

当院で提供している給食の好評メニューをご紹介します

松風焼き

[材料 / 4人分]

| | |
|---------------|-------------|
| 豚ひき肉 | 200g |
| 玉ねぎ | 160g (小1個) |
| 油 | 4g (小さじ1) |
| グリンピース (缶) | 20g |
| コーン (缶) | 20g |
| ひじき (乾) | 4g |
| じゃが芋 | 80g (小1個) |
| 卵 | 40g (S1個) |
| 味噌 | 16g (大さじ1弱) |
| みりん | 12g (小さじ2) |
| 砂糖 | 8g (大さじ1弱) |
| 炒りごま | 適量 |
| (付け合せ) ブロッコリー | 80g |
| 人参 | 80g |
| 砂糖 | 4g (大さじ1/2) |



色々な具材を入れることで栄養価アップ！

具材のうま味で薄味でもおいしく食べられます。

[作り方]

- ① 玉ねぎはみじん切りにして分量の油を使って炒めておく。じゃが芋は1センチの角切りにして茹でておき、ひじきは水で戻して水気を切っておく。
- ② ①の食材と炒りごま以外の残りの食材、調味料をすべてボールに入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②で混ぜた材料を耐熱容器（バットなど）に流しいれて、炒りごまを表面にふりかける。
- ④ オーブンを200度に温め、約15分焼く。
- ⑤ 付け合せを用意する。ブロッコリーを色良く茹でておく。人参は5ミリ幅程度のイチョウ切りにして鍋に入れ、ひたひたになるよう水をはり分量の砂糖を入れて火が通るまで煮る。
- ⑥ 切り分けた松風焼きと付け合せの野菜を写真の様に盛り付けて出来上がり。



新病院がまもなく完成します!! 2・3

第8回病院祭
みなみまつりが開催されました 4・5

心臓血管外科のお話 6

薬剤師の独り言 7

からだにおいしいレシピ10
松風焼き 8

新病院がまもなく完成します!!

平成30年
11月移転



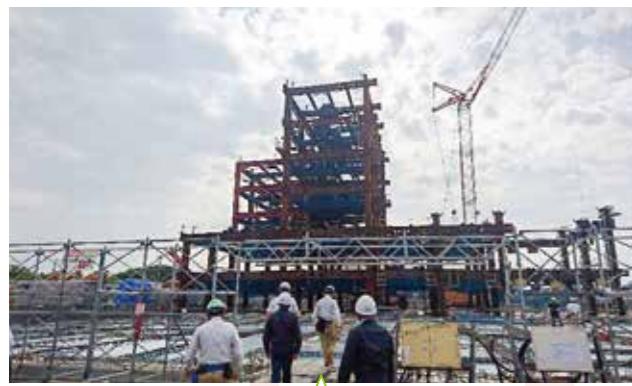
新病院の上層階からの眺めは最高です。
ビッグスワンも
まじかに見えます。



平成29年2月に新聞にプレス発表が行われ、病院移転プロジェクトが本格始動しました。現場では杭打ちが行われ建築がスタートしました。



その後基礎の鉄筋コンクリートを打ち始めました。建物の基礎づくりには充分時間をかけて行われるものだそうです。



平成29年8月より鉄骨の組み上げ作業が始まり、ようやく建物らしい形が見えてきたのでした。



鉄骨の組み上げ作業が始まると早いもので、みるみる病院の全体像が見え始めてきました。

新病院はまもなく完成です。今まで以上に地域の皆さんに長くあたたかく寄り添う為に、より質の高い医療サービスが提供できる病院をめざします。今後ともよろしくお願ひいたします。

移転先 新潟市中央区鳥屋野中沼



第8回

病院祭

祭

みなみ祭り

9月30日土

を開催しました。



今年は司会にTVアナウンサーの増子さん、中村さんに来て頂きました。オープニングは晴天の下、華やかに始まったのですが…



ジュエリーのキッズダンスは今年もキレイで、カッコ良く踊ってくれました。



万代太鼓の響きは圧巻でした。



とっても人気があります。あなたの血管年齢はいかがでしたか。



初登場、高齢者体験。きっと明日からお年寄りにより優しくなれるでしょう。



昨年に引き続き、今年もテンション高く院内を歩いて頂きました。ぴーかん娘さんの作るバルーンアートは大人気でした。



大道芸ピースさんの不思議な世界。

途中ゲリラ豪雨というハプニングがありました。そこは南病院のチームワーク、無事にイベントを全て終えることが出来ました。





心臓血管外科のお話

心臓血管外科部長 金沢 宏



心臓血管外科というとテレビで「医龍」という番組に代表されるように、とっても難しい手術をするというイメージがあります。心臓の弁を変えたり、大動脈を人工血管に換えたり…でも、ほかにも私たちが診ている身近な病気もあります。「下肢静脈瘤」や「閉塞性動脈硬化症」などです。

下肢静脈瘤では、足の表面が凸凹してスカートをはくのをためらったり、夕方になると足のむくみがひどい、夜よくこむら返りがおきる、などの症状が見られます。特に女性に多いのですが、立ち仕事の男性にも症状が出ることがあります。これは、立っているときに足の静脈の血液に重力がかかり、静脈の中の逆流防止弁(静脈弁)が破綻し、その圧力で静脈が太くなったり、ぽこぼこに膨れたりすることによる症状です。ほかに赤味が出たり、硬くなったり、痛くなったりすることがありますが、動脈瘤とは異なり破裂することはない、命にかかわることはありません。治療法としては弾性ストッキングの着用です。プールやお風呂では水圧で静脈瘤はしばんでしまいます。これと同じように外から圧力をかけ圧迫し、静脈瘤が膨らまないようにする治療です。かなりきつい弾性ストッキングをはくことになります。症状によっては手術療法をお奨めすることがあります。レーザーを用いた手術や、膨らんだところを切除する手術もあります。手術が必要かどうか、どういう手術が必要かと一緒に考えたいと思います。

次に、閉塞性動脈硬化症です。これは年配の男性に多く、お腹の中の動脈や、腿の動脈が硬く細くなり血液の流れを悪くします。そのため歩いたりすると筋肉への酸素の供給が不足することになります。足が冷たく感じる、〇〇m歩くとふくらはぎがはって歩けなくなるが、ちょっと休むとまた歩ける、また〇〇m歩くとまた同じ症状が出る、というような症状がでます。足の脈をとったり、足の血圧を測ったりすることで診断がつきますのでまずはご相談ください。

他にも手術の後の患者さんの治療なども担当します。心臓血管外科は敷居が高いと思われますが、よろしくお願ひいたします。

薬剤師の独り言

vol.7 抗アレルギー薬の眠気の仕組み



アレルギー疾患には、花粉症、アレルギー性鼻炎、アレルギー性皮膚炎(じんましん、アトピー性皮膚炎)、喘息などがあります。今回は、ちまたで「眠くなる」といわれている抗アレルギー薬についてご説明します。

簡単にいうと、アレルギー反応とは、体に異物が入ってきた状態のときにその異物に対して無力化しようという反応のことです。そのときに、細胞からさまざまな化学伝達物質ができることがわかっていて、その化学伝達物質のひとつにヒ

スタミンがあります。

ヒスタミンといつても4つのタイプがあることがわかっており、主にアレルギー反応に関与しているヒスタミンのタイプはH1タイプで、鼻や眼、皮膚などで**かゆみ、痛み、腫れや発赤など**をおこします。また、あまり知られていませんが、中枢神経作用、覚醒作用、平滑筋収縮などの作用も併せ持っています。



抗アレルギー薬のうち、ヒスタミンH1受容体拮抗薬と分類される薬は、前述のヒスタミンがH1受容体に結合してヒスタミンの作用を抑制し、かゆみ、痛みや腫れや発赤などを抑えます。このとき、実は血液に取り込まれた薬が脳に移行する程度が薬によって異なります。脳に移行しない薬は、ヒスタミンの中枢における作用に影響ないことになり、中枢神経作用や覚醒作用という作用も抑えないことから、眠気が現れることが少ないのであります。

近年ヒスタミンH1受容体拮抗薬は、中枢移行しないタイプが開発されてきています。したがってこの薬はほとんど眠気が生じないことになっています。

そうはいっても、一般的には抗アレルギー剤は眠くなる作用はもっているので、車の運転や機械の操作をする際には注意が必要です。医師や薬剤師にご相談の上、ご自分のライフスタイルに合わせた抗アレルギー剤を使い下さい。



写真はイメージです。