

VOICE

[ヴォイス]

Vol. 16
2017 SPRING
March. April. May. June

VOICE
特集

各診療科との良好な連携により、スピーディーで
受け皿の広い救急医療を実現 救急科(ER)

クローズアップ/アレルギー性鼻炎の治療について
RELAY MESSAGE/輸液とは・・・?
From 高精度放射線治療センター
地域情報連絡室だより
多根記念眼科病院/スキルトランスファープロジェクトに参加して
多根クリニック/人間ドックオプション検査について
亀望会/江之子島コスモス苑のご紹介
居宅介護支援事業所より/認定調査の受け方
ほっ…Time/HAPPY RECIPE「オムライス」
お店 「元祖 札幌や」
INFORMATION



各診療科との良好な連携により、スピーディーで受け皿の広い救急医療を実現

救急科（ER）

救急科（ER） 医師7名
日本救急医学会救急科専門医／指導医指定施設 大阪府地域災害拠点病院

人口の高齢化に伴い救急搬送が年々増加しつつあるなか、多根総合病院は大阪でもトップクラスに入る年間約6800件の救急搬送例を受け入れています。24時間365日、地域に求められる救急医療を提供し続ける当院の救急科（以下ER）について、廣田哲也救急科部長・ICU部長にお話をうかがいました。

現在のERの体制

当院ERでは風邪・打撲からショック・心肺停止まで多種多様な診療を行い、特に急性腹症、消化管出血、脳卒中、循環器救急に対しては各診療科のホットラインなどを通じて救急隊や近隣の医療施設とも連携して治療にあたります。304床という中規模の二次救急施設でありながら集中治療室、高度治療室を有し、月平均100例以上の重症例を受け入れています。

救急受け入れのための体制

都市部になるほど多く見られる救急患者のたらい回しが社会問題となっています。一般

にこれは医師の不足や入院病床を確保できないことなどが主な原因とされています。

そこで当院では、看護部が中心となって全職員が協同して病床を効率的に運用することで空きベッドを確保し、いつでも救急搬送を受け入れられるよう努めています。特に冬場は入院患者数が増えるため救急搬送の受け入れがより困難となりますが、こうした厳密な病床管理によって救急搬送の応需件数は前年より激減しました。また救急医は入院か帰宅かの判断、入院なら集中治療室か一般病棟かの選別を迅速に行い、ERでの滞在時間を短縮して速やかに入院病床での専門治療を受ける体制を整えています。

スタッフ体制については、2015年に時間外診療枠に救急担当医1名の増員、さらに2016



救急科（ER）スタッフ

年からは2名の救急科医師を増員してマンパワーにおいても充実を図りました。こうした各診療科との極めて良好な連携と診療体制の充実のもと、患者さまの搬送から入院までをより安全かつスピーディーに行っています。

診療レベル向上のために

昨年より当院は日本救急医学会指導医認定施設として認可され、三次救命救急センターとほぼ同等の診療能力を有する病院となりました。また西区で唯一の重症初期対応医療機関にも指定されており、地域における役割を果たすべく診療レベルの向上に努めています。さらに、かねてより制作してきたポケットサイズの診療マニュアルを研修医に配付して診療レベルの標準化を目指すほか、米国救急医招聘プログラム（実地指導・講義）にも参加しております。将来の救急医療を担う若手救急医を確保するためにも、今後はERでの初期診療だけでなく、集中治療室での重症管理にまで教育の場を広げられればと考えています。

また、医師だけでなく看護師・事務職を含めた新入職員を対象に、日本救急医学会認定の一次救命処置講習会を開催し、正しい心肺蘇生法の普及・啓発を図っています。さらに円滑な地域の救急医療体制を構築するため、救急隊員との症例検討会や講習会も開いています。各症例への対応やDMAT隊員（次貢参照）による大規模災害時における対応の講義など、内容は多岐にわたります。また普段から搬送患者のCT画像を一緒に確認するなど救急隊員との連携も心がけています。



救急外来

患者さま目線の医療サービス

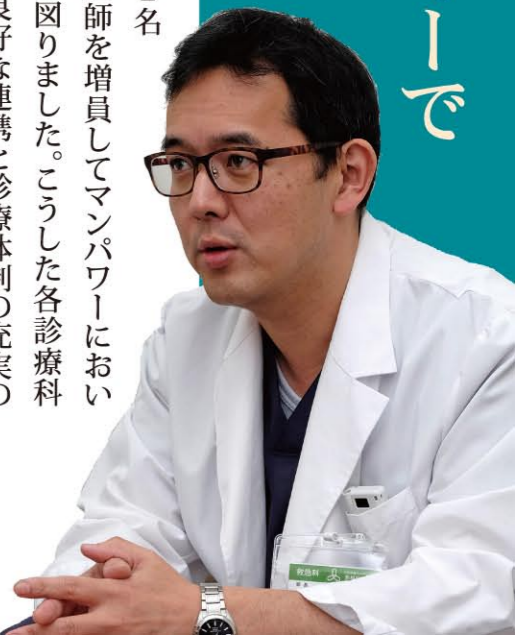
昨年、私自身が骨折をして当院の救急外来を受診する機会がありました。自分で来院し待合室で待っていたのですが、その待合室が心細い印象を受けたのです。そのことを院長に伝

えると即座に、待合室に絵画とモニターを設置することとなりました。絵画は不安な気持ちに色を添えてくれますし、モニターから映像が流れていれば多少でも気がまぎれるでしょう。今回は私自身が患者となることで勉強させていただきましたが、普段から患者さまの立場、目線になった対応を心がけています。二例として同じ待合室についてですが、私が当院に赴任した当初、待合室の座席は診察室に対して横向きに配置されていました。これでは診察室の扉を開けても患者さまの顔が見えづらいですし、何より座席数が少なくなる非効率的な配置だったのです。そこで座席を診察室と対面する形で横長に配置し、より多くの患者さまに座っていただけるよう改善しました。とても小さく、細かなことですが、こういった積み重ねが大切だと思っています。

常日頃から「医療はサービス」ということをスタッフと共有しています。さらに救急外来では3S（Safe（安全）、Speed（迅速））、Satisfaction（満足）を



改善された待合室



鼻汁がでて、鼻の中の鼻甲介(かびょうかい)という粘膜の隆起(★)が起り奥まで観察できませんでした。



図1 アレルギー性鼻炎の患者さまの鼻

アレルギー性鼻炎の主な症状は鼻水、鼻汁、鼻づまりです(図1)。ハウスダストやダニが原因となり一年中症状がでる通年性のものと、花粉が原因となる季節性アレルギー性鼻炎、いわゆる花粉症に大別されます。

耳鼻咽喉科 医師 天津 久郎

アレルギー性鼻炎の治療について

アクトロプーズ

CLOSE UP!



下鼻甲介(○)の中の骨を除去すると鼻通りがよくなり、この骨に沿って走る神経を焼灼するとアレルギー反応が起こりにくくなります。

図2 鼻副鼻腔CT、手術方法

いずれの場合でもマスク、鼻洗浄は有効ですが、治療方法は主には内服薬治療とステロイドの点鼻薬が一般的です。その他、ダニ、スギが原因である場合は、アレルギーの原因物質を持続的に投与することで体を慣らしていく舌下免疫療法があります。治療に3~5年を要することや、重篤なアレルギーを起こし得ること、効果が乏しい方がいることが問題としてあげられます。これらの治療でも効果が薄い方には手術治療が有効です。一般的な方法は鼻粘膜をレーザーで焼灼し、鼻粘膜のアレルギー反応を起こりにくくする方法で、局所麻酔、日帰りで行えます。半年~数年でまた症状が戻ることがありますが、繰り返し手術を行うことができます。また、あまり知られていませんが、これらの薬の治療、レーザー焼灼でも症状が強い場合はアレルギー反応に関する神経の焼灼と、鼻の中の骨の一部を切除する粘膜下鼻甲介骨切除を行うことにより、症状が劇的に改善します(図2,3,4)。



下鼻甲介の腫脹がひいて鼻の奥まで観察でき、鼻閉は消失しています。また鼻汁もほとんど見られなくなります。

図4 術後鼻内所見



下鼻甲介の中の後鼻神経(⇒)を焼灼します。



下鼻甲介(★)の中の骨(※)を摘出します。

図3 内視鏡手術所見

当院では全身麻酔下に手術を行い、日帰り手術センターで休んでいた後に帰宅していただいています。これらの症状でお困りの方はお気軽にご相談ください。

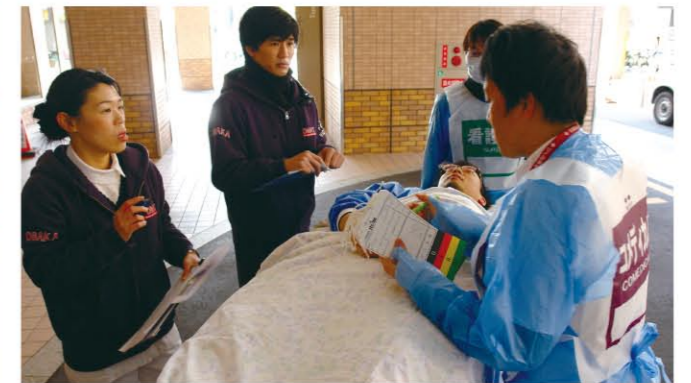
救急科(ER)レポート

平成28年度
多根総合病院災害訓練を行いました

平成29年1月21日(土)の午後、多根総合病院災害訓練を実施しました。病院横にある京セラドームで多数傷病者事案が発生したという想定の下、1階タクシー乗り場前にトリアージエリアを設置しました。模擬患者が多数来院し、トリアージを行うとともにトリアージタッグの装着、来院人数のカウントを行い、その後、診療役・模擬患者役を交代して同様想定を3回繰り返し、災害対応の習熟度を深めました。

トリアージとは

大災害等によって多数の負傷者が発生した際に、現場で傷の程度を判定し、治療や搬送の優先順位を決めること。



**救急担当医も所属する
災害派遣医療チーム「DMAT」**
DMAT (Disaster Medical Assistance Team・ディーマット)とは災害時に活動できるよう専門的なトレーニング(研修)を受けた医療チームのことです。当院は災害が起こった場合に医療の中心となる災害拠点病院の指定を受けるとともに、現在15名のDMAT隊員が所属しています。
昨年4月16日(土)未明に発生した平成28年熊本地震(本震)においても、当院より5名のDMAT隊員が派遣され活動いたしました。

地域情報 連絡室 だより

当院主催の 「救急集中講義」を開催しました

“メディカルコントロール”(=救急救命士等が実施する医行為の質を保証するために医師が指導や検証などを行うこと)は、地域の救急医療体制の充実にとって必須とされています。そこで昨年12月に、急性腹症、放射線障害、アナフィラキシーをテーマとした「救急集中講義」を開催しました。講義は、自主的に参集していただいた多数の救急隊員による白熱した議論もあって好評でした。当院はこれからも種々の形でメディカルコントロールにも参画し、常に地域の救急医療に貢献してまいります。



最新のX線やリハビリ機器を導入するなどハード面はもちろん、患者さまにしっかりと向き合い、病状を説明し理解してもらうことに尽力されているそうです。学生時代のラグビーでならした協同精神で、大阪臨海整形外科医会理事としても活躍されています。



〒552-0007
大阪市港区弁天1-3-3
クロスシティ弁天町2F
TEL:06-6576-1800
<http://www.ohta-seikeigeka.com>



院長／太田 信彦

太田整形外科クリニック

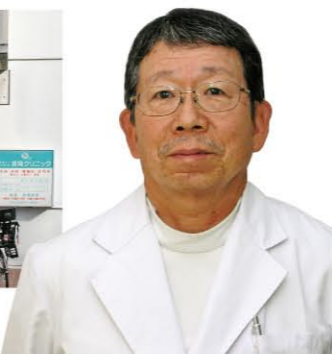
【診療科目】整形外科、リハビリテーション科
リウマチ科

連携クリニック

多根総合病院では地域の病院と手を取り合い、適切で切れ目のない医療提供の実現を目指しています。このコーナーでは当院の登録医としてご協力いただいている先主方を紹介しています。



〒552-0012
大阪市港市区岡1-14-16
TEL:06-6571-3506
<http://www.miyaoka-cl.com/>



院長／宮岡 哲郎

医療法人ゆうあい会 宮岡クリニック

【診療科目】外科、内科、胃腸科、肛門科

港区役所近く東側の住宅街にある宮岡クリニック。宮岡哲郎院長が27年間の総合病院勤務の経験と技術を活かし開院されてから今年で15年目を迎えられる。宮岡院長は、消化器疾患(胃、大腸、肛門)を専門とし、日本大腸肛門病学会の指導医・専門医資格を持たれています。苦痛の少ない内視鏡検査(胃カメラ、大腸内視鏡検査)の他、ポリプの切除や切らずに治す内痔核硬化療法(アルタ療法・痔ろう結紮法・シートン法)は日帰り手術が可能です。

From 高精度放射線治療センター

前立腺がんに対する2つの新たな治療法を開始

短期間照射(定位照射) 放射性医薬品「ゾーファイゴ® 静注」

当センターでは、開設当初より前立腺がんに対する放射線治療を重点的に行ってまいりました。このたび、従来の治療法に加えて新たな治療法を2つ開始しました。今回はこの新しい2つの治療法についてお知らせいたします。

前立腺がんに対する 短期間照射(定位照射)を開始

前立腺がんに対する放射線治療は、通常8週間程度の治療期間を要します。しかし最近では、毎回の照射線量を

上げ短期間で照射を終了しても、副作用を増やさず、従来同様の治療効果が得られることが分かってきました。当院では、従来の39回(約8週間の治療期間)の照射方法に加えて、12回の短期間照射(約2週間半の治療期間)を保険診療と

して昨年10月より開始しております。

このような治療は厳重な精度管理を必要としますが、開設以来500症例程の前立腺がんに対するIMRT(強度変調放射線治療)を実施してきた経験に基づき、安全面を重視した治療を実施しております。なお、前立腺がんの進行度や合併症の有無によっては従来の方法が良い場合もあり、最終的な治療方針は診察時にご相談のうえ決定させていただきます。

放射性医薬品「ゾーファイゴ® 静注」の使用を開始

前立腺がんは男性ホルモンの刺激を受けて増殖するため、男性ホルモンの分泌を抑えるホルモン療法が行われます。しかし、ホルモン療法は平均数年で効果



がなくなり、去勢抵抗性前立腺がんとなります。去勢抵抗性前立腺がんでは9割以上に骨転移が合併すると言われており、従来では骨強度を増す薬剤の投与や外照射による放射線治療が行われていました。しかし、今年より新たに放射性医薬品であるゾーファイゴ® 静注(一般名 塩化ラジウム-223)が使用可能となりました。本剤は体内に投与されたα線を放出する放射性物質が骨転移巣に集積し、がん細胞を直接攻撃します。外照射と異なり複数の骨転移巣を同時に治療でき、α線は影響を及ぼす範囲が非常に狭いので副作用の軽減も期待できます。通常、4週間毎に6回の投与を行います。基本的には外来で治療可能です。使用については、泌尿器科の医師ともよくご相談いただき決定する必要があります。

多根クリニック
人間ドック
オプション
検査について

今回は、人間ドックのオプション検査項目についてご説明いたします!



人間ドックの基本検査項目は、日本人間ドック学会ならびに日本総合健診医学会で基準が示されており、当クリニックの人間ドックでもこの基準に従って基本検査項目を設定しています。基本項目では幅広い年代に対応した内容になっておりますが、その反面、年齢や環境、生活習慣によって発症しやすい病気が異なり、基本検査項目だけでは網羅できない疾患や、発見が非常に難しい疾患などがあります。これらを補う意味で各疾患に照準を定めた検査をオプション検査とし、人間ドックと組み合わせることにより精度の高い結果を導き出すことが可能になります。今回は様々な種類の中のオプション検査から特に人気の高いものをご紹介します。

1. 腫瘍マーカー検査

がん細胞や腫瘍が存在すると血液中の特定の物質の数値が上昇します。採血でその物質を調べることにより、各臓器の状態を簡単に調べることが可能です。しかし、がんが存在しても必ずしも物質が増加するわけではなく、またがん以外の病気でも反応することがあるため、確実な指標にはなりません。初期のがんの早期発見の一つの手段としては非常に有効です。検査方法も採血検査ですので、ご本人様への負担もほかの検査に比べて軽いことも人気の一因です。

- 例) 男性向け…PSA(前立腺がん)
- 女性向け…CA125(卵巣がん)
- 各種臓器対応…CA19-9・CEA・AFP(腫瘍マーカー基本セット)
- たばこを吸われる方向け…CEA・シフラ・Pro-GRP(肺がんマーカーセット)

検査料金…2,500円～7,000円程度
 検査方法…採血検査



2. 頭部MRI/MRA検査

MRI/MRA検査とは、強力な磁石で出来た筒の中に入り、磁気力を利用して脳の組織の状態と血管を撮影して診断する検査です。よく聞くCT検査とMRI検査の違いですが、CTはX線、MRIは磁力を使って撮影していますので、MRIではX線被爆の心配はありません。またMRAも同時に実施しておりますので、脳の血管状態も知ることができます。検査終了後に希望すれば、脳外科の専門医と後日面談も可能です(完全予約制)。

また当クリニックは脳ドック学会の認定施設にもなっておりますので、お気軽にご相談ください。

検査料金…30,000円程度
 検査時間…20分～30分程度

※多根総合病院での実施となります。



3. 便中ヘリコバクターピロリ菌検査

ピロリ菌に感染していると、胃がん、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの病気のリスクが高まると言われています。50代以上の日本人の70～80%以上がピロリ菌に感染していると言われており、この数値は先進国の中でも、日本が際立って高い感染率です(50代)。ピロリ菌の感染経路はまだはっきりと解明されていませんが、経口感染が主な経路と考えられています。検査方法は、呼気、血中、便中とありますが、当クリニックでは採便検査により便中のピロリ菌の有無を判定いたします。

検査料金…3,500円程度
 検査方法…採便検査



多根記念眼科病院

スキルトランスファープロジェクトに参加して

今号では、昨年、ベトナム社会主義共和国の首都ハノイ市にあるDND眼科病院より依頼があり、5月と10月に行った「スキルトランスファープロジェクト」についてレポートいたします。

多根記念眼科病院 藤井 誠士郎
 繪野 亜矢子

ベトナム社会主義共和国では、網膜硝子体手術において先進各国に遅れをとっている。多根記念眼科病院は網膜硝子体手術の年間件数がトップクラスを誇ることから、同国の首都ハノイ市にあるDND眼科病院Dung院長から当院の真野富也院長のもとに同領域におけるスキルトランスファアの依頼があった。

プロジェクトチームとして拝命した私たちは2度にわたって同院を訪問した。1度目は昨年5月、同院の設立5周年記念パーティで「網膜硝子体手術」という演題で繪野医師が特別講演した。2度目の10月の訪問では、実際に網膜硝子体手術を繪野医師が執刀し、藤井が助手をするという好機に恵まれた。日常多くの手術を目にしている、異なる環境や機材での手術は、助手の藤井にとっても刺激的で貴重な経験だった。手術介助をした山本香里看護師と野口衣織看護師は、求められた仕事をいつもと同じように冷静に遂行し、おかげで手術はいずれも成功し、達成感と充実感を分かち合った。

網膜疾患の患者さまを実際に診察し、診断や治療方針をディスカッションした「日越合同カンファレンス」では、医師たちの熱心な姿に驚かされた。また、別れの際には、涙ながらに感謝の気持ちを伝えてくれた現地医師の姿を目の当たりにし、

私たちはこのプロジェクトが大変有意義であったこと、いずれこの病院、この国で網膜硝子体手術がますます発展していくことを確信した。

ベトナムでは日本より先進している眼科分野もあり、網膜硝子体領域のみならず、相互に技術や知識の交流をすることは、双方にとって大きな価値がある。私たちはこのベトナムとの架け橋が、これからも末永く継続していくことを強く期待している。



居宅介護支援事業所より

第三回 認定調査の受け方

介護保険は介護度(下表参照)に応じて、使えるサービスの量が決まります。その介護度を定める重要な調査が認定調査になります。

要介護認定をうける際の3つのポイント

①正直に答える

調査員が来ると見栄を張り、何でもできると答える方がいます。調査員はほぼ初対面であり、皆さまのことを知りません。一期一会の調査員にできると答えれば介護の必要性が低い人と判断されてしまいます。

②介護していることを伝える

他者の支援を受けているかどうかが要介護認定結果に大きく影響しますので家族等の介護者がいる場合には、家族の方にも立ち会ってもらうようにしてください。また支援してくれる家族がいない場合は、ケアマネジャーに立会いを依頼し、介護を受けていることを説明してもらう必要があります。

③認知機能に関することや精神行動障害に対しては隠さずに伝える

自分の名前や現在いる場所の把握などの質問からなる認知機能の項目と認知症や精神疾患からくる精神行動障害の項目(被害妄想や介護抵抗等)は要介護認定に大きな影響を及ぼす項目です。特に精神行動障害

がある場合は、本人が自覚していることが少ないので、介護者が答える必要があります。もしご本人の前で答えることに抵抗がある場合は、いらっしゃらない所で調査員と面談する等工夫する必要があります。

ケアマネジャーの仕事をしていると、利用者さまから「私がこんなにしんどいのになぜ介護度は低いのか」、また医療職からは「重症の患者さまなのになぜ介護度に反映されないのか」とクレームをいただくことが時折あります。

しかし要介護度は、病気の重症度やご本人のしんどさを表すものではありません。介護の必要性を介護保険という制度の中でデジタル化しているに過ぎません。介護度が低いということは困難な状態でも自立した生活をしている証でもあると考えられます。また介護度が高いと通所サービスや泊まりのサービスの料金が高くなるというデメリットもあります。

もちろん調査員に正しく現状を伝えることができなかった、調査後に状態が悪化した場合は、介護度を変更してほしいと申請(区分変更申請)することができます。ただ申請しても必ず希望する介護度になるわけではありませんので申請する際には担当のケアマネジャーに相談してから申請されることをお奨めいたします。

■ 要介護度別の身体状態のめやす

| 身体の状態(例) | |
|--|---|
| 要支援 | 1 要介護状態とは認められないが、社会的支援を必要とする状態 食事や排泄などはほとんどひとりでできるが、立ち上がりや片足での立位保持などの動作に何らかの支えを必要とすることがある。入浴や掃除など、日常生活の一部に見守りや手助けが必要な場合がある。 |
| | 2 生活の一部について部分的に介護を必要とする状態 食事や排泄はほとんどひとりでできるが、ときどき介助が必要な場合がある。立ち上がりや歩行などに不安定さがみられることが多い。問題行動や理解の低下がみられることがある。この状態に該当する人のうち、適切な介護予防サービスの利用により、状態の維持や、改善が見込まれる人については要支援2と認定される。 |
| 要介護 | 1 軽度の介護を必要とする状態 食事や排泄に何らかの介助を必要とすることがある。立ち上がりや片足での立位保持、歩行などに何らかの支えが必要。衣服の着脱はなんとかできる。物忘れや直前の行動の理解の一部に低下がみられることがある。 |
| | 2 中程度の介護を必要とする状態 食事や排泄に一部介助が必要。立ち上がりや片足での立位保持などがひとりでできない。入浴や衣服の着脱などに全面的な介助が必要。いくつかの問題行動や理解の低下がみられることがある。 |
| | 3 重度の介護を必要とする状態 食事や排泄に一部介助が必要で、排泄、入浴、衣服の着脱には全面的な介助が必要。立ち上がりや両足での立位保持がひとりでほとんどできない。多くの問題行動や全般的な理解の低下がみられることがある。 |
| 4 最重度の介護を必要とする状態 食事や排泄がひとりでできないなど、日常生活を遂行する能力は著しく低下している。歩行や両足での立位保持はほとんどできない。意思の伝達がほとんどできない場合が多い。 | |



「福祉と地域のステキな関係」vol.3 特別養護老人ホーム 江之子島コスモス苑のご紹介

副施設長 大槻 貴志



江之子島コスモス苑は、1998(平成10)年7月に大阪市西区ではじめての特別養護老人ホームとして開設しました。定員は、入所104名・短期入所16名です。要介護状態のため常時介護を要する方で、在宅での介護が受けられない方が入所できる施設です。

現在、わが国では高齢化が進み国民の4人に1人が65歳以上という超高齢社会を迎えています。昨年の4月から、特別養護老人ホームに入所できるのは、要介護3以上の方が対象となりました。そのため、施設は今以上に進む重度化に対応していかなければなりません。そこで、カギを握るのが「介護と医療の連携」によるチームケアの実践です。江之子島コスモス苑でも重度化が進み、医療依存度が高く、施設での看取りを希望される方々が増えてきております。

昨年の11月に開催しました家族懇談会では、「看取りについて」をテーマにお話をさせていただきました。そのなかで、コスモス苑で看取りを経験されたご家族さまより、その時の心境や職員に対する思い、現在の気持ちなど、貴重な体験談をうかがうことができました。また、退所された後でも、1階喫茶コーナーで月1回行っている「こすもすカフェ」に足を運んでくださるご家族さまもいて、職員の励みになっております。

人と人とのふれ合いを大切に介護と医療が連携し、その人らしい生活を最期まで送っていただけるよう、これからも満足いただけるサービスの提供に努めてまいります。

入所の相談や施設見学をご希望される方は、当施設までお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

特別養護老人ホーム江之子島コスモス苑
大阪市西区江之子島1丁目8番44号
TEL:06-6225-2662
FAX:06-6225-2663
担当:今西・大槻



特別養護老人ホーム 江之子島コスモス苑



専門職員間での話し合い

INFORMATION

クリスマスイベントを多根総合病院各所で開催しました

CS(顧客満足)委員会

2016年12月22日(木)の午後から、CS委員会スタッフが病棟をまわって入院患者さま全員にプレゼントをお渡ししました。

今回も、毎年恒例となっている大人気のきつこう会の小川嘉管理事長サンタが登場しました! 小川理事長サンタと一緒にきつこう会大崎和子総看護部長もトナカイに変身して理事長サンタをサポート。さらに外科の山口拓也医師もサンタに扮して病棟をまわったのですが、かなりのサンタぶりに入院患者さまたちも大喜び。笑顔あふれる一日となりました。



小川理事長(中央)と山口医師(理事長右隣)、大崎総看護部長(右端)他CS委員会スタッフ



全ての病室をまわり一人ひとりを見舞う小川理事長サンタ

第3回 KHS大忘年会「かめふえす! 2016」開催

2016年12月10日(土)に南港のハイアットリージェンシー大阪で、第3回きつこう会ヘルスケアシステム(KHS)大忘年会「かめふえす! 2016」が行われました。法人関連施設の職員は約1,300名ですが、そのうち約700名が参加。忘年会前に行われる院内学会では、元ラグビー選手の大畑大介さんの講演会もありました。

大忘年会では各施設や部署での出し物や、豪華賞品が当たる大抽選会などで大盛り上がり。最後には大集合写真をパチリ。2017年もKHSグループは地域に貢献できるようがんばります。



今回は約700名が参加しました



元ラグビー選手の大畑大介さん

ほっ...Time

HAPPY RECIPE

ハッピーレシピ

今回のレシピ

オムライス

栄養科 管理栄養士 野口 佳子 Yoshiko Noguchi



オムライスは卵とご飯があれば簡単にでき、ボリュームがあつて見た目にも満足感があります。

お店のオムライスには普通サイズでもご飯が200~300gも入ってます。カロリーも700kcalから多いものでは1000kcal程のものもあります。ご飯に味が付いているので塩分も気になりますね。そんなオムライスを見ただけのボリュームは残してヘルシーに作ってみました!

【ヘルシーポイント】

- ご飯の量がお店の半分以下でも野菜がゴロゴロ入っているので見た目のボリュームがあります。
- 野菜をゴロゴロと大きめに切っているので噛む回数が増え満腹感が得られます。
- 卵の上のソースにだけしっかり味付けているので味が薄く感じることはありません。
- テフロン加工のフライパンなら油の量を減らして、もっとカロリーダウンできます。



【オムライス】

●材料(1人前) / カロリー:570kcal タンパク質:21g 食物繊維:7.4g
 ご飯……………80~100g ブロッコリー……………50g 油……………小さじ1弱
 人参……………40g ごぼう……………40g こしょう……………少々
 しめじ……………20g

〈オムライスの上に乗せる卵焼き〉

卵……………2個 玉葱……………60g
 牛乳……………大さじ1 油……………少々
 油……………小さじ1 市販のビーフシチューの素…1かけ
 水……………100ml

●作り方

- ① 皮をむいた玉葱の半分は繊維に逆らって0.5cm幅に切り、薄く油をひいたフライパンで炒める。しんなりしたら水を加え、煮立ってきたらビーフシチューの素を加えてトロミがつくまで煮る。
- ② 人参、ごぼうは1~1.5cm角に切り、ブロッコリーは小房に分け、しめじはほぐす(ブロッコリーの軸も入れる場合は皮をむいて1~1.5cm角に切っておく)。鍋に湯を沸かし、切ったごぼうを入れ、2分ほどしたら人参も加えて2分茹でてザルにあげる(ブロッコリーの軸の部分も入れる場合は人参を入れて1分後に鍋に入れる)。
- ③ フライパンに油を入れ全体になじませ、ブロッコリーとしめじを炒める。そこに茹でた野菜も加えて炒め、全体に炒まったらご飯も加えてよく炒め皿に盛る。
- ④ 卵は器に割り入れカラザを取り除き牛乳を加えて箸で切るように混ぜる。
- ⑤ 温めたフライパンに油を入れ全体になじませる。中火以上にして卵を一気に入れ、外側が固まりかけたら箸で大きく2~3回かき混ぜ、半熟が残っている程度でフライパンを火からおろし、卵の半熟面が上になるようご飯の上にかぶせる。
- ⑥ 温めていた①のソースをオムライスの上からかける。

★ スタッフのお気に入り

一日に餃子3,000個! 人気中華料理店「元祖 札幌や」

開店から閉店までひっきりなしにお客が出入りする、こちらのお店。数々のメディアにとりあげられる有名店です。なかでも餃子(一人前6個 330円)は、多ければ一日に3,000個以上も売れる人気メニュー。厚めの皮はモチリとして、焼き面のパリッとした食感がたまりません。具材は白菜、キャベツ、豚肉とオードソックスでありながら、モモ肉とバラ肉、2種類の豚肉を使うことで旨みが倍増! 塩・胡椒が具材の味を引き立て、皮とも相性抜群です。自家製ラー油をつければピリ辛テイストにも。持ち帰り(360円)用もあり、ご家族のお土産におすすめです。*価格は全て税込金額



「元祖 札幌や」 大阪市港区市岡1-4-23 TEL. 06-6571-2866

【定休日】月曜(祝日の場合は営業、翌火曜休み) 【営業時間】11:30~13:30、17:30~22:30



大阪市西区・港区を中心に広がるKHSのネットワーク

大阪市西部を中心に
医療と介護・予防で
地域に貢献します。



社会医療法人 きつこう会

理念 愛を原理とし 秩序を基礎とし 進歩を目的とす

方針 質の高い全人的な医療・介護・予防をシームレスに展開し、皆様に愛され信頼される存在となります

行動規範 私たちは感性を磨き、自らを高めています
私たちは一人一人の人格を尊重し幸せな暮らしを支えます
私たちは明るい健全な運営を行い社会へ貢献します

行動指針

自己研鑽 ~ Self Improvement ~ 常に自己を振り返り、自己研鑽に努めます
顧客中心志向 ~ Customer Engagement ~ あらゆる顧客と愛着ある深い絆を築きます
プロ意識 ~ Pride of a Professional ~ 自分たちの仕事に責任と誇りをもって取り組みます
共働・協調 ~ Teamwork ~ チームの一員であることを意識した行動の実践に努めます
意識改革 ~ Motivation & Challenge ~ 変わることを恐れず、新しいことへの挑戦を行います

今号の表紙について

今号の表紙はイラストレーターのToshiko Matsumoto* (はらっぱgarden*)さんの作品です。春らしいほのぼのとしたかわい
いイラストですね。今回のイラストについておうかがいしました。

Q. はらっぱgarden*さんってかわいいお名前ですね。名前の由来や制作する時にいつも感じていることは?

A. はらっぱは、整地されていない無限の遊び場。それを大人になって少しずつ形に表して整地された庭(ガーデン)にしている。
はらっぱガーデンはそんな私のかつての遊び場を表現した場所です。いつしか大人になって、外で遊ぶことも無くなったけれど、
いつまでもその時の風や匂いを感じながら、制作をしています。

Q. 今回のイラストのテーマは?

A. 昔遊んだお医者さんゴッコをテーマにしました。昔のお医者さまはこう
やって聴診器を当てて、優しく声をかけてくれたように思います。だれか
がだれかのために想っている。そんな優しさを表現したかったのです。

Q. 苦労したところは?

A. 例えば、折られた桜は痛々しいし、なんとかしてあげたいと思う。ひとつの
絵として伝えたいことを表現することが難しかったです。



Profile

Toshiko Matsumoto*
(はらっぱgarden*)

小さい頃読んだ本や詩、冒険した山や川、出合った動物や物語の中の動物達、
友達と遊んだすべてが絵の原点。イラスト系のアクリル
画を中心に色鉛筆やパステルなどの画材を選ばず、銅版
画・紙版画・シルクスクリーンなどの版画も手掛ける。

http://harappagarden.wixsite.com/mysite
harappa.garden@gmail.com

編集後記



今号は約4年ぶりの救急特集です。前回時に比べて救急医
の医師数が倍になりました。患者さまの視点で作上げた
救急外来の待合室も機会があればぜひご覧ください。
救急科では今まで通り年間6000件以上の救急搬送を受け
入れ地域医療に貢献していきます。これからもKHSグループ
は皆さまに安心の医療をお届けします。 企画室広報課

多根総合病院

〒550-0025 大阪市西区九条南1-12-21
Tel.06-6581-1071 Fax.06-6581-2520
[受付時間] 平日 8:30~17:00
土曜日 8:30~12:30

