



くすの木

野村病院だより「くすの木」は、管理栄養士による「ヘルシーレシピ」や病院スタッフの紹介など野村病院や健康に関する情報満載の季刊誌です。

CONTENTS

教えてドクター！気になる病気

あなたは大丈夫？味覚障害

ちょこっと豆知識

ハロウィンについて

いきいきヘルシーレシピ

さつまいものケーキ

8.20広島土砂災害

外来診療担当医一覧

外来診療のご案内

Vol. 66

2014.10

利用者様と職員の共同作品

この作品は、9月合同作品展にむけ作成いたしました。大きさは縦110cm×横155cmで制作期間は3か月にも及びました。利用者様からの強い希望で宮島の秋の景色を折り紙と和紙を使いちぎり絵で表現しました。利用者様と職員が力を合わせて作り上げた大迫力の作品はぜひ一度実物をご覧いただきたいと思っております。フジグランでの合同作品展にてお待ちしております。

デイサービスセンター「ぎおん」



あなたは大丈夫？ 味覚障害



副院長 大上 泰生

味覚障害の症状としては、「何を食べても味がわからない」「料理の味が薄く感じられる」「作った料理が濃すぎると、人に言われた」などです。味覚障害は、知らず知らずのうちに症状が進行し、気がついた時にはかなり症状が進んでいるというの也不少くありません。

特に、最近では10代、20代という若い世代でも味覚障害を訴える人が増えているのです。おいしいからといって香辛料や調味料は使い過ぎないように注意が必要です。

～味覚障害の症状～



1. 味覚減退・味覚消失	味の感じ方が鈍くなったり、味を感じなくなったりする
2. 異味症	本当は甘いのに、苦く感じるなど、違った味を感じる
3. 自発性異常味覚	口の中に何も無いのに苦味や渋みなどを感じる
4. 解離性味覚障害	ある特定の味（甘みなど）がわからない
5. 悪味症	何を食べても嫌な味になる

味蕾【みらい】

～ Let's study ～

味覚を感じるのは、舌の表面にある味蕾（みらい）という文字通り花の蕾（つぼみ）の形をした微小な感覚器官です。味覚障害を引き起こす原因として、**味が濃い食材の過剰摂取**や、**タバコの吸いすぎ**などもありますが、一番の原因といわれているのが**ミネラルの亜鉛**不足です（夏の間は、低張性脱水といって**水分や塩分が不足**しても起こります）。味蕾という細胞は、短い周期で新しく生まれ変わっており、そのためにはたくさんの亜鉛を必要とするため、亜鉛が不足すると細胞が生まれ変われなくなってしまい、味覚障害を引き起こしてしまうのです。

亜鉛が多く含まれている食材

金属亜鉛は2g以上の摂取で毒となりますが、食材に含まれている亜鉛は多くてもその10%程度しかなく、またその全てが吸収されるわけでもないので、食材から摂取する亜鉛量は安全といえます。厚生労働省によって亜鉛の所要量は、成人男性12mg、成人女性9mgとされています。しかし、実際には、一般的な食事から1日12mgの亜鉛を摂ったとしても、その性質によって、大半は体外に排出されてしまいます。4分の1の3mgが体内に吸収されればよい方です。そのため継続的な摂取が重要なのです。



食材100g中に含まれる亜鉛			
牡蠣（可食部）	148.6mg	ポップコーン	4.1mg
小麦胚芽	15.4mg	CHEDDARチーズ	4.0mg
レバー（仔牛）	6.1mg	豚肉（赤身）	3.8mg
牛肉（切り身）	6.0mg	鶏肉（皮付き）	2.8mg
牛肉（挽き肉）	6.0mg	卵	1.5mg

～亜鉛を摂ろう！効果的な摂取方法！～

1. クエン酸・ビタミンCと一緒に

レモンに含まれるクエン酸と、ビタミンCが亜鉛を吸収しやすい形に変えてくれます。よく生牡蠣やカキフライを食べる時にレモンをかけて食べますが、無意識のうちに行っていたあの行為は、実はとても利かなくなった方法だったのです。

2. アルコールと一緒にの摂取は避ける

アルコールを分解するときアルコール分解酵素という酵素が働きます。この働きにも亜鉛が使われますので、お酒を飲む時にはいつもよりも亜鉛摂取を心がけたいものです。

～塩分の過剰摂取を避けよう～

味覚障害の原因の一つには、濃口（塩分過剰）もあります。

塩分（ナトリウム）の摂取を控えながら、塩分を排出するカリウムを多く摂りましょう。



ちょこっと豆知識

10月31日はイギリスの子供たちが楽しみに待つハロウィン。皆さんは知っていますか？

数千年前のケルト人のお祭りで、1年の終わりを10月31日と定め、その夜には死者の霊が下界に降りてくると信じられていました。悪霊や魔女も出ると言われていたため、仮面や焚火でそれらを追い払っていたそうです。昔はかぶをくりぬき火をともしていましたがアイルランド人がかぼちゃをくりぬき代用したことから、今ではハロウィンといえばかぼちゃですね。



10月31日の夜には思い思いの仮装をした子供たちが町中を歩き「お菓子をくれなければいたづらをするよ」と家々のドアをノックします。数人のグループで来ることが多いので、駄菓子をたくさん用意して配ってあげます。参加しなくてもOKだそうです。



Recipe Recipe Recipe Recipe



さつまいものケーキ (パウンド型8cm×25cm)

【材料】 12等分：100kcal 脂質4.6g たんぱく質1.7g 食塩0g

- さつまいも.....中1個
- 卵黄.....2個分
- 牛乳.....大さじ3
- 卵白.....2個分
- 溶かしバター...50g
- 小麦粉....50g(大さじ5)
- 砂糖.....50g(大さじ5)
- 黒ゴマ....大さじ1

【下準備】

- ★小麦粉は2回ふるっておく。
- ★型にクッキングシートをしておく。
- ★オーブンは170度に予熱しておく。

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切り、しばらく水にさらす。
- ②水を捨て、電子レンジで2～4分間、柔らかくなるまで加熱する。
熱いうちにフォークで粗くつぶし、バター、砂糖、牛乳、卵黄を混ぜる。
- ③卵黄を泡立て、メレンゲを作る②に2回に分けて加え、ゴムベラで大きく混ぜる。
- ④小麦粉も2回に分けて加え、ゴムベラで大きく混ぜる。
- ⑤型に生地を流し入れ、黒ゴマをのせる。170度・35～40分間焼く。
- ⑥竹串を刺し、べっとりとした生地が付いてこなかったら完成。



通常のパウンドケーキより、バターと砂糖を半量しました。

★さつまいもには、食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。低温でじっくり焼くと甘味が増すので、時間がある時はオーブンで焼くのもおすすめです。



管理栄養士 梶本 智美

この度の安佐南区・安佐北区を中心に起こった8.20広島土砂災害。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りすると共に、甚大な被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。

野村病院では地域の皆様に少しでも恩返しが出来ればと、野村病院デイサービスセンター「ぎおん」にて①お風呂の無料開放を始めました。被災されている方々はもちろん、温かい心で活動して下さっているボランティアの方々にもご利用いただけます。

主要な活動拠点より少し離れた場所ではありますが、JR可部線の下祇園駅からすぐですので、沢山の方々にご利用いただけますよう詳細につきましては案内チラシを作成致しましたのでご確認ください。また野村病院デイサービスセンター「ぎおん」のFacebookページでもご案内いたしております。

またこの様な野村病院の活動に御賛同いただいた②多くの方々から救援物資や義援金を賜りました。③遠くは宮城県の南三陸町の方から「東北を助けていただいた恩返しに・・・」と④本当に温かいご支援をいただいております。こちらは私どもが責任をもって、安佐南区災害対策本部に届けてまいりました。

お風呂無料開放 無料マッサージのお知らせ

被災者・災害ボランティアの方を対象に下記の様に実施致します

月曜日～土曜日 15時～19時ごろ
無料マッサージは15時～19時ごろ

- ◎利用者様の入浴が終わった後のお風呂の無料開放
いちどに5名～6名程度入れます
- ◎概ね午後より19時頃までになると思えます
タオル・シャンプー・ボディソープは貸し出しも致します
- ◎17時まで 看護婦によるバイタルサイン測定など、健康チェック
- ◎被災者の方のお話しの傾聴
- ◎相談室、等空いている部屋の開放
- ◎避難所までの送迎も御相談下さい
- ◎災害ボランティアの方もご利用ください

13時からご利用できる日もございます。まずはお電話でご連絡いただきご利用いただければと思います。お気軽に御相談ください。

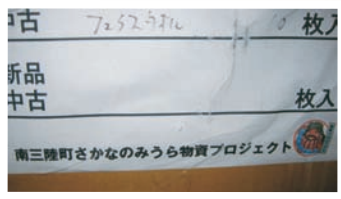
野村病院デイサービスセンター「ぎおん」
広島市安佐南区福園2丁目4-2-34

☎ 082-832-3857
担当：梶本まで

facebook



②多くの方々から救援物資や義援金を賜りました



③遠くは宮城県の南三陸町の方から恩返しを頂きました



④本当に温かいご支援を頂いております

被災地の復興にはまだまだたくさんの力と時間が必要です。私達も微力ながら何か出来ることは無いかと今後も継続的に支援活動を行ってまいります。豊かな水と緑の町「ひろしま」この広島が元気を取り戻すまで、頑張ります。

①お風呂の無料開放(チラシ)

外 来 診 療 担 当 医 一 覧

科 目	時 間	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	越智	高田	(担当医)	前沖・三木 (大樹)	菅	(担当医)
	午後	越智	三木(理恵)			影本	
内科・循環器科	午前	大上		岸本	大上	東	大上
	午後			大上			
外 科	午前	井上	井上	伊藤	井上	伊藤	井上
	午後		伊藤	伊藤			
乳 腺	午前	前沖	菅野	前沖	菅野	前沖	菅野
	午後	菅野		前沖		菅野	
整形外科	午前	中前		増田		藤岡	原田
	午後	川西		古田		藤岡	
皮膚科	午前	野村洋子 (第1・3)	野村洋子	野村洋子		野村洋子	安永 野村洋子 (第1・3)ピーリング
	午後	野村洋子 (第1・3)	野村洋子	野村洋子		野村洋子 (第1・3)	
神経内科パーキンソン専門外来	午前						森野 (第2・4・5)
脳神経外科	午後		広島大学 (16:00まで)			富永 (16:00まで)	

外 来 診 療 の ご 案 内

- 内科(消化器・循環器・呼吸器・内分泌・神経・内視鏡)
- 外科(消化器・肛門・乳腺・呼吸器)
- リハビリテーション科 ●皮膚科
- 脳神経外科 ●整形外科

受付 TEL 082-875-1111
受付時間/午前8:30~12:00 午後13:00~17:00

午前中の診療は予約制です。ご予約のない患者様は担当医以外の診察となる場合がありますのでご了承ください。
※ただし初診および急患は予約の有無に限らず随時診察いたします。

総合診療科 診察時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後 14:00~17:00	○	○	○	休	○	休	休

※ただし初診および急患は予約の有無に限らず随時診察いたします。

アクセスMAP



- 広交バス「祇園出張所前」下車・徒歩6分
- 可部線「下祇園駅」下車・ゆめタウン方面へ徒歩6分



医療法人メディカルパーク

野村病院

財団法人 日本医療機能評価機構 認定

〒731-0138 広島県広島市安佐南区祇園2丁目42-14
TEL 082-875-1111 FAX 082-875-6125
http://www.medical-park.jp/