



白菜のクリームスープ煮

これからますます寒くなる季節にピッタリの身体が温まるメニューです♪
◆白菜の健康効果 白菜の栄養成分はキャベツと似ていますが、キャベツに比べて糖質が少なくカロリーが低いので、ダイエット向きの食材です。また、白菜の主成分は水ですが、いろいろな栄養素が微量ながらまんべんなく含まれており、加えてビタミンCやミネラルであるカリウム、カルシウム、マグネシウム、他にアブラナ科(大根やかぶなど)の辛味成分であるイソチオシアネットなども含まれています。ちなみに、イソチオシアネットは消化を良くする作用や、血栓ができるのを防いだり、ガンを予防する作用が知られています。

材料(4人前)

白菜 1/4個
ブロッコリー 30g
ニンジン 20g
ベーコン 4枚
玉ねぎ 1/2個
バター 10g
水 150g
コンソメ 1個
生クリーム 100cc
クルトン 適量
塩 少々
コショウ 少々

作 *り *方

- ① 白菜はザク切りにし、ベーコンは5cmの長さに、玉ねぎは1cm角に、ブロッコリー、ニンジンは下茹でし、適当な大きさに切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、中火でベーコンと玉ねぎを炒め、少し色がついたら白菜を加える。
- ③ 白菜にバターがなじんだら量の水を注ぎ、コンソメをいれ、弱めの中火で煮込む。
- ④ 白菜が柔らかくなったら生クリームを注ぎ、ゆっくり混ぜながら煮からめ、塩・コショウで調味する。
- ⑤ 器に盛り、クルトンを散らす。



白菜からも水分が出るので、煮汁用の水は少し足りないかもと思う程度で良い。

IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか?

IMSグループIMS総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けいたします。
詳しくはホームページをご覧ください。

来訪もしくは、お電話かホームページ[メールフォーム]よりお問い合わせください。

0800-800-1632

03-3989-1141 (代表)

※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。

受付時間／平日8:30～17:30 土曜日8:30～12:30(日祝・年末年始休み)

IMS総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をご覧いただけます。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング8F

編集後記

冬になるとインフルエンザ、ノロウイルスが流行します。また、血管の病気も寒い季節に多くなります。これらは予防対策や生活習慣の改善によって未然に防ぐことができます。みなさまどうぞお身体を大切にお過ごし下さい。

地域医療連携室

IMSグループ 医療法人財団 明理会

春日部中央総合病院

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5丁目9番4号

TEL.048-736-1221 FAX.048-738-1559

<http://www.kasukabechuo.com>

認定施設 厚生労働省臨床研修指定病院／日本医療機能評価機構認定病院／日本内科学会認定医制度教育関連施設／日本循環器学会専門医研修関連施設／日本心血管インターベンション学会認定研修関連施設／日本外科学会認定医制度修練施設／日本外科学会外科専門医制度修練施設／日本消化器外科学会専門医修練関連施設／日本消化器病学会関連施設／日本泌尿器科学会認定専門医教育施設／日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設／日本整形外科学会専門医研修施設／三学会構成心臓血管外科専門医認定関連施設／看護大学・専門学校実習病院

病院理念
愛し愛される病院
基本方針

- 求められる医療の実践
24時間、より早く安心安全な診療
- 地域連携推進
地域に密着した医療の提供
- 医療人としての質の向上
医療人の自覚と技術向上への教育



春日部中央総合病院

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。



「動脈硬化症」って どんな病気？

今回は、循環器科統括部長の安藤弘先生に「動脈硬化症」について詳しく教えていただきます。

Q 安藤先生、よろしくお願いします。

A よろしくお願いします。

Q 早速ですが、先生、「動脈硬化症」とはどのような病気ですか？

A はじめに、動脈とは何かから説明したいと思います。動脈は心臓から送り出された血液を体全体に送り届けるための血管で、その動脈が硬くなったり、狭くなったりするのが動脈硬化です。動脈硬化は進行すると血液の流れが妨げられ様々な怖い病気を引き起こします。それを動脈硬化症と呼びます。代表的な病気には、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症等があります。

Q 動脈硬化症の原因は何ですか？

A 動脈硬化の原因は一つではありません。遺伝や加齢、肥満、喫煙、ストレス、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病などにより促進されます。これらの要因が少し

でもある人は、早めの検査をお勧めします。動脈硬化は「静かなる殺し屋」と呼ばれ、症状の出ないうちに全身の臓器を蝕んで行くため早期発見が非常に大切です。当院では外来で簡単に全身の動脈硬化のチェックが出来るようなシステムを整えていますので、是非主治医にご相談下さい。

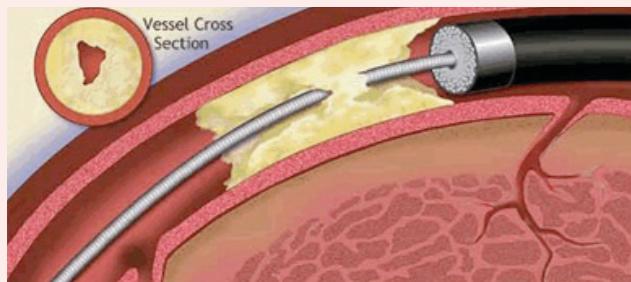
Q 「動脈硬化症」の治療法を教えてください。

A 治療法に関してですが、一番大切なのは原因となる生活習慣を改善させることです。適度な運動、禁煙を行い、規則正しい健康的な食生活を送ることが大切です。その上で高血圧、高コレステロール血症、糖尿病をしっかりコントロールしていくことが重要となります。

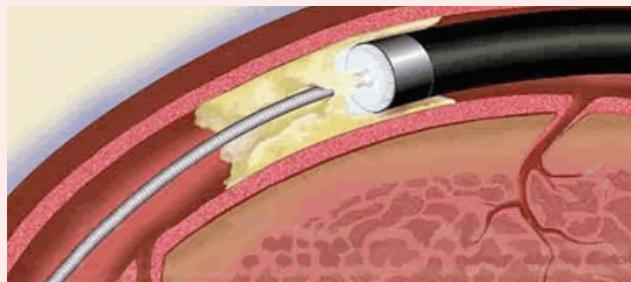
不幸にも進行してしまった動脈硬化症には、もう少し踏み込んだ治療が必要です。基本的には内臓に行く血流が無くなったり、少なくなる事で悪さをするため、抗血小板剤により血液をサラサラにし、狭い血管を

中面につづく

エキシマレーザーのプロセス



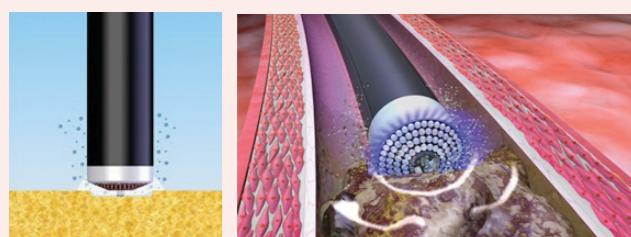
ガイドカテーテルに従い、病変部に到達したレーザー先端部



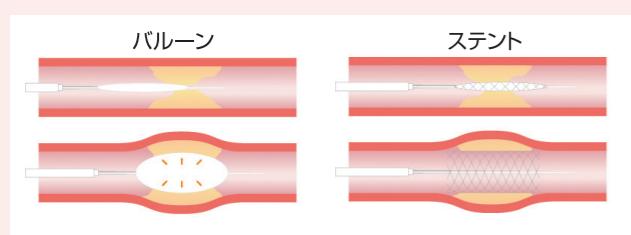
ガイドカテーテルに沿って進みながらレーザーを照射し、病変組織を蒸散



病変部をすべて蒸散し、内腔を広くして、元の状態に戻った血管内部



レーザー先端は病変組織と常に接触している。レーザー光照射による光化学作用、光温度作用、光機械作用により、蒸散された組織片は水、ガス、微少片となって血流に吸収される



バルーンとステントによる血管拡幅との比較。ブラークは残ったまま

カテーテルという管を用いて拡げたり、狭い血管の先にバイパスを置いたりする手術を行います。また、エキシマレーザー治療という新しい治療法も取り入れています。

Q 「エキシマレーザー」とは何ですか?

A この度、当院ではエキシマレーザーという最先端の動脈硬化症に対する治療を埼玉県で初めて導入しました。エキシマレーザーは眼科でレーシック手術(視力矯正手術)を行う時に広く使われていますが、動脈硬化症にも応用ができます。カテーテルの先端からレーザーを照射して動脈硬化で詰まった部分を蒸発させて詰まりを取り除きます。日本では2001年から高度先進医療の一つとして始まり、その有効性、安全性が確立されたため今回狭心症に対して保険適応がなされました。



Q 「エキシマレーザー」の安全性はどうですか?

A 別名「クールレーザー」と呼ばれており、熱をほとんど発生させません。ですから高熱により血管を損傷することもなく、熱により血が固まって血栓が出来るといった心配もありません。

Q 入院した場合、料金はどれ位かかりますか?

A 患者さまの保険の負担割合や入院の日数によっても変わりますが、一般的な入院期間の方で10万~20万円位です。「エキシマレーザー」による治療は昨年まで保険適応外でしたが、24年4月から保険適応されており、患者さまの負担が少ない形で提供できるようになりました。

最後に、安藤先生からみなさまに一言お願いいたします。

一人の人間の血管をつなぎ合わせると10万キロメートルにもなり、なんと地球を2周半もする長さです。その血管を大切にして、より健康な生活が出来る様、私たちは応援しています。ご心配な人は是非ご相談下さい。

冬はノロウイルスが流行する季節です!!



- ・感染して1~2日後に発症
- ・吐き気、おう吐、激しい下痢、腹痛、発熱、頭痛、筋肉痛
- ・健康な成人では一般的に軽症(2~3日で回復)
- ・乳幼児や免疫力が低下しているご高齢の方では重症化しやすい



- ① 手洗いは正しくしっかりと
 - ・食事の前やトイレの後、調理前後などには、必ず手を洗う
- ② 清掃、消毒でいつでも清潔に
 - ・トイレは清潔にする
 - ・調理器具の洗浄、殺菌
- ③ 感染者のふん便や吐ぶつの処理は特に注意
 - ・手袋、マスク、エプロンの着用
 - ・消毒液を使用する(塩素系漂白剤の使用)
 - ・適切に処理し、感染を広げないようにする
- ④ 食品の加熱は中心までしっかりと
 - ・生ものは控える
 - ・調理は中心温度85度以上で1分以上加熱する

ノロウイルスにはワクチンがないので、特に体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で点滴を行ななどの治療が必要になります。ただし、治療は点滴などの対症療法に限られます。従つて、みなさまの周りの方々と一緒に予防対策を徹底しましょう。



参考資料：厚生労働省ホームページ

平成24年度 患者様満足度アンケート集計結果について

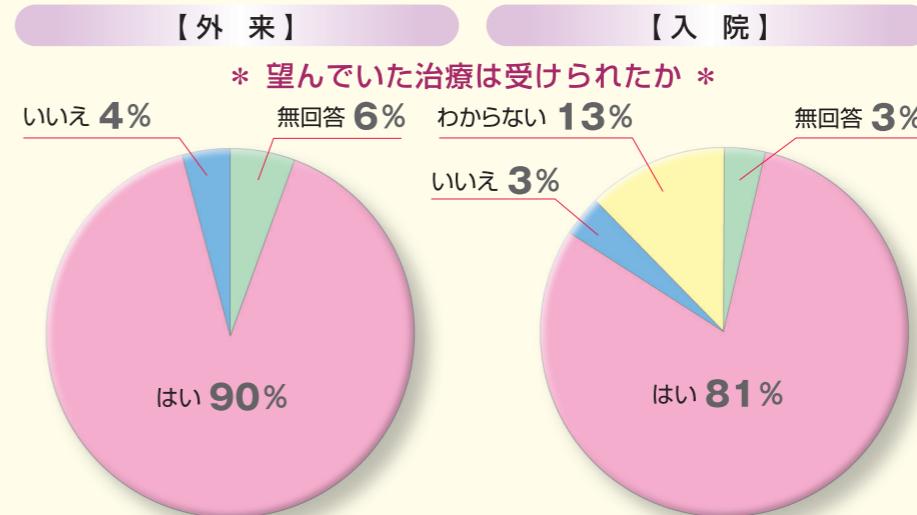
昨年に引き続き、患者様満足度アンケートを実施しました。回答いただいた結果を一部抜粋の上、報告させていただきます。

期間：平成24年6月18日～平成24年6月30日の13日間

回答数：728枚(外来584枚、入院144枚)

治療についての項目は、望んでいた治療が受けられたという回答が外来90%、入院81%であり、昨年度の外来74%、入院78%より高い評価をいただきました。

外来の待ち時間に関しては、待ち時間が長く、患者さまの満足には繋がっていません。少しでも待ち時間を少なくするため、今後も改善に努めています。また、ホームページ、病院便り(with a will)等の充実をはかり、患者さまにより有益な多くの情報を届けできるように努めています。



まとめ

患者さまからいただきましたお褒めの言葉、お叱りの言葉を職員全体で真摯に受け止め、これからも努力してまいります。

アンケートは上記期間で行いましたが、院内各所に「意見書箱」を設置しております。お気づきの点がございましたら、ご意見を賜りますようお願い申し上げます。

ご協力誠にありがとうございました。
※今回のアンケート結果はB棟とC棟の間の掲示板に掲示しております。