



# 具材を選んで減塩トライ! 「減塩おでん」

### 材 料(2人分)

大根	2切(200g)
花人参	4切(40g)
板こんにゃく	2/4切(100g)
切り餅	1個(50g)
油揚げ	1枚(20g)
かんぴょう	適量
卵	2個(100g)
結び昆布	適量
だし汁	600ml
★薄口しょうゆ	大さじ1・1/3(24g)
★本みりん	大さじ1・1/3(24g)
★酒	小さじ2(10g)
★塩	少々(0.5g)
練りがらし	好みで

下ごしらえ

- だし汁(1500ml分)…1500mlの水に昆布(10~15g)を入れ30分おいてから弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し沸騰したら火を止める。鰹節(30g)を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらすぐに火を止めて、あくを取り除く。鰹節が沈んだら静かにこす。
  - 大根…厚めの輪切りにし、皮をむき面取りをして隠し包丁を入れる。米のとぎ汁で煮て、大根に竹串が通るぐらいになったら水にさらす。
  - 花人参…1cmの厚さに切り花型に飾り切りをする。
  - こんにゃく…三角に切り、表面に格子状の隠し包丁を入れ、茹でてあく抜きをし水にさらす。
  - 餅巾着…かんぴょうは水で戻し、油揚げは熱湯にくぐらせて油抜きをする。油揚げ、切り餅を半分に切る。厚揚げに切り餅を入れてかんぴょうで結ぶ。
  - 玉子…卵はゆでて、殻をむく。
  - 結びこんにゃく…だし汁を取った後の昆布を食べやすい大きさに切り結ぶ。

レシピ

- ①土鍋などにだし汁 600mlを入れ、★を合わせて火にかけ、下ごしらえをした具材を入れてじっくり煮る。
  - ②器に盛り付け、好みで練りがらしを添える。

調理の  
ポイント

## ポイント

顆粒だしにも塩分が含まれます。昆布とかつお節で濃い目のだしを取ると、薄味でもおいしく食べることができます。だしを取るのが面倒な場合は、昆布とかつお節を水に入れ冷蔵庫で一晩おいてもおいしいだしが取れます。使った昆布はおでんの具材として取り入れましょう。鰹節はフライパンで焙ってふりかけにするのもおススメです。

## 〈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〉

1. 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
  2. 人権を尊重します
  3. 個人情報保護に万全を尽くします
  4. 医療水準の向上に努め、最善の医療を提供します
  5. 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
  6. 救急医療の充実に努めます
  7. 災害時の医療救護や国際救援に貢献します
  8. 健全な運営に努め、未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

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

no.63  
2019

年頭ご挨拶

# 最先端の医療を目指して

- 2018年伊勢赤十字病院のあしあと
  - 日赤TOPICS
  - やさしい医療 ここだけの話
  - 健康ワンポイントアドバイス  
「簡単筋力トレーニング」
  - にっせき健康レシピ  
「減塩おでん」



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



年頭ご挨拶

# 最先端の医療を目指して

伊勢赤十字病院院長 楠田 司

新年あけましておめでとうございます。

年越し参りや初詣を済ませ、気持ちも新たに新年を迎えたことだと思います。

我が家でも例年、年末には蛍光灯や電球を新しいものに変え、大掃除を行い、おせちを用意し、新年を迎える準備をしてきました。しかし、LEDの登場や軽量で多機能な家電製品の出現で大掃除の苦労も軽減され、手元のスマートフォンで三が日でも開いている飲食店やスーパーなども簡単に検索できるようになりました。おせちもお正月飾りもネット手配で玄関先に届きます。我々の日常生活はより豊かで便利なものへと日々変化しています。このように日進月歩の科学技術の恩恵はあらゆる分野にもたらされ、

我々の携わる医療の世界においても然りです。その進化のスピードには目を見張るものがあります。

中でも、人工知能(AI)、遺伝子治療、再生医療あるいはロボット医療は目覚ましい発展を遂げています。近い将来には、患者さんの症状や検査データから人工知能が瞬時に病気を診断したり、CT、MRIなどの画像の異常所見を読み取るようになるでしょう。また、個人の遺伝子を解析することにより、病気になるリスクを測定し、事前に対処することも可能になります。たとえば、がん、脳卒中、糖尿病、心臓病などのリスク因子があれば、遺伝子の書き換えを行い発病も回避できるでしょう。再生医療では、IPS細胞による臓器再生が

可能となり、新しい臓器に入れ替えれば若返りすら夢物語ではなくなるかもしれません。また、人工知能を搭載したロボットが時には人間の限界を超える技術で医療に貢献すべく、その開発が進められています。現時点ですでに実用化されているロボット医療として、手術支援ロボットダヴィンチ(DaVinci)が挙げられます。これは全世界で既に多くの実績を残しており、今後も大きな期待が寄せられています。ダヴィンチは、米粒に文字が書けるほど精巧な動きで手術を行うことができます。当院におきましても、昨年9月からこのダヴィンチを導入いたしました。県下では、大学病院と当院の2院のみとなっています。より精緻でより安全な手術を行い、県内外の患者さんをひとりでも多く迅速に救いたいという願いからの決断です。

これからも高度な先進医療を導入することによって、患者さま一人一人の健康寿命を延ばし、充実した生活を最後まで続けられることを使命として、伊勢赤十字病院はより満足度の高い医療を提供していきたいと考えます。



手術支援ロボット ダヴィンチ(イメージ)

2018年 伊勢赤十字病院の  
あしあと

- 2月 第一種感染症に関する患者搬送訓練
- 3月 「私たちは、忘れない」  
～未来につなげるプロジェクト～  
記念植樹しだれ桜のライトアップ
- 4月 新採用職員任命式
- 5月 赤十字救護班要員任命式
- 6・7月 伊豆赤十字病院へ業務支援のため薬剤師派遣
- 7月 西日本豪雨災害被災地  
広島県呉市へ医療救護班、こころのケア班派遣
- 8月 「やさしい医療 ここだけの話」放送開始  
中学生のための医療現場体験  
(高校生は台風のため中止)  
虹の苑夏祭り
- 11月 採血・採尿受付を新しく開設
- 12月 第6回ゆずりは祭  
第11回大規模災害訓練



子どもたちにはサンタさんがプレゼントを届けてくれました

## TOPICS 01 テーマは「健康」。 第6回 ゆずりは祭

12月1日(土)、毎年恒例のゆずりは祭が開催されました。当日は穏やかな晴天に恵まれ、過去最多の3,540名の方にご来場いただきました。

今年のテーマは「健康」。地域の皆様の健康意識を高め、病気を予防できるよう、健康に関する様々な体験・相談などを行いました。また「食」のコーナー、ステージでの催しなど、地域の皆様のご協力により、「ゆずりは祭」を盛り上げていただきました。



いせわんこ

ハートラちゃん



迫力ある木やりに圧倒されました



何点とれたかな?



会場もいっしょによさこいを踊りました



たくさんのご来場、ありがとうございました

ハントケアでゆったりと  
癒しを届けました

大切なのち、いっしょに助けよう



ふるまいコーナーは長蛇の列になりました

## TOPICS 02 三重県初! 特定行為看護師 活躍中 (慢性疾患管理モデル(糖尿病ケア))


 糖尿病看護認定看護師  
糖尿病特定行為看護師  
山村 真紀

皆さん、「2025年問題」という言葉を聞いたことがありますか? 2025年は団塊の世代と言われる方々が75歳以上になる年です。超高齢化社会が加速することで起こりうることをまとめて「2025年問題」と呼んでいます。

2025年に向けて、更なる在宅医療等の推進を図っていくために、特定行為研修を受けた看護師は、医師または歯科医師の判断を待たずに、手順書により一定の診療の補助を行うようになりました。

私は、平成29年9月に特定行為研修を終了し、「インスリン投与量の調整」「脱水時の輸液による補正」ができるようになりました。現在、糖尿病特定行為看護師として患者支援センターに在籍しています。そこで、インスリンを開始した患者さんや、退院後患者さんを受け入れる地域の訪問看護師、ケアマネジャーからの相談に対応しています。(糖尿病代謝内科医師と事前の打合せ、対応後は主治医に報告していますのでご安心ください)

地域で過ごされる糖尿病患者さんが安全に安心して過ごせるようお手伝いをしたいと思っています。よろしくお願いします。

TOPICS  
03

## 第2回MIELS 優勝!!

(伊勢日赤+伊勢市&志摩広域消防チーム)

循環器科  
海野航平

平成30年10月21日に開催された「第2回MIELS」(三重県救急救命標準化教育統合コース)に出場しました。MIELSは、救急救命士と医師や看護師といった病院内スタッフが6人でチームを作り、シナリオを通して救命活動を実施するコースです。病院と消防機関の連携の強化、救急医療の知識と技術向上等が目的です。

MIELSは競技ではないのですが、我々は競技と思い3ヵ月近くに及ぶ猛特訓を行ってきました。この練習を通じて、我々病院スタッフは病院前救護についての理解を

深めると共に、救急救命士の方々との交友を深めることができました。

2017年の第1回はメダルを獲得することができず悔しい思いをしましたが、今回は当院から出場したチームが金メダルと銅メダルを獲得しました!(全部で16チームが参加しています) 伊勢市を代表したチームで、素晴らしい成績を残すことができ、本当に嬉しく思っています! 今後もこの関係を大事にして、病院前から病院内の医療に繋げていけるよう精進していきたいと思います。



伊勢赤十字病院提供番組「やさしい医療 ここだけの話」がZTVおよびMCTVで放送されています。当院の医師が病気や医療について分かりやすく説明し、当院での取り組みも紹介します。毎日1~2回、1回5分の放送です。放送時間は

短いですが、内容はギュッと詰まっていますよ!毎月1~15日、16日~末日でテーマ・紹介する医師が変わります。

### 〈放送時間〉

- ◆津エリア・伊勢エリア・東紀州エリア(嬉野町、磯部町を含む)  
10:40~10:45 / 20:55~21:00
- ◆松阪エリア・志摩エリア(嬉野町、磯部町を除く)  
月曜日~金曜日 10:25~10:30  
土曜日 21:45~21:50  
日曜日 17:50~17:55

## 『リハビリテーション課からの』 健康ワンポイント アドバイス



### 〈ふくらはぎのトレーニング〉

- 1.足を肩幅くらいに開き、テーブルなどにつかりながら立ちます。
- 2.ゆっくりとかかとを持ち上げてつまさき立ちになり、ゆっくりと戻します。



### 〈足全体のトレーニング〉

- 1.両足を肩幅くらいに開いて立ちます。このとき、膝が正面を向くようにします。
- 2.背すじを伸ばしたまま、両手で支えてからだを前に倒します。
- 3.お尻を落とすようにして、軽く膝が曲がる程度までしゃがみ込み、またゆっくりと膝を伸ばしていきます。



### 抗重力筋のトレーニング

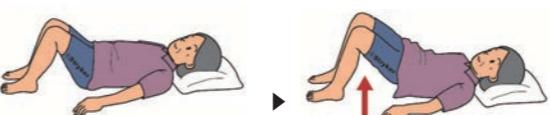
### 〈背中・お腹のトレーニング〉

- 1.椅子に座り、背中を丸めます。
- 2.ゆっくりと顔を上げ、背すじを伸ばします。腰が伸びるように意識しましょう。
- 3.お腹で背中を押すようにして背中を丸めます



### 〈お尻のトレーニング〉

- 1.おお向けに寝て、両ひざを立てます。
- 2.床から少しお尻が浮くように持ち上げます。高く持ち上げようとせず、お尻に力が入るくらいで十分です。



### 〈太もものトレーニング〉

- 1.おお向けに寝て、片方の足を立てます。反対の足の膝を伸ばしたまま、立てた膝と同じ高さになるまで上げ、ゆっくりと下ろします。  
腰痛がある場合は無理におこなわないで下さい。
- 2.椅子に深く座り、片足ずつゆっくり膝を伸ばしていく、ゆっくり下ろします。



### 運動を行う上の注意点

- 痛みや気分不良などの身体症状が出た場合は、中止しましょう。
- 頑張りすぎず、お喋りしながら出来る程度の運動を行いましょう。
- 持病を抱えている方は、お医者様に相談の上で行いましょう。
- 転倒・怪我には十分に気をつけましょう。
- 運動の目安としては、10~30回を1~3セット。個人個人で自分に合った回数・セット数で行いましょう。
- 翌日に筋肉痛や疲労感が残らない程度の運動を心掛けましょう。
- 体調のすぐれない日は、運動を控えましょう。

### 〈運動を継続する工夫〉

- 運動仲間を作る。家族や友達と一緒に楽しく運動する雰囲気で!
- “ついで”の運動のすすめ。家事をしながら、テレビを見ながら、トイレに行ったときなど、気張らず・かまえずに何かをしている“ついで”に行うのも良いでしょう。
- “たったそれだけ”的運動から初めてみる。1日10分や週3回など、物足りない程度から初めてみるのが、運動習慣をつける第1歩かもしれません。
- 生活の中での一工夫。たまには、通勤や買い物を自転車や歩くに変える、エレベーターを使用せず階段を利用するなど、身体を動かす機会を生活の中で作り出してみてはいかがでしょうか?