

# まらまらレシピ vol.15

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりましたね。年中出回っているイメージのある“山芋”ですが、実は秋が旬の食材。「山のうなぎ」と呼ばれるほど、消化がよくスタミナ満点で、老化防止や疲労回復、滋養強壮など、元気がほしい人におすすめです。だしがしみこんだ山芋団子は、まるでお餅のようにもちもちした食感が楽しめます。体を潤し、肌のツヤや張りを保つ効果もある山芋。食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれる“キノコ”と一緒に摂ることで、美肌効果も期待できます。ぜひお試しください。



●成分(1人分)  
エネルギー …… 117kcal

## もちもち山芋団子のスープ

材料(2人分)

山芋 …… 120g	<合わせだし>
塩 …… 少々	だし汁 …… 400ml
片栗粉 …… 大さじ1	酒 …… 大さじ1
しめじ …… 1/2パック	薄口しょうゆ …… 小さじ2
三つ葉 …… 1/2束	みりん …… 大さじ1/2
	塩 …… 適量

### ●作り方

- ① 山芋は皮をむいてすりおろし、塩少々、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。  
※山芋はおろす前に、水で薄めた酢を手につけておくと痒くなりません。  
ぜひお試しを。
- ② しめじは石づきを切り落として裂く。三つ葉は3~4cmに切る。
- ③ 鍋に<合わせだし>の材料を入れて中火にかける。煮立ったら①をスプーンで一口大ずつすくって入れ、しめじを加える。
- ④ 山芋団子を途中で返しながら2分程煮て、最後に三つ葉を加える。  
再び煮立ったら塩で味をととのえて、器に盛ったらできあがり♪

## お知らせ 外来診療開始のお知らせ

2019年9月~  
**甲状腺外来** 第1、3、5土曜日 午前  
なかざと ようこ みつま ともや  
中里 洋子 先生 三ツ間 智也 先生(不定期)

2019年10月~  
**スポーツ・関節外来(肩・膝関節)**  
さとう たつお 毎週木曜日 午後  
佐藤 達夫 先生

## 第11回 Autumn Concert きらきらコンサート開催しました

10月4日(金)に第11回きらきらコンサートを開催いたしました。今回もピアニストのkunikoさんをお迎えしてピアノソロリサイタルを行いました。開演が近づくと共に患者さまが集まってこられました。奏者の方と最前列の患者さまの距離がとても近く、患者さまたちは食い入るように音楽を聴き入り、また周りには立ったままじっと耳を傾ける病院スタッフの姿がありました。奏者の方が演奏の合間に曲の紹介やエピソードなど話されました。最後に、患者さまからのアンコールがあり、夏川りみ「涙そうそう」を会場の皆様と合唱し楽しいひとときとなりました。



次回のコンサートも企画して参りますので、是非ともご参加いただければ幸いです。  
(地域連携相談センター 小幡 千恵美)

## 公開講座のお知らせ 2019年度健康フェア

いきいき  
ワクワク 健康ライフ!

みんなの健康のために もっと!  
薬剤師を活用しよう!

ミニ講座・クイズコーナー、こども調剤体験コーナー、健康チェックコーナー、無料相談コーナー

日程：令和元年11月17日(日)  
13:00~16:00

場所：練馬光が丘病院 外科外来待合室(1F)  
大会議室(地下1F)

お問い合わせ先：練馬光が丘地区薬業連携会議  
練馬光が丘病院 TEL:03-3979-3611(代)

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

# きらきらレター

Kirakira-Letter  
令和元年11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60号



## もくじ

花粉症による目のかゆみ …… 2	きらきらレシピ vol.15 …… 4
新入職員の紹介 …… 3	お知らせ …… 4
ぽっちゃり検査技師が聞いてみた …… 3	第11回きらきらコンサート開催しました …… 4

# 花粉症による目のかゆみ

## ツライ時期をすこしでも快適に過ごすために

眼科 松田 順子 (マツダ ジュンコ)

皆様の中に、花粉症でお困りの方がどのくらいいらっしゃるでしょうか。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、そして、目のかゆみ。症状のひどい方では、思い出すだけで憂うつ、という方もいらっしゃるかもしれません。私も、そのうちの1人です。今回は、そんなツライ時期を少し短くできる(かもしれない)方法も含めて、花粉症の目の症状についてお話しします。

花粉症は、花粉が原因で起きるアレルギーの病気で、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみを4大症状とし、毎年同じ季節に症状が出現します。年々患者数が増加しており、今や日本人の15-20%が花粉症と言われています。また、花粉症を発症する年齢も低下し、15歳以下の小・中学生での発症も増えてきました。原因としては、春先のスギ花粉が有名で、メディアでも花粉飛散情報をよく見かけますが、夏から秋にもイネ科植物やブタクサ・ヨモギなどのキク科植物などがアレルギーの原因になるため、東京では1月頃から10月頃まで、花粉による目のかゆみや充血、なみだ目、めやになどの症状で、眼科を受診される方が多くいらっしゃいます。

毎年、必ず花粉が飛ぶのに、予防できないの?という声をよく聞きます。花粉症による目の症状に関しては、症状が出る前から抗アレルギー点眼薬を使用することで、花粉飛散ピーク時の症状を軽くしたり、症状が続く期間を短くしたりすることができます。ですから、スギ花粉症であれば、毎年2月頃から花粉が飛び始めるので、1月下旬頃から抗アレルギー点眼薬をつけておくと効果的です。毎年花粉症に悩まされている方は、ぜひ、症状が出る前に眼科を受診し、抗アレルギー点眼薬を処方してもらいましょう。

花粉が飛ぶ時期に、ご自分でできるセルフケアとしては、外出時にマスクや、ゴーグル型のめがねをかけ、原因の花粉が体の中に入ったり、目の表面についたりするのを防ぐことが大切です。花粉症用のマスクでは、花粉が約1/6、花粉症用のゴーグルでは約1/4程度に抑えられるようです。目の表面についた花粉を洗い流すことも有効ですが、水や市販のカップ式の洗浄器具で頻回に目を洗うと、目の表面を傷つけてしまうこともあるため、もし目を洗う場合は、ドライアイ用の人工涙液(防腐剤の入っているものは避ける)を多めに使用して洗い流すようにしてください。そして最後に、抗アレルギー点眼薬を使用する場合の注意点としては、症状がない日でも、花粉の飛散期間中は必ず点眼を続けていただくことが大切です。

花粉が飛ぶ時期は、毎年必ず訪れます。少しでもラクに過ごせるよう、ぜひ早めに眼科や内科でご相談ください。

関東地方の主な花粉症原因植物の開花期

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ (カバノキ科)												
スギ (スギ科)												
ヒノキ科												
シラカンバ属 (カバノキ科)												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (クワ科)												

# 新入職員の紹介

麻酔科 部長

岡田 修 (オカダ オサム)

9月より麻酔科に入局させて頂き、約1ヶ月がたちました。

当院の麻酔科は全身麻酔、硬膜外麻酔、脊椎麻酔に加え末梢神経ブロック等先進的な手技も積極的に導入されており、興味深い毎日を過ごしております。

麻酔科のメンバーは皆ベテラン揃いで、症例についてのディスカッションも楽しく参加させて頂いております。

外科の先生方との風通しも良く、働きやすい職場であると感じております。

手術室の看護師さんや臨床工学技士さん達も熱心に仕事され安心できる環境です。

手術を受けられる患者様は手術や麻酔に不安を抱いていらっしゃると思いますが、当院の手術室は、良いチームワークで安全に手術を受けられる環境であると確信いたしました。

私は麻酔の中で心臓血管麻酔に一番関心を持っています。ただ、この病院への就職を選択するに際し、心臓以外の様々な手術が行われている事も大切な要因でした。毎日の症例を大切な経験として、今後は手術室チームの一員としてお役に立てれば幸いです。



# ぽっちゃり検査技師が聞いてみた!!

このコーナーでは当院に入職した職員を紹介します。



今回のインタビューは、

整形外科科長 佐藤 達夫 先生 に伺いました。

サトウ タツオ

Q1... 医師を目指した理由と専門の科をお聞かせください。

A. 私が医師を目指したのは、親が医師だった影響が大きいと思います。専門は整形外科で、2019年10月からスポーツ・関節外来(要予約)を始めました。当院でのスポーツ外来は初の取り組みとなります。

Q2... 日本には骨粗鬆症の患者が1000万人以上いるとニュースでも言われています。ではなにか年齢に関係なくできる予防法等はありますか?

A. 運動と日光浴が良いと思います。運動はウォーキングや筋力トレーニングなどの骨に刺激を与える運動が理想的で、骨に対して物理的的刺激が加わることで、骨の強さが増すとされています。

Q3... 何か趣味はありますか?

A. 趣味は1人乗りのヨット(ディンギー)に乗る事です。

Q4... 好きなご飯のおかずはなんですか?

A. トンカツが好きです。



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。

