

**にっせき
健康レシピ**

爽やかな香りで食欲増進!
「大葉入りチヂミ」

材料 (5人前)

A 薄力粉 大さじ4
片栗粉 大さじ2
鶏ガラスープの素 小さじ1/2
水 60ml
シーフードミックス 100g
B たまねぎ 中1/3個
にんじん 中1/4本
大葉 5枚
ゴマ油 小さじ1
ポン酢 大さじ1/2
ゴマ油 小さじ1/2
白いりごま 適量
コチュジャン 適量
または一味

タレ

下準備

- シーフードミックスは半解凍にする。
- たまねぎは 2 mm 程度にスライス、にんじんは細切り、大葉は手で細かくちぎる。
- タレの材料を合わせておく。

レシピ

- ① Aをボウルに入れ、少し粉っぽさが残る程度に軽く混ぜる。
- ② ①に Bを加え、粉っぽさがなくなり、具と生地がなじむまで混ぜる。
- ③ フライパンでゴマ油を熱し、②を流し入れて蓋をして中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をせずにさらに焼く。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けてタレを添える。

調理のポイント

- ・大葉は手でちぎって入れることで香りが立ちます。
- ・焼くときに厚さを薄くするとカリッと、厚めにするともっちりと食べ応えが出ます。お好みで厚さを調節してください。
- ・タレを入れるごまは、入れる直前に指で軽くつぶしながら入れると香りが立ち、さらに風味が良くなります。

ひとこと
6~7月頃に旬を迎える大葉。特徴的な香りのもとであるペリルアルデヒドは、強い抗菌作用・防腐効果があり、食中毒の予防・消化酵素の分泌促進・食欲増進・胃の調子を整える等の作用があります。新鮮な大葉は、全体的に張りがあり、葉が盛り上がり、濃い緑色で、茎の切り口が黒ずんでいないのが特徴です。

管理栄養士 夏目果奈

〈病院の理念〉
人道に基づき 赤十字病院として 質の高い医療を提供します

〈基本方針〉

- 人道を掲げる赤十字の原則に基づき、人々の健康と生命の尊厳を守ります
- 人権を尊重します
- 個人情報保護に万全を尽くします
- 医療水準の向上に努め、最善の医療を提供します
- 地域医療機関との連携により、個人に合った適切な医療を提供します
- 救急医療の充実に努めます
- 災害時の医療救援や国際救援に貢献します
- 健全な運営に努め、末永く地域社会に貢献します

日本赤十字社 伊勢赤十字病院
Japanese Red Cross Society

〒516-8512 三重県伊勢市船江一丁目471番2
TEL 0596-28-2171 FAX 0596-28-2965

- 発行月／令和2年7月
- 編集・発行／伊勢赤十字病院 広報戦略委員会

伊勢赤十字病院 広報誌
nisseki news 日赤ニュース

医療の知ってナットク!

【糖尿病・代謝内科】

特集

実は知らない?
身近で怖い病気 糖尿病

no.66
2020

● 日赤TOPICS

- ・患者アンケートを実施しました!
- ・感染するのは「病気」だけじゃない!?
- ・管理栄養士からの健康ワンポイントアドバイス
- ・健康レシピ「大葉入りチヂミ」



日本赤十字社 伊勢赤十字病院
Japanese Red Cross Society

このコーナーでは専門家が分かりやすく医療の話を伝えします。

糖尿病・代謝内科

実は知らない!? 身近で怖い病気 糖尿病

超高齢化社会を迎え、糖尿病患者の6割以上が高齢者と言われています。放っておくと様々な病気を誘発する糖尿病、そのリスクや対処法を学んでいきましょう。

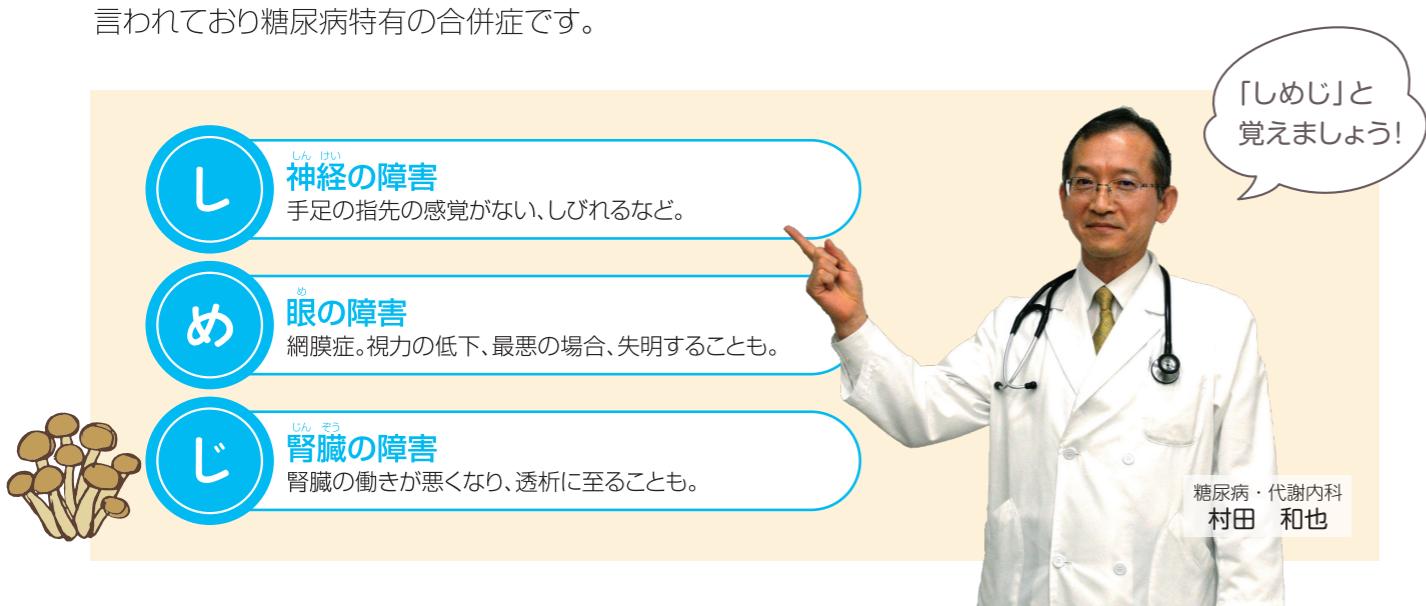
糖尿病ってどんな病気?

私たちが食事で摂取したブドウ糖は、血液中でインスリンというホルモンによりエネルギーに変えられます。インスリンの不足や効きが悪くなることにより、血糖値が高くなる病気が糖尿病です。初期段階では自覚症状がありませんが、血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、硬くなり、様々な合併症を誘発します。

糖尿病は薬を飲むだけでは治せません。ご自身の食生活や運動習慣を見直し、血糖値をコントロールしていくことが必要です。

糖尿病特有の合併症

糖尿病で怖いのは合併症です。中でも、神経(神経障害)・眼(網膜症)・腎臓(腎症)は、3大合併症と言われており糖尿病特有の合併症です。



意外と知らない 合併症

3大合併症以外にも「えのき」と言われる合併症があります。また、肝臓がん・脾臓がん・認知症・骨粗しょう症・歯周病など様々な病気の発症リスクが高まることが分かっています。



え

壊疽

手や足などの組織が腐り、重症化すると切断することも。

の

脳梗塞

脳の血管が詰まる病気。身体麻痺などの後遺症が残ることも。

き

虚血性心疾患

心筋梗塞や狭心症のこと。心臓の血流障害により起こる。

気を付けることは?

① 定期的な健康診断で早期発見・早期治療

初期の糖尿病は自覚症状がないため、健康診断で発見されることがほとんどです。定期的に健康診断を受け、合併症を発症する前に発見し、治療を開始しましょう。

② 情報に惑わされない

テレビやインターネットでは様々な健康法が紹介されていますが、必ずしもあなたにあった方法とは限りません。身体の状態を知り、ご自身に合った食事や運動などの生活リズムを作ていきましょう。

③ 途中でやめない

自覚症状が乏しい、仕事が忙しいなどの理由で、治療を中断してしまう方がいます。中断してしまうと、合併症の発症リスクが格段に高まります。困ったことがあれば、医療者に相談し、ご自身の生活にあった方法と一緒に考え、改善ていきましょう。

もっと知ろう! 糖尿病のこと

伊勢赤十字病院には、医師以外にも糖尿病療養指導士の資格を持つ看護師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士などが約30名在籍しています。各職種の専門性を活かし、糖尿病患者さんをサポートしています。



また、糖尿病について知っていただくため、毎月「糖尿病教室」の開催や「糖友会」会員への情報発信を行っています。詳しくは、外来3番受付にお問い合わせください。当院のホームページでは、糖尿病教室の開催予定もご案内しておりますので、ぜひご覧ください。

？糖尿病療養指導士とは？

糖尿病患者さんの自己管理を指導するために必要な専門知識を持つと認められた医療スタッフ。

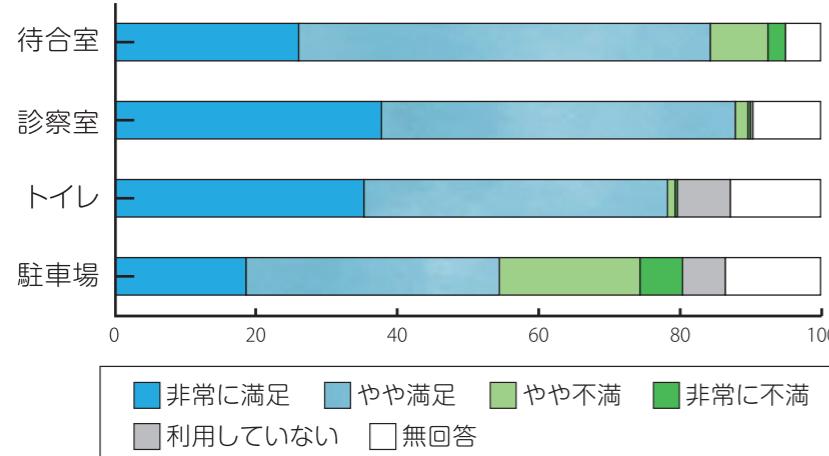
患者アンケートを実施しました！

伊勢赤十字病院では、より良いサービスと環境づくりを目指して患者さんの声をお聞きするアンケートを毎年実施しています。2019年度は3月に行い、たくさんの患者さんにご協力いただきました。ありがとうございました。頂いたご意見を参考にして改善に努めてまいります。

外来

1.概要 調査期間：2020年3月2日～6日 回収数：281

2.病院の施設・設備について



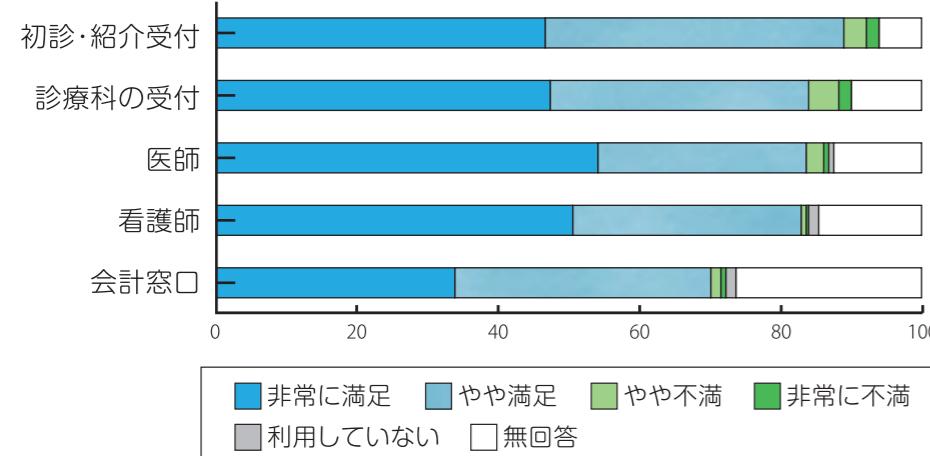
ご意見

- 動線に沿って行けば良いから分かりやすい
- 設備が充実している

ご意見

- 時間帯によって駐車場の空きや待合室の空席が少ない
- 駐車の看板は見えやすいよう大きくしてほしい

3.職員の接遇について



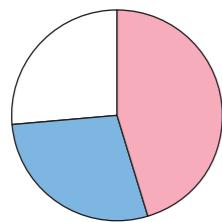
ご意見

- 説明が分かりやすかった
- 対応が親切だった

ご意見

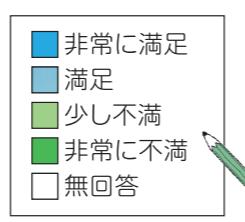
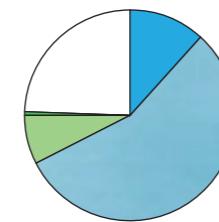
- 早口で分かりにくい時があり、ゆっくり話してほしい
- 待つ場所によっては呼び出しの声が聞こえづらい

4.伊勢赤十字病院の役割について※



当院の役割は次ページで紹介しています。

5.総合的な満足度

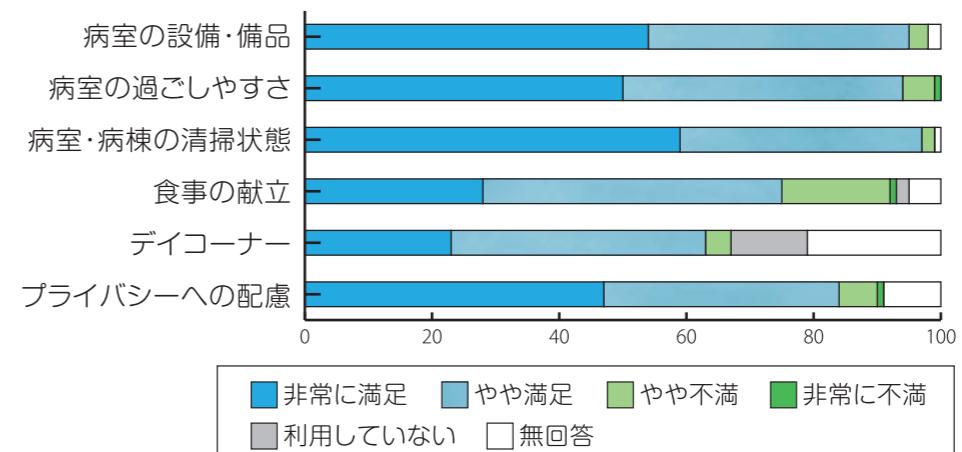


入院

1.概要

調査期間：2020年3月2日～6日 回収数：100

2.入院生活について

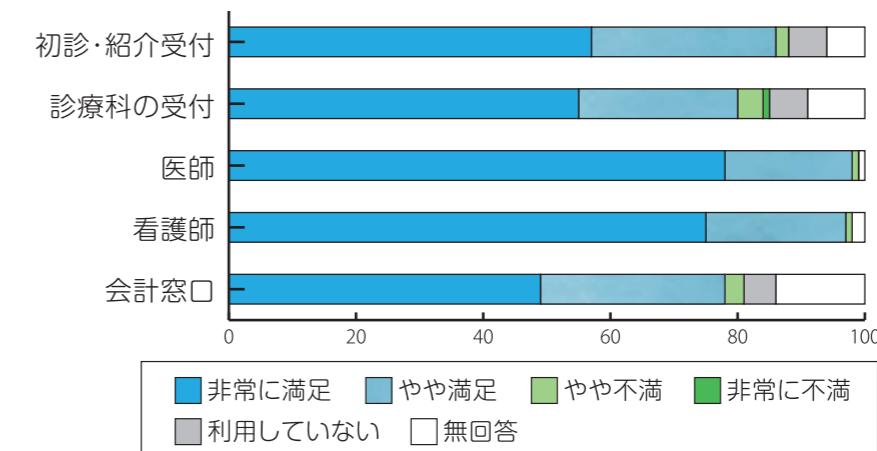


ご意見

- 4人部屋だったがゆったりとしていて過ごしやすかった

ご意見

- 飲み物は各自で用意する必要があるが、食事にはつけてほしい



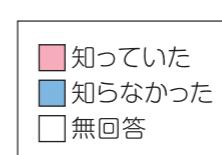
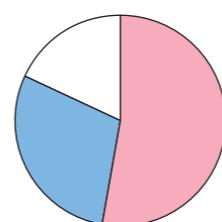
ご意見

- 明るく、話しやすく、安心感があった
- 何度も説明してもらえた

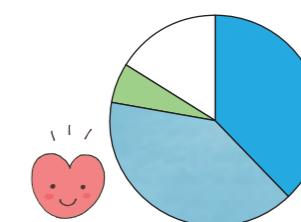
ご意見

- 忙しそうで話しかけづらい時があった

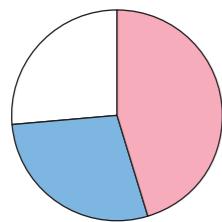
4.伊勢赤十字病院の役割について※



5.総合的な満足度



4.伊勢赤十字病院の役割について※



当院の役割は次ページで紹介しています。

*地域における伊勢赤十字病院の役割とは？

国の方針に則り、地域の医療機関と役割分担をして急性期（疾病発症や在宅療養中の患者の容態急変等の初期の期間で、検査や処置、手術等が必要な期間のこと）の患者さんの治療にあたっています。症状が落ち着いたら、連携している医療機関などに移っていただき、新たに急性期の治療が必要な患者さんを受け入れています。

感染するのは「病気」だけじゃない!?

感染の拡大防止のためのガイド執筆に、当院の公認心理師が協力しました

日本赤十字社では、新型コロナウイルス感染症(以下「新型コロナ」)を乗り越えるために、さまざまな情報を発信しています。その中の一つ、「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!~負のスパイラルを断ち切るために~」のガイド執筆に、当院の公認心理師が協力いたしました。

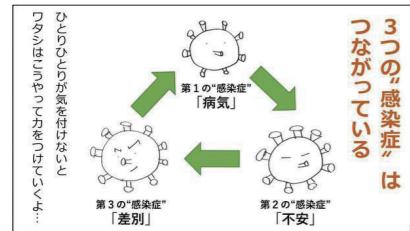
非日常が続く中、心理的な面でも皆さんをサポートしたい

感染の拡大により、従来通りの生活が送れない状態が続き、災害に匹敵するような国難に見舞われています。災害時、日本赤十字社は被災地に医療従事者の派遣を行いますが、今回は国全体が支援を要する状況であり、派遣という形での支援ができませんでした。それでも何か心理的・社会的なサポートができるのかと考え、ガイド作成が始まりました。作成には、被災地でのこころのケアの経験や知識がある公認心理師、看護師などが力を合わせました。私も東日本大震災などの活動経験があったことから、声が掛かりました。



公認心理師 中井 茉里

感染の拡大を防ぐために知ってほしい、負のスパイラル



ガイドでは、新型コロナの3つの顔を紹介しています。1つ目は病気、2つ目はウイルスという目に見えないものへの不安や恐怖、3つ目は、不安への防衛反応として、感染者や対応する医療従事者など特定の対象に向けた差別や偏見です。3つ目の「差別」が社会に蔓延してしまうと、感染が疑われる症状がある場合でも、自分も同じように差別を受けることを恐れて周囲へ相談できない、受診・治療が遅れてしまうなど、さらなる感染拡大へつながります。

詳しくは日本赤十字社ホームページにて「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!~負のスパイラルを断ち切るために~」
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

誰もが理解し、納得し、行動できるように

皆さん道徳的に差別がいけないということは分かっていると思いますが、実際に行動に移すためには理由を理解し、納得できなければなりません。誰もが自分事として問題を認識できるよう、分かりやすくすることに注力しました。また、多くの方に知っていただけるよう、子どもから高齢者まで誰もが分かる表現を意識しました。

こんな状況だからこそ、お互いを尊重しあう事が大切

未知のウイルスが流行し、不安や恐れを抱く気持ちは人として当然の反応だと思います。それらの感情に振り回されて、無意識に差別的行動をとってしまうこともあるかもしれません。しかし、ガイドを読むことで、病気だけではない新型コロナの怖い一面を知り、振り返り、ご自身の感情や行動に気づくきっかけにしていただければと思います。

ソーシャルディスタンスが日常に浸透する中、感染症予防のために物理的な距離は必要です。しかし、心理的な距離・人ととのつながりは無くさず、お互いを尊重し、助け合い、感染症の終息に向けワンチームで頑張っていきましょう!



『管理栄養士からの』 健康ワンポイント アドバイス

今回は…

食事療法



Q 生活習慣病の治療として行う「食事療法」ってなに?

A 食事の量やバランス、摂取する栄養素を調整することによって、病気の予防や治療、再発防止、病気の悪化を防ぎます。難しく感じるかもしれません、医師の指示のもと私たち管理栄養士が、患者さんの病気や生活習慣などを聞きながら、個人に合わせた献立の提案や食品の選び方・食べ方の工夫をお教えします。食事療法は継続することが大事ですので、困ったことがあれば医師や管理栄養士に相談してみてください。解決方法と一緒に考えましょう。



Q 病気じゃなくても気を付けるべきことってあるの?

A 日頃から規則正しい食生活を送り、肥満や高血圧などを予防することが大切です。以下のポイントに気を付けていただけます。

- 1日3食、規則正しく食事を摂る
- 食べ過ぎに注意する
- 栄養バランス良く摂る



過剰に摂取しがちな食品

食塩 摂りすぎは高血圧に繋がります。薄味を心掛けましょう。
糖分 お菓子や清涼飲料水に多く含まれているので、食べ過ぎに注意。
動物性脂肪 肥満や動脈硬化に繋がります。植物油や魚がおすすめ。

不足しがちな食品

ビタミン・ミネラル からだの調子を整えます。
食物繊維 過食や血糖値の急激な上昇を抑えます。野菜やきのこ、海藻に多い。

伊勢赤十字病院での取り組み

当院の管理栄養士は、入院中や外来の患者さんだけでなく、地域の医療機関に出向き、栄養や食事の相談にも対応しております。また、当院で開催される糖尿病や肝臓病など各種教室にて、講師をすることもありますのでぜひご参加ください。