

各相談室・検査の連絡先

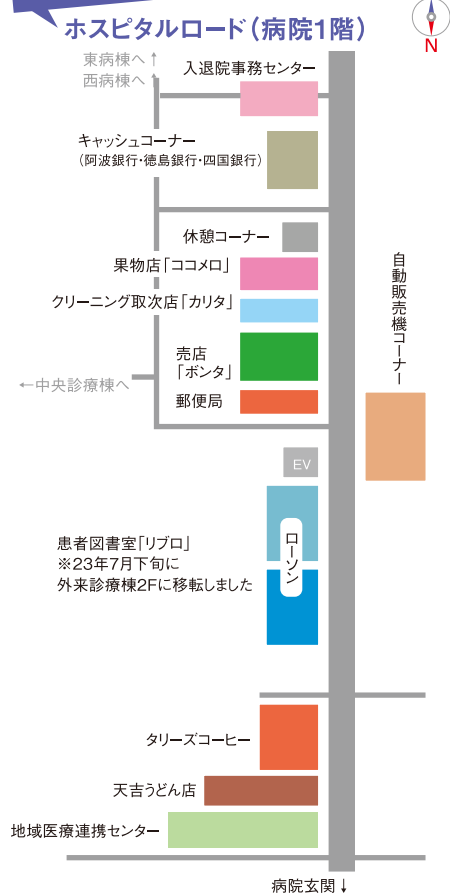
- 緩和ケア室 (相談受付/月～金曜13:00～15:00)
Tel/088-633-7457 (Fax兼用)
- PET/CT検査 (受付/月～金曜8:30～17:00)
Tel/088-633-9106 Fax/0120-335-812
- セカンドオピニオン外来 (予約受付/月～金曜13:00～16:00)
Tel/088-633-9654 Fax/088-633-9978 ※完全予約制
- 女性外来 (予約受付/月～金曜13:00～16:00)
Tel/088-633-9177 (Fax兼用) ※完全予約制
- 遺伝相談室 (予約受付/月～金曜13:00～16:00)
Tel/088-633-9218 Fax/088-633-9219 ※完全予約制
- 臨床試験管理センター (受付/月～金曜9:00～17:00)
Tel/088-633-9294 Fax/088-633-9295
- 補完代替療法室・おくすり相談室 (予約受付/月～金曜9:00～12:00)
Tel/088-633-7960 Fax/088-633-7961 ※完全予約制
- アンチエイジング医療センター (予約受付/月～金曜9:00～16:00)
Tel/088-633-9106 Fax/0120-335-979 ※完全予約制
- 美容センター (予約受付/月～金曜14:00～16:00)
Tel/088-633-7047 (初診) 088-633-7903 (再診施術・案内) ※完全予約制
- 地域医療連携センター[医療相談窓口] (相談受付/月～金曜8:30～17:00)
Tel / 088-633-9107・088-633-9056 Fax / 088-633-9107

編集後記

節電に悩み、停電に怯え、甲子園で郷土愛に覚め、阿波踊りに汗し、倫敦の地に揚がった日の丸に感動した夏が終わり、スポーツ、読書、そして食欲の秋、何をするのも良い季節になりました。インドア派の小生は、秋の夜長という言葉もありますが、家ではパソコンの前を離れ、いつも以上に活字の世界に入り込み、知らない世界、別の人生への小旅行を楽しみたいと思います。何かお勧めのものがあれば教えてください。あっ、でも仕事に関係するものはご勘弁を(笑) [事務部T]

発行者 病院長 安井 夏生
 編集部会長 楊河 宏章
 編集委員会 河野 文昭 香美 祥二 武田 憲昭 柿内 聡司 柏原 稔也
 委員 松崎 健司 篠原 千尋 溝口 徹也 久米 博子 井上 千尋
 熊谷 圭司 玉田 昌宏 木虎 章 内海 剛 吉岡 茂夫
 高島 初枝
 事務担当 総務課広報・企画部門(088)633-7697

ホスピタルロードでは
“左側通行”にご協力をお願いします。



徳島大学病院
 Tokushima University Hospital
<http://www.tokushima-hosp.jp/>
 ■ご意見・ご要望は下記までお寄せ下さい。
 bsoumuss1@tokushima-u.ac.jp

カラダもココロも健康に

いきいきらしいふ

no.37
2012.AUTUMN

徳大病院だより

特集

心臓疾患 悪玉脂肪が命の危険性を高める 危険を回避する効果的ダイエットのススメ



■CLOSE UP

周術期(手術時)における口腔ケア(歯科治療)の重要性

■徳大病院ニュース

- ・災害拠点病院に指定されました
- ・徳島大学病院医療技術職員職場体験を開催しました
- ・病院機能評価の更新(Ver.6.0)が認定されました
- ・3度目のプライバシーマーク付与適格性更新審査に合格しました
- ・治験に参加しませんか?
- ・禁煙川柳

■病院のお仕事いろいろ

- ・新生児集中ケア認定看護師
- ・診療放射線技師

■tokudai-staff information

- ・新就任のごあいさつ(新任科長紹介)

■患者の皆様へ～安全に検査を受けていただくために～

- ・MRI検査

■地域連携の部屋

- ・地域連携病院⑤「水の都記念病院」

■食事のヒント

- ・ちょっとした工夫でおいしく減塩を!

徳島大学病院
 Tokushima University Hospital

極悪エイリアン脂肪が血管内部を破壊

最近の日本人で死因第二位を占めるのが心臓疾患です。しかも、昨年夏のサッカー元日本代表選手の心筋梗塞による突然死のように、手当しようがないまま亡くなっていくことが少なくありません。今回紹介するのは、その危険性を高める新たな犯人を発見し、あわせて撃退方法を探ったものです。

心臓がいきなりエイリアンか何か得体の知れない怪物に噛みつかれたように痛みだし、停止してしまうことで死に至るのが心筋梗塞などの心疾患で、その原因、真犯人を探っていくと、なんと「脂肪」だということがわかってきました。体脂肪や皮下脂肪というメタボを連想するだけかもしれませんが、「心臓脂肪」を猛毒を吐き出す「極悪脂肪」へと変えてしまうメカニズムがあるのです。それは、心臓を覆った脂肪から冠動脈にのびた毛細血管を通じて「猛毒」を送り込み、血管内部を破裂させ、心筋梗塞を引き起こすというものです。

「肥満」と「ヤセ型」危ないのはどちら？

脂肪と言えば肥満の人に多く、そちらの方が危険だと思われがちですが、必ずしもそうばかりはいえません。というのも、もともと持っている脂肪細胞の数が深く関係しているからで、太った人はヤせている人より脂肪細胞の数が多く傾向があります。摂取カロリーが多すぎると脂肪細胞一つ一つが膨張し、貯蔵タンクのように余分なカロリーを脂肪として蓄えます。この時、脂肪細胞の数が少ないヤセ型の人は、太った人よりも少ない量で脂肪タンクがいっぱいになりますから、心臓をはじめ本来つくはずのない場所に脂肪が蓄積することになるのです。

この猛毒の正体とは、脂肪内部に集まったマクロファージ(白血球の一種)で、本来はいわば体内の掃除屋ともいべきものなのですが、巨大化した脂肪細胞を異物とみなして攻撃します。その際、脂肪細胞を溶かそうとして出す「毒」が、毛細血管を通過して心臓に流れ込み、血管を破壊すると考えられているのです。



ですから、若い頃はヤせていたのに最近急に太ったという人が、知らないうちに心臓に脂肪をため込んでいる可能性が強いのです。

もちろん、太っている人は安心ということでは決してありません。やせている人も太っている人も、体重増加は心臓脂肪を増やす危険があります。おなかに内臓脂肪がついているということは心臓にも脂肪がついていると認識すべきで、メタボの本当の恐ろしさは、自覚症状のないまま心筋梗塞のリスクを高めていることなのです。

近年、日本人の死亡原因の上位は、がん(約30%)、心臓疾患(約16%)、脳血管疾患(約11%)です。なかでも生命活動の中核である心臓の疾患は、即座に直接的な命の危機につながりかねません。心臓発作の多くは、急性心筋梗塞により、心臓を養う冠動脈が突然閉塞することで引き起こされます。その原因として注目されているのが、心臓脂肪で、心臓に張り付いた脂肪が冠動脈に悪影響を及ぼし死に至るというものです。今回は、この方面で最も進んだ取組をしている本院の佐田教授の研究が、人気テレビ番組「ためしてガッテン」で「緊急報告!謎の心臓病極悪〇〇で血管破裂」と題して放送されたものをご紹介します。

とっておき! 心臓脂肪撃退法

では、どうしたら危険な心臓脂肪を落とせるのでしょうか。徳島の場合はとくに車社会で玄関から目的地まで移動できるため歩くことが少なく、それに加えて食の欧米化、高カロリー傾向などもあって「糖尿病による死亡率日本一」といった不名誉な記録が続いています。それだけに、いろいろな機会を通して様々な取組をしてみることが大事です。まずは難しく考えず、無理せず、思い思いの方法にチャレンジしてみましょう。

朝晩体重を記録	筋トレ	歩く
良くかむ	夜食禁止	
減酒	禁煙 など	

番組での実験では、わずか3週間足らずで全員の体重が減少し、ほとんどの人が心臓周りの脂肪も10%以上減らす事に成功しました。しかも、体重の減少よりも大きい割合で心臓脂肪が減っていたのです。

つまり、心臓脂肪撃退の秘策とは、「ちょっと頑張れば、それなりに減らせる」を知ることなのです。日常生活の予防としてオススメなのが、運動と食事の管理による減量方法です。スポーツジムなどに通うまでもなく、むしろ駅まで歩くようにして1日1万歩を確保するといったことが大事で、食事面では、脂っこいものを減らすとかサバやアジの青魚に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)を多く摂るよう心がけるのも良いでしょう。「増えやすい」けどもその一方で「減りやすい」のが心臓脂肪の特徴です。とにかく、できることからやってみること、そして長続きするダイエットのやり方を工夫してみてください。

心臓脂肪って何？

皮下脂肪や腹部の内臓脂肪などにたまと考えられてきた余分な脂肪が心臓の周りに蓄積してしまったものです。通常は蓄積しないはずの場所につくため、皮下脂肪などに比べて体により悪い影響を与えると考えられています。

脂肪が出す「毒」とは？

脂肪細胞が肥満して巨大化すると、体がそれを異物とみなし、攻撃することがわかってきています。(攻撃するのは、白血球の一種、マクロファージです。ウイルスや死んだ細胞などを食べて分解する体内の「掃除屋」です。)脂肪細胞を壊そうとして出す「毒」が、近くにある心臓に悪影響を与え、心筋梗塞などを起こすと考えられています。



説明は、
徳島大学病院循環器内科・科長
佐田政隆(さたまさたか)教授
■問合せ先 / 循環器内科 Tel.088-633-7851

CLOSE UP!



周術期(手術時)における 口腔ケア(歯科治療)の重要性

医療関係者はもちろん、患者のみならず手術前後の口の中の衛生管理の大切さを再確認してください

手術前にキチンとした歯科治療を行うことは、早期退院、医療費削減、QOL(生活の質)の向上など、多くのメリットがあります。がんの場合はとくにその効果が高く、このたび改訂された「がん対策推進基本計画(2012年版)」においては、新たに歯科におけるがん治療での役割が明記されました。ここにその概要をご紹介します。

がん対策推進基本計画(2012年度版)で、 がん治療での歯科の役割を明記

ちょっと意外な気がするかもしれませんが、外科や内科などの診療各科と歯科治療は実に密接な関係があります。今年からスタートした「改訂がん対策基本計画」で明記された歯科におけるがん治療での役割は以下のとおりです。

1. がん治療における副作用の予防や軽減に関して、口腔ケアを介して推進することにより、患者さんのQOL(生活の質)を向上させる。
2. 口腔機能、口腔衛生管理を行うことにより、手術による合併症予防や術後の早期回復をはかる。

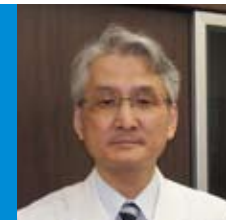
3. がん医療に専門的にかかわる職種間の連携を進めるとともに、医療従事者の育成を行う。

つまり、まずは手術を控えたがん患者さんに、「周術期(手術時)口腔機能管理計画」を立てます。その後、患者さんの手術前、手術後における口腔機能・口腔衛生管理を行うことにより、手術後の感染症や誤嚥性肺炎(食物を誤って飲み込んだことによる肺炎)などの手術後の合併症を防ぎます。

そして、がん治療のチームの一員として、質の高い治療やケアを行える人材を育成することを目的としています。



■説明は、
徳島大学病院 歯科口腔外科(口腔内科)
東 雅之(あずままさゆき)教授



全身麻酔で手術を受ける、すべての患者さんにおける 「周術期口腔機能管理」の実際

口の内を清潔にすることにより、口の中のトラブルを未然に防ぐのが口腔ケアです。その第一の意義は、口腔機能・口腔環境を良好に維持することで感染源を減らし、誤嚥性肺炎などの合併症を予防することです。

そうした口の中の環境改善によって入院日数が2～3割も短くなるといわれ、それは患者さんにとって心身の負担軽減はもとより医療費の削減にもつながります。

本院で手術を受ける患者さんの周術期口腔機能管理を行うときのパターンについて、その概要をまとめたものが右の図です。

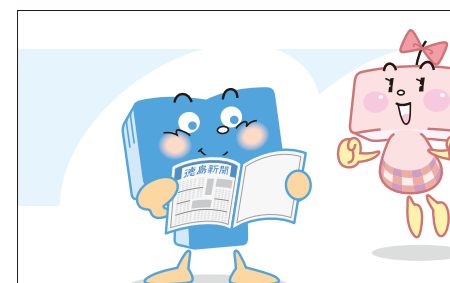
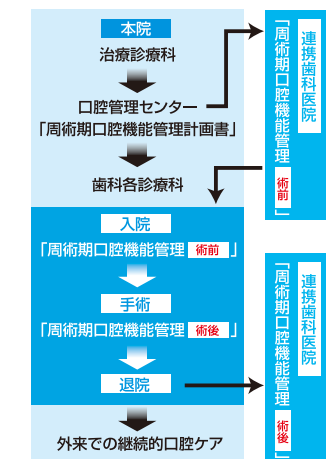
本院の場合は大学病院という性格上、施設内で

口腔機能管理がトータルに可能になるという大きな利点があります。

まず、全身麻酔によって手術を受ける患者さんは、口腔管理センターを受診していただき、「周術期口腔機能管理計画書」を作成し、これをもとに本院の歯科診療部門あるいは連携歯科医院において治療に取り組みます。

そして入院後に手術前の口腔機能管理、手術後の口腔機能管理を行い、さらに適宜、ベッドサイドで口腔管理を行います。退院後も歯科診療部門や連携歯科医院で、引き続き口腔ケアを行います。

■周術期口腔機能管理の流れ(簡略図)



「トクシンに載っとるでよ！」
地域のニュースが人々を結びます

郷土と共に歩む
徳島新聞社

ご購入のお申し込みは ☎0120-46-1940
www.topics.or.jp

徳大病院ニュース 徳島大学病院の最新情報をお届けします

災害拠点病院に指定されました

平成24年3月30日、徳島大学病院は「災害拠点病院」に指定され、平成24年4月5日に飯泉徳島県知事から、指定書を交付されました。災害拠点病院とは、災害発生時に災害医療を行う医療機関を支援する病院のことであり、重症・重篤な傷病患者を受け入れ、県外での大規模震災への医療チームの派遣など、災害時の医療救護活動において中心的な役割を担うことが求められます。

本院は、東日本大震災以降、地震及び津波に対する防災対策に力を入れ、地震に強い病棟の建設・改修、津波対策として自家発電施設への浸水防護壁の設置やDMATの更なる養成、「徳島大学病院災害対策マニュアル」の見直しなど、ハード面及びソフト面の充実にも積極的に取り組み、災害に強い病院の構築に努めています。

今後は、県下の災害医療の充実のため、徳島県と連携し、災害発生を脱んでの医療連携体制の構築、災害に強い医療関係者の育成、DMATの人的体制及び設備の充実などに取り組むとともに、県内外の医療機関と連携した災害対策にも継続的に取り組んでいきます。



禁煙と 3回唄えて 深呼吸



徳島大学病院医療技術職員職場体験を開催しました

平成24年8月21日、医療現場で活躍する医療技術職員の仕事を知らせてもらうことを目的とした「徳島大学病院医療技術職員職場体験」を本院診療支援部において開催しました。

今回で4回目となる今年度は、徳島市内の中学生・高校生を中心に39名の参加がありました。参加者は5グループに分かれ、臨床検査技術部門、診療放射線技術部門、臨床工学技術部門、リハビリテーション部門、歯科医療技術部門の各部門を回り、マネキンの腕を使って採血の模擬体験や顕微鏡で血液細胞を観察したり、コンピューター断層撮影装置(CT)を使って果物の断面図の撮影を行う様子などを見学しました。

また、リハビリテーション部門では、視力検査を行う機器を操作し、参加者たちは、「面白い」・「興味が出てきた」など楽しそうに会話をしていました。近年報道されている医師不足の環境下、医療技術職員に対する診療支援のニーズは、ますます高くなっています。そのような医療技術職員の業務を知り体験する機会を企画することで、医療技術職員を目指す中高生が一人でも多く増えることを期待します。



TOKUDAI BYOUJIN NEWS

病院機能評価の更新(Ver.6.0)が認定されました

徳島大学病院では、公益財団法人日本医療機能評価機構の「病院機能評価」認定期間満了に伴い、更新審査(Ver.6.0)を受審した結果、平成24年5月18日付けで更新が認定されました。

「病院機能評価」とは、病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動(機能)が、適切に実施されているかどうかを、第三者機関である「公益財団法人日本医療評価機構」が中立的な立場から評価する仕組みであり、全国の病院の約3割(※2,434病院)がこの制度を活用しています。

更新審査では、「病院組織の運営と地域における役割」、「患者の権利と医療の質および安全の確保」、「療養環境と患者サービス」、「医療提供の組織と運営」、「医療の質と安全のためのケアプロセス」、「病院運営管理の合理性」、「精神科に特有な病院機能」の7つの領域(約400項目)がチェックされ、すべての領域で、一定の水準以上であると認められました。 ※7月12日現在の認定病院数



3度目のプライバシーマーク付与適格性更新審査に合格しました

平成18年4月28日徳島大学病院は、全国の大学病院で初めて「プライバシーマーク」を取得しました。「プライバシーマーク制度」は、日本工業規格「JISQ15001個人情報保護マネジメントシステム—要求事項」に適合し、個人情報の適切な保護体制を整備している事業者等を認定し、プライバシーマークの使用を認める制度です。職員に対する個人情報保護に関する研修会等の開催、個人情報を守るための法令順守体制の充実や、個人情報が保管されている場所への電子キーやテンキーの設置、パソコン盗難防止、モニターのぞき見防止フィルムの貼り付け、廊下などへの防犯カメラの設置などのハード面の整備も推進してきました。

プライバシーマークの更新審査は2年に1回受審することになっており、平成24年5月25日に更新審査を受審、3度目の更新を果たすことができました。今後とも、みなさまの個人情報の保護に努めます。



臨床試験管理センターからのお知らせ 治験に参加しませんか? 問い合わせ先/臨床試験管理センター Tel. 088-633-9294

現在、治験への参加をお願いしている病気は次の通りです

- 肺動脈性肺高血圧症
- アルツハイマー型認知症
- 肝細胞癌
- 急性期脳梗塞
- デュビユイトラン拘縮
- 深部静脈血栓症
- 関節リウマチ
- 膵癌
- 統合失調症
- 辺縁性歯周炎
- 悪性リンパ腫
- 結腸・直腸癌
- 間歇性跛行を有する閉塞性動脈硬化症
- 大うつ病
- 多発性骨髄腫
- 腎癌
- 水疱性類天疱瘡

どうぞお気軽に
お問い合わせください。

病院のお仕事いろいろ

その1 小さな命のメッセージを 全力で読み取りケアする

新生児集中ケア (NICU) 認定看護師 河野美咲(かわのみさき) 副看護師長

早産や病気を抱えて生まれた新生児を集中ケアする役目です。羊水の中に浮かんで外界から守られていた胎児が、母体の外に出るといのは想像を絶する難行苦行といえるようです。

10年近くにわたって小さな子どもたちを見守ってきた河野さんは、「呼吸ひとつをするのも新生児には人生初の一大事ですし、重力に抗してからだを動かし、ばい菌だらけの外気で生きていくのは、とても過酷で並大抵のことではないのです」と新生児について語ってくれました。

成熟する前の途中段階で生まれてきたというのは、決してからだ小さいだけではありません。早産児の子では500gほどといった例がありますし、肌もちょっとこすったら皮がむけてしまうほどです。呼吸だけでなく体温も血流も安定しておらず、とてもデリケートなのです。しかし、命としての輝き、強さには、立派な一人前の人としての存在感があります。

どんなに厳しい環境であっても、それに適応しようとする姿はなんともけなげで、感動を与えてくれます。泣き声もままならない小さな命、新生児。その「新生児が全身で発するサインを、全力で正確に読み取るのが仕事です」と河野さん。

ただし、何もかもすべてサポートするのではなく、過剰にならないように、その子ならではの手助けの方法を見極めての看護も大事で、す



ぐに抱くことのできないお母さんとのつながりも考慮した看護を心がけているのだそうです。

か弱そうに見えた新生児も、集中ケアすることによって驚くほどの成長を見せてくれるそうで、その生命力の強さに惹かれて、新生児集中ケアの分野を希望したそうです。

その2 最先端分野の最先頭を走っている気概と 自負で現場に臨む

診療放射線技師 池口雅紹(いけぐち まさあき) 技師

医療の現場で「放射線といえばレントゲン撮影」だったのはもう随分以前のことで、最近ではCTスキャン、マンモグラフィーなど、画像診断や放射線治療を行う分野や場面が増えてきました。また、MRI(核磁気共鳴画像診断装置)をはじめ、超音波検査、眼底撮影など放射線を使わない撮影もあります。

そうした高度化、細分化、専門化する診療放射線、画像診断、画像処理といった医療分野の現場で医師をサポートするのが診療放射線技師です。

「ドクターに言われた通りではなく、時には提案をすることが出来る現場の醍醐味があります」と池口技師。

この分野ではまず検査のために撮影した画像を、医師が問題箇所や問題点を見つけやすいように画像処理や解析することが重要なポイントで、専門性、プロの力量が試されます。

徳島大学を経て病院勤務7年、ちょうど現場がわかり、仕事が面白くて仕方がないといった時期で、好奇心いっぱい目の輝かせる笑顔が個性的で頼もしい、31歳の元気なアニキ的存在です。

もちろん、急ピッチで進む最先端の分野ですから、日々の研鑽も欠かせません。専門誌の論文をチェックし、新しい取り組み、進取の技術についての勉強することも心がけているのだそう。

また、がん患者さんの患部にどれくらいの放射線量を何回、どれだけの期間あてるかといった治療計画を立てるのも専門的な知識を持った診療放射線技師の仕事です。



昨年の東日本大震災、とくに原発事故以降、放射線を心配する傾向が強く、そうした社会的な変化や背景への対応にも気を配っています。

池口技師は、「低線量でいかにきれいな画像を撮るかが腕の見せどころ」と、さらに患者さんと直接、接する場面が多いので、わかりやすい説明、親切な対応など接遇にも気を付けているようです。

tokudai-staff information

新就任のごあいさつ(新任科長紹介)



松香芳三 教授
(まつかよしぞう)
かみあわせ補綴科

- 1963年(昭和38年)生まれ
- 1992年(平成4年)岡山大学大学院歯学研究科修了
- 2012年7月 教授就任

専門分野 ●歯科補綴学 顎関節症 ●口腔顔面痛

大学病院の良さを活かした総合力で取り組みたい

後継者育成という面は高校生たちが憧れて入ってくるような大学、学部を目指したいですね。前任地の岡山では県下はもちろん兵庫まで高校を廻って説明会を開催し、精力的に取り組んでいました。

とはいえ、6年目の臨床実習はなかなかハードで、そこで行き詰まる学生も少なくありません。そういうときこそ、何気ないことまで相談に乗れるようなきめ細かい接し方が大切で、「松香ジャパン」の意気込みをもってサポートしてきました。

一方、治療面では医療と歯科が一緒という大学病院の良いところを活用し、口の中を衛生的にする口腔内科プラス噛み合わせを改善する補綴をお手伝いして、総合力で患者さんの役に立てるよう努めたいですね。多職種連携でこれからの治療に取り組んでいきたいです。

同じ栄養量を体内に取り入れても、噛めるようになると不思議なことに体重が増えて体力が付きます。

ですから、入院が決まったらまずは歯の治療に取り組み、十分に噛めるようにすると退院が早いのです。そういうこともぜひ知っていただきたいと思いますね。

患者の皆様へ

安全に検査を受けていただくために

「MRI検査」

MRI(Magnetic Resonance Imaging:磁気共鳴画像)検査は、X線撮影やCT検査のようにX線を使うことなく、その代わり強い磁石と電波を使い体内のあらゆる断面の画像を得ることができる検査で、いわゆる放射線被ばくはありません。撮影の時は、狭いトンネルの中に入って大きな音の中で検査します。しかし、耳栓等を用いて、音を軽減することができるため、ご心配はいりません。検査を受ける時の注意として、強い磁力を検査で使用するため、体内に心臓ペースメーカーを埋め込んでいる方、手術等で金属が体内に入っており、その金属の材質によっては撮影できないこともあります。また、撮影室内では補聴器、装飾品、腕時計、磁気カード、電子機器等は壊れてしまうことがありますので持ち込めません。また、妊娠されている方は、原則は検査できません。また、カラーコンタクトも取り外して頂きます。検査中、狭いトンネルに比較的長い時間入るため、閉所恐怖症の方は、検査できない場合もあります。検査でのご質問については、お気軽に担当医にご相談ください。



地域連携の部屋

このコーナーでは、徳島大学病院が徳島県や他の医療機関の皆さま等と協力し、患者さんへのよりよい医療の提供を目指してすすめている、様々な取り組みについて取り上げます。

Vo.10

地域連携病院⑤「水の都記念病院」

今回は地域医療中心に取り組む水の都記念病院をご紹介します。

■かかりつけ患者様重視の診療体制

「当院では昭和2年の開院以来、近隣の地域住民の皆様の健康に貢献できるよう、『かかりつけ患者様重視』を経営理念に掲げ、常に全職員が一丸となって終始一貫して取り組んできました」と佐々木克哉院長(45歳)

内科、消化器外科、脳神経外科を始め、整形外科領域の診療部門があり、民間病院ならではの医療を目指しているとのこと。

「大学病院には、総合力や先端医療という大学病院の良さがあり、民間病院には、機動力や柔軟な診療体制ができるという良さがあります。競い合うことに意味はありません。お互いの良さを活かせる努力・工夫をしています」

徳島大学病院で先進医療を終えた患者様の受入を充実させ、連携することによりお互いの良い点を出し合うことを大切にしているそうです。

また、以前から地域医療領域での協力病院として臨床研修医を受け入れており、年間を通して若い研修医が活躍することが院内全体の活性化につながっているそうです。

「研修の場を提供するだけでなく、私たち自身が若

い研修医から刺激を受けることがたくさんあります。互いに学びあえるのはいいですよ」と朗らかに語っていました。

■地域医療連携病院としての今後

昨年から、回復期リハビリテーション病棟を開設し、これまでの急性期脳卒中リハビリテーションに加えて、より充実したリハビリを施すことで患者様の在宅復帰を支援しています。

「19床を追加して、在宅復帰の連携バスに注力しています。大学病院などで急性期医療を終え、リハビリ中心となった患者様の受入が今まで以上に行えるようになりました」

水の都グループ内においても、介護老人保健施設との連携により、在宅復帰が困難な患者様への介護サービス充実にも力を入れています。

また、スタッフ支援の面では、院内保育施設の充実により子育て支援に力を入れており、その施策によってキャリアを活かして働き続けることができる女性医師や看護師も多いそうです。

こうした取り組みにおいても、民間病院としての強みである、機動力と柔軟性が発揮されているようにでした。

「地域医療連携」について

徳島大学病院地域医療連携センターでは、大学病院と地域の医療機関との円滑な橋渡しを目指して、大学病院での高度先進医療から、患者さんがお住まいの地域の診療機関と連携し、在宅療養へと継続できるようサポートしています。



説明は
佐々木 克哉(ささきかつや) 院長

■問い合わせ
医療法人 三成会
水の都記念病院
徳島市北島田町1丁目45番地の2
tel.088-632-9299

食事のヒント

テーマ ちょっとの工夫でおいしく減塩を!

「国民健康・栄養調査(平成22年度)」によると成人の1日当たりの食塩摂取量は、平均で男性11.4g、女性9.8gでした。また、男性9.0g未満、女性7.5g未満の目標量を男女ともに約7割の人が超えています。塩分が多い食事が続くと、血圧が上がり動脈硬化になりやすいと言われています。そこで、今回はおいしく簡単な減塩レシピについてご紹介します。

回答は、
栄養部 上番増 明子
(うえはんそう あきこ)



かりかり厚揚げ焼き

材料(4人分) ●厚揚げ 2枚(300g) ●大根おろし 40g ●大葉 2枚 ●生姜すりおろし 大さじ1
●ポン酢だれ(煮きりみりん 大さじ1 / ポン酢 大さじ1)

作り方 1 厚揚げを魚焼きグリルで両面それぞれ3分ずつかりかりになるまで焼く。 2 煮きりみりんとポン酢を合わせておく。 3 焼き上がった厚揚げを器に盛りつけ、その上に大根おろし、生姜、大葉を乗せて、ポン酢だれをかける。

1人分あたりの
栄養量

●エネルギー 131kcal
●タンパク質 8.4g
●脂質 8.5g
●塩分 0.4g



たっぷりきのこのマリネ

材料(4人分) ●エリンギ 100g ●しめじ 100g ●しいたけ 100g ●赤パプリカ1/2個(100g) ●黄パプリカ1/2個(100g) ●マリネ液(酢 大さじ4 / オリーブオイル 大さじ2 / 塩 小さじ1/2 / にんにくすりおろし 小さじ2 / 黒こしょう 少々)

作り方 1 3種類のきのこは一口大に切り、アルミホイルでしっかり包み、魚焼きグリルで15~20分蒸し焼きにする。 2 パプリカは種とへたを取り、一口大の乱切りにして熱湯で1~2分さっとゆで、水気をきる。 3 ボールにマリネ液を合わせ、きのこを蒸し汁ごと加え、(2)のパプリカも加えて混ぜる。 4 15分ほど置いて味をなじませ器に盛る。
★一晩置くとさらに味がなじみます。

1人分あたりの
栄養量

●エネルギー 92kcal
●タンパク質 3.0g
●脂質 6.5g
●塩分 0.8g



レモンナムル

材料(4人分) ●もやし 1袋(200g) ●人参 1/2本(100g) ●貝割れ大根 1/2パック(20g) ●ナムルだれ(レモン汁 大さじ2 / ごま油 大さじ1 / 塩 小さじ1/3 / すりごま 小さじ1 / にんにくすりおろし 小さじ1)

作り方 1 人参はピーラーで薄くスライスする。もやしはひげ根を取り除く。貝割れ大根は根を切り落とす。 2 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら鍋に人参を入れ、3分後にもやしを入れ約2分間ゆでる。火をとめる直前に貝割れを入れさっとゆでる。 3 (2)の野菜をざるに上げて水気をよくきる。 4 ボールにナムルだれ作り、(3)を加えてしっかり混ぜて器に盛る。

1人分あたりの
栄養量

●エネルギー 54kcal
●タンパク質 1.5g
●脂質 3.5g
●塩分 0.5g

ちょっと一言

*いつもの味付けに酢や柑橘類、香味野菜、香辛料をプラスすることで少ない塩分量でもおいしく食べることができます。すだちやゆず、大葉、生姜、にんにくなどは、減塩はもちろん、免疫力を高める働きがあり、体を内側から元気してくれるおすすめ食材です。また、ポン酢はしょうゆの半分の塩分量ですので、お浸しなどにも是非使ってみてください。



お集まりを印象的に。

1000名様収容のクレメントホールから和やかな宴に最適なお部屋までバラエティ豊かな12の宴会場をご用意致しました。ご宴会、ご結婚披露宴、展示会、式典、会議・・・充実した設備と行き届いたサービスで、お集まりを鮮やかに彩ります。

宴会プランの詳細・季節のイベントは、ホームページからご覧頂けます!

<http://www.hotelclement.co.jp> ◀CHECK!

ホテルクレメント徳島 〒770-0831 徳島市寺島本町西1丁目61番地 Tel.(088)656-3333