

チキン南蛮

宮崎県で生まれた郷土料理で、甘酢だれがからんだ鶏の唐揚げにタルタルソースをかけた一皿はスタミナ満点!!

エネルギー **293kcal**
食塩相当量 **0.9g**



材料 (5人前)

- 鶏むね肉(皮なし).....70g×5枚
- 卵.....1個
- 薄力粉.....大さじ1
- 揚げ油.....適量
- 甘酢だれ
 - 砂糖.....大さじ2
 - 酢.....大さじ2
 - 濃口しょうゆ.....大さじ1
- タルタルソース
 - 玉ねぎ.....1/2個
 - 卵.....1個
 - マヨネーズ.....大さじ3

作り方

- 鍋にお湯を沸かしてタルタルソース用の卵を入れ、中火で10~11分茹でてゆで卵を作る。
- 卵を割りほぐし、薄力粉を加え混ぜてバター液を作り、鶏肉をくぐらせる。
- 2を160℃~170℃の油で揚げ、油を切る。
- 鍋にAの甘酢だれの調味料を入れて沸かし、3の鶏肉を入れてからめる。
- 玉ねぎ、1のゆで卵をみじん切りにし、マヨネーズを混ぜてタルタルソースを作る。
- 鶏肉をカットして皿に盛り、タルタルソースをかけてでき上がり。

POINT

鶏むね肉はたんぱく質やビタミンB群が豊富で、疲労回復効果が期待できます。またタルタルソースに使われるゆで卵も、鶏むね肉と同様にたんぱく質が豊富な食材です。酸味のきいた甘酢だれとタルタルソースとの相性抜群で、暑くて夏バテ気味な時でも食べやすいおすすめメニューです。

今号の表紙

撮影こぼれ話

表紙の写真は脳ドックでメインの検査となるMRI装置に脳外科医と検査を行う放射線技師です。MRIは被曝や造影剤なしで小さな脳梗塞や脳の萎縮の状態、首~脳の血管の形などたくさんの情報が得られる大切な検査です。

「ガガガッゴゴゴッドゥドゥ」などMRI検査中はいろんな音がある中、約30分じっとしなければなりません。毎年検査を受けて下さる方の中には、完全に寝ておられる方もたくさんおられます。検査の不安などあれば何なりとお聞き下さい♪

Takasago Municipal Hospital

高砂市民病院

広報広聴委員会 広報紙編集チーム

〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33番1号
TEL 079-442-3981 FAX 079-442-5472
URL <https://www.hospital-takasago.jp/>

高砂市民病院 検索



高砂市民病院
公式HPはこちら



健診に関する
情報はこちら

きぼうへのかけはし 2024年秋号

通算154号

2024
AUTUMN
vol.154

きぼうへの

かけはし

高砂市民病院 広報紙

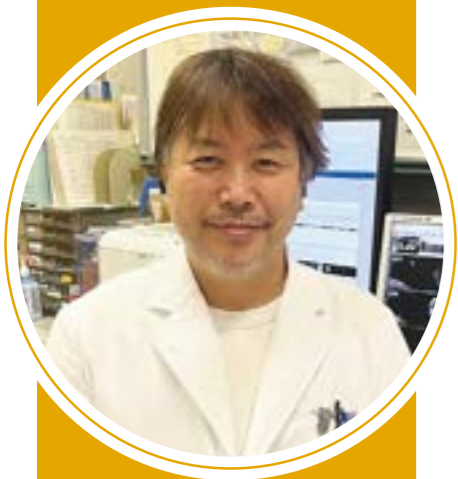
希望のある
医療を目指して

特集

脳ドックについて



TAKASAGO MUNICIPAL HOSPITAL



脳神経外科 部長
杉浦 智之

特集

脳ドックについて

脳ドックとは、脳の疾患に対して、主に早期発見と予防を目的とした健康診断です。健康診断では人間ドックがよく知られていますが、一般的に脳の検査は含まれておらず、その場合脳の状態を判断することは困難です。

脳ドックでわかる可能性のある脳疾患としては、脳萎縮、海馬萎縮(アルツハイマー病)、脳腫瘍(良性、悪性、癌の脳転移等)、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)、未破裂脳動脈瘤、頸動脈狭窄などがあります。

初期の認知症やパーキンソン病、神経内科疾患、下垂体腫瘍などは診断が困難なこともあります。また、ペースメーカーや金属が体内にある方、閉所恐怖症や刺青(タトゥー)、脳手術後の方などは頭部MRI・MRA検査ができないことがあります。

脳卒中とは

脳卒中とは、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を合わせた総称です。発症の原因となる危険因子としては、加齢、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動、喫煙、飲酒、全身の炎症等があります。

また、脳や頸部血管の狭窄は脳梗塞の危険度を、脳動脈瘤はくも膜下出血の危険度を上昇させます。

【脳腫瘍ができる部位と主な脳腫瘍】

神経膠腫(グリオーマ)
原発性腫瘍の3割、また大脳にできる腫瘍の大半を占める(ただし、小児は小脳や脳幹にできることも)。手術ですべてを取り除くのは困難。なお、神経膠腫のうち、神経膠芽腫は悪性。

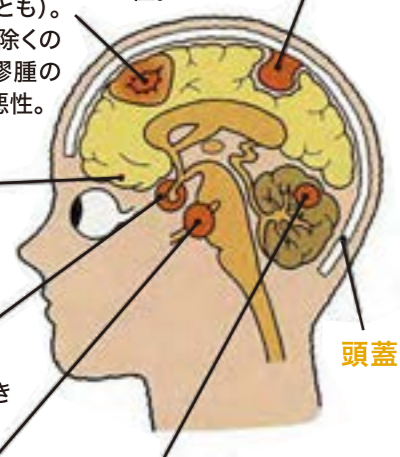
髄膜腫
脳を包む髄膜に腫瘍ができ、大脳を圧迫する。良性。

神経鞘腫
神経をとり巻く鞘に腫瘍ができる。良性がほとんどで、悪性なのはまれ。

下垂体腺腫
下垂体に腫瘍ができる。ほとんどが良性。

聴神経腫瘍
聴神経に腫瘍ができる。ほとんどが良性。

髄芽腫
悪性度が高い腫瘍のひとつ。小脳に発生する。小児に発生することが多い。



「よくわかる最新医学 脳梗塞・脳出血・くも膜下出血」(監修・高木誠 発行・主婦の友社)より引用、一部改

【脳卒中の分類】



【脳動脈瘤破裂率】

1年あたりの破裂率(%)

発生部位	脳動脈瘤の大きさ				
	3~4mm	5~6mm	7~9mm	10~24mm	≥25mm
中大脳動脈	0.23	0.31	1.56	4.11	16.87
前交通動脈	0.90	0.75	1.97	5.24	39.77
内頸動脈	0.14	0	1.19	1.07	10.61
内頸動脈-後交通動脈分岐部	0.41	1.00	3.19	6.12	126.97
脳底動脈	0.23	0.46	0.97	6.94	117.82
椎骨動脈	0	0	0	3.49	0
その他	0.78	1.37	0	2.81	0
脳動脈瘤全体	0.36	0.50	1.69	4.37	33.40



脳ドックと人間ドックの料金

当院では、**1**脳ドックガイドラインに準拠した詳しい脳ドックと、**2 3**人間ドックにオプションで追加する頭部MRI・MRA検査があります。

脳ドック基本料金
1 (頭部MRI・MRAを含む) =50,600円(税込)
2 人間ドック1泊2日コース(66,000円) + 頭部MRI・MRA追加(22,000円) =計88,000円(税込)
3 人間ドック1日コース(44,000円) + 頭部MRI・MRA追加(22,000円) =計66,000円(税込)
※各事業所により補助額が異なるため、窓口負担額も異なります。

【お申込方法】

事業所等に勤務されている方は、事前に各事業所へ受検の相談をしてください。

上記以外の方は、平日10:00~16:00にお電話をかけていただき、高砂市民病院へお申込みください。

お申込先 ☎079-442-3981 ドック担当

【脳ドックの検査内容】

頭部MRI	頭蓋内において、脳梗塞・脳出血・脳腫瘍などを見つける検査です。
頭部MRA	くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤や脳血管奇形、脳梗塞の原因となる脳血管の閉塞や狭窄をチェックする検査です。
頸部MRA	頸動脈の動脈硬化・狭窄をチェックする検査です。
頸動脈超音波検査	頸動脈血栓の有無や動脈硬化の程度を調べる検査です。
その他	頸椎レントゲン検査・心電図・血液検査・尿検査・神経学的検査

脳ドックは基本的に日帰りですが、患者緊急対応などの場合は、後日診察になる場合があります。

受診結果は、検査データ及び診察をもとに「脳ドック結果報告書」を約2週間後に郵送します。なお受診結果で異常があった方で医師の診察を希望される方は、再度診察に応じますのでご来院の上ご相談ください。この場合は通常の保険診療になります。

【脳ドックを受けた方がよい人】

- 40歳以上
- 生活習慣病を持っている (高血圧, 高脂血症, 糖尿病)
- 親戚に脳疾患・脳卒中になった人がいる
- 飲酒や喫煙をする
- 頭痛やめまいなど気になる症状がある



新しい眼科医の紹介



上村 彩香

うえむら さやか

眼科

今年4月から高砂市民病院眼科に異動となりました上村彩香と申します。昨年は神戸大学医学部附属病院にて勤務しておりました。

現在は医師として勤務するかたわら、二歳の男の子の育児に奮闘する毎日です。なかなか大変なことも多いですが、一日の仕事を終えたあと子どもと遊ぶ時間は、癒やしのひとときとなっています。

毎年家族で旅行に行くことが好きで、昨年は北海道に行ってまいりました。富良野の景色はとても美しく、よい思い出になりました。

まだまだ未熟者ではありますが、一眼科医として患者さまのお役に立てるよう、より一層研鑽してまいります。眼のお悩みを一つ一つ解決していくために、なるべく丁寧な診察を心がけますので皆さまどうぞ宜しくお願いいたします。

プロフィール

趣味 読書

好きな食べ物 プリン

座右の銘 思い立ったが吉日



ぶらり、診療所紹介の旅

もっと知りたい、地域のお医者さん

高砂市民病院では、地域の先生方と相互連携を密にし、地域一体で市民の健康を守っています。地域医療の充実を担う地域の先生方をご紹介します。

かとうクリニック

院長 加藤 康之

ペインクリニックの専門医院です。ペインクリニックとは「急性・慢性の痛みを治す専門外来」のことです。痛みには、狭心症の時の胸の痛みや胃かいようの時のお腹の痛みなど、身体の異常を知らせる危険信号としての役割があります。

でも神経痛や五十肩、腰や膝の痛みなどはどうでしょう。もちろんこれらの中でも重大な病気がかくされていることがあります。多くは不要な痛みで、感じずに過ごす事ができればそれに越した事はありません。ギックリ腰で仕事に行けない、带状疱疹が痛くて夜も眠れない、足の神経痛で歩きにくい、これらの痛みは長引くほど気分が減入るだけで大きな損失です。

こういった症状を少しでも和らげ、快適な日々を過ごしていただきたいと願ってクリニックを開設いたしました。対象は痛みを伴う整形外科的疾患や带状疱疹による痛みなどです。治療手段としては内服治療、神経ブロック、徒手療法、物療などがあります。痛みは感じている本人にしか分からないものなので、治療方法は患者さまの意向を取り入れるようになっています。



診療情報はこちら ▶ ☎ 079-433-2203 FAX 079-433-2206

神戸大学
医学部附属病院
連携医師を
ご紹介

Doctor's Interview #3

地域を越えて！ 応援ドクター

高砂市民病院では、神戸大学医学部附属病院と医療連携の一環で、各種専門分野の医師を派遣して頂き、応援ドクターとして週に1度、当院で診察を行っています。

このコーナーでは、現在応援ドクターに来て頂いている、各種専門分野の先生方を紹介していきます。

第3回は糖尿病・内分泌内科の本村先生です。

糖尿病・内分泌内科 本村悠馬 医師

毎週木曜日診療

Q1

専門分野を教えてください。大学病院ではどのような業務を主に行っていますか？

専門は糖尿病・内分泌内科です。大学病院では、視床下部・下垂体の発生に関連する研究をしています。視床下部・下垂体は馴染みがないと思いますが、脳の下の方に位置するホルモン分泌の司令塔です。大学病院の診療では、甲状腺エコー検査を担当しています。

週のうち2日は市中病院やクリニックで、糖尿病や、甲状腺・副腎疾患などの内分泌疾患の診療を行っています。

Q2

どのような患者さまに受診していただきたいですか？

糖尿病をお持ちの方はご受診ください。ここ数年で、新規の糖尿病治療薬や血糖測定機器の開発が進んでいますので、その点も含めてご紹介します。

また、内分泌疾患(甲状腺・副腎・下垂体などのご病気)に関しては、必要に応じて大学病院とも連携しながら治療をすすめて参ります。原因のよくわからない症状でお困りの方や、専門病院での通院の継続が難しくなってきたような場合も、ご相談ください。

Q3

趣味・好きな食べ物・座右の銘などあれば教えてください。

趣味は楽器を演奏することです。アコーディオンやホルンで高砂市民病院の定期コンサートにも参加させて頂いておりますので、よろしければ聴きにいらしてください！

好きな食べ物はお好み焼きです。座右の銘と申しますか、大事にしていることは、「目の前のことに全力を注ぐ」です。

少しでも、治療に関して満足感の得られる外来診療ができるよう、心がけております。



TOPICS

7月4日に、七夕コンサートを開催しました

院内楽団「メイヨーと愉快的仲間たち」は新たにフルート奏者の管理栄養士と、ヴォーカルとして看護師が1名ずつ加わり、素晴らしいパフォーマンスを披露してくれました。

看護局のトーンチャイムユニット^{かなで}も新たな指揮者のもと、心地よい音色を響かせました。

ラストには今回だけの「七夕スペシャル盆踊りユニット」も登場し、楽しい時間を過ごすことができました。



部署紹介

訪問看護ステーション

高砂市民病院訪問看護ステーションは、令和元年6月に病院併設型として開設し、6年目を迎えます。

訪問看護とは、医師の指示にもとづきご自宅へ伺い、ケアや医療行為を行う看護サービスです。

「あなたに寄り添い 温かい心の通う看護を提供します」を理念に、住み慣れた地域で安心して療養生活を送ることができるよう、ご自宅へ訪問に伺っています。

一人ひとりに必要な看護サービスを提供し、利用者さまやご家族を支援させていただきたいと思っています。



PICK UP 1

24時間連絡体制を取っています!

高砂市民病院訪問看護ステーションでは24時間連絡体制を取り、利用者さまの状態に応じて緊急訪問や電話対応も行っています。主に高砂市、加古川市への訪問を行っています。



また、特定行為研修(創傷管理関連)修了の看護師が在籍しており、医師の指示のもとご自宅での医療処置も行えます。

PICK UP 2

様々な専門プロと連携しています!

入院中から、患者支援センターや病棟と連携しながら療養生活の準備を進めています。毎日カンファレンスを行い情報共有し、利用者さまの状態に速やかに対応できるよう努めています。

主治医をはじめ地域の多職種(ケアマネージャー、ヘルパー、理学療法士など)と日々連携しています。状態に応じて速やかに対応し、ご自宅で安心して快適に過ごしていただけるように調整しています。



患者さまへのお知らせ



院内デイサービス「すまいる」をはじめました

6月から院内デイサービス「すまいる」をはじめました。

7月からは毎日開催しています。体操や工作、カラオケやゲームなど楽しいお喋りや笑いの絶えないひと時を過ごしていただいています。



ホッとひと息寄り道講座

日時 第1金曜日、第3水曜日 10:00~10:30 場所 市民病院玄関ホール

9月6日(金)・18日(水)	テーマ お薬について	講師 薬剤師
10月4日(金)・16日(水)	テーマ ご存じですか?緩和ケア	講師 緩和ケア病棟看護師
11月1日(金)・20日(水)	テーマ さらなる感染症に備えた日常の感染対策は?	講師 感染管理認定看護師
12月18日(水)	テーマ 救急車が来る前に(AED操作説明)	講師 高砂消防士
2025年1月10日(金)・15日(水)	テーマ 骨粗鬆症について	講師 放射線技師

※講座日は変更することもあります。

幼児作品展

患者さまやご家族の癒しとなるよう、市内の公立幼稚園・保育園・認定こども園に通う子供たちの作品を温室横に展示しています。今回は「米田こども園」「阿弥陀こども園」の皆さまが作ってくれました。

米田こども園の作品



虹の上を歩く子どもたちの楽しそうな様子が伝わってきます。

阿弥陀こども園の作品



色鮮やかな打ち上げ花火を上手に表現してくれています。

各施設に協力していただき定期的に交換していく予定ですので、来院の際は心温まる作品をご覧ください。

学会発表 症例と取り組み

第69回日本透析医学会学術集会・総会

6月7~9日
「部署全体で新人看護師を育てる取り組み ~進捗状況可視化表を用いて~」
血液浄化センター 古川 有美
発表地:パシフィコ横浜

第26回日本医療マネジメント学会学術総会

6月21日、6月22日
「医療ソーシャルワーク業務と地域医療連携業務の両立 ~福祉職に求められる地域医療~」
患者支援センター 社会福祉士 井上敏行
発表地:福岡国際会議場

