かい心になれるようにという願いも込められている

## 四国がんセンター (愛媛県松山市)



許可病床数 368 床

全国で最初の地域がん診療拠点病院の指定を受けた歴史をもつ、四国におけるがん治療の拠点。診療・研究・教育・情報発信を4本柱とするがん専門病院。2013年に開設した患者・家族総合支援センター「暖だん」は充実した設備を誇る。

# スペシャリストの素顔

現場で活躍するさまざまな職種をご紹介します。

## 医学物理士

一般財団法人医学物理士認定機構による認定資格。放射線治療が安全で的確に実施できるよう、放射線治療計画の最適化や検証などを行う専門職。

九州がんセンター  
医学物理士(診療放射線技師) 片平 俊善さん



國武直信医師(放射線治療科医長)と検査画像を確認する片平技師



## 役割は放射線治療の適切な管理

放射線治療は医師の指示のもと、診療放射線技師が検査や治療を行います。ところが、放射線治療機器の発展に伴い、さらに高い効果と安全性を確保するためには、放射線治療計画(放射線の大きさ、どのような方向・角度で照射する等の計画)の最適化や検証が不可欠です。これらを理工学系と医学系の専門知識を併せ持つ私たち医学物理士が担うことで、安全で効果の高い放射線治療を可能にしています。

## まだまだ少ない日本の実情

日本では医学物理士の資格を取得している人はまだ少なく(2018年5月2日現在、1,132名)、認知度も低いです。ただ、現在は大学院に医学物理士養成コースが設けられている場合もあり、徐々に医学物理士を育てる環境が整っています。今後、全国の病院に医学物理士の仲間が増えていけば、安全で効果の高い放射線治療をみなさんに提供できると考えています。



「大きな機械を目にする緊張する患者さんもいるので、細かい声かけを意識しています」と話す片平技師の趣味はサッカー観戦。プレミアリーグのリヴァプールのファンで、海外観戦が夢だとか



敷地内にある“陽だまりの径(みち)”2016年の全面建て替えに伴い整備された小径で、患者さんやご家族が気分転換できる環境も整えられている

## 九州がんセンター (福岡県福岡市)



許可病床数 411 床

九州唯一のがん診療専門施設。“温かく思いやりのある、最良のがん医療”を提供し、スタッフを含めたすべての人に優しい日本をリードするがん専門病院を目指している。症例が少ないがんにも対応している。

スタッフによるカンファレンス。患者さんの状態や検査結果などの情報を定期的に共有する

今回は「都道府県がん診療連携拠点病院」にスポットをあてて3つの病院を紹介しておりますが、がん診療連携拠点病院に指定されているNHOの病院は数多くあります。過去のNHO PRESS(第6号)にて指定を受けている病院を取り上げておりますので併せてご覧ください。

「NHO PRESS」はインターネットで、バックナンバーをご覧いただけます。▶▶  
[https://www.hosp.go.jp/nho\\_press.html](https://www.hosp.go.jp/nho_press.html)





No.05

## 天竜病院

Interview  
森 一夫／療育指導室長

# スヌーズレン療育

心地よい光と音の共演が心を揺さぶる



薄暗くした部屋の天井や壁一面に流れていく光。ゆったりと流れる心地よい音楽。天竜病院（静岡県浜松市）のスヌーズレン専用室でみられる光景です。

スヌーズレンは、オランダ語のヌッフレン（クンクン匂いを嗅ぐ）、ドゥースレン（ウトウトまどろむ）という言葉を組み合わせた造語です。光（視覚）・音（聴覚）・匂い（嗅覚）などを組み合わせ、心地よい環境をつくり、さまざまな感覚を刺激することでリラックスを促します。1970年代にオランダの障がい者施設で考案された療育法で、日本では1990年代から急速に広まり、今では高齢者施設などにも広く普及しています。普段はほとんど手足を動かさない重症心身障がい児（者）の患者さんでも、スヌーズレン療育中に手足を動かすなどの反応が急にみられることがあります。

天竜病院のスヌーズレン療育は、重症心身障がい児（者）病棟に入院している患者さんを少人数のグループに分け、週1回（1回30～40分）のペースで行われています。毎回、入室時のチャイム、薄暗くして音楽を流しながら光系スヌーズレン器具を使った療育、終了とともに徐々に明るくなる照明、終了の音の合図、といった内容です。スヌーズレン療育は、徐々に効果が現れるようになるので、同じ内容を何度も繰り返します。

河合美苗保育士は、「ある患者さんでは自傷行為がなくなるので、リラックスしているのが分かります」と語ります。また、森一夫療育指導室長によれば、普段は表情の変化が少ない患者さんでも入室時のチャイムで笑顔になる方がいるといいます。スヌーズレン療育中の児童指導員や保育士たちは、ささいな変化



患者さんに寄り添う、松本羽純保育士。「私たちが触るのを嫌がっていた患者さんでも、膝枕ができるようになりました」と嬉しそうに話す

天竜病院のスヌーズレン専用室。必要に応じてアロマを焚くこともある。光る泡が昇っていくバブルチューブ（3本の柱）、細長い光のチューブ、触ることができるファイバーグロウ（右側の淡いピンク）、さまざまな色に変化するライトニングプラネット（左側のボール）などの光系スヌーズレン器具が充実している

を見逃すまいと1対1で患者さんに寄り添っているから、身をもってその効果を実感しているのです。

一般的に、患者さんの反応はさまざまですが、スヌーズレン療育はリラックスをもたらす有効な方法であると考えられています。今年（2018年）4月から天竜病院で働き始めた四方山紗希児童指導員の「私たちと同じように、五感で感じて癒されているのだと思います」という言葉に、すべての人に共通する効果を読み取れます。



天竜病院  
(静岡県浜松市)

許可病床数 328床。内科のほか、重症心身障がい児（者）、神経・筋難病、児童精神を柱とする地域の拠点。2012年に6階建ての新病棟が完成した際にスヌーズレン専用室が整備された。



## セーフティネット医療

※結核、重症心身障がい、筋ジストロフィーを含む神経・筋難病など他の医療機関では体制の整備、経験、または不採算とされることからアプローチが困難な分野の医療



# 孤立しがちな患者さん。 ご家族のために

～東埼玉病院の訪問看護ステーション“雅楽谷(うたや)の森”～

## 患者さんやご家族の 在宅療養支援のために

東埼玉病院は埼玉県の東央部、田園が残る蓮田(はすだ)市に位置しています。筋ジストロフィーを含む神経・筋難病や重症心身障がい児(者)などのセーフティネット医療や呼吸器疾患をはじめ、回復期リハビリテーションなどの慢性期医療を中心とした病院です。今年(2018年)の4月から訪問看護ステーション「雅楽谷(うたや)の森」を開設しました。

訪問看護の対象は、神経・筋難病に限らず、さまざまな疾患を抱え療養されている方やご家族です。まだスタートしたばかりのステーションですが、利用者さん・ご家族の想いがかなえられるように、これまで東埼玉病院で培ってきた看護の経験を生かし、きめ細やかで丁寧な

ケアを提供することを目指しています。

## 顔なじみがつなぐ 安心感とスムーズな対応

訪問看護を担当する看護師は、全員が神経・筋難病看護の経験があるスタッフです。利用者第1号は、東埼玉病院に入院されていた筋ジストロフィーの方で、お互いに顔なじみです。初めての訪問では、2名の看護師が入浴介助を行いました。病院では、リフトバスを使ってスムーズに入浴の援助ができるのですが、家庭では浴槽が壁に固定されているので、介助者の動きが制限されます。ご家族の方にも協力してもらい、頭と体を支える人や洗う人など担当を決め、四苦八苦しながらなんとか入浴でき、利用者さんやご家族には、とても喜



## NHO病院としての使命

「地域医療を支える基幹病院として、訪問看護も重要です」と正田良介院長。高齢化が顕著な周辺地域はまさに“日本の近未来”です。他の病院では対応が困難な訪問看護サービスを提供して、地域で頑張っている病院とも連携を深めながら、地域の医療が崩壊しないよう調整役となりたい」と語ってくれた

▶訪問に出かける石塚こふゆ看護師(左)と利根川洋実看護師(右)。「患者さんとじっくりと関わるので、強みを生かして患者さんやご家族の支えになりたい」と石塚看護師。利根川看護師は「一緒に工夫することの大切さに気付かされた。安全に過ごせる時間を長くできるよう手助けしたい」と笑顔で語ってくれた



▲「ますます高齢化社会が進むこの地域で、他の訪問看護ステーションと協力し、当院の看護の強みを生かしながら、地域医療の一端を担えるような訪問看護ステーションを目指していきたいと思います」と語る本田看護師



## 敷地に隣接する緑地の小道

周辺は古くから雅楽谷(うたや)と呼ばれ、縄文時代の遺跡の宝庫。実は病院の敷地は埼玉県を代表する縄文遺跡(雅楽谷遺跡)として有名で、古来より人々が暮らし、神に祈りの踊りを捧げたであろう自然豊かな地に東埼玉病院は建っている

んでいただけたといいます。訪問する度に振り返りを行い、利用者さんの自宅の浴室を見立てて移送と入浴介助のシミュレーションを行い、1か月後にはスムーズに入浴介助ができるようになりました。なじみのある看護師が訪問することはご家族の安心に繋がっています。また、訪問時に得られた些細な変化もすぐに担当医に伝えられるので、その後の対応も早いのです。

## 学びの場でもある 訪問看護

訪問看護では、各家庭の異なる環境に合わせた援助方法を自分で考える必要があるため、高い応用力が求められます。雅楽谷の森のスタッフは、病棟での看護経験が長い看護

師です。入院中に受けた治療を踏まえ、在宅でより長く療養生活が送れるよう、利用者さん・ご家族の生活状況や療養生活に対する思いを院内の看護師に伝え、入院早期から在宅に繋げる看護を実践することを目指しています。また、退院前訪問や退院後訪問を定着させ、訪問看護師と病棟看護師がお互いの経験や思いを語り、継続看護の学びを深め続けているのです。

**東埼玉病院(埼玉県蓮田市)** 許可病床数 532床

神経系疾患、呼吸器系疾患、回復期リハビリテーションの拠点病院。近隣県の患者も受け入れており、同院でモデル化された在宅医療推進事業が平成30年度から蓮田市・白岡市・宮代町の事業としても実施され、サポートしている。



# 患者さんがいる限り、 どこまでも

沼田病院(群馬県)のへき地医療



## 「何が何でも」という使命感

「何があっても来るしかない」そんな使命感を覚えた光景があります」と話すのは、沼田病院(群馬県沼田市)の前村道生(みちお)院長です。ある大雪の日、雪をかき分けながら向かった訪問先のことです。到着予定の時間をかなり過ぎていたにもかかわらず、しんしんと雪が降り続く中、傘をさしながら待ち続けてくれた患者さんたちの姿が、前村院長の脳裏に焼き付いています。

沼田病院が位置する保健医療圏(病床整備のために各都道府県が定める地域区分)は群馬県の北部に位置し、面積は県域の4分の1以上を占めていますが、人口は群馬県の総人口の5%也ありません。特に新潟県との県境に近い山間部では10人程度が暮らす集落が点在しており、交通手段を持たない単身や夫婦だけの高齢者も多く暮らしています。沼田病院は48年前から診療車による巡回診療を行い、山間部に住む人たちの生活を医療の面から支えています。



巡回診療車とチーム。入澤喜久夫さん(左)は何と親子二代にわたって診療車の運転手(親子で31年目)で、天候・悪路に関係なく医師と看護師を患者さんの元に送り届けている。「父のころからの患者さんもいて、何としても行ってあげたい」と入澤さん

## 地域に欠かせない医療

現在、巡回診療車は1か月に1回のペースで4つのコースを巡回しています。各コースの停留所は4~6か所(合計で20か所程度)あり、中には往復で90km走るコースもあるので、1日がかりの大仕事です。巡回診療を行う医師と看護師の2名はコースごとに固定(他に運転手1名)しているので、患者さんは顔なじみばかりです。前村院長自身もそんな巡回診療の担当医のひとりで、「カルテを見なくても病歴や状態は覚えています」と語ります。前村院長とチームを組む小池京子看護師も「患者さん同士も顔なじみで、診療車の中で互いに元気を分け合っているようです」と笑顔で話します。

「私たちには、特に変わった医療をしているという意識はありません」と前村院長。巡回診療は沼田病院にとって当たり前の業務で、地域にとってなくてはならない医療です。

### 第18回人事院総裁賞を受賞

人事院総裁賞は、国民の公務に対する信頼を高めることに寄与した個人やグループに与えられる賞。無医地域での巡回診療が医療福祉の向上に貢献したとして認められ、沼田病院は2005年に同賞を受賞している。



沼田病院(群馬県沼田市) 許可病床数 179床



# 病院の管理栄養士が考えた 体が喜ぶレシピ

家庭でも簡単に作れる健康メニューを、ご紹介するこのコーナー。今回は帯広病院(北海道帯広市)の會田裕子さん(主任栄養士)が紹介する、夏バテ防止にピッタリで、いろいろな食材にあう“肉みそ”です。

## いろんな食材との相性抜群 肉みそ



写真は生春巻きを使って、肉みそを豚肉や野菜などで巻いた品々

### 【食材】

鶏ひき肉	90g	サラダ油	6g
長ネギ	30g	みそ	18g
にんじん	15g	上白糖	9g
しょうが	3g	みりん風調味料	9g
		水	大さじ2

- ① 長ネギ、にんじんはみじん切りにし、しょうがはおろす。
- ② サラダ油で①をよく炒め、鶏ひき肉を加えてさらによく炒める。
- ③ 水を加えてコトコト煮ながら、鶏ひき肉に十分に火をとおす。
- ④ 混ぜ合わせておいた調味料を加えて、なじませる。

※水分が多いときは、カラカラになり過ぎない程度に、火にかけて水分を飛ばしてください

### ポイント

鶏肉には良質で消化吸収のよいたんぱく質や、体内で合成できない「必須アミノ酸」が含まれています。また、皮膚や粘膜の健康を保つ働きのあるビタミンAも豊富。夏バテ防止におすすめです。

### こんな食材が自慢です！



帯広病院栄養管理室スタッフ一同より

十勝はとにかく食が自慢の広大な地平線に昇る星たちを見ているとストレス解消にもいいですよ。  
札幌だけではなく、ぜひ道東にも来たれ！



帯広病院(北海道帯広市)

許可病床数353床。  
循環器・精神・呼吸器・重症心身障がいの各医療を基本に、地域に根ざした病院をめざして積極的な情報発信を実施。栄養管理室では、生活スタイルに合った、わかりやすい栄養指導をこころがけている。

もしもに備えて

## 室内での熱中症に注意しましょう

今回は“高齢者”的熱中症予防について、横浜医療センター(横浜市)の古谷良輔医師(救命救急センター長)に伺いました。

### 1 室温と湿度の両方に注意を

エアコンを使わず、窓を閉め切っているような室内は、熱中症になりやすい環境です。特に、高血圧・糖尿病・認知症などの持病がある方は重症化しやすいので、注意が必要です。熱中症と聞くと室温を意識しがちですが、湿度が高いと28度の設定でも熱中症になることがあります。熱中症対策はエアコンの設定は“冷房”ではなく、“除湿”や“ドライ”などの機能を使って湿度も下げる効果的です。

### 2 水分と同時に塩分の補給も

こまめな水分補給と塩分の摂取が大切です。市販のものでは、水よりはスポーツドリンクの方がいいのですが、熱中症対策としては塩分が足りないので、経口補水液が最適です。水しかないような場合は、梅干しや塩辛などを同時に摂るのも効果的でしょう。また、涼しい服装や、寝不足を避けるよう心掛け、お酒も控えめに。梅昆布茶やみそ汁などもミネラルや塩分が豊富に含まれており、熱中

症の予防に有効です。

### 3 いつもと違う場合は、早めの受診を

熱中症の初期症状は、めまい・立ち眩み・こむらがえり・多汗などさまざまですが、こうした症状がある場合は、まず体を冷やすことが大切です。水分と塩分の補給とともに、冷水で冷やしたタオルなどを体に当て、体温を下げましょう。さらに、症状の改善がみられなかったり、頭痛や嘔吐、意識がもうろうとしているような場合は、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。熱中症の重症化を防ぐには、1時間以内の適切な処置が大切です。

横浜医療センターのドクターカー



2017年4月に導入。消防からの要請で出動し、医師・看護師・救急救命士が同乗する。現場に駆け付け、医師が緊急救度や重症度を判断して、適切な医療機関への搬送を指示する。地域の中核病院として果たす役割のひとつとして、注目されている。

## より良い紙面づくりのために、アンケートにご協力を！

※ご回答はメール(国立病院機構本部広報文書課宛)にてご送信ください。

性別：1. 男 2. 女 年齢：( ) 歳

方法：1. ( ) 病院で 2. 機構ホームページで

問2. 読みやすく、わかりやすい広報誌だと思われましたか？

1. 読みやすい 2. 読みにくい 3. どちらでもない

理由 ( )

問3. 興味をもたらされた内容とその理由をお答えください。

内容 ( )

理由 ( )

問4. 今後、取り上げてほしい内容、テーマがありましたら教えてください。

( )



上記 QRコードから送信先メールアドレスを読み取れます。



送信先

メール : webmaster@hosp.go.jp



古谷医師の気分転換は映画鑑賞。スターウォーズが好きだが、「ラ・ラ・ランド」もお気に入り