

# 日和坂 (ひよりざか)



vol.54  
2017.8

## 第4回全国病院レシピコンテスト (減塩料理部門)

8月10日木曜日、札幌市東区民センターにて第4回全国レシピコンテスト(減塩料理部門)の試食審査会が開催され、当院栄養課が金賞を受賞しましたので、お知らせいたします。

かつお節で旨味アップ! 減塩ごまだれ 豚しゃぶ



たれ (1人々分量 (g))		材料 (1人分) 分量 (g)	
しそ	0.5	豚肩ロース (しゃぶしゃぶ用)	60
みょうが	3	なす	40
かつお節	1	ズッキーニ	30
ごま	1	有塩バター	3
みそ	4	ミニトマト	20
しょうゆ	0.5		
砂糖	0.5		
ごま油	0.5		
水	30		



野菜たっぷり♪さばのキーマ風スパイスカレー



材料 (1人分) 分量 (g)		材料 (1人分) 分量 (g)	
さば缶詰(水煮)	60	トマトケチャップ	10
にんじん★	30	ウスターソース	8
たまねぎ★	30	生姜	5
セロリー★	30	にんにく	3
なす★	30	カレー粉☆	5
トマト★	30	クミン☆	適量
オクラ	30	オレガノ☆	適量
オリーブ油	3	オールスパイス☆	適量
レタス	15	ガラムマサラ☆	適量
卵黄	10	ターメリック☆	適量
ミニトマト	15	チリパウダー	お好みで
パルメザンチ	1		
乾燥パセリ	0.5		



全国病院  
レシピコンテスト  
2017年  
金賞 受賞

※詳しい作り方は2ページへ

## 第16回北海道病院学会 QOL向上を目指し安全な離床に向けて～車椅子シーティングの見直し～

7月22日土曜日、ロイトン札幌にて第16回北海道病院学会が開催され、当院5階病棟介護福祉士が優秀賞を受賞しましたので、お知らせいたします

【目的】

離床に焦点をあて、車椅子乗車に特化した快適性を追求し、うまく座れるよう介助していくアプローチの見直しを行い、質向上と顧客満足につなげる。

意見

患者	家族	職員
<ul style="list-style-type: none"> <li>外に出たい。</li> <li>ペットに会いたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表情が明るくなる。</li> <li>乗った時はとても表情が良い。</li> <li>車椅子が大好きでとても嬉しいそうです。</li> <li>眠っていても乗せて欲しい。</li> <li>忙しいと思うが、なるべく車椅子に乗せて欲しい。</li> <li>いつもありがとうございます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>何気なく行っている離床も色んなメリットがある事がわかった。</li> <li>ポジショニング・シーティングの技術を今後にも活かしたい。</li> <li>安楽な姿勢について考え、実践していきたい。</li> <li>病棟リハビリの視点を養っていききたい。</li> </ul>

リハビリでは、車椅子離床・立位になる事の大切さは広く定着してきている。

食事・排泄・入浴の基本的な生活を送るうえで必要な動作に姿勢は深く関わり、姿勢を整える事は生活の質改善・向上にも繋がると考える。

今後も患者・家族の声に耳を傾け、安心・満足が得られるよう、より良い生活づくりに取り組んでいきたい。



北海道病院学会

2017年  
優秀賞 受賞

## 新任医師紹介

新任医師を紹介します。  
いつでも声をかけてください



もとはし おさむ

**本橋 蔵**（内科・リハビリテーション科）

このたび、平成29年4月1日より内科・リハビリテーション科医として赴任しました本橋といます。病棟では、3階病棟・4階病棟（回復期リハビリテーション病棟）を担当しています。医療・介護のみならず福祉・生活支援が一体的に提供されるシステムの構築に向けて、地域社会にお役にできるよう頑張りたいと思います。



わかばやし おさむ

**若林 修**（呼吸器内科）

このたび、平成29年4月1日より呼吸器内科医として赴任しました若林といます。病棟では、3階一般病棟（地域包括ケア病棟）と4階病棟（回復期リハビリテーション病棟）を担当しています。外来では、毎週月曜日の午後、第1、3、5木曜日午前、第4土曜日午前を担当しております。高橋病院の一員として、地域医療に貢献できるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

## ごまだれ豚しゃぶ・さばのキーマ風スパイスカレーの作り方

### ～ごまだれ豚しゃぶ～

作り方（たれ）

- ①しそ、みょうがを千切りにする
- ②材料を全て混ぜ合わせる

作り方（豚しゃぶ）

- ①豚肉を茹でる
- ②なす、ズッキーニを輪切りにし、フライパンでバターを熱して炒める
- ③皿に盛り付け、トマトを添え、たれをかける

### ～さばのキーマ風スパイスカレー～

作り方

- ①熱したフライパンにオリーブ油をひき、おろしたにんにくを半量焦げないように炒める。
- ②みじん切りにした★の野菜を、にんじん、たまねぎ、セロリ、なす、トマトの順に加えて炒める。
- ③全体に火が通ったら、さば缶詰を汁ごと加えて、身を細かくほぐしながら炒める。
- ④すりおろした生姜と①で残したにんにくを加えて、炒める。
- ⑤トマトケチャップ、ウスターソースを加え、☆のスパイスで味を調える（クミンは炒ると香りが増すので別で炒ってから加える）。お好みでチリパウダーも加える。
- ⑥火を止め、小口切りにしたオクラを混ぜる。
- ⑦皿にご飯を平たく盛り、その上にレタスを敷いてカレーを盛り、カレーの中央に卵黄を盛りつけ、ミニトマトを飾り、パルメザンチーズと乾燥パセリを振りかけて完成！

# すこやかセミナー 糖尿病と体重管理について 管理栄養士 辻有美

7月に開催された、すこやかセミナーの情報を掲載いたします。  
当院には、糖尿病専門医・糖尿病専門療法士がおります。  
糖尿病でお困りの方は、外来受診することをおすすめいたします。

### 血糖値が高いために出来る症状

口渇   多飲   多尿   疲れ易い

食べているのに 痩せる   空腹感

初期ではほとんど自覚症状がありません。  
しかし、長い期間治療せず放置しておくと、  
重大な合併症を引き起こす恐れがあります。

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

### 治療の3本柱

1. 食事療法  
→ 治療の基本です。
2. 運動療法  
→ 運動をしない方が良い、制限した方が良い場合もあります。主治医に確認してください。
3. 薬物療法  
→ 服薬上の注意点を理解しましょう。  
不明な点は主治医または薬剤師に相談してください。

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

### 合併症について

網膜症  
腎症  
神経障害  
動脈硬化症(脳梗塞・心筋梗塞・足の壊疽など)

\* 一度進行してしまうと、治療することが難しいため、合併症を起こさせない・進行させないことが重要です。

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

### 肉や魚は種類や部位を気をつける

・肉は、種類や部位によってカロリーに差がある。

ヒレ肉くもも肉くろースくバラ肉   437kcal

ヒレ肉くもも肉く肩ろースくバラ肉   474kcal

ささみくむね肉皮無しく鶏もも肉皮なしく鶏もも肉皮あり   582kcal  
(可食部100g当たり)

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

### カロリーの高い順番

天ぷらそば < しょうゆラーメン < スパゲティボンゴレ

437kcal   474kcal   582kcal

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

### 食習慣・食行動のポイント

- ① 朝食、昼食、夕食を規則的にとる
- ② 腹八分目とする
- ③ 就寝前2時間は食事をとらない
- ④ よく噛んで食べる
- ⑤ まとめ食い、ながら食いを避ける
- ⑥ 薄味にする
- ⑦ 外食は出来るだけ避ける

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

# 食中毒について 管理栄養士 梶原弥生

8月から10月は細菌による食中毒が多い時期です。  
そこで、今回は家庭でできる食中毒の予防について管理栄養士の方に説明していただきます

### point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む   できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

### point 2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持   冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

### point 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で   タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる   こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく   井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す   野菜もよく洗う   包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

### point 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

### point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

### point 6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

Social Medical Corporation Takahashi Hospital Office of Nutrition

# 無料送迎 デマンドバスについて

自宅と病院を繋ぐ無料送迎バス（デマンドバス）を是非ご利用してみたいかがでしょうか？  
※希望される方は、事務デマンド担当までお問い合わせください！

## お見舞い用無料送迎バス

**デマンドバス** 運行中  
ご自宅まで送迎  
お見舞い家族専用無料送迎

【送迎時間】月曜～土曜（9時～16時）

※日・祝はお休み致します

【利用対象】3階・4階（医療保険病棟）に入院の患者さま家族  
予約制となります

※前日15時までにご連絡ください  
※予約状況によりご希望に添えない場合があります

【予約方法】1階受付へお越しください。  
または、お近くの職員へお声かけください。  
お電話でも可能です（0138-23-7221）

【その他】  
○原則として患者さま1名につきご家族1名で、1日1往復のご利用とさせていただきます。  
○病院へご自宅までの送迎となります。  
○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。  
○その他、送迎範囲等に関するご相談も受け付けいたします。



【お問い合わせ】  
社会医療法人 高橋病院  
〒040-8691 函館市元町32番18号  
TEL:0138-23-7221  
デマンドバス担当 まで

## 外来用無料送迎バス

**外来デマンドバス**

← ご自宅まで送迎  
外来患者様 無料送迎

送迎時間 月曜日～土曜日（朝8時～昼13時）

※日・祝はお休み致します

送迎範囲 西部地区

利用対象 **（外来を受診される方）** ※付き添いについてはご相談ください  
外来リハビリを受けられる患者様も対象  
【ご自身でバスの乗降が可能な患者様】

利用方法 お迎えをご希望の方は事前予約制となります  
※1階受付に申込書を用意しております  
※予約は前日の15時までにご連絡ください  
お帰りの際は定時に病院を出発するバスをご利用ください  
※10時～13時までの30分毎に帰りのバスが出発いたします  
※1階受付前ロビーに運転手がおりますのでお気軽にお声をかけください

【その他】  
・病院へご自宅までの送迎となります。 ※乗降におしご相談させていただきます。  
・天候や道路状況等により、多少時間が前後することがございます  
・送迎範囲は西部地区のみとなります



【お問い合わせ先】  
社会医療法人 高橋病院  
〒040-8691 函館市元町32番18号  
TEL:0138-23-7221  
デマンドバス担当まで

【お問い合わせ】 TEL 0138-23-7221  
高橋病院 事務 デマンドバス担当 まで

## 編集部からのお知らせ



- 平成28年8月発行予定でしたが、編集の都合により遅れました事をお詫び申し上げます。
- 次回の広報誌『日和坂』は平成29年10月発行予定です。
- 今回より、制作メンバーが変わりました。よろしくお願いいたします。  
総務：平手 医事課：泉谷 放射線科：辻

### 高橋病院の基本理念

地域住民に愛される、信頼される病院

### 高橋病院の方針

- 一、生活を支えるリハビリテーション医療を提供いたします。
- 一、チームワークのとれた魅力ある職場をつくります。
- 一、思いやりとおもてなしの心をもったサービスを提供します。
- 一、地域に根ざした連携文化を育みます。

### 患者様の権利

- 1 適切な医療とケアを受ける権利
- 2 人格を尊重される権利
- 3 プライバシーを尊重される権利
- 4 医療上の情報、説明を受ける権利
- 5 自己決定の権利
- 6 セカンドオピニオンを求める権利