

にっせき
健康レシピ

具材を選んで減塩トライ!

「減塩梅干し(甘酢漬け)」

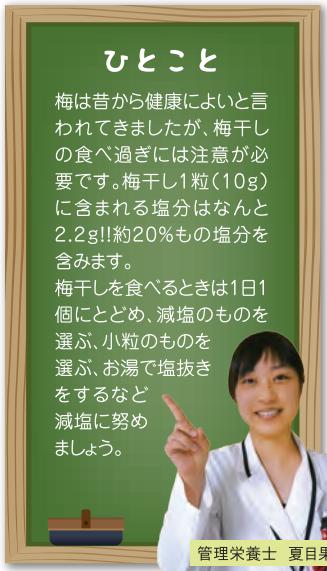


材料 (作りやすい分量)

梅	3kg
塩	190g (塩分6%)
砂糖	800g
酢	720ml

(赤しそ)

赤しそ	600g
塩	60g



ひとこと

梅は昔から健康によいと言われてきましたが、梅干しの食べ過ぎには注意が必要です。梅干し1粒(10g)に含まれる塩分はなんと2.2g!!約20%もの塩分を含みます。梅干しを食べるときは1日1個にとどめ、減塩のものを選ぶ、小粒のものを選ぶ、お湯で塩抜きをするなど減塩に努めましょう。

管理栄養士 夏目果奈

レシピ

- ①梅は流水で丁寧に洗う。一晩水につけ、アク抜きをする。
- ②翌日、ザルにあげ水気を丁寧に拭き取る
- ③容器に塩をまぶしながら梅を詰め、砂糖と酢を入れる。
- ④押し蓋をして、その上に梅の2倍ほどの重さの重しをのせ、1ヶ月ほど冷暗所で保存すると梅酢があがってくる。
- ⑤赤しそは枝をとって流水で丁寧に洗い水気をしっかりと切る。
- ⑥塩の1/3量を赤しそにふりかけ、しなりしたら手でよくもみ、絞ってアク抜きをする。このアク抜き作業を3回繰り返す。
- ⑦梅酢適量を回しかけ、よく混ぜる。
- ⑧容器から梅を取り出し、梅としそを交互にいれて赤しそをなじませる。

調理のポイント

梅は爪楊枝などを使ってゴミを取り除きながら丁寧に洗いましょう。漬け容器は煮沸消毒をしてしっかり乾燥させた清潔なものを使うことが、減塩でも長持ちさせるポイントです。

～減塩梅干しを使ったアレンジメニュー～
「減塩梅のおにぎり」



材料(おにぎり3個分)

ご飯	茶碗2杯(300g)
減塩梅干し	1個(10g)
しらす干し	15g、枝豆
枝豆	30g、青しそ
白いりごま	小さじ1杯

レシピ

梅干しは種を取り出し包丁の背でたたく。青しそを千切りにする。ご飯にすべての具材を混ぜておにぎりを握る。

伊勢赤十字病院 広報誌 nisseki news

日赤ニュース

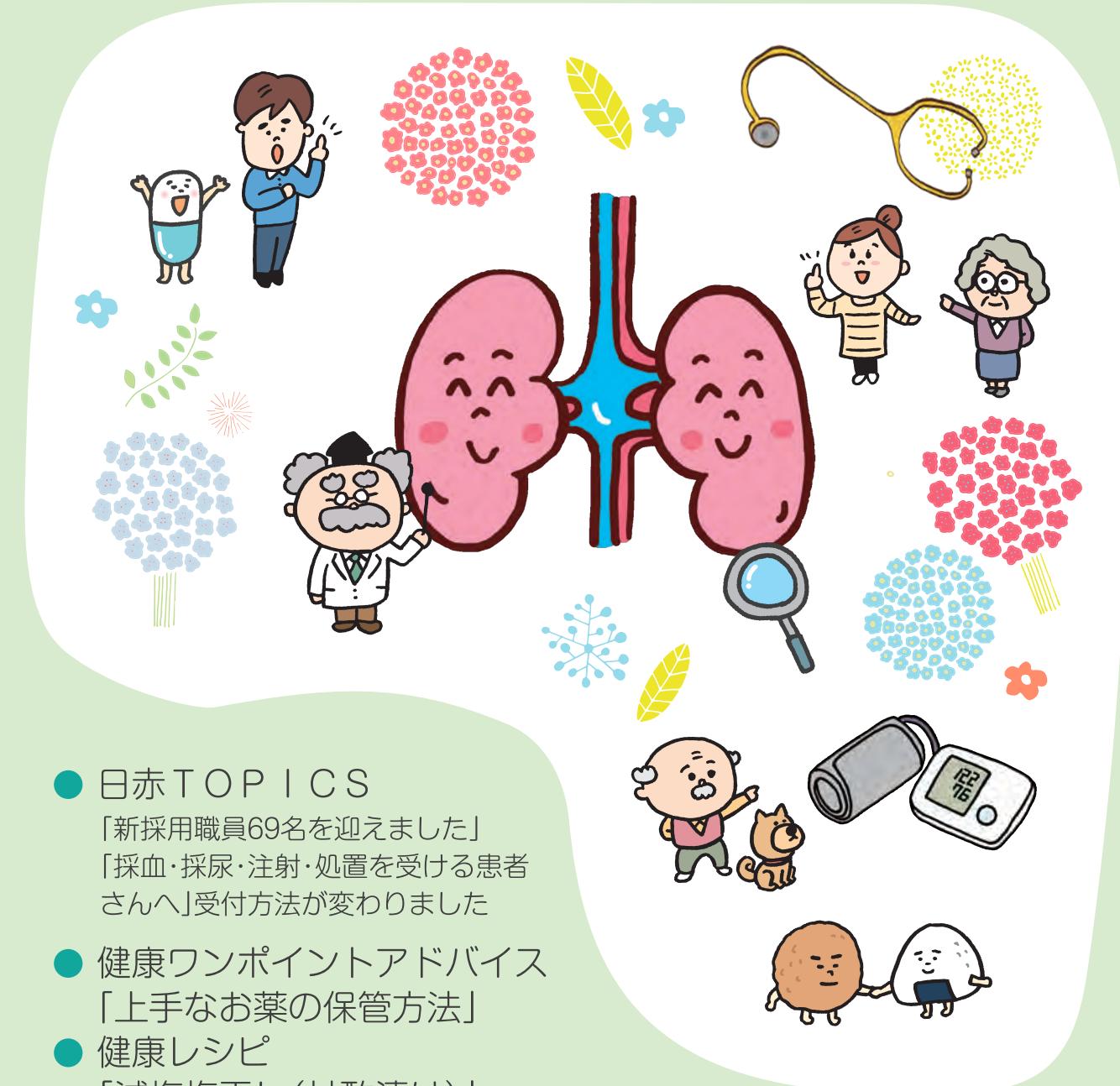
no.64
2019

特集

医療の知ってナットク!

日本人成人の約8人に1人

【腎臓内科】



● 日赤TOPICS

「新採用職員69名を迎えました」「採血・採尿・注射・処置を受ける患者さんへ」受付方法が変わりました

● 健康ワンポイントアドバイス

「上手なお薬の保管方法」

● 健康レシピ

「減塩梅干し(甘酢漬け)」

〈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. 災害時の医療救援や国際救援に貢献します
8. 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

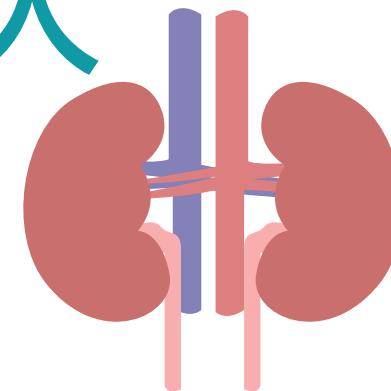
このコーナーでは専門家による最新の医療情報を発信していきます。

【腎臓内科】

日本人成人の 約8人に1人

これ、何の数字だと思いますか？

答えは、慢性腎臓病患者の数です。この数字から私たちにとって非常に身近な病気だとわかります。



こんなに怖い 慢性腎臓病

慢性腎臓病は進行すると末期腎不全に陥り、透析や腎移植などの腎代替療法が必要となります。進行するまではほとんど無症状なので、慢性腎臓病と診断されても適切に診療を受けていない患者さんも多いのが現状です。〔図1〕のようにわが国の透析

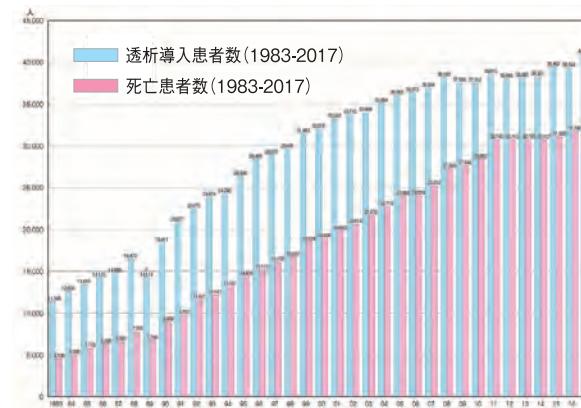
患者はどんどん増加しています。目覚ましい発展を遂げている現代の医学をもってしても、慢性腎臓病を治癒させる方法は残念ながらありません。慢性腎臓病を早期に発見し対応することで、末期腎不全に陥らないようにすることが重要です。

(図1) 50年間で透析患者が増加



図1、図2 施設調査による集計『一般社団法人日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況（2017年12月31日現在）』

(図2) 死亡患者数も増えています



慢性腎臓病が疑われたら…

健診で蛋白尿を指摘されている方は慢性腎臓病の可能性があります。かかりつけ医に相談し、さらなる検査を受けてください。当科ではかかりつけ医と連携して慢性腎臓病の進行予防を行うとともに、末期腎不全に陥った際には透析療法の準備や導入を行っています。

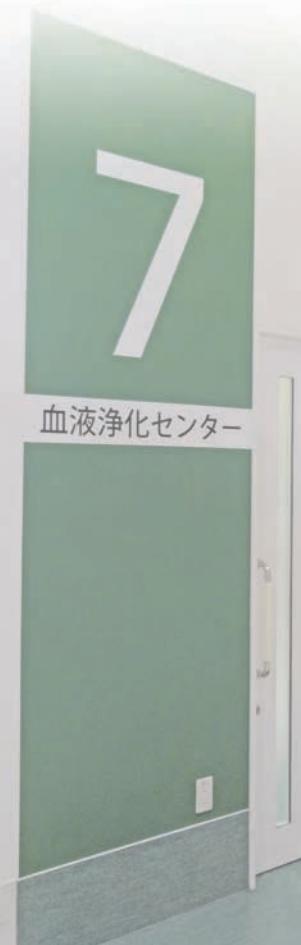
もしかりつけ医に慢性腎臓病と診断され当科へ紹介となった場合は、慢性腎臓病の進行予防や円滑な透析導入のために当院の多職種のスタッフ（医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士ほか）でサポートします。



予防方法は？

慢性腎臓病の進行予防に最も重要なことは食塩摂取を控えることと血圧を抑えることです。慢性

腎臓病を指摘されている方や尿検査異常のある方はうす味の食生活を心掛けましょう。



【腎臓内科スタッフ】

前列右より 佐藤貴志 医師、大西孝宏 部長、小里大基 医師、松永幸子（メディカルアシスタント）
後列右より 川村公平 専攻医、山脇正裕 専攻医、中井貴哉 医師、坂口友浩 医師



TOPICS 01 新採用職員69名を迎えました

今年度は69名のフレッシュな新採用職員を迎える、病院で働く上で必要な事柄について5日間の研修を行いました。

その後、研修医・看護職は実技研修がありました。



誓令交付

身の引き締まる思いで楠田院長より採用誓令を受けました。



赤十字について学ぶ

“赤十字”職員の一員としての責任と誇りをもって働きます!



接遇研修

こころを込めた気持ちのよい対応ができるよう心がけます。



実技研修

注射や点滴、採血など、丁寧に指導をしていただきました。これから経験を積んでもっと上手になれるように頑張ります。



研修を終えて…

あっという間に研修期間も終わり、各職種それぞれが臨床の現場に出ました。研修期間中にはいろんな職種の同期と仲良くなることができ、これから働いていく上で力になると思います。仲間と支え合い、研鑽を重ね、患者の皆様に安心して受診・療養していただけるよう頑張っていきます。

「新採用職員よりひとこと」

看護師 山村琴音
患者さんが安心できるように



医療の発展によって在宅での治療の幅が広がりましたが、そのためには患者さんやご家族の協力が必要になりました。きっと在宅で生活習慣を改善するのは難しく、不安でいっぱいかと思います。私は、その不安を取り除いて、患者さんが自分らしい生活を送れるよう、退院支援や退院後のフォローができるような看護師になりたいです。

生まれ育った伊勢の医療を支えている伊勢赤十字病院で、患者さんの心に寄り添う看護を行えるよう、日々努力していきます。

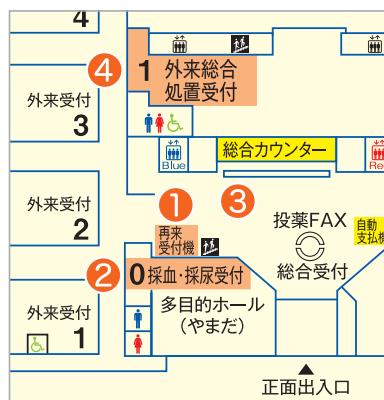
研修医 渡邊唯仁
学びの姿勢を大切に



こんにちは。研修医として伊勢赤十字病院に入職した渡邊唯仁です。私は、救急医療に最も重点を置いて研修に励みたいと考えています。当院は三重県南部で唯一の救命救急センターをもっており、ドクターヘリ基地病院としても活動しています。このような環境で研修を積むことにより、医師としての技術を身につけ、将来は三重県の救急医療に貢献したいと考えています。その為にも学生気分を捨て、社会人としての自覚と責任を持ち、初心を忘れずに高い学習意欲を持ち続けたいと思います。

TOPICS 02 採血・採尿・注射・処置を受ける患者さんへ 一受付方法が変わりました！

かねてより混雑し、患者さん方にはご迷惑をおかけしておりました採血・採尿・注射・処置の受付方法が、自動受付機での受付に変わりました。



受付手順



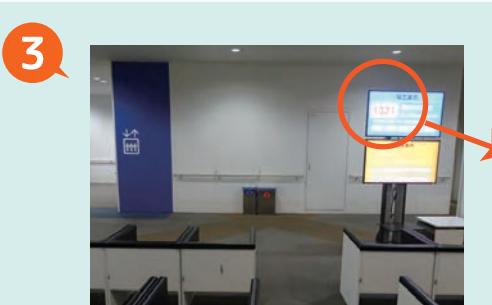
① 再来受付機に診察券を入れて受付し、案内票を受け取る。採血・採尿・注射・処置の予約がある方は、案内票に「オレンジ0 採血・採尿受付へ」と表示されます。

オレンジ0 受付機はこの看板の奥にあります



② オレンジ0 採血・採尿受付機に診察券を入れて検査・注射等の受付をする。整理券をお受け取りください。

尿検査の予約がある方は
採尿カップが出てきます



③ ご自分の順番までお待ちください。
モニターの番号をご覧ください



④ 順番がきたらオレンジ1 外来総合処置受付へ。

受付方法が変わって、朝の混雑が緩和されました。これからも、どうぞご協力をお願いします。

『薬剤部からの』 健康ワンポイント アドバイス



①湿気、直射日光、高温を避けて 保管しましょう

薬は、湿気や光、熱によって影響を受けやすいものです。湿気や光により、薬の成分が変わってしまい、効果が期待できなくなる場合もあります。

基本的には、冷暗所(15~25℃程度の室温で直射日光の当たらないところ)に保管して下さい。温度が低すぎる場所も適切ではありません。冷蔵庫は冷暗所とは言いません。



②乳幼児、小児の手の届かないところに 保管しましょう

最も怖いのは、誤飲です。
子どもの手の届かないところに保管しましょう。

※薬を捨てるときにも、子供の目に触れないように注意が必要です。



③薬以外のものと区別して 保管しましょう

薬を他のものと一緒に保管していると、間違えて飲んでしまう危険があります。特に農薬や殺虫剤など、間違えて飲むと大変危険なものもありますので、注意しましょう。



④他の容器への入れ替えはやめましょう

薬を他の容器に入れ替えると、何の薬か分からなくなったり、どうやって飲むのかわからなくなることがあります。どうしても他の容器に入れ替えなければならないときは、薬の説明書も一緒に保管しましょう。



⑤使用期限の切れた薬の使用は やめましょう

薬には使用期限が表示されています。
期限をすぎたものや開封してから時間が経った薬、外觀に異常があるような薬については、使用せず捨てましょう。(捨てる際は、お住まいの市町村の分別に従って捨ててください。)



以上、保管の基本として5項目お伝えしました。
お薬の保管が不十分であると、思わぬ事故につながります。それぞれの薬にあった保管方法を心がけましょう。

