

HUMAN

Vol.299 | 2017.3

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

特集

高齢者と脊椎疾患

山田 博是 — さくら総合病院 脳卒中・脊椎・脊髄センター

ナース物語

はじめまして。新入職員紹介

突然襲う脳の病気 脳卒中

トピックス

さくらの森通信

インフォメーション

頭の体操

地産地消 地元で収穫される旬の食材

sakura's kitchen

ひな祭りのお祝い料理

求人募集

高齢者と脊椎疾患

わが国では高齢化社会であり、男性の平均寿命は80歳、女性は87歳となり諸外国と比べ高くなっています。最近では75歳以上が高

健康寿命を延ばし良好なQOL（生活の質）を保つようにしたいものです。

齢者と定義される傾向にあります。しかし米国や欧州国と比べ、日本では家庭・病院や施設で要介護や寝たきりの高齢者は非常に多いことが問題視されています。男性では平均寿命の終わりの9年間、女性では12年間は健康でない寿命の期間（寝たきりや要介護期間）があります。つまり男性では65歳の定年後4～5年で体のどこかにガタがきて、そこから10年は病院通いになったり、介護に支えられて生きていくことになります。高齢になってもいつまでもADL（日常生活動作）を高く保ち、自分の足で歩き続け、社会に参加できる

寝たきりの原因には脳梗塞などの脳血管障害が最も多いですが、近年ロコモティブシンドローム（運動器症候群）（以下ロコモ症候群）が重要な原因となつていと考えられるようになってきました。これは運動器の障害により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、立つ・歩くといった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障を来します。

ロコモ症候群のうち脊椎疾患（頸椎症や脊柱管狭窄症などの変形

性脊椎症）が最も多くを占めています。ロコモ症候群は脊椎疾患のほかに骨粗しょう症、膝関節障害などにより筋肉に減少が起こり、不安定歩行などにより転倒するようになり、骨折が腰椎、大腿骨、手首などに起こると運動量がさらに減少、またそれに伴い疼痛、関節の変形のため歩行困難が進み、また痛みなどにより寝たきり、要介護に発展します。頸椎症や脊柱管狭窄症などの脊椎疾患では姿勢を維持するバランス能力の障害により気をつけていても転倒しやすくなります。脊椎疾患は四肢に麻痺がきたり、四肢の筋肉が減少する前に適切な治療により治療を行なうことにより転倒を予防し、麻痺の進行を防止することができます。



いつまでも前向きに
ADL、QOLの高い人生を進んでいきませんか。

脊椎疾患のうち、ある程度の下肢痛や歩行困難があってもADLのレベルに低下がなく、生活に支障がない場合は保存的に経過を観察しても良いかもしれません。しかし神経症状が進み、下肢の筋力や感覚の低下が進むと、転倒の危険性が増えてきます。また神経組織への圧迫が長く続くと、手術をしても神経機能や痛みの回復が不良となり、長期間のリハビリが必要となります。神経障害が進行する前に手術に踏み切ることが望ましいのです。MRIなどの検査を受け、現状の把握と今後の進行状態の予想を立てることが必要と考えます。

高齢者の頸椎、腰椎は変性が強いことが多く、しびれや痛みの原因が脊椎のどの部位にあるのかの診断が困難なことが少なくないです。近年MRIやCTなどの診断機器の進歩などにより、原因部位が的確に診断できるようになりま

した。従来、身体に負担の大きい手術は術後の臥床期間が長いと合併症が起りやすいなどの理由から、75歳以上の高齢者には脊椎の手術は無理であると考えられてきました。しかし麻酔学の進歩や手術法の改良、特に高齢者でも十分に耐えられる低侵襲の手術により、痛み・しびれや麻痺が安全に高率に改善されるようになりました。高齢者にはできるだけ脊椎を固定しない手術を勧めています。どうしても治療上固定が必要な場合がありますが、最終の手段と考えています。手術顕微鏡を利用し、解剖形態を壊さない低侵襲の手術法により、できるだけ脊柱の支持性を壊さない、また生理的な運動に支障を与えないような、訴えの原因になつている部位をピンポイントで治療するような手術が安全に行なうことができるようになりました。その結果、術後の臥床期間も短く、通常、翌日から歩行でき、1週間程度の入院期間で退

院できるようになりました。社会・家庭生活にもすぐに戻ってもらうことができます。その結果、高齢でも元気な方では術後1か月程度で山登り、ゴルフなどスポーツにも復帰することができます。



右の写真は80歳の男性で頸椎症と腰部脊柱管狭窄症の手術を同時に行なったK氏です。術後数か月ほどで東南アジア最高峰のマレーシア、ボルネオ島のキナバル山(4,095m)に登頂された折に送っていただいた写真です。K氏のようにいつまでも前向きにADL、QOLの高い人生を進んでいきませんか。

頸椎性めまい外来

頸椎の変形や圧迫等による脳血流の障害で起こるめまいを画像検査により診断し、適応のある症例に対し、低侵襲な手術によってめまい症状を改善する治療を行なっています。



脳卒中・脊椎・脊髄センター 山田 博是 センター長

- 医学博士
- 日本脳神経外科学会専門医
- 日本脊髄外科学会名誉指導医

経歴

昭和12年10月 愛知県で出生
昭和37年03月 名古屋大学医学部卒業
昭和39年07月 米国ミシガン州ヘンリーフォード病院脳神経外科レジデント
昭和41年07月 米国アイオワ州立大学脳神経外科レジデント
昭和44年07月 愛知県心身障害者コロニー中央病院脳神経外科医長
昭和50年05月 名古屋大学脳神経外科助手、講師、助教授
昭和59年02月 中部労災病院脳神経外科部長
平成03年01月 愛知医科大学脳神経外科助教授
平成06年06月 稲沢市民病院脳神経外科部長、副院長、院長
平成18年04月 稲沢市民病院名誉院長
平成18年04月 さくら総合病院 脊椎脊髄センター長

ナース物語

入職してから今日までを振り返って

4A病棟 看護師

昨年7月から、さくら総合病院で働かせていただいています。1月で入職から半年が経ちました。この半年を振り返ると、毎日がとても早く過ぎたように感じます。看護師として働き始めて五年目ですが、今まで小児科での勤務経験しかないの毎日が初めてのことだらけでした。疾患や治療の勉強以前にバイタルサインの基準値から再確認が必要でしたし、点滴や採血などの医療行為もほとんど経験がなく、オムツ交換や体位変換といったケアさえも自信がありませんでした。

入職して半年が経ち、少しずつではありますが入職時よりは知識や技術が増えたのではないかと感じています。とは言っても、まだまだ一人前とは程遠いので、まだまだ努力が必要だと思っています。この半年は毎日が精一杯で、あっという間でした。日々の業務を

こなすことに必死で、いい看護が出来ていたのだろうかと不安になります。小児科と比べて、成人では患者さんから直接お言葉をいただくことが多くなりました。私自身の至らなさからお叱りをいただくこともあれば、感謝や労りのお言葉をかけていただくこともあります。さくら総合病院の看護師として、これからどんな看護をして、どんな看護師になりたいのか、まだ明確に目標を定められていませんが、患者さんに感謝していただけるような、気持ちの込もった看護が出来る看護師になれるように成長していきたいと思っています。そのためにも、いつも看護させていただく患者さん、なかなか仕事をこなせず迷惑をかけているにも関わらず、優しく丁寧に指導してくださる4A病棟の皆さん、そして支えてくれる自分の家族にも感謝の気持ちを忘れずに頑張っていこうと思います。

専門の医師による各診療科の外来 夕方診療

月曜日～金曜日 17:00～19:30

お仕事・学校帰りや日中お忙しい方に

夕方診療は待ち時間も短く、スムーズに受診できる場合も多いため、お忙しい方におすすめです。



各科の診療時間につきましては、受付またはホームページでご確認ください。

www.ijinkai.or.jp/patient/index.html

平日も休日もいつも、あなたのそばに

休日 日曜・祝日 24時間 365日 診療

休日(日曜・祝日)も診療いたします

発熱

急病

ケガ

異変



薬剤師
加藤 操
Misao Kato

これまでの経験を活かし、力を発揮できればと思っています。



看護師(訪看)
難波 秀幸
Hideyuki Nanba
一生懸命頑張ります。
よろしくお願いします。



事務職員
田中 啓公
Hiroki Tanaka
1日でも早く、職員として認めて
頂ける様、頑張ります。



ケアスタッフ
黒木 みき
Miki Kuroki
一生懸命頑張ります。
よろしくお願いします。



事務職員
西川 千陽
Chiharu Nishikawa
皆様と一緒に笑顔で
頑張っていきたいと思っています。



事務職員
佐藤 由惟
Yui Sato
早く仕事を覚えて役に立てる
ように一生懸命頑張ります。

はじめまして。

1月に入職した職員紹介

突然襲う脳の病気 脳卒中 未然に防ぐために—

脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)は、中高齢者を突然襲う脳の病気です。
がん、心疾患に次いで、わが国における死亡原因の第3位になっています。

脳卒中の症状

脳卒中は脳の血管がつまる脳梗塞と
脳の血管が破れて出血する脳出血、
くも膜下出血が代表的な症状です。



脳卒中の前兆

脳卒中は突然発症し、明確な前兆はありませんが、初期症状が起こることがあります。

これらを一過性脳虚血発作(TIA: Transient Ischemic Attack)といい、特徴は突然症状が起こり、突然症状が消えることです。
ほとんどが数分(2分~15分)、長くても1日位で収まります。TIAと思われる症状が起こったら、注意が必要です。

前兆が起こった段階ですぐに治療を受けることができれば、治療後の状態は良くなります。突然、激しい頭痛や吐き気を感じたり、
以下の症状が起こったら、その症状が収まっても、必ず受診しましょう。

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| ☐ めまいがする | ☐ 立ってしっかりと歩けない | ☐ ろれつが回らない |
| ☐ 激しい頭痛がする | ☐ 何もないのにつまづく | ☐ 人の話することが理解できない |
| ☐ 気分が悪く、嘔吐する | ☐ 体の片側がしびれる、感覚がない | ☐ 物が見えにくい |
| ☐ 激しい肩こりを感じる | ☐ 指先がうまく動かない | ☐ 片側の目が見えなくなる |

脳卒中を防ぐための生活習慣

生活習慣を改善することで、脳卒中になる可能性を減らすことができます。
適度な運動を続け、規則正しい睡眠をとりましょう。食事では塩分を控え、
肉より魚を中心にして野菜をたっぷり摂りましょう。



脳卒中を未然に防ぐために—脳ドックセットのご案内

脳卒中は発症してからでは遅く、発症する前の予防が重要です。十分な検査と適切な治療を行なうことで、脳卒中の発症を未然に
防ぐことが可能になりました。また、検査時点での認知症傾向の有無がわかります。脳ドックは脳卒中予防の最初の1歩です。

脳ドックセットで発見される可能性のある疾患

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| ● 脳梗塞 | ● 脳の血管の狭窄や閉塞 |
| ● 脳出血 | ● 脳腫瘍 |
| ● 未破裂脳動脈瘤
(くも膜下出血の原因病変) | ● その他
(脳動静脈奇形、血管腫、もやもや病など) |

以下の要件に該当する方は
MRI・MRA検査を受けることができません

- 心臓ペースメーカーを入れている方
- 手術により体の中に金属(針、金具、ピンなどの人工物)が入っている方
- 刺青をしている方
- 暗所・閉所恐怖症の方

検査を希望される方は、医師にご相談ください



2月4日(土)太郎と花子にて内覧会が 開催され、『在宅専門医療について』の 講座と、ロータス在宅専門クリニックの 紹介が行なわれました

「住宅型有料老人ホーム太郎と花子」にて内覧会が開催され、当法人理事長兼ロータス在宅専門クリニック院長小林勝正より講座『在宅専門医療について』・ロータス在宅専門クリニックの紹介・と、さくら総合福祉センター 在宅事業部 齊藤真部長より、お越しいただきました近隣の居宅介護支援事業所の方々及び福祉施設管理者様へのご挨拶をさせていただきました。

また、太郎と花子の新たな居室・コネクティングルームと介護疲れのご家族向けにご用意した居室の見学会が行なわれました。



ロータス在宅専門クリニック
開設は4月を予定しております。
詳細はこちらをご覧ください



住宅型有料老人ホーム

太郎と花子

入居者 募集中

施設見学・体験入居
随時受付中!

お気軽にお問合せください



〒480-0127 愛知県丹羽郡大口町新宮1-10

TEL:0587-95-0111

FAX:0587-95-0708(FAX受付は随時対応)

受付時間:月曜日～金曜日 9:00～17:00

ご入居の皆様が快適で、心から安心して暮らしていただける
快適な生活サービスをご提供いたします。

細かい心くばりでご入居者様の、心身ともに豊かなセカンドライフのお手伝いをいたします。お一人おひとりが「幸せ」を感じて頂けるよう、高齢者の尊厳を大切に手厚い介護でご奉仕いたします。



コネクティングルームと
トイレ付きのお部屋を
増床いたしました

新たな住まいとして、
満足して頂ける空間

毎日を快適に、楽しく過ごして
頂けるよう設計された居室。ご
夫婦でのご入居も可能なお部屋
(コネクティングルーム)も
ご用意しております。



終身利用の老人ホーム

太郎と花子では、健康チェック
を受けながら、デイケア・訪問
看護・訪問リハビリ・訪問介
護・訪問診療が必要なときに
受けられます。また体調を崩
して治療が必要なときも、病院
へ優先的に入院が出来ます。



安心の医療体制

スタッフとさくら総合病院が
24時間見守ります。医療区
分の高い方も安心して頂ける
徹底した医療サービス+急変
時の即応体制と入院時のベッ
トを確保いたします。

手厚い介護 | スタッフによる家庭的なケア

スタッフによる家庭的なケア。充実した生活サービスと栄養バランスのとれた家庭的で美味しい食事。また、住宅型ならではの各種介護サービスがお選び頂けます。ご相談やご質問など、お気軽にお問合せください。

1月26日(木)禁煙支援スキルアップ セミナーを行ないました

喫煙者の為の禁煙治療・支援を実施するための勉強会を行ないました。生活習慣を改善することで、様々な疾患・合併症を防げます。毎日の生活を見直し改善しましょう。



2月10日(金)美化運動を行ないました

ガラスや階段の手すりをはじめ、再診受付機や自動精算機、ソファや車いすなどご来院された方に気持ち良く使って頂けるよう、丁寧に清掃しました。



2月10日(金)脳神経外科医による 合同症例検討会を行ないました

小牧市民病院・江南厚生病院・さくら総合病院の脳神経外科医による合同症例検討会が当院にて開催されました。



2月15日(水) 外部講師を招き「痛みについて」院内勉強会を行ないました

「痛み・しびれ」は様々な疾患により引き起こされます。原因や症状を正しく理解し、患者さんに適切な対応が出来るよう勉強会を通して知識やサービスの向上を目指していきます。



医療ヘルスケアAtoZ

第1回：内視鏡でがんの治療ができますか？

早期の食道がん・胃がん・大腸がんの中には、お腹に傷をつけることなく、内視鏡で治療をすることができるものがあります。がんの治癒を目指すには、傷をつけずにまとめて切除する必要があります。これを可能にするのが、内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)という、最先端の治療法で、粘膜に留まる浅いがんであれば、大きなものでも切除することができます。また、外科手術と比べて、傷がつかないだけでなく、各臓器そのものを切除する訳でないため、術後早期に社会復帰できるだけでなく、体重減少を始めとする治療の弊害が最小限となります。

さくら総合病院では『安全』であることはもちろん、最新の治療機器で合併症の少ない低侵襲な『安心』できる治療を目指しています。

当院では胃カメラと大腸カメラを1日で行なうことが可能で、胃カメラであれば、検査日に朝食を食べずに来院頂ければ当日検査が可能です。〔緊急内視鏡は24時間対応〕

内視鏡診断・治療センター

ご不明な点は、お気軽に当院スタッフまで
お問い合わせください。TEL:0587-95-0015(地域連携室)

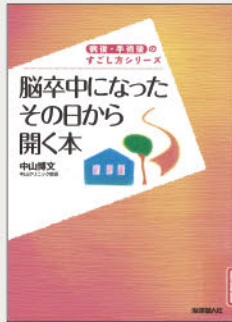




患者さんのためのLibrary
さくらの森通信
C棟2階 脳卒中脊椎脊髄センター前

開室時間
月曜日～金曜日
10:00～12:00
13:00～16:00

病気・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの
一般書や、DVD、パンフレットの他に
インターネットによる医療情報の検索も可能です。
是非、お気軽にご利用ください。



今月の図書紹介
病後・手術後の過ごし方シリーズ
**脳卒中になった
その日から開く本**
〔著者〕
中山 博文

脳卒中(脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血)は、発症後一刻を争う対処が必要ですが、その後の対応、過ごし方もリハビリの効果を高め、再発を予防し、安心して暮らすために大切です。本書は、そのために必要な情報を時期別に解説。発症直後、入院中、他の施設・病院に転院後、自宅に戻ってから。それぞれに知るべきこと、医師や施設に確認すべきポイントがわかります。運転・旅行・職場復帰、脳卒中患者を支える社会的支援など、脳卒中後を生き活きとすごすための情報も解説しています。

Information インフォメーション

2017.3-4

大口町 冬の企画展「ひなまつり」

3月12日(日)まで開催中
9:00～17:00

土雛や御殿飾り・屏風段飾りなどのお雛様が展示され、親子で簡単に作れる工作コーナー、写真撮影コーナーも開設されます。

〔場所〕 大口町歴史民俗資料館
大口町伝右一丁目35番地



大縣神社梅園 梅まつり

3月20日(月祝)まで開催中
9:00～16:00

しだれ梅の見頃にあわせ、開催されます。期間中の日曜は週替わりで大正琴演奏、能の披露、お茶会、朝市が催されます。



大縣神社 豊年祭

3月12日(日)10:00～16:00

素朴な精神を受け継いだ氏子等が五穀豊穡、国家安康を祈願し、十俵の大鏡餅が奉納されます。神輿や稚児行列が練り歩き、数万人の善男善女で賑わいます。

〔場所〕 犬山市字宮山3

※岩倉・小牧の桜まつり開催日程は、桜の開花状況により変更される場合がございます。ご了承ください。

小牧にぎわいフェスティバル

3月12日(日)10:00～16:00

小牧城見市(軽トラ市、一坪市)をはじめ、アートフェスタ&体験コーナー、チャリティーライブ等を街なかで行ない、「まち」をにぎやかに彩ります。

〔場所〕 小牧市 中心市街地

田縣神社 豊年祭

3月15日(水)10:00～16:00

田縣神社には五穀豊穡、万物育成の神である御歳神と、子宝・安産の神である玉姫命がお祀りされています。古くから続く神事で、大勢の参拝客で賑わいます。

〔場所〕 小牧市田縣町152

すいとびあ江南 さくら祭

3月15日(水)～4月5日(水)

ふれあい池の周りや外周道路の植樹帯に、コヒガンサクラ約150本余が見事な花を咲かせます。3月26日(日)には、カラオケ発表会・歌謡ショー、さくら茶会、華展などのイベントが開催されます。

3月26日(日)の催し物

カラオケ発表会・歌謡ショー

12:00～15:30 1階 多目的ホール

出演歌手:宮路オサム、塚原哲平、大城バナサ、砂田おさむ。入場無料(先着200人)

さくら茶会・華展

10:00～15:00 2階 大広間

さくら茶会:江南市茶道連盟(松尾流 和敬会)
前売券350円・当日券400円

華展:江南市華道連盟(有志一同)

〔場所〕 江南市草井町西200番地

第383回 犬山祭

4月1日(土)・2日(日)

国宝犬山城を仰ぐ城下町にからくり人形を備えた車山が繰り出します。夜車山の巡行では提灯の灯りが夜桜に映え、美しい夢幻の世界へと誘います。

〔場所〕 犬山城下町・犬山城前広場

大口町 五条川の桜

3月25日(土)～ 例年の見頃

五条川沿い約8km、約2000本の桜並木を楽しめます。夜は新田橋～平和橋までライトアップが行なわれます。新田橋、リバーサイド桜橋公園、堀尾跡公園内には屋台が出店されます。

〔場所〕 大口町 五条川河畔、尾北自然歩道

岩倉桜まつり

3月31日(金)～4月9日(日)

「日本さくら名所100選」として有名な五条川河畔で開催されます。のんびり洗い、からくり実演、桜のライトアップや物産市が催されます。

〔場所〕 岩倉市 五条川河畔

小牧山さくらまつり

4月1日(土)～10日(月)

約1200本の桜が満開となって小牧山を薄ピンクに染あげます。開花状況にあわせて午後6時～午後9時の間、ボンボリ・灯籠・スポットライトによるライトアップが行なわれ、幻想的な夜桜も楽しめます。

〔場所〕 小牧市 小牧山

頭の体操

クロスワード

数独 ナンバープレース

クロスワード の解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
2) 色枠に入った文字をAからEの順に並べると、なんと言う言葉になるでしょう？
* ヒント: がん、心臓病に次いで日本の3大死因の一つといわれています。

答: 脳 A B C D E

横

の
カ
ギ



- 1 背骨の中にあって白く細長い円柱状のもの。
- 2 日本の家屋特有の、畳を敷き詰めた部屋。
- 3 病気や怪我・傷などの状態をいいます。自覚——。
- 4 英語で「今(現在)」。かつて「——い」という言葉がありました。
- 5 金銭や財産を困窮している方などへ提供すること。
- 6 生活習慣病の予防には——・禁酒をお勧めします。
- 8 外出時に使う、ものを入れる道具。バッグともいいます。
- 10 訪問——りは通院不要、ご自宅で行なう——りです。
- 12 脳——は脳の血管が詰まることで発生する病気です。
- 13 入浴時に衣服を脱ぐ場所。
- 15 応急——で重要なのは二次災害を防ぎ、人命を救う勇気を持つことです。
- 18 冷え症・肩こりなどは血——が悪い事が原因かもしれません。
- 20 似た者同士が集まって仲間を作ること。——は友を呼ぶ。
- 22 体を支える背骨を脊——といっています。

1	7	9			15	19	24
2				14		20	
3			11		16		
4			12			21	
		10				22	25
	8				17		
5			13			23	
6					18		

縦

の
カ
ギ



- 1 忙しく、落ち着きのない様子。
- 5 危険で不安な時や状態。——一髪、——管理。
- 7 寝床から起き出すこと。毎朝7時に——する。
- 8 ——症の症状には、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりがあります。
- 9 頭が痛いこと。偏——。
- 10 河川を英語で——。川辺や川沿いは「——サイド」。
- 11 薬を——で止めるのは危険です。指示に従って服用しましょう。
- 14 月曜日の次は？。英語でTuesdayといっています。
- 16 ——から出たまこと。——も方便。
- 17 会計・給与に関する事務管理・処理すること。
- 19 朝・昼・——。日没から日の出までの時間。
- 21 体や足の健康のためにも、履き心地の良い——を選びましょう。
- 23 年下や子供のことでシニアの反対語。——ニア。
- 24 当院は近隣施設と連携し、——に開かれた病院を目指します。
- 25 さくら総合病院のポリシーは、断らない——です。

数独の 解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問 題	1	2	8	5	3	6	4	9
1	6						2	
難易度	9		4	6	1	2	8	7
★	5		3		9			2
	2		7		8	1	4	5
	1		6			3		7
	8		1	9	4	5	7	6
	4							8
		7	5	2	6	8	9	1

問 題	4	5			7			3
2	1	2	8	4	3	5	9	6
難易度				8				4
★★		3	7	5	4	9		2
★★		9				7		3
	5	1		3	8	6		9
		8		6				7
		6	3	2	1	8	4	5
	9					3		2

旬の食材

「地産地消」とは、地域で生産されたものを、その地域で消費するという意味で使われています。近郊で収穫された、旬の野菜を接種して健康な体を作りましょう。



菜の花(なばな)

江南市では宮田地区、扶桑町では町内全域で栽培されており、菜の花が咲く前のつぼみの状態でいただきます。大根・カブと同じアブラナ科の植物で、小松菜・チンゲンサイ・コウタイサイなども菜の花として食用されています。

小松菜

江南市・扶桑町で多く栽培され、年間通じて出荷されています。βカロチン、ビタミンA・C・E、カルシウム、鉄、ジアスターゼを含み、カルシウムや鉄分はホウレン草より多く含んでいます。



愛知で収穫される春野菜

季節ごとに穫れる旬の野菜を食べることは、身体の調子を整えるためにも大切です。愛知県で生産されている旬の春野菜をご紹介します。

ブロッコリー

ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富で栄養価の高い野菜です。ビタミンCはレモンの2倍以上で抗酸化作用に優れ、シミ・そばかすの予防や動脈硬化のリスクを下げるなどの効果が期待できます。



春キャベツ

胃や十二指腸を健康に保つ効果があるビタミンUを豊富に含んでいます。外葉と芯の周りにはビタミンCが豊富で、免疫力を高め美肌効果が期待できます。



ふき

独特の苦味は抗酸化作用があり、活性酸素を抑えて老化の防止、動脈硬化・高血圧の予防に効果があると言われています。また、食物繊維やカリウムが含まれており、体内の老廃物の排出を期待できます。



アスパラガス

豊富に含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を高め、体内の老廃物の処理・肝機能の促進・疲労回復などの作用があります。穂先に含まれるルチンは毛細血管を強くして血圧を下げる働きがあると言われ、カロチンやビタミンB1・B2・Eなども豊富に含まれています。



セロリ

セロリ特有の香りや苦味には精神を安定させ、イライラを鎮める効果があると言われています。免疫力を高め、抗酸化作用のあるビタミンA、血余分な塩分を排出すると言われ、高血圧や動脈硬化の予防に役立つカリウムのほか、食物繊維も豊富に含まれています。



sakura's
kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修
美味しい＆ヘルシー
レシピ

旬の食材を使ったピリ辛料理です。疲労回復・血行改善効果も期待できます。

菜の花と新玉ねぎのわさび醤油和え

〔材料〕(4～5人分)

- 菜の花……………200g
- 新玉ねぎ……………1/2個
- 塩蔵わかめ……………50g
- 削り節……………小分け1袋
- おろしわさび……………3cm
- 醤油……………小さじ2

〔調理方法〕

1. 玉ねぎを薄くスライスして、水にさらしておきます。
2. 菜の花を茹でて水にさらし、軽く絞って3cmぐらいのザク切りにしておきます。塩蔵わかめを水洗いして塩を流したら、食べやすい大きさに切り、熱湯をさっとかけます。
3. 軽く絞った菜の花・玉ねぎ・わかめに削り節を加えます。
4. わさびと醤油を混ぜ合わせ、食材に和えたら出来上がり。

ひとこと ポイント

菜の花には、花を咲かせるための栄養が詰まっており、貧血の予防・改善、疲労回復、美肌効果、便秘の予防・解消、生活習慣病の予防が期待できます。

縁起の良い意味が込められた

ひな祭りのお祝い料理

ひな祭りには旬の食材を使ったお祝い料理があり、それぞれに縁起の良い意味が込められています。それら代表的な料理の由来をご紹介します。



菱餅(ひしもち)

赤餅は解毒作用のあるクちなシで色を付け、白餅は血圧を下げるひしの実が入り、緑餅は増血作用があるよもぎが混ぜられています。子孫繁栄と健康を願う気持ちが込められています。



ひなあられ

ひな祭りの代表的な和菓子です。赤・緑・黄・白の4色で四季を表しています。でんぷんが多く健康に良いことから、娘の一年の幸せを祈るという願いが込められています。



はまぐりの吸い物

はまぐりの殻は、対になったもの以外は合わないことから、仲の良い夫婦を表し、縁を結ぶ縁起物とされてきました。菜の花を入れることで季節感が出て華やかな仕上がりとなります。



ちらし寿司

えび(長生き)・れんこん(見通しがきく)・豆(健康でこまめに働ける)・菜の花(春らしさ)など、縁起が良く華やかでバランスの良い食材を使って、健康を願う思いが込められています。



求人募集

『やりがい』が『生きがい』に
さあ ここから始めよう

詳細をチェック!

さくら総合病院 求人 検索

看護部門



あなたの熱意を求めています

- 看護師・准看護師
- 訪問看護師(常勤 | 非常勤)
- 訪問准看護師(常勤 | 非常勤)
- パート看護師・准看護師

診療支援部門



経験関係なし!! 新たな一歩でキャリアアップ。
広い世界を見てみませんか?

- 歯科衛生士
- 患者さんの「最適プラン」を見つけるお手伝い
- 医療ソーシャルワーカー
- 薬局助手(常勤)

医療技術部門



服薬指導のみならず救急医療への参加で
充足感が桁違い

- 薬剤師(常勤 | 非常勤)
- 救急の現場から診断、そして治療を技術的にサポート
- 診療放射線技師(常勤 | 非常勤)
- これから(未来)を知るために、いま(現在)を查べる
- 臨床検査技師(常勤)
- リハビリを利用するすべての方の応援団、
明日への暮らしを支えるお仕事です
- 理学療法士[PT]・作業療法士[OT]
- 安心できる食事の提供
栄養指導・相談で患者さんをサポート
- 管理栄養士

さくら総合 福祉センター



一緒に支えよう。最適な介護プラン作成で
高齢者の方々をサポート

- ケアマネージャー
- みんなで支える。明日への暮らし
- ケアスタッフ(常勤 | 非常勤)
- 訪問介護スタッフ(常勤)
- デイケアセンター御嶽(常勤 | 非常勤)
- デイケア・スタッフ[さくら荘](非常勤)

頭

の
体
操
解
答

脳卒中の主な原因は生活習慣病です。
脳ドックで早期発見し、生活を見直す
ことで予防することができます。

クロスワード

脳	セ	キ	ズ	イ	シ	ヨ	チ
ソ	ワ	シ	ツ	カ	ル	イ	
ツ	シ	ヨ	ウ	ジ	ヨ	ウ	キ
チ	ナ	ウ	コ	ウ	ソ	ク	
ユ	イ	リ	ハ	ビ	ツ	イ	
ウ	カ	バ	ン	ケ	リ		
	キ	フ	ダ	ツ	イ	ジ	ヨ
	キン	エン		リ	ユ	ウ	

問題
1

難易度
★

7	1	2	8	5	3	6	4	9
6	3	8	4	7	9	5	2	1
9	5	4	6	1	2	8	7	3
5	4	3	7	9	6	1	8	2
2	9	7	3	8	1	4	6	5
1	8	6	5	2	4	3	9	7
8	2	1	9	4	5	7	3	6
4	6	9	1	3	7	2	5	8
3	7	5	2	6	8	9	1	4

問題
2

難易度
★★

4	5	6	9	7	2	8	1	3
1	2	8	4	3	5	9	6	7
3	7	9	8	6	1	2	4	5
8	3	7	5	4	9	1	2	6
6	9	4	1	2	7	5	3	8
5	1	2	3	8	6	7	9	4
2	8	5	6	9	4	3	7	1
7	6	3	2	1	8	4	5	9
9	4	1	7	5	3	6	8	2

いつもあなたのそばに

夕方・夜間・休日も診療を行なっております。

0587-95-6711



夕方診療

17:00-19:30

夕方診療は待ち時間も短くスムーズな場合も多いためオススメです。
各科診療時間につきましては、受付またはホームページで。

ijinkai.or.jp

専門の医師による各科の外来
仕事や学校帰りに
日中お忙しい方に