

がくさい キッチン

第7回

甘酒ムース

～ 食べて綺麗になろう～



エネルギー **153 kcal**
たんぱく質 **3.3 g**

約30分 (下準備・固める時間は除く)

〈1人あたり〉

材料 (4人分)

- ゼラチン 5g
- 牛乳 150cc
- グラニュー糖 15g
- 甘酒 150cc
- 生クリーム 50cc

生姜ソース

- はちみつ 大さじ1と1/2
- 生姜しぼり汁 小さじ1
- 水 大さじ2

作り方

- 分量の牛乳から大さじ2を取り分け、ゼラチンを入れふやかしておく。
- 鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ、沸騰させない程度に温める。火を止め、ゼラチンを加えよく溶かす。
- 甘酒をボールに入れ①を加えながらよく混ぜる。ボウルの底を氷水にあて、とろみがつくまで冷やす。
- 生クリームを別のボウルに入れ、トロリとするまで泡立てる。(③と同じくらいのとろみ)
- ④に③を加えて混ぜ合わせる。
- 容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- あれば桜の花の塩漬(塩抜きしたもの)、又はクコの実をのせ、生姜ソースをかける。

— 栄養のおはなし —

甘酒の原料の麹には、多くの酵素が含まれており、食物の栄養を分解して消化・吸収を助ける役割があります。含まれる酵素にはアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼ、ペクチナーゼ等多数あり、まさに麹は酵素の宝です。

女性にとって嬉しい成分であるビタミン類を生成する働きがあることや、消化のサポートをする働きがあることから、美容健康面でも注目の食品です。

外来診療案内

【受付時間】 平 日：午前8時30分～11時30分(整形外科:初診・新患は10時30分まで)
午後1時00分～ 3時30分(運動器リハビリテーション診療:午後4時まで)
土曜日：午前8時30分～11時30分(運動器リハビリテーション診療・原医師 予約診療のみ)

【診療時間】 午前 9時～/午後 1時30分～

整形外科

	月	火	水	木	金	土
初診	菅(※1)	小牧	菅(※1) (第1・3・5週) (紹介予約のみ)	日野(※2) (第2・4週) (紹介予約のみ)	日野	上島
	担当医		下村			
午前再診(予約含む)	上島	久保 (第2週) (予約のみ)	菅 スポーツ整形 (第1・3・5週)	菅 スポーツ整形		
	日野 スポーツ整形	手術日	日野 スポーツ整形 (第2・4週)	小牧 スポーツ整形	手術日	
	小牧 スポーツ整形		担当医 スポーツ整形	下村		原 (予約のみ)
午後再診(予約制)	上島	手術日		菅		
	日野		手術日	小牧	手術日	

【整形外科を受診される方へ】

●当院の整形外科診療について
膝・股関節の関節外科、スポーツ整形外科、一般整形外科を中心に診療をしております。
脊椎(頸部・腰部)や腫瘍などで、より専門的な治療が必要な場合、適切な医療機関を紹介させていただきます。

●初診の受付時間と紹介状について
初診の受付は10時30分までとさせていただきます。
紹介状(診療情報提供書)や画像ファイルをご持参いただく、検査の重複が避けられ、診療がスムーズに進みます。
ご協力をお願いいたします。

※1 菅副院長の初診について
◎脊椎(頸部・腰部)以外の診察を優先させていただきます。
◎月曜日…紹介医療機関からの方を優先させていただきます。
待ち時間によっては、別の医師が担当する場合がございます。
◎水曜日…手術目的の紹介医療機関からの方のみ、予約制で診察させていただきます。

※2 日野部長の初診について
◎水曜日…手術目的の紹介医療機関からの方のみ、予約制で診察させていただきます。

再診予約について ご予約の変更は、前日(月曜日の場合は金曜日)までの平日 午後2時～4時 お願いいたします。再診予約専用ダイヤル **075-754-6070**



一般財団法人 京都地域医療学際研究所 がくさい病院

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番9 TEL. 075-754-7111

http://www.gakusai-hp.or.jp



笑顔で健康に未来を歩いていくみんなのために。

がくさい Watch

| 広報誌 | がくさいウォッチ

Winter
Volume.07
2021



〈INDEX〉

- ・新年のご挨拶
- ・地域医療連携課のご紹介
- ・くすりについて知ろう!
- ・がくさいキッチン



一般財団法人 京都地域医療学際研究所
がくさい病院

新年のご挨拶



健康で安心して生活できる日々を目指して

うえしま けいいちろう
院長 **上島 圭一郎**



京都府立医科大学臨床教授
日本整形外科学会整形外科専門医・指導医
日本リハビリテーション医学会専門医
日本股関節学会理事

新年明けましておめでとうございます。
2021年の始まりにあたり、謹んで新春のお慶びを申し上げます。
2020年は新型コロナウイルス感染の全世界的な広がりにより、感染対策に追われる年になりました。今後の感染状況の変化については予断を許しません。2021年はウイルス感染を克服し、オリンピックイヤーとなって日本にも活気が戻り、またがくさい病院にとっても更なる発展につながる年に

していきたく思っております。
がくさい病院に勤務する職員全員が医療安全と倫理、感染対策等に対する高い意識を持って、良質な医療・看護・リハビリテーション治療を提供し、健康で安心して生活ができるよう地域の医療に貢献してまいりたいと考えています。
今年の干支の丑年にちなんで、忍耐強く、黙々と医療の道を歩んでいく所存です。皆さま、今年もがくさい病院をどうぞよろしく願っています。

麻酔科部長 就任のご挨拶

2020年(令和2年)11月1日付で、がくさい病院麻酔科部長を拝命いたしました。
京都府立医科大学麻酔科学教室からの診療支援をいただきながら、年間1,000件を超える整形外科手術の麻酔管理を行っていきます。

麻酔科医師の仕事には、以下のようなものがあります。手術前の全身状態を評価し、安全に手術が行えるよう準備をすること。術前の患者さんの不安を取り除くこと。手術中には、患者さんの良好な全身状態を確保し、整形外科の先生に安定した状態で手術を施行していただくこと。術後には、痛みや吐き気を極力軽減し、合併症を発生させず、なるべく苦痛なく手術期を乗り切って日常生活に復帰していただくこと。

こういった周術期サービスについて、麻酔科医が常駐することで、かかりつけ医の先生方やがくさい病院スタッフとの連携を強化し、さらなる向上に努めたいと考えております。

また万が一、術中術後に異変が生じた場合には、これまでの集中治療医としての経験を駆使して対応いたします。
人生100年時代。傷んだ部分を整形外科の先生に治していただき、再び快適な身体で人生を楽しんでいただけるように、微力ながらお手伝いさせていただきます。どうぞよろしく願っています。



かとう ゆうこ
麻酔科部長 **加藤 祐子**



1996年 関西医科大学卒業
1996年 京都府立医科大学附属病院 麻酔科 研修医
1997年 大阪府済生会吹田病院 麻酔科
1999年 京都府立医科大学附属病院 麻酔科・集中治療部 修練医
2014年 京都府立医科大学 麻酔学教室 助教
2016年 京都府立医科大学 麻酔学教室 学術講師
2018年 京都府立医科大学 麻酔学教室 講師
2019年 京都第一赤十字病院 麻酔科 医長
2020年 京都地域医療学際研究所 がくさい病院 麻酔科部長
現在に至る



地域医療連携課のご紹介



地域医療連携課には、メディカルソーシャルワーカー4名、看護師1名、事務員1名の合計6名が配属されており、当院への受診・転院相談や当院からの退院支援など幅広い業務を行なっております。今年度、業務拡大をはかる為、メディカルソーシャルワーカー1名と事務員1名が新たに就職致しましたのでご紹介させていただきます。

メディカルソーシャルワーカーの仕事紹介

退院後の生活環境、療養先や受診先について、また、介護保険といった各種制度についてなど幅広くご相談に応じております。当院退院後にリハビリテーションの継続が必要な場合など、適切な医療機関や施設をご紹介します。転院先の事など、どこに相談してよいか分かりにくい事があればご遠慮なくお問い合わせください。



事務員の仕事紹介

主にお電話での問い合わせ対応や、他院への予約依頼、文書管理などを担当しています。紹介元医療機関への診療情報提供書郵送や、かかりつけ医の先生方へのお問い合わせも担当しております。



Gakusai Watch
くすりのお話

第5回 くすりについて知ろう！

いつも点眼剤(目薬)をどのようにさしていますか? 誤った方法を続けると、適切な効果が得られないだけでなく、副作用の原因にもなります。そこで、今回は点眼剤の正しい使い方や注意点についてご紹介します。

正しい点眼方法

- ①点眼前に手を洗う。**
手には多くの常在菌が存在しているため、手の接触による点眼容器の汚染を防ぎます。
- ②容器の先がまつげや目に触れないように注意する。**
まつげに存在する常在菌や目やになどによる薬剤の汚染を防ぎます。下まぶたを軽く引いて目の中に点眼します。
- ③点眼は通常1回1滴。**
目の中にとどまる量は1滴で十分確保できます。それ以上点眼しても目の外にあふれたり、鼻に流れていってしまいます。
※滴数について指示がある場合はその指示に従ってください。
- ④点眼後は目をパチパチしない。**
点眼後にまばたきをすると薬液が目の外へあふれ出てしまったり、涙点(目頭にある涙を鼻に流す排出口)から鼻に流れ出てしまいます。しばらくまぶたを閉じるか、目頭を軽く押さえます。
- ⑤目のまわりにあふれた薬液は清潔なガーゼやティッシュで拭き取る。**
拭き取ることで、薬液に含まれる主成分や添加剤による接触性皮膚炎、色素沈着、まつげの変化(長く、太く、多くなるなど)の副作用を軽減することができます。



保管方法

- 直射日光や高温多湿は避けて保存してください。点眼薬の専用の袋がついているときは、その袋に入れて保管してください。点眼薬によっては遮光が必要なものがあり、専用の袋が遮光袋になっていることがあります。冷所での保存が必要な点眼薬もあります。
- 開封後の使用期限は約1ヶ月ですが、7日以内の薬もあります。指示に従ってください。

注意

- 2種類以上の点眼薬を併用する場合には5分以上間隔をあけてください。先にさした液が後にさした液によって流されてしまい、効果が発揮できません。(点眼の順番については次号で詳しくお知らせしますが、処方された時に確認してください。)
- うまく点眼できない場合、点眼補助具を使用していてもいいかもしれません。特に緑内障の点眼薬は製薬会社が作成している場合があります。

災害が起こったときなどに備えて、お薬手帳を利用すればどんな薬を使っているのか確認することができるので安心です。

次号では、複数の点眼剤を使用する時の順番などをご紹介します。