

徳島につせき通信 No.49

2019.7

市民公開講座 開催報告

～病気の話をわかりやすく～

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。

6月

いつまでも口から食べるため —「飲み込み」のメカニズムと「肺炎」の予防—

庄野仁志耳鼻咽喉科指導医師が、嚥下のメカニズムと誤嚥の原因をイラストで丁寧に解説、加齢による誤嚥を完全に予防することは難しいが、リハビリや口腔ケアで誤嚥性肺炎の予防をするよう話しました。次に、清加央里言語聴覚士が嚥下のチェック法や訓練法、また食べるときの姿勢や食べ方の工夫で誤嚥が予防できると説明。最後に梅本律子管理栄養士が誤嚥や窒息に気をつけたい食品について、とろみをつけるなど安全で美味しい調理のポイントを話しました。133人も参加者があり、「麺類がすすれないのは嚥下能力が低下しているせいかな」「寝ているときも人は嚥下しているのか」など質問が相次ぎました。



参加者に配布



庄野 仁志 医師



清 加央里 言語聴覚士



梅本 律子 管理栄養士

毎年恒例のイベントにあわせ市民公開講座を開催

4月

いのちと健康を守る 災害医療と最新医療

第13回病院祭と同時開催された市民公開講座では、福田靖救急科部長が「災害に備える～普段からできる事、いざという時にできる事～」、木下光博放射線科副部長が「あなたの知らないIVR（アイ・ブイ・アール）の世界」と題して講演し、参加者119人が熱心に聴講されました。また病院祭では各部門の特徴を活かした催し物ブースなどに小松島市内外から514人が来場され、会場は終日賑わいました。



福田 靖 医師



木下 光博 医師

5月

医者と歩こう！テクテク・ウォーキング

「とくしま健康フォーラム2019 第18回生活習慣セミナー」を5月12日（日）に開催。晴天に恵まれ、156人もの方にご参加いただきました。米田浩平循環器内科指導医師「予防しよう！心臓の血管の病気」、里見かおり管理栄養士「血管は若返る！食のパワーで健康長寿」、田上友希理学療法士「身体を動かす。未来が変わる」の3講演の後、参加者とスタッフが中庭でストレッチを行い、1.5km・3kmそれぞれのコースにわかれて新緑の中をウォーキング。運動の前後には血圧・血糖値計測を行いました。最後に当院栄養課ホスピタルカフェの特製スイーツと冷たい番茶を提供させていただきました。



米田 浩平 医師



里見かおり 管理栄養士



田上 友希 理学療法士



★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。

2019年7月26日（金）「知っておきたい糖尿病：基礎編」

・どんな病気？放置するとなぜ怖い？

代謝・内分泌科 村上尚嗣 医師

・日常生活の注意点と今日からできるセルフケア

看護部 阿部祐子 看護師

2019年8月23日（金）「アトピー性皮膚炎について（仮題）」

皮膚科 飛田泰斗史 医師

2019年9月27日（金）「演者・演題未定」

草花養生

この時期、木陰にどくだみの白い十字の花*を見かけます。開花期の地上部を乾燥させたものが十薬^{じゅうやく}で生薬として日本薬局方にも収録されています。野草茶の一つ「どくだみ茶」としても古くから親しまれてきました。薬理成分はフラボノイドの一種クエルシトリンやカリウム塩などで、利尿作用、高血圧・動脈硬化の予防作用があるとのこと。生の全草の持つ特有の強い臭気は植物の発する天然の抗菌成分フィトンチドの一種であるデカノイルアセトアルデヒドなどによるものだとか。よく知れば今まで邪険にしていたどくだみも、なんだか愛おしく思えてきます。

運動や食事の管理だけで生活習慣病を予防するのは、なかなか難しいものですね。いろいろなお茶を楽しみながら健やかに夏を過ごしましょう。

健診部医師 後藤田恵子



どくだみ

*白色の花弁に見える部分は苞^{ほう}という葉が変形した部分

にっせき通信クッキング

夏野菜のおいしい季節到来!

今回は「緑のカーテン」でおなじみの、ゴーヤを紹介。「ゴーヤ」とは沖縄の方言で、実際には「ニガウリ」「ツルレイシ」と呼ばれています。ゴツゴツしたイボと果肉が苦いことで有名で、好き嫌いが分かれる食べ物ですが、この苦味の正体は「モルデシン」という成分で、「胃腸の調子を整える」「血糖値や血圧を下げる」「頭痛改善」「夏バテ改善」などの効果がある、ゴーヤならではの栄養成分です。「良薬口に苦し」という言葉がありますが、ゴーヤはまさにそのとおりの食材ですね。

ゴーヤを食べて、今年も暑い夏を乗り越えましょう♪

<作り方>

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンで取り、薄切りにする。
- ② 黄パプリカは縦横半分に切り、縦薄切りにする。
- ③ ブチトマトは十字に切る。
- ④ ボウルに氷水を用意する。鍋に湯を沸かして①②を入れ、沸騰後約30秒茹でる。
ザルにあけ、氷水に入れて一気に冷やしたら、水気を絞る。
- ⑤ 別のボウルにAの材料を入れ、③と④とツナの缶汁を軽くきって加え、あえる。

Cooking

MEMO

ツナの旨味とトマトの甘みが、ゴーヤの苦味をマイルドにしてくれます。ひんやりシャキツの食感が◎ (医療技術部栄養課)

ゴーヤのサラダ



【材料（2人分）】

ゴーヤ	小1本	A	酢	大さじ1
ツナ缶	小1缶(約70g)		オリーブオイル	大さじ1/2
黄パプリカ	1/2個		しょうゆ	小さじ1
ブチトマト	5個		塩	少々

栄養成分（1人当り）

エネルギー	109kcal	炭水化物	10.8g
たんぱく質	8.2g	塩分	1g
脂質	4g		

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。