

# すこやか

第34号

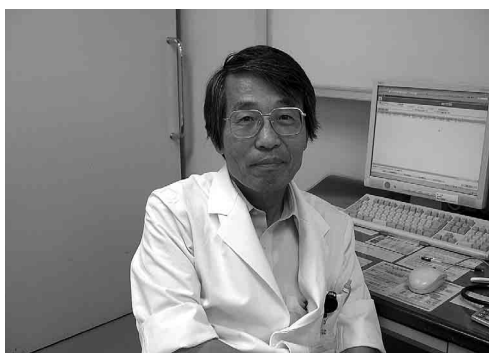
2009/10/15

編集：市立伊丹病院患者サービス向上委員会

発行：市立伊丹病院 TEL 072-777-3773

<http://www.hosp.itami.hyogo.jp/>

## 新型インフルエンザの予防とマスクの着用



5月の連休明けから兵庫県、大阪府で高校生を中心とした新型インフルエンザ(A/H1pdm)の流行が見られ、保育所から大学、公共施設の一斉休業(休校)処置がとられました。その効果か6月には一旦、兵庫県での新型インフルエンザの発生はほとんど見られなくなりました。神戸市の「ひとまず安心宣言」が出されるまでは、電車内や街に行く人の8割以上がマスクをつけるという、欧米人にとって

奇異に思われる光景も見られました。

WHOではインフルエンザの予防にはマスクの着用よりも以下の点に留意するほうが重要と述べています。インフルエンザに罹っている人から1メートル以上離れ、その上で ①口や鼻に手を触れない ②流水と石鹸で頻りに手をあらう(アルコール系の手指消毒薬でもいい) ③できるだけ混雑した場所に出かけない ④出かける場合は混雑した場所にいる時間をできるだけ短くする ⑤できるだけ窓をあけ居住空間の換気につとめることが重要と。医療従事者や咳をしている人がマスクを着用するのは効果があるようですが一般の元気な人がマスクを着用する効果は少ないようです。

今年の夏新型インフルエンザの散発的な流行が全国的に見られましたが、秋から冬にかけて新型インフルエンザが大流行(第二波)し、第二波ではより重症化して肺炎などの合併症のため、多くの人が入院することが予想されています。今のところ新型インフルエンザの症状は発熱と咽頭痛や咳などの呼吸器症状が主で重症度も季節性のものとほぼ同じで、抗インフルエンザ薬のタミフルなどが奏効しています。ただ、乳幼児や喘息などの慢性呼吸器疾患を持つ人、妊婦さん、糖尿病や化学療法を受け免疫の低下した人では重症化することがあり注意が必要です。ハイリスクの人はワクチンが実用化されたらできるだけ早く接種し、高齢者では合併症の肺炎で亡くなる方が多いので肺炎の予防のために肺炎球菌ワクチンの接種も行ってください。



## ・当院のCT装置の紹介・

平成19年8月から最新型64列MD-CT装置・Light Speed VCTが稼動しています（写真1）。

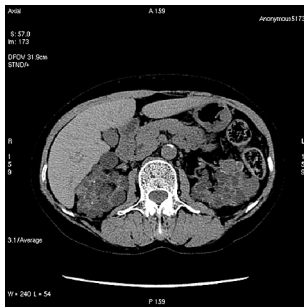
新しいCT装置の特徴は短時間に広い範囲を細かく撮影することができることです。また、被曝を低減する工夫もされています。

今回導入されたCT装置は、一回転に要する時間が0.4秒(心臓検査の場合は0.35秒)で、かつ、0.625mm厚の画像を64枚(4cm幅)一度に撮影することができます。高速で動く検査台との組み合わせで1秒間に約14cmの撮影をすることができるようになりました。今まで何度も息を止めていただかないと検査ができなかった部位も一回数秒間の息止めで撮影を終わらせることができます。Axial画像(写真2)と同様の分解能を持ったCoronal(写真3)・Sagittal(写真4)画像も作成でき、より細かい病気の観察ができるようになりました。

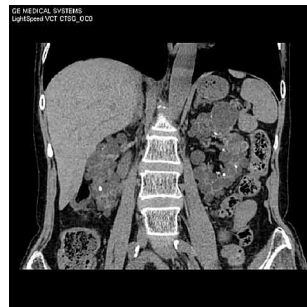
また、造影剤を使用することで立体的な血管の3D画像(写真5)を作成することができます。



(写真1)



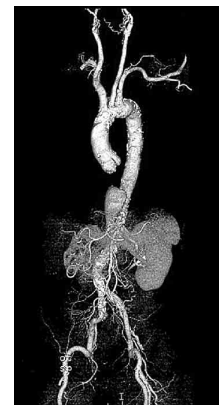
(写真2)



(写真3)



(写真4)



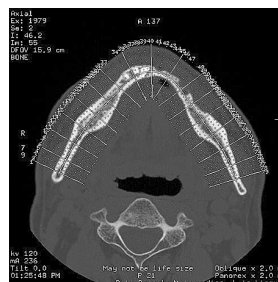
(写真5)



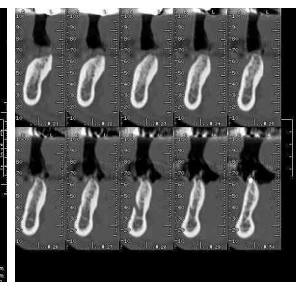
(写真6)

何より注目すべき点は、今までCT装置では検査ができなかった心臓の血管(冠動脈)の検査(写真6)ができるようになったことです。造影剤は必要としますが5～6秒息を止めるだけで撮影は終わります。

また、歯科領域の解析ソフトDenta Scan(写真7)を用いることによって歯列に直交する断面(写真8)を実寸大にてプリントすることができる為、インプラントの専用ソフトを購入することなくFilmに定規をあてるだけで計測することができます。



(写真7)



(写真8)

# 美味しく食べて健康からだ作り シリーズNo.1

今回は夏の疲れを取って体の中の血液をサラサラにする為に旬の食材を使った料理「鮭ときのこの甘酢あんかけ」を紹介します。皆さん一緒に健康を考えながら、美味しく食べて健康からだ作りませんか。

## 食材豆知識

**鮭** 良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。特に、カルシウムの吸収を手助けするビタミンDが多いので牛乳やチーズなどのカルシウムを含む食品と一緒に食べるのがお勧めです。鮭の赤い色は、アスタキサンチンという物質で抗酸化作用があるとして注目されています。また血液をサラサラにする作用のあるIPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)も豊富です。

**きのこ** カロリーが低くビタミンB群やビタミンD食物繊維が豊富です。食物繊維には、コレステロール値を下げる効果があり動脈硬化にも効果があると言われています。また便秘予防にも役立ちます。ビタミンBなどの栄養素は、水溶性なので煮汁も一緒に食べれる料理にすると効果的です。

**たまねぎ** 独特の辛味と香りは、硫化アリルという栄養素によるものの為です。硫化アリルは、消化液の分泌を促し新陳代謝を盛んにしたりビタミンB<sub>1</sub>と結合してビタミンB<sub>1</sub>の吸収を良くする働きがあります。その為ビタミンB<sub>1</sub>の不足によって起こる疲労や食欲不振、不眠などの予防に効果があります。最近では、体内の毒を封じ込める働きによるデトックス効果(解毒)が認められています。たまねぎを生で食べる時は、塩で揉んで水にさらすと苦味や臭みが抜けて食べやすくなります。

## 「鮭ときのこの甘酢あんかけ」



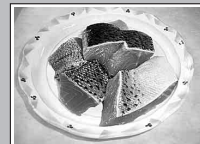
### 材料(2人前)

生鮭(切り身)	160g	甘酢あん	
【A】 下味		【C】 だし汁	大さじ3
酒	小さじ1	薄口醤油	大さじ1
みりん	小さじ1	酢	大さじ3
薄口醤油	小さじ1	みりん	大さじ2
片栗粉	適量	酒	大さじ2
		砂糖	大さじ1
【B】 しめじ	100g	片栗粉	大さじ2
えのき	100g	揚げ用油	適量
まいたけ	100g	三つ葉	少々
玉ねぎ	100g		

1人前 175kcal 塩分1.8g

### 作り方

- ① 鮭を一口大に切り【A】に10分漬けて下味を付ける。
- ② 下味の付いた鮭の水気を取って片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ③ 【B】を油で炒め【C】を加えてから、②の鮭を加えてサッと混ぜ水溶き片栗でとろみを付ける。  
お皿に盛り付け三つ葉を飾って完成！



①



②

### 調理ポイント

きのこ類は、炒め過ぎると栄養が減ってしまいます。炒めすぎに注意してください。炒める時は、玉ねぎ→しめじ→えのき→まいたけの順番で炒めてください。まいたけは炒め過ぎると真っ黒になり風味が無くなってしまいます。歯ごたえも香りも美味しく食べる大切なポイントです!!また、きのこを30分程日光に当てると栄養成分が増えると言われています。鮭は、生鮭を使用したほうがいいのですが、塩鮭の場合、水に一晩漬けて置くと塩辛さが無くなりますよ!!塩分があるので下味は薄口醤油を使用せずに作ってください。



③

栄養管理担当 専門調理師 柴田 真由美

夏のタベ

## ロビーコンサートが開催されました

毎年恒例になりました夏のタベ・ロビーコンサートが平成21年9月5日(土)午後4時からの1時間、市立伊丹病院の1階正面ロビーで開催されました。

今年はお馴染みの混声合唱団「コーロ・あまでゆうす」とソプラノの「中村由美様」、指揮・伴奏には「山田由香里様」が出演され、病院ロビーには爽やかな歌声を鑑賞しようと患者様を中心に約120人の観客で賑わいました。

患者サービス向上委員会では、毎年夏と冬にロビーコンサートを企画し、病院にかかわりの深い音楽家を迎え、癒しの創出をしています。今年の春にはガーデンコンサートを開催するなど、イベントの充実化を図っています。夏のロビーコンサートを鑑賞できなかった方は、ぜひ冬のロビーコンサート(12月初旬開催予定)へお越しください。今年は演者に伊丹シティフィルハーモニー管弦楽団所属の有志の皆様を迎える予定になっています。



## 健康教室のご案内

### 眼科・歯科口腔外科健康教室

眼科医師・歯科医師・視能訓練士・歯科技工士・歯科衛生士・臨床工学技士がそれぞれの専門的立場から目や口腔内の疾患などをテーマに開催される健康講座です。

【日 時】 平成21年11月14日(土)  
13:00~15:30

【会 場】 スワンホール3階(中ホール)

【参加費】 無料

### 「肥満と糖尿病予防と療養」すこやか外来教室・第4回オータムスペシャル

専門医による講演と専門看護師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士・臨床検査技師がそれぞれの専門分野から肥満と糖尿病の予防と療養をご紹介します。

【日 時】 平成21年11月14日(土)  
13:00~17:00

【会 場】 市立伊丹病院1階講堂

【参加費】 無料

【定 員】 20名(完全予約制)

【申 込】 平成21年10月30日(金)まで

【申込先】 内科外来

### ☆ 医師の人事異動がありました。

退 職	
(21年7月31日)	
循環器内科副医長	中川大輔
(21年8月31日)	
副院長(整形外科)	小島伸三郎

～ 保険医療機関では毎月、患者様に保険証の提示をお願いしております。月初めには初診受付で保険証の提示、確認にご協力くださいますようお願いいたします。～