

# まらまらレシピ vol.19



本格的な夏を迎えました。皆様お元気にお過ごしでしょうか。“with コロナ”のマスク生活の夏、暑さに“げんなり”されている方もいらっしゃると思います。そこで今回は「簡単!白桃とヨーグルトのさっぱりシャーベット」をご紹介します。

材料をポリ袋に入れて、混ぜて冷やし固めるだけの簡単デザートです。包丁など調理器具はいりません。またヨーグルトには腸内環境を整える働きがあり、免疫力の向上が期待できます。暑い夏の日のお楽しみにいかがでしょうか。

## ● 作り方

- ① 厚手のポリ袋に材料を入れて、袋の上から細くなるように手で揉む。
- ② ①の袋を平たくして冷凍庫に入れる。
- ③ 途中2~3回手で揉みほぐしながら、3時間ほど冷凍庫で凍らせる。
- ④ 軽く揉みほぐし、器に盛り付ける。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー …… 79kcal 脂質 …… 3.0g  
たんぱく質 …… 3.5g 糖質 …… 9.5g

## 簡単!白桃とヨーグルトのさっぱりシャーベット

材料 (2人分)

白桃 (缶詰、2つ割り) …… 1 切れ (60g)  
プレーンヨーグルト …… 1 カップ (200g)

# お知らせ

## 東京都知事より地域医療支援病院の承認を受けました

### ・地域医療支援病院とは

『医療機関の機能分化により、限られた医療資源を有効かつ最大限に活用する事』を目的に、日々の診療は、近隣の診療所・クリニック (かかりつけ医) で行い、高度な検査や治療が必要な場合は、本院のような地域医療支援病院と連携し、そこでの診療をもって、地域の皆様の健康をお守りするということです。

### ・地域医療支援病院の役割

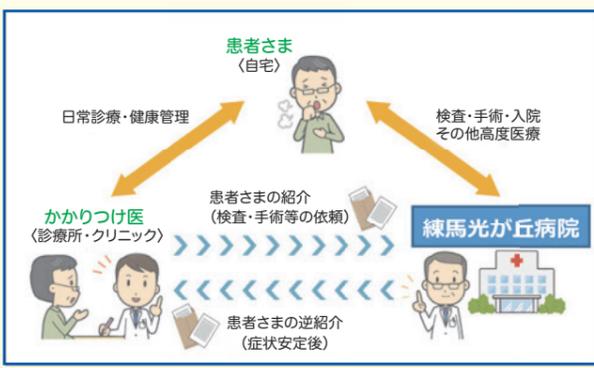
1. 地域の医療機関・診療所 (かかりつけ医) との連携
2. 本院の病床や医療機器・設備等の共同利用
3. 365日24時間救急医療体制の完備
4. 地域の医療関係者に対する研修や教育による質向上

### ・選定療養費の改定

紹介状が無い場合の受診については、法改正により200床以上の地域医療支援病院は選定療養費の義務化がなされました。つきましては、2021年5月より、以下の通り改定いたしますのでお知らせします。

	料 金	内 容
初 診	5,500 円	紹介状なく初診で受診された場合。(以前に受診があっても医師が医学的に初診と判断した場合を含む)
再 診	2,750 円	症状が安定し、医師が他の医療機関へ紹介できると判断し、文書により紹介を行った後、引き続き患者さまの意思で本院を受診される場合。

以上、ご不明な点は、総合受付にお尋ねください。



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)  
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

# きらきらレター

Kirakira-Letter  
令和3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70号



## もくじ

COVID-19と産婦人科の展望 …… 2・3	きらきらレシピ vol.19 …… 4
ぽっちゃんり検査技師が聞いてみた …… 3	お知らせ …… 4

# COVID-19 と産婦人科の展望

産婦人科 岡垣 竜吾 (オカガキ リュウゴ)

当院の産科は西林部長のもと、新病院開設に向けてお産の取り扱い数を増やしていく予定でしたが、昨年はCOVID-19のため一時的に産科病棟閉鎖を余儀なくされてしまいました。このとき分娩予約の患者さまをほとんど他院に紹介してしまったため、まだ分娩数が以前のレベルに戻っていない状況です。産科でクラスターが発生したわけではないので、今考えると分娩予約を全部キャンセルする必要があったか?とも思うのですが、2020年当時はそういう判断でした。新病院に向けて、設備やスタッフの充実もさることながら、1例1例丁寧な診療をすることによって地域の信頼を得ていきたいと思えます。

日本全体としてもCOVID-19のため出生数の低下に拍車がかかり、2020年の出生数は約87万人となりました(2010年には107万人ありましたので、毎年どんどん減っています)。2021年の出生数は80万人を割るのではないかと予測されています。

昨年の初めには「在宅時間が長くなればむしろ夫婦で過ごす時間が増えて分娩が増えるのでは?」という楽観論を述べる産科の先生もいましたが、全然そういう展開にはなりません(世界的には「望まない妊娠」が急増した国はあります)。「妊娠中にCOVID-19に感染したら」という不安から、COVID-19が終息するまで一時的に妊娠を控えている人が多いのだろうという見方もありますが、より根本的には、経済の悪化のため収入・雇用が不安定になっており、若者が自分たちの将来と「家族を作っていくこと」に不安を持ってしまったのではないかと危惧されます。これはかなり根の深い病であって、国民のワクチン接種が終わればすぐに分娩数が増えるということではないように思います。

そもそも日本の少子化問題はCOVID-19以前からあり、国の推計によれば2100年の人口は4,711万人(3,770万人~6,407万人)、その4割が65歳以上になると予想されています。「100年で8,000万人の日本人が消え、残った人口の半分以上が老人」という推計です。こうなることは1980年頃にはすでに分かっており、2003年には少子化社会対策基本法も制定されていたのですが、「国民や社会の意識を変えることで少子化の流れを変える」というちょっと「ふわっとした」対策であって、子育て支援などに十分な予算をつぎこんでいないため、あまり実効性のある政策とならず、流れが変わることもなく今日に至っています。国民の意識に頼っているあたり、現在のCOVID-19対策に通じるような気がします。2060年頃に(意外とすぐそこ)少子高齢化のために現在の社会体制は維持できなくなると予想されています。COVID-19蔓延により、日本が破綻するまでのシナリオがさらに10年早まったとの予測もあるようです。

2019年、日本産科婦人科学会の将来構想として、「女性の性と生殖に関する健康・権利(セクシュアルリプロダクティブヘルス/ライツ)を守る社会を作る」という目標が掲げられました。COVID-19はこちらにも深刻な影響を与えています。出生数が減っただけではなく、COVID-19のためにドメスティック・バイオレンスと虐待が増えているという報告があります。最近では、体調不良を訴えて産婦人科を受診する女性の多く(20%との報告あり)がドメスティック・バイオレンスの被害を受けているとも言われています。喩えるならば、「ジェットコースターが落ちていく中で、乗客が周りの人を殴っている」みたいな高ストレス社会になっているのです。

また、経済・教育・保健・政治分野の男女平等度を表す「ジェンダー・ギャップ指数」というものがありますが、世界153か国のうち、日本は121位(ちなみに首位はアイスランド)であることから、早く世界レベルに追いつきたいという目標がありました。COVID-19で経済状況が悪化し、「社会における女性の活躍推進どころではない」と、こちらも棚上げになってしまっているように思います。

ノストラダムスの大予言を乗り越えてきた世代から言えば、終末論に捉われることなくポジティブな未来を作るのが科学文明というものだと思いますので、自分ができることから何とかしたいとは思っています。我々の身近なところでいえば、ネガティブな面を直視することも必要ですが、新病院開設に向けて明るい未来への提言も語っていくようにしたいものです。

何とか安心安全に子どもを産み育てられる社会になるよう頑張っていきましょう。



## ぽっちゃり検査技師が聞いてみた!!

今回のインタビューは、副看護部長 <sup>ヤジマ</sup> 矢嶋 <sup>ヤスコ</sup> 康子 さんに伺いました。

このコーナーでは当院に入職した職員を紹介いたします。

Q1…看護師を志した理由をお聞かせください。

A. 生まれ育った実家の隣は病院で…田舎だから少し離れているんですが、いつも遊んでもらった看護師に憧れていたのです。

Q2…理想とする看護師像はありますか。

A. 時々はつらいこともあるけれども、たいがいは乗り越えられる知恵を持ち、役割で仕事をしようという心掛けている。

Q3…世間がコロナ禍というなかで、仕事が変わったことはありますか。

A. 副部長としての業務は変わりません。でも世界中の人たちに看護職を大切に思っていたことに対して大変感謝しています。看護師たちは期待に応えることが出来ていることに感謝です。

Q4…看護師の仕事をしていくうえで、「やりがい」「うれしかったこと」はありますか。

A. 患者さまに「あなたに会えて良かった」と喜んでいただいたことです。その一言で自分の成長に気づいたことですかね。

Q5…好きなこともできない世の中ですが、ストレスの発散方法はありますか。

A. お休みの日の朝のウォーキングでストレス発散しています。

Q6…好きなご飯のおかずは何ですか。

A. いんげん豆の肉巻きを焼肉ソースで炒めたものが好きです。いんげん豆の食感が良くて美味しく進んでしまいます。

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。