



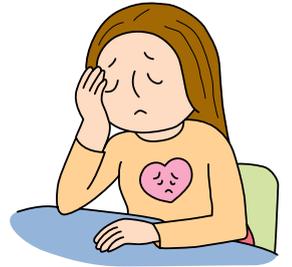
# 楠だより 4月

— 2014年 —

偶数月発行 NO.39 H26.4.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

## 健康手帳 30

### うつ病を知る ～その症状と予防～



#### ○五大疾病の一つ

2013年度より地域医療の基本方針となる医療計画に盛り込むべき疾病として、これまで厚生労働省が指定してきたがん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の4大疾病に、新たに「精神疾患」が加わりました。これは職場におけるうつ病や高齢化に伴う認知症の患者数が年々増加し、国民に広く関わる疾患として重点的な対策が必要であると考えられたからです。

#### ○正常の「うつ」と「うつ病」の違い

人は誰でも悲しい事や辛いことがあると気分がふさぎ込み、何もやる気が出なくなることがあります。特に親しい人を失った悲しみや失職、重い病氣と闘わなければならない時などは、夜眠れなくなったり、食べ物がのどを通らなくなったりします。しかしこうした悲しみや抑うつは、健康な人であればいずれは時間とともに淡く薄れていくものです。

しかしうつ病ではこうした抑うつ気分や興味・喜びの消失が一日中、2週間以上にわたって続きます。家族や同僚の理解や支え、励ましがあってもそうした症状は改善されず、逆に自分自身を責めたり、楽天的な考えが全くできなくなってしまうたりします。きっかけは長く続くストレスであることもありますが、周りの人間も本人もなぜそうなったのが気づかないこともあります。最近では原因がはっきりしている正常の「うつ」と考えられても症状が強ければ「うつ病」としてとらえようと考え

られています。

#### ○うつ病の症状

- ①抑うつ気分 ②興味がわかない ③食欲低下または増加
- ④睡眠障害 ⑤抑制/焦燥 ⑥疲れやすい・気力減退
- ⑦無価値感・罪責感 ⑧思考力・集中力低下 ⑨自殺念慮

#### ○注意すること

うつ病患者さんは自分自身がうつ病であると気付かないことがあります。明らかにこれまでの元気がなく、作業能率が低下している、自暴自棄な発言や自殺をほのめかすなどする者が身近にいれば本人を説得して専門医の受診を勧めることが大事です。原因不明の身体の不調(頭痛や体の痛み、不眠)があればうつ病が隠れていることがあります。飲酒量が急激に増えることも要注意です。

#### ○最後に

うつ病は現在では適切な薬物治療と生活環境調整によって多くの人が治る病気です。早期診断・早期治療がうつ病の慢性化を防ぎます。うつ病を予防するためには十分な睡眠と適切な食事、適度な運動が良いとされています。生活習慣病を治療することも大事です。

#### 病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

#### 目次

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 健康手帳(30) うつ病を知る ～その症状と予防～ | 1 |
| 中央診療棟の増築完成                | 2 |
| 新IH加熱配膳車～あつあつメニューでおもてなし～  | 2 |
| 健康レシピ 第31回 鶏と春野菜の和風カレー    | 3 |
| 診療科から 腫瘍・血液内科             | 4 |
| 患者さんの声                    | 4 |

# 中央診療棟の増築完成

中央診療棟の増築が完成し3月中頃から順次移転して診療を始めました。

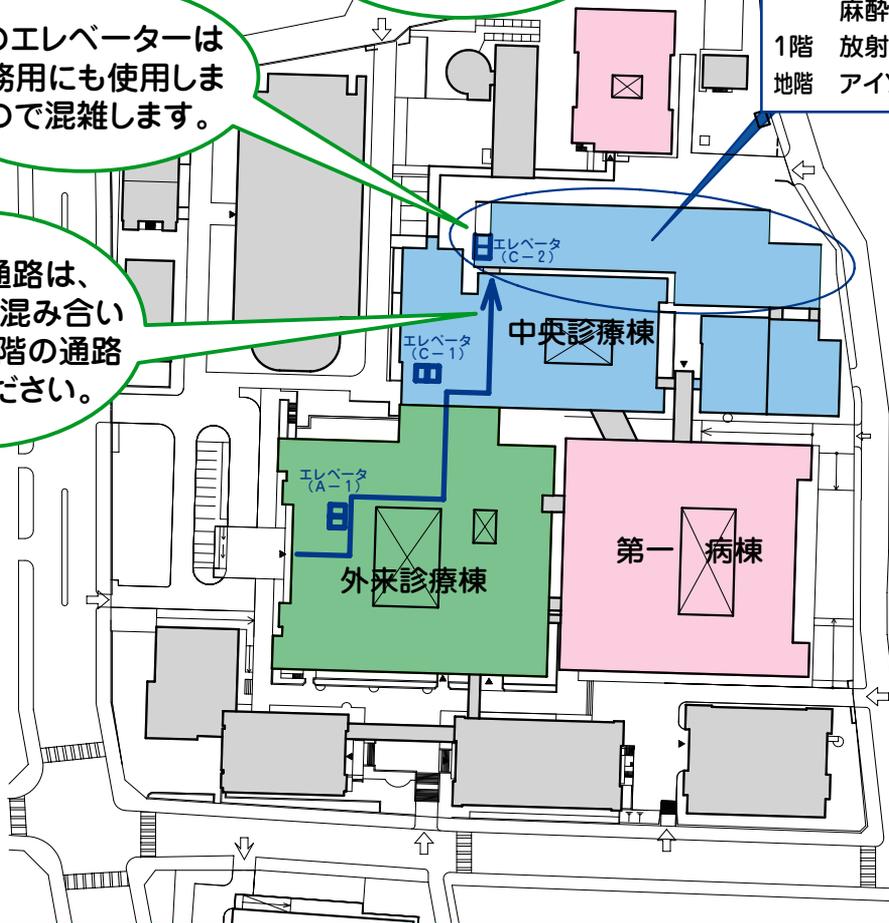


- |    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 5階 | 病理部                                |
| 4階 | 周産母子センター                           |
| 3階 | 手術部                                |
| 2階 | 光学医療診療部<br>腫瘍センター<br>麻酔科・ペインクリニック科 |
| 1階 | 放射線部                               |
| 地階 | アイソトープ検査室                          |

現在、既設建物へは1階と2階で接続しています。

このエレベーターは業務用にも使用しますので混雑します。

2階のこの通路は、午前中大変混み合いますので、1階の通路をご利用ください。



院内各所の改修工事が継続するため、不便な状態がしばらく続きますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 新IH加熱配膳車

## ～あつあつメニューでおもてなし～



IH加熱配膳車が新しくなり、導入されます！以前より少し小さくなり、色もピンクで見た目にも親しみやすくなりました。

IH加熱配膳車の特長は、料理を冷たい状態で盛り付け、配膳車の中で加熱できることです。あつあつメニューの開始時期は夏頃を予定しています。ご期待ください！



～本日のメニュー～  
ハンバーグ  
デミグラスソース

試食会の様子



試食会では病院長も参加し、IH加熱配膳車を実際に確認しました。





## 血糖値が気になる方の食事

### 春野菜編

## 鶏と春野菜の和風カレー

#### 栄養量 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 487kcal |
| たんぱく質 | 19.5g   |
| 脂質    | 3.3g    |
| 食物繊維  | 4.3g    |
| 炭水化物  | 89.6g   |
| 食塩相当量 | 2.6g    |

カレーといえば、高エネルギー・高脂質なイメージのある料理ではないでしょうか？カレーを食べた後の血糖の上昇も気になります。

そこで、ちょっとした工夫でエネルギーや脂質を少なくし、ヘルシーに仕上げたカレーをご紹介します。

今回は鶏肉と春野菜のたけのこ、アスパラなどを使っていますが、好きな具材を使って、いろいろなアレンジを楽しんでみてください♪



※写真は直径27cmのお皿で、盛り付けは1人分です。



### 作り方

#### 材料(4人分)

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 米                         | 2合    |
| 雑穀米                       | 40g   |
| 鶏もも肉(皮なし)                 | 200g  |
| 塩(小さじ1/5)                 | 1.2g  |
| こしょう                      | 少々    |
| たけのこ(ゆで)                  | 120g  |
| グリーンアスパラ(細8本)             | 80g   |
| うすいえんどう                   | 20g   |
| 新たまねぎ(中1/2個)              | 120g  |
| にんじん(中1/2本)               | 80g   |
| だし汁                       | 500ml |
| <b>A</b> 濃口しょうゆ(大さじ3と1/3) | 60ml  |
| <b>A</b> みりん(大さじ3と1/3)    | 60ml  |
| <b>A</b> 日本酒(大さじ2)        | 30ml  |
| <b>B</b> カレー粉(大さじ1弱)      | 5.2g  |
| <b>B</b> 片栗粉(大さじ2弱)       | 16g   |
| <b>B</b> 小麦粉(大さじ2弱)       | 16g   |

計量の単位は、小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

- 1 米は洗って雑穀米と一緒に炊飯する(炊き上がりのご飯の目安は1人分170g)。
- 2 新たまねぎは1cmの輪切りにし、鶏もも肉は大きめの一口大に切り、塩・こしょうをする。それぞれフライパンで表面に焼き色を付け、だし汁(分量分+a)で煮て取り出しておく。
- 3 たけのこはガスコンロで表面に焼き色を付け、くし形にカットし、2のだし汁で煮て取り出しておく。
- 4 にんじんは1cmの輪切りにし(写真は桜の型抜きで抜いてある)、3のだし汁で煮て取り出しておく。
- 5 グリーンアスパラは半分の長さに切り、4のだし汁で煮て取り出しておく。
- 6 うすいえんどうはさやから豆を取り出し、5のだし汁で煮て取り出しておく。
- 7 6のだし汁から分量分を取って(足りなければ足す)強火で沸かし、Aを加える。
- 8 Bに少量の7を加えて溶き、強火のまま7に加えてとろみを付ける。
- 9 皿の中心にご飯を盛り、周りに野菜2～5のをせ、8のカレーソースを上からかける。仕上げに6を散らす。

### ここがポイント



- 具材を一度だし汁で煮ることにより、カレーソースにこくが出ます!
- 油を使わずだしをかきかせることで、エネルギー・脂質DOWN!!
- 野菜を大きく切り盛り付けることで、見た目のボリュームUP!!!

メニュー考案:エームサービス(株) 大谷浩幸、編集:栄養管理部 山西美沙

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

● 栄養相談に関する問い合わせ先 ●

栄養管理部 ☎ 078-382-6820 (直通)  
受付時間 平日8:30～17:15

## 腫瘍・血液内科

私たちは、固形がんや血液がんの患者さんの診療を行っています。がん治療は年々進歩しており、がん患者さんも増えており、より効果的ながん治療を行う事が求められています。

医療において「標準治療を行う」ことは一見すれば簡単に聞こえますが、数ある病気に対して標準的な治療を行うことは、実は高い専門性がが必要です。がん治療も例外ではなく、固形がんや血液がんのそれぞれ性質、治療の副作用を知らなければ、標準的な治療を行う事は困難です。さらに一部のメディアでがんを専門としない医療従事者から「抗がん剤治療は行わないほうがよい」という誤解が広げられ、患者さんが適切な治療を受ける機会を逃してしまうという残念なことが起こっています。

このような時代であるからこそ、決してデータをみるだけではなく、患者さんひとりひとりと向き合い診療して、定期的に治療内容を討議しています。抗がん剤治療は、特に患者さんの状態に応じて安心・安全に行うことが大切です。さらには治験や研究を通して、今後の医療の発展につくすことが私たちの使命であると考えています。



### 患者さんの声

「車いす用トイレのゴミ箱が足踏み式なので使いづらいです」

という声にお応えて

### 車いす用トイレに自動開閉ゴミ箱を設置しました!

院内の車いす用トイレの全てに自動開閉ゴミ箱を設置いたしました! センサー式ですので、手をかざすと自動的に蓋が開閉します。



くすのきなな姫



くーちゃん



くすのきまーくん



院外処方箋の使用期限は発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内  
**禁煙**にご協力を



忘れ物、落とし物は、1階受付6番窓口でお預かりしています。内線3075