

はば 鼓 たき 翼

医療法人社団
函館脳神経外科病院

041-8609 函館市神山1丁目4番12号

Tel(0138)53-6111

Fax(0138)55-3327

HP <http://www.hnh.or.jp>

2015年12月発行 第47号

＊私たち職員は、生命を尊び、病院の理念を実践するとともに、患者さんの権利を尊重し、お互い協力し合い、信頼される医療を提供していきます。

～当院の理念～

- 私たちの病院は、「思いやりの心」を大切に、発症急性期より専門的治療の実践を目指します。
- 常に前向きに研鑽を深め、患者さんやご家族の方が満足できる安全で良質かつ高度な「チーム医療」を提供します。
- 地域の医療機関との「連携」を密にし、地域医療の向上に貢献します。

～患者さんの権利～

- 誰もが良質で最善の医療を受ける権利があります。
- プライバシーを尊重され、診療についての情報を得る権利があります。
- 選択と同意に基づいた医療を受ける権利があります。



函館山より大森海岸を望む

函館山 ～ちょっと豆知識～

函館山は牛が寝そべるような外観から「臥牛山」とも呼ばれています。周囲は約9 km。峰は13の山々からなっています。薬師山、つつじ山、汐見山、水元山、鞍掛山、地藏山、入江山、エソダテ山、観音山、牛の背山、千畳敷、そして展望台のある御殿山です。

第二次世界大戦以前は要塞地帯となり山全体が軍事機密となり地形図から消えたことも…

「秘すれば花、秘せずは花なるべからず」身近にありながら近寄ることも、スケッチすることも許されなかった函館山。当時の人々はこんな心境だったのかも知れません。

鼓翼（はばたき）第47号もくじ

☆川-ズ 疾患 …2ページ

☆川-ズ 医療専門職…3ページ

☆お知らせ …4,5ページ

☆川-ズ 栄養管理室レシピ…6ページ

ご意見、ご要望はサービス向上委員会(0138)53-6111またはホームページにてお願い致します

シリーズ 疾患 糖尿病、耐糖能異常と脳卒中(脳梗塞)

成人の約27%が糖尿病とその予備軍だそうです。特に男性では33%を占め、3人に1人という高率です。一方、健康診断などで「血糖値が高く、治療が必要」といわれながら、治療を受けていない方は約40%もいるそうです。近年、日本人を対象とした調査・研究で、健常成人と比べ、糖尿病の人の脳梗塞の発症リスクは男性で2.2倍、女性では3.6倍高いことが判明しました。

また、糖尿病を合併する脳梗塞患者は再発率も高いことが知られています。さらに、糖尿病を患っている高齢者は認知症の発症リスクが、アルツハイマー型認知症は約1.5～2倍、脳血管性認知症は2～3倍高いと言われます。



糖尿病予備群と言われたら、どうすればいいの？

目標1 糖尿病にならないようにする

境界型 から **糖尿病型** にならないようにする

境界型 から **正常型** に改善できるようにする

目標2 動脈硬化の進行を遅らせる

メタボリックシンドロームを治療する

食後の血糖値をしっかりコントロールする

その方法は・・・

肥満や太り気味の体型を改善する。とくに、内臓脂肪を減らす
食後の血糖値をなるべく上げないように、食べ方を工夫する
ストレスを解消する

成果を確認するには・・・

体重とウエストサイズの測定を習慣にする
少なくとも1年に1回は血糖値の検査を受ける

脳梗塞の原因となる動脈硬化は、ある程度進むと血糖のみを管理しても十分に防ぐことができません。

発症予防には糖尿病に対する食事療法、運動療法とともに、他の危険因子(高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙)を包括的にコントロールすることが必要です。糖尿病による動脈硬化症の進行を防ぐためには、一部の降圧薬等有効とされる薬もあり、これらは糖尿病の新規発症を抑制することも知られてきました。

今までの生活習慣をチェックして、改善しましょう！

食事のとり方を工夫する

- ・満腹するまで食べる癖をなくす
- ・野菜を多くとる。食事の最初に食べる
- ・フライやテンプレを控える
- ・よく噛んで、ゆっくり食べる
- ・朝食を抜かない
- ・寝る2～3時間前からは食べない
- ・間食をしない
- ・アルコールやジュースを控える
- ・味付けを薄めにする
- ・きのこやこんにゃく、海藻を料理に生かす

からだを動かすチャンスを見つける

- ・車で5分程度の距離は歩く
- ・階段で上り下りする
- ・家事を積極的にする



最近、『ローカーボ(低炭水化物)ダイエット』と言うことを聞きますが、米国では糖質制限食を続けると心筋梗塞や糖尿病の発症率が高まるとの研究結果が報告され、日本でも糖質制限食を5年以上続けると死亡率が高まると結論づけられました。糖尿病は進行するまでは自覚症状のないことが多く、糖尿病予備軍であっても動脈硬化が進行しやすい点では糖尿病に限りなく近い状態ですから、今からでもできるところから生活習慣を見直し、なるべく体を動かしましょう。

三和化学研究所「患者さん指導用資材-糖尿病セミナー」より引用

文責 主任医長 香城 孝磨

管理栄養士とは

管理栄養士は病院や福祉施設、学校、企業等幅広い分野で活躍し、食を通じて皆様の健康に対し調整・アドバイスを行う専門職です。病院栄養士は患者さんの病状に合わせ塩分制限、糖質制限などの治療食を提供し、退院後の食生活改善などのアドバイスを行うなどしています。



管理栄養士の就職先としては…（平成25年度）

病院27%、工場・事業所26%、福祉施設15%、などとなっています。意外なところでは防衛施設（自衛隊・防衛大学など）もあり、平常時、訓練時、災害出動時、PKOなどで多岐にわたる給食の管理、栄養指導もしています



管理栄養士になるためには

栄養士要請コース（食物栄養学科など）のある短期大学にて栄養士の資格を取得し、栄養士として3年実務経験を積んだ後、国家試験を受験して取得する方法と、大学にて4年間栄養学を学び国家試験を受験して取得する方法があります。



行事食例 クリスマス



行事食例 元旦の朝食

当院における管理栄養士の業務

- ・献立作成
- ・病棟訪問
- ・栄養指導、栄養相談
- ・栄養管理業務（栄養管理計画書作成）
- ・栄養サポートチーム回診
- ・医療チームへの参加
- ・脳ドック栄養アドバイス など

当院における調理師の業務

今年4月より、栄養管理室に調理師が加わりパワーアップしました。病院調理師の業務は、病態別に立てられた十数種類の献立を間違いなく正確に調理するお仕事です。塩分制限や糖質制限など様々な制限がある治療食や嚥下障害のある患者さんへ提供する嚥下食を美味しく召し上がって頂く為に心をこめて調理しています。当院の調理師は約20年、ホテルで洋食のシェフをしていた経験があり、フランス料理の技術を病院給食にも役立てたいという思いで日々業務にあたっています。

文責 管理栄養士 手塚 雅子

開院記念日のお知らせ

平成27年12月16日（水）は当院開院記念日ですので、
病院は休診となります。七飯クリニックは通常通り診療いたします。



クリスマスコンサートのお知らせ

毎年恒例となりましたクリスマスコンサートを下記の日時で開催
致します。職員によるトーンチャイム演奏や附属保育園園児による、
合唱もごさいます。お時間がございましたら、是非ご来院ください。

日時：平成27年12月23日（水）

15：00～15：40

場所：正面ロビー



年末年始のお知らせ

下記の通りとなります。

12月29日（火）通常通り

12月30日（水）午前診療

12月31日（木）休診

1月1日（金）休診

1月2日（土）休診

1月3日（日）休診

1月4日（月）午前診療

1月5日（火）通常通り

嚥下食レシピコンテスト

9月30日から10月2日まで東京ビックサイトにて行われた「フードシステムソリューション2015」内の「第3回嚥下食メニューコンテスト」にて当院チーム（管理栄養士手塚、調理師森）の「南茅部産真昆布を使用した昆布巻きといかめし」が見事、最優秀グランプリを受賞しました！嚥下食は栄養面、食べやすさを優先させがちですが見た目にも美しく食べる意欲がでる食事を提供していきたいと思っております！



コンチネンスサポートチームが紹介されました

当院看護部にて行われている「コンチネンスサポートチーム活動が北海道医療新聞に掲載されました。

※コンチネンスサポート⇒患者さんの尊厳を重視した排泄ケア※
当院では昨年よりチーム（CST）を結成、改善への取り組みを始めました。アドバイザーを招き、看護部全スタッフに排泄の技術やおむつ装着方法の指導、毎月の勉強会を行ってきました。そして個別のケアシートを作成、スタッフ間の情報共有を強化してきました。CSTの活動によりおむつ交換の回数が6割、漏れが4割減少。おむつ使用料は金額ベースで4割強ダウン。そして月2～3件あった皮膚トラブルはゼロとなりました。これからも患者さんにとってより良い看護ケアを目指していくと共に、当院を退院された患者さんが排泄や、在宅に帰っても困らない様に地域連携を強めていきたいと考えています！

～寒い冬をHotにのりきりましょう。食べたら動く！動かないから食べない？～

調理師の森です。冬ですね。太っていても寒いです(*^_^*)。温くなるには、動くのが一番ですが、僕は食べてすぐ布団に入ります(^_^)。さて今回は、旬の鱈を使用した一品料理と、昔懐かしいおやつを現代風にアレンジしたスイーツをご紹介します。「鱈とポテトのサラダ焼き」は、鱈とジャガイモを使用したグラタン風のお料理です。これからの時期、器を工夫してパーティーメニューにもアレンジできますよ。また「かぼちゃ団子のつぶあんかけ」と、「いも団子とりんごの黒蜜かけ」は、寒い時期にはぴったりのあったかスイーツです。是非、お試し下さい。

「鱈とポテトのサラダ焼き」

・ 鱈	120 g
・ じゃがいも	80 g
・ マヨネーズ	30 g
・ 牛乳	10ml
・ カレー粉	少々
・ パン粉	少々
・ 万能ネギ	少々
・ だし	少々



- ① 鱈は食べやすく切り分ける。
- ② 100mlの水に2gの塩を溶かし塩水を作る。
- ③ ②の塩水に①の鱈を入れ10分漬ける。
- ④ 鍋またはフライパンに鱈をならべ、鱈の身が1/3程度浸かる程度のだし汁を入れ蒸し焼きする。
- ⑤ 鱈を器にいれておく。
- ⑥ ジャガイモは、皮をむき、スライスして茹でる。
- ⑦ マヨネーズを牛乳でのばし、カレー粉で風味をつけ、ジャガイモを和える。
- ⑧ ⑤の鱈に⑦のジャガイモをのせて、パン粉をふる。
- ⑨ オーブントースターで焦げ色がつくまで焼く。
- ⑩ 仕上げにカットした万能ネギを飾る。

※残り物のポテトサラダや市販のポテトサラダを利用すると簡単ですよ。また、カレー粉の代わりに、ケチャップ、粒マスタード、たらこなどのアレンジも出来ますのでお試し下さい。

「かぼちゃ団子のつぶあんかけ」

・ かぼちゃ	200 g
・ 片栗粉	10 g
・ 植物油	小さじ1
・ つぶあん	120 g



- ① かぼちゃはスライスしやわらかく煮る。
- ② ①をつぶし片栗粉を入れてまとめる。
- ③ 4等分した②を食べやすいように平たく団子状にする。
- ④ フライパンに油をひき③を焦げ色がつくまで焼く。
- ⑤ 器に盛り、つぶあんをかける。

「いも団子とりんごの黒蜜かけ」

・ じゃがいも	200 g	・ 植物油	小さじ1
・ 砂糖	10 g	・ 黒糖	80 g
・ 片栗粉	10 g	・ 片栗粉	5 g
・ りんご	半分		

- ① ジャガイモは皮をむきやわらかく煮る。
- ② ①をつぶし砂糖を加え片栗粉を入れてまとめる。
- ③ 4等分にした②を食べやすいように平たく団子状にする。
- ④ フライパンに油をひき③を焦げ色がつくまで焼く。
- ⑤ りんごは皮をむいて8等分にスライスし3～5分茹でる。
- ⑥ 鍋に80mlの水を入れ、砕いた黒糖を入れてかき混ぜながら溶かし、片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 器にいも団子を盛り、りんごをのせて黒蜜をかける。

※いも団子をかわいい型抜きにしてチョコソースをかけると洋風スイーツにアレンジできますよ。