

まらまらレシピ vol.8

皆さま、暑い毎日、「夏バテ」していませんか？今回ご紹介するのは、夏バテ予防の強い見方！『夏野菜のカラフルジャージャーそうめん』です。

疲労回復に効果的な“ビタミンB1”は、豚肉に多く含まれています。「豚筋パワー！」と言われるのはこのためです。さらに、にんにくやニラと一緒に摂ることで、香り成分“アリシン”がビタミンB1の吸収率をアップしてくれます。夏の太陽をたっぷり浴びた、カラフルパプリカには“カロテン”や“ビタミンC”が豊富で、紫外線の害から皮膚や目を守ります。豆板醤やラー油などの香辛料は食欲増進効果が期待できるため、お好みで加えてみてください。糖質単体で栄養バランスの偏りがちなそうめんも、アレンジ次第でバランスのとれた一皿に大変身！ぜひお試しください!!

夏野菜のカラフルジャージャーそうめん 材料(1人分)

そうめん	100g(1束)	A	
きゅうり	1/2本	みそ	4 g (小さじ2/3)
しょうが	1/2片	砂糖	2 g (小さじ2/3)
にんにく	1/2片	しょうゆ	12 g (大さじ2/3)
赤・黄パプリカ	各1/4個	豆板醤	お好みで
ニラ	1/4束	ごま油	小さじ1/2
		豚ひき肉	80 g
		水	40cc
		片栗粉	大さじ1/2
		ラー油	お好みで





栄養室 管理栄養士
原 麻衣



● 成分 (1人分)			
エネルギー	612kcal	たんぱく質	27.7g
糖質	85.0g	脂質	15.7g
塩分	3.1g		

●作り方

- きゅうりは千切り、しょうがとにんにくはみじん切り、赤・黄パプリカは1cm角、ニラは1cm程度のざく切りにそれぞれ切る。
- Aの調味料をあわせておく。(豆板醤はお好みで調整してください。)
- フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを入れて炒める。香りが立ったら豚ひき肉を加えて中火でポロポロになるまで炒める。②の合わせ調味料を加えてなじむまで炒め合わせたら、赤・黄パプリカ、ニラを加えてさっと炒める。水を加えて煮立ったら、片栗粉と同量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。火を止めた後、お好みでラー油を加え、混ぜ合わせる。
- たっぷりの熱湯でそうめんを袋の表示どおりにゆでて湯をきる。冷水でもみ洗いし、水をきる。
- ④のそうめんを器に盛り、千切りきゅうりをのせ、その上に③をかけたのできあがり♪

※ 具にしっかりと味が付いているため、めんつゆは不要です。全体をよく混ぜてお召し上がり下さい。

区民医療講座のお知らせ

テーマ：「熱中症からからだを守ろう！」他

講師：総合診療科 科長 仲井 盛

日程：平成29年7月22日(土)
13:30～14:30

場所：光が丘区民センター1階 会議室

問い合わせ先：地域連携相談センター

参加自由 皆様のご参加お待ちしております

第3回糖尿病教室のご案内

「知っておきたい血糖値とHbA1cの真実
～糖尿病と付き合っていくために～」他

日程：平成29年7月15日(土)
14:00～15:00

場所：練馬光が丘病院 地下第一会議室

問い合わせ先：糖尿内科外来

♪光が丘ちゃんねる♪

地域連携相談センター 大島 詩乃

私は、病院を利用している患者さまの病気のことや退院後の生活についてなど支援をしています。体力的、精神的にも辛い状況にある患者さま、ご家族さまにとって頼りに思っていただけの支援をと日々努力をするのですが、一緒に悩んでしまうこともありこの支援でよかったのかと悩んでしまうことが多々あります。そんなある日、ある患者さまから「とてもたよりになったよ。」というお声かけをいただきました。日々反省の毎日の中その患者さまの暖かな言葉がすこし自信をなくしていた私に前を向く力をくれました。どの方にも同じように感じていただけるように頑張っていきたいと思います。

土曜日午後休診のお知らせ

平素より当院の診療にご協力頂きまして誠にありがとうございます。
平成29年4月より土曜午後に休診とさせていただきます。
ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願い致します。
尚、急病の患者さまにつきましては、救急外来にて対応をさせていただきます。



きらきらレター

Kirakira-Letter

平成29年7月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬光が丘病院 広報紙

第46号



もくじ

下肢静脈瘤とは？治療は？……………2

ぽっちゃり新人が聞いてみた……………3

きらきらレシピ vol.8……………4

お知らせ……………4

♪光が丘ちゃんねる♪……………4

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬光が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1
TEL:03-3979-3611(代)
<http://hikarigaoka.jadecom.or.jp>

下肢静脈瘤とは？治療は？

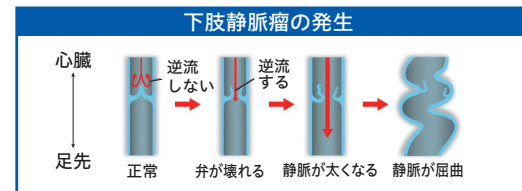
心臓血管外科 荒川 衛 (あらかわ まもる)

1. 下肢静脈瘤とは？

血管には動脈と静脈と毛細血管があります。立ち仕事などが原因で下肢の静脈の弁が壊れてしまい、血液が逆流して下肢にうっ滞してしまうと下肢の静脈がボコボコとしてきて瘤化してしまいます。このような状態を、下肢静脈瘤と言います。その結果、下肢がむくんでしまったり、だるくなったり、つってしまったりします。

下肢静脈瘤は、放っておいても治ることはありません。しかしながら、放っておいても命に関わることはありません。ただ、生活に影響することはあります。場合によっては皮膚炎（皮膚の色が変わってしまう）を形成してしまったり、潰瘍（皮膚がえぐれてしまう）を形成してしまふことがあります。また静脈瘤内に血栓ができてしまい血栓性静脈炎となると痛みを伴います。

- ✓ 下肢静脈瘤は自然に治らない。
- ✓ 下肢静脈瘤は命に関わらない。
- ✓ 生活に影響することがある。



(図1 静脈瘤原因)



2. 静脈瘤は命に関わりますか？

一つは下肢深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）と混同して、静脈瘤を放っておくと肺に血栓が飛んで命に関わるという認識を持たれている方がいらっしゃいますが、それは別の病気です。また、静脈瘤にも色々なタイプがあり、下肢静脈瘤自体が命に関わることはありません。しかし、食道静脈瘤など他の部位にできる場合は命に関わるがあるので注意が必要です。また、同じ静脈の病気で、下肢深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）も、命に関わることがあります。痛みを伴う静脈瘤、下肢のむくみは他の病気の可能性がありますので、医療機関の受診をお勧めします。

- ✓ 食道静脈瘤 → 命に関わることがある。
- ✓ 下肢静脈瘤 → 命に関わることはない。
- ✓ 下肢深部静脈血栓症 → 命に関わることがある。

3. 受診すると、どんな診察、検査をするの？

受診された患者さまには、いつから静脈瘤があって、症状があるのか、悪化しているのか、そして、日常生活のリズムなどを伺う「問診」を行います。そのあと、目で診る「視診」、さらには触って診る「触診」を行います。立って診察するのが重要です。そして、予約を取って「超音波検査（エコー検査）」を行います。静脈瘤の原因探るためです。この病気は、どう治療するかは患者さまの希望をよく聞いて、相談しながら決めていくことが重要です。

- ✓ 問診：日常生活で改善点を探る。患者さまの希望を聞く。
- ✓ 視診、触診：静脈瘤の広がり、太さを診る。
- ✓ 超音波検査：原因を探る。

4. 治療はしたほうがいいですか？

放っておいてもお命に関わることはないので治療をしないという選択肢もあります。ただ、美容上の理由、症状がある場合は治療をお勧めしています。治療方法は、弾性ストッキングによる圧迫療法と、手術による治療です。また皮膚炎がある場合は、皮膚炎に対する治療も必要になります。また、足がつる場合には内服が効くこともあります。

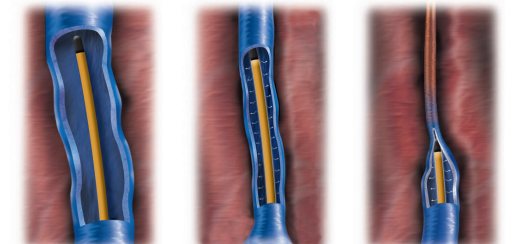
弾性ストッキングは症状を改善することには役立ちますが根本的な解決にはなりません。弾性ストッキングには、市販のものと医療用のものがあります。医療用のものはきつめで履きにくいという方もいらっしゃいますが、一度履けてしまえば気持ちがいいとの評判もあります。

手術療法は根本的な治療になりえます。局所麻酔で行う、血管内治療をまず検討します。治療方法に関しましては、下肢静脈瘤のタイプにもよりますので、医療機関でご相談ください。

また、日常生活での注意も必要で、立ち仕事を避ける、また立ち仕事の際は弾性ストッキングを着用する、寝るときは足をあげる、適度な運動をする、体重管理をするなどが効果的です。

静脈瘤には程度がありますのでご心配な方は一度、医療機関の受診をお勧めします。

- ✓ 弾性ストッキングで症状は軽快する。
- ✓ 下肢静脈血管内焼灼術が根治治療になりうる。
- ✓ 日常生活の注意点もある。静脈瘤は立ち仕事で悪くなる。適度な運動、寝るときは下肢をあげるなどが効果的。



(図2 静脈瘤治療)

《資料出典元：コヴィディエン》



ぽっちゃり新人が聞いてみた!!

今回のインタビューは、臨床検査室 室長 秋池功さんに伺いました。
ぽっちゃり新人も検査技師なので皆さまにわかりやすくインタビューできたらと思います。

Q1…多くの患者さまが臨床検査技師という職業について知らないと思われます。簡潔で良いので臨床検査技師という職業は何を行っている職業でしょうか？

A. 簡単に言えば、医師の診療支援業務です。診断に必要な血液データ（例えば血糖など）やエコーによって患者さまの目では見えない部分を画像として出すことによって診断の手助けをしています。

Q2…なぜ臨床検査技師を目指そうと思われたのですか？

A. 学校の進路指導で臨床検査技師の学校を紹介されたことがきっかけでした。

Q3…専門としていることがあればお聞かせください。

A. 主に超音波検査を専門としています。

Q4…臨床検査技師になって今まで一番良かったことは何ですか？

A. 仕事を通していろいろな人と関わることが臨床検査技師として働いて一番良かったと感じました。

Q5…仕事をする中で重要だと思うことは何ですか？

A. 人間関係が重要だと思います。

Q6…なにか患者さまにメッセージがあればお願いいたします。

A. 検査が終わったあとに患者さまに「ありがとう」の言葉をかけていただけるように努力します。

Q7…最後の質問です。好きなご飯のおかずは何ですか？

A. 一番好きなおかずはタラコです。

ありがとうございました。
それではまた次号でお会いしましょう。

このコーナーでは当院に
入職した職員を紹介します。

