



医療法人医誠会
摂津医誠会病院

Hospital News

vol. 16

2014.October.1



秋風が気持ちのいい季節になりました。

皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

季節の変わり目は気温が変わりやすく、体調をくずしやすいので十分にお気をつけください。

〒566-0021 大阪府摂津市南千里丘1番32号
TEL 06-6319-0531 FAX 06-6319-5221
URL <http://www.mmj.jp/l-setsu>
発行 摂津医誠会病院 地域医療連携室
発行責任者 田辺 伸悟
発行日 平成26年10月1日



外来　ー内視鏡室ー

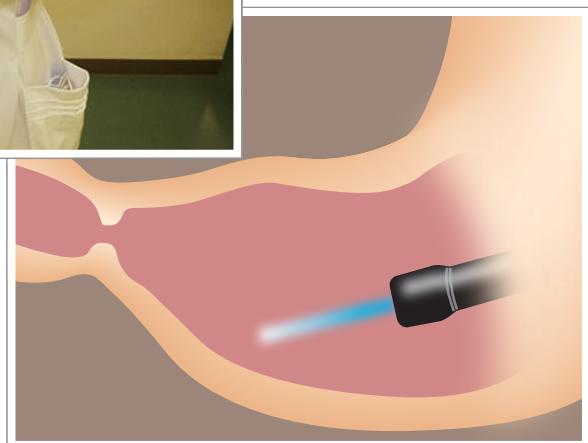
内視鏡検査では「ミンクリア」というお薬が使えるようになりました。

従来は、胃・十二指腸検査で胃の動きを抑える為に筋肉注射を行っていましたが、「ミンクリア」というメントール製剤を医師が検査時に噴霧することで、筋肉注射を行わない。という選択も可能となりました。

※ただし、ミンクリア製剤はメントール過敏症の方は使用できません。
また、医師の判断により筋肉注射を使用することもあります。

ミンクリア の利点

- 注射をしないため、痛みを伴わない。
- 車や自転車の運転ができる。
- 鎮痙剤を使用しないため副作用の心配がない。



幽門前庭部に行き渡るように散布

● ● ● リハビリテーション科の紹介

～回復期リハビリテーション病棟との取り組み～

当院の回復期リハビリテーション病棟では、少しでも自立して、安心して家庭での生活を送れるように、また、介護者の介護負担が軽減できるように、共に行動し喜び合い、365日リハビリテーションを行っております。その中で、リハビリテーション科は、入院生活の充実と脳機能の活性化、気分転換、季節を感じてもらう事などを目的に、年に5回(春2回・夏・秋・冬)



に四季折々のレクリエーションを実施しています。毎回、少しずつ内容を変えており、参加して頂いた患者さんが、普段の病棟での生活とは少し違った表情を見せてくれるので、スタッフ・患者さんと共に楽しい時間を過ごしています。夏祭りやクリスマス会では、ご家族さんの参加もお待ちしております。

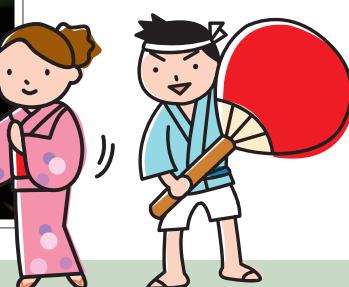
摂津夏祭り!!

8月にはリハビリテーション室に、神社をイメージして鳥居や社を作り、皆で盆踊りをしました。

屋台には、かき氷や写真館、金魚すくいを出しました。

神社の中には、昔の懐かしい遊びとして、

「面子、あや取り、けん玉、射的」も取り入れ、スタッフと真剣に勝負をしている方もいました。



食だより



便秘予防

便秘による体への影響

私たちの体には善玉菌（ビフィズス菌、乳酸菌など）と悪玉菌（ウェルシュ菌など）、そして、善玉菌と悪玉菌のどちらか優勢な菌に味方する日和見菌からなる腸内細菌が存在します。それらの菌によって消化された食べ物から便が作られます。しかし、便秘によって腸内に便が長期間留まった状態が続くと、便がエサとなり悪玉菌が増殖します。そして、発がん物質などの有害物質やおならのもととなるガスが発生します。便秘が続くとその有害物質が腸から吸収され血液中をめぐり、肌荒れや様々な症状へ繋がります。

便秘を予防する方法

1. 食事と水分をしっかりと摂取する → 適度な水分摂取は便が固くなるのを防ぎます。
2. 便意があるときは排便を我慢しない
3. 規則正しい生活を送り、ストレスを軽減する → 特に朝は時間に余裕を持ち、朝食を食べ、トイレに行く時間を作ることが便秘解消には効果的です。
4. 適度に運動する → 腹筋を鍛えることで便が出やすくなります

便秘を予防する食品

水溶性食物繊維

→ 有害物質を吸着し、体外へ排出する

主な食品類 野菜類、果物、いも類、海藻類など



不溶性食物繊維

→ 腸の運動を促し、便の容積を増加させて便意を起こす

主な食品類…穀類、豆類、ごぼうなど

発酵食品

→ 善玉菌である乳酸菌などを含み、腸内環境を整える

主な食品類…ヨーグルト、味噌など



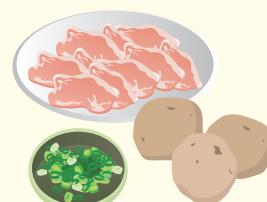
揚げじゃがと豚肉のねぎ味噌和え

材料

じゃがいも……280g
豚肉こま切れ…120g
揚げ油……………適量
青ねぎ……………適量
A（味噌…………大さじ1と1/2
 酒、砂糖、みりん、水
 ……各大さじ1と1/2

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、縦半分に切り、それを6等分ずつに切り分けます。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切り、沸騰させたお湯で茹でておきます。
- 3 ボールにAと小口切りにしたねぎを合わせ、よく混ぜておきます。
- 4 揚げ油を中温(170~180度)に熱し、じゃがいもを入れて竹串が通るようになるまで揚げ、油を切ります。
- 5 揚げたじゃがいもが熱いうちに③の調味料で和え、茹でた豚肉を加え皿に盛り付けます。



栄養量（1人分）：

エネルギー 380kcal たんぱく質 10.7g 塩分 1.6g 5 揚げたじゃがいもが熱いうちに③の調味料で和え、茹でた豚肉を加え皿に盛り付けます。