

徳島につせき通信

No.51

2020. 1

市民公開講座 開催報告

～病気の話をつわりやすく～

徳島赤十字病院は、地域住民との交流を深め、病院をより身近に感じてもらうために、市民公開講座を定期的に開催しています。詳細は当院ウェブサイトをご覧ください。

10月

知っておきたい糖尿病：運動療法編

10月のテーマは「知っておきたい糖尿病：運動療法編」。7月に開催した基礎編に続く糖尿病シリーズ第二弾で、今回も2人の講師が講演しました。

まず、井上広基内科医師が「運動で血糖が下がるしくみと運動療法の基本原則」と題して、運動による血糖改善のしくみや運動療法のポイント、注意事項などを画像やイラストでわかりやすく説明。「運動療法と食事療法を取り入れて、規則正しい生活を」と呼びかけました。続いて、嶋田悦尚理学療法士が「これならできる！安全に出来る運動のコツ」について具体例を紹介。ストレッチの効果とポイント、筋力アップ、ウォーキングの仕方など丁寧に解説しました。103人の聴講者も安全にできる運動を行いました。講演終了後には「先生ご自身がされている運動は？」「運動するときに反動をつける方がよいか」などの質問がありました。



井上 広基 医師



嶋田 悦尚 理学療法士

11月

インフルエンザについて ～今からでも遅くない！知ろうインフルエンザ～

これからの季節に流行が始まるインフルエンザについて、まず角谷看護師がインフルエンザの特徴や感染経路とその対策などを説明しました。手洗いや消毒による日常的な手指衛生の実施や、インフルエンザウイルスの生存率が低くなる適切な湿度（50～60%）



角谷美千代 感染管理認定看護師



堀本 厚子 感染制御専門薬剤師

を保つことを呼びかけました。続いて堀本薬剤師は、抗インフルエンザウイルス薬について解説。薬剤の種類や用法、服用のタイミング、お薬を飲みやすくする工夫などを紹介し、「インフルエンザウイルスを知って、流行期を乗り切りましょう」と呼びかけました。65人の聴講者からは「インフルエンザ患者からどれくらいの距離が感染域となるのか」「インフルエンザの薬は日本製？外国製？」などの質問がありました。



★次回の市民公開講座は下記のとおり開催します。入場無料・申込不要です。ぜひご参加ください。

2020年1月24日（金） 心臓病ビジュアル市民公開講座 ～カテーテルで治す！心臓病の最新治療～
「認知症、脳梗塞、心房細動」 元木康一郎 循環器内科指導医師
「心不全に介入するカテーテル治療—mitraclip」

細川忍 副院長兼第二循環器内科部長

2020年2月28日（金） 演者・演題「未定」

2020年3月27日（金） 演者・演題「未定」

平日の小児科外来受付時間が変わりました

令和元年12月1日より、平日の小児科外来診察（救急・紹介・予約患者さま除く）の受付時間を変更させていただくことになりました。

患者さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

変更後の小児科受付時間（令和元年12月1日～）

平日 午前8時10分～午前10時00分

にっせき通信クッキング

あったかい物が恋しいこの時期。今回は旬のブロッコリーを使ったパイシチューをご紹介します。ブロッコリーに含まれる水溶性ビタミンやカリウムを、ルーと一緒にとることができます。

<作り方>

- ①ブロッコリー、鶏もも肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参を一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を炒める。玉ねぎ、じゃがいも、人参を加えて全体に油が回るように炒める。水を加え、煮立ったらアクを取り、蓋をして野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③aの材料でホワイトソースを作る。厚手の鍋に弱火でバターを溶かし、小麦粉を加えて炒める。火が通ったら火からおろして牛乳を加えて溶き、中火にかける。焦げつかないようによく混ぜて、塩・こしょうで調味する。
- ④②にブロッコリーを加え、③のソースを入れて5分程煮立てたら火を止め、完全に冷ます。（※熱いままオープンに入れると、すぐに沸騰してしまい危険です！）
- ⑤冷めた④を耐熱容器に入れ、解凍しておいたパイシートを、容器の幅より1cm程余裕をもたせてはる。溶き卵を表面に塗り、220℃に余熱しておいたオーブンで10分程焼いたらでき上がり♪

ブロッコリーのパイシチュー



【材料（4人分）】

ブロッコリー …… 1/2株
鶏もも肉 …… 200g
玉ねぎ …… 1/2個
じゃがいも …… 2個
人参 …… 1/2本
サラダ油 …… 大さじ1杯
水 …… 3/4カップ

バター …… 大さじ1杯
小麦粉 …… 大さじ1杯
a 牛乳 …… 1カップ
塩 …… 小さじ1/2杯
こしょう …… 少々
冷凍パイシート …… 4枚
溶き卵 …… 卵1/2個

栄養成分（1人分）

エネルギー	450kcal	炭水化物	38.3g
たんぱく質	15.2g	塩分	0.6g
脂質	25.6g		

MEMO

シチューを冷ます必要があるため、残ったシチューのアレンジレシピとしてもおすすめです。より保温効果が高いパイシチューで、ほっこり、あったまっちはいかがでしょうか。（医療技術部栄養課）

Cooking



日本赤十字社 徳島赤十字病院

Japanese Red Cross Society

〒773-8502 徳島県小松島市小松島町字井利ノ口103番
TEL 0885-32-2555 FAX 0885-32-6350
<http://www.tokushima-med.jrc.or.jp>

編集・発行 徳島赤十字病院広報委員会



理念 私たちは断らない医療を実践し、みなさまの健康と尊厳をお守りします。