

徳島につせき通信

No.50
2019.10

市民公開講座 開催報告

～病気の話をつかりやすく～

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。

7月

知っておきたい糖尿病：基礎編

2人の講師が糖尿病の基礎について講演しました。まず、村上尚嗣内科副部長が「どんな病気？放置するとなぜ怖い？」と題して、糖尿病のしくみや多彩な合併症の種類と特徴、食後の短時間に急激に血糖値が上昇し、また正常値に戻るという「血糖値スパイク」を防ぐ方策などを画像やイラストで丁寧に解説しました。続いて、阿部祐子糖尿病看護認定看護師が「日常生活の注意点と今日からできるセルフケア」について具体的に説明。日常生活における足のお手入れの必要性や、糖尿病に関連する歯周病、認知症の予防を呼びかけました。参加者63人が熱心に聴講し、「糖尿病と癌の発症の関連は？」「糖尿病になる前に自覚症状はあるのか？」など多くの質問がありました。



村上 尚嗣 医師



阿部 祐子 看護師

8月

アトピー性皮膚炎について

飛田泰斗史皮膚科部長がアトピー性皮膚炎について、個々の症例の背後に潜む悪化要因と対処法、ケアの仕方などを講演しました。まず疾患の定義と概念、素因を話し、特徴的な症例について画像で説明。治療方法には、外用療法・内服療法・生物製剤があり、それぞれの効能・副作用などを詳しく解説しました。「出生直後から保湿剤による正しいスキンケアは、アトピー性皮膚炎の発症リスクを下げます」と皮膚病保湿の有効性も呼びかけました。聴講者52人には若い女性の姿も多くみられました。



飛田泰斗史 医師

9月

肺がん

～日々進歩する抗がん剤、そして手術～

石倉久嗣呼吸器外科部長が講演しました。最初に「がん」の特徴や発症の原因、臓器別の男女の死亡数および5年生存率などの基礎知識を踏まえ、がんを発症させる環境要因として、喫煙、肥満、飲酒のリスクを話しました。徳島県のがん検診受診率の低さに触れ「早期がんは怖くない。進行がんが怖いので、ぜひ検診を」と呼びかけました。次にがんの検査と治療を受ける際の注意点やアドバイス、最近の検査・治療方法について詳しく説明しました。61人の方が参加され、具体的な質問が寄せられました。



石倉 久嗣 医師



★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10月25日（金）「知っておきたい糖尿病：運動療法編」

・運動で血糖が下がるしくみと運動療法の基本原則 内科 井上広基 医師
・これならできる！安全にできる運動のコツ

リハビリテーション課 嶋田悦尚 理学療法士

2019年11月22日（金）「インフルエンザについて（仮）」 演者未定

2020年1月24日（金）「心臓病について（仮）」 演者未定

9月から、小児救急医療体制が変わりました。

当院は、これまで24時間365日小児救急患者受け入れを行って参りましたが、

令和元年9月から県内関係医療機関での当番制となりました。

詳しくは、徳島県「医療とくしま」サイトの「徳島県の小児救急医療体制について」をご覧ください、当番病院を受診していただくようお願いいたします。

(当番病院は当院ホームページからご確認ください)



徳島県の小児救急医療体制について (QRコード)

徳島赤十字病院 0885-32-2555 (代表)



お子様の様子が気になるときは、事前に当番病院をご確認のうえ、早めに受診してください。

にっせき通信クッキング

秋の味覚といえば…皆さんは何を思い浮かべるでしょうか。今回はヘルシーで旨みの強いきのこを使ったレシピを紹介したいと思います。きのこは食物繊維やビタミンDを多く含みます。毎日の食卓に積極的に取り入れたい食材ですね。

<作り方>

- ①しめじは石づきを除いたらほぐし、エリンギは5mm幅の薄切りにします。しいたけとマッシュルームも石づきを除き、薄切りにしておきます。
- ②ベーコンは短冊切りにします。
- ③にんにくは皮を剥いて薄切りにし、鷹の爪は種を取り除いて小口切りにします。
- ④熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと鷹の爪を炒めます。
- ⑤にんにくの香りが立ったらベーコンを加え、表面に軽く焦げ目がついたら①を加え、塩・こしょう少々を入れて炒めます。最後に醤油を鍋ばだに回し入れ、火を止めます。
- ⑥器に盛り付け、パセリをふりかけたら出来上がり。

きのこベーコンのソテー



【材料(2~3人分)】

しめじ	1/2袋	鷹の爪	1片
しいたけ	50g	オリーブオイル	大さじ1
エリンギ	80g	塩・こしょう	少々
マッシュルーム	50g	醤油	小さじ1
ベーコン	40g	パセリ	適量
にんにく	2片		

栄養成分(2~3人分)

エネルギー	330kcal	脂質	28.7g
たんぱく質	13.2g	炭水化物	14g

MEMO

きのこは加熱しすぎると水分が出て水っぽくなるのでさつと炒めましょう。

(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。