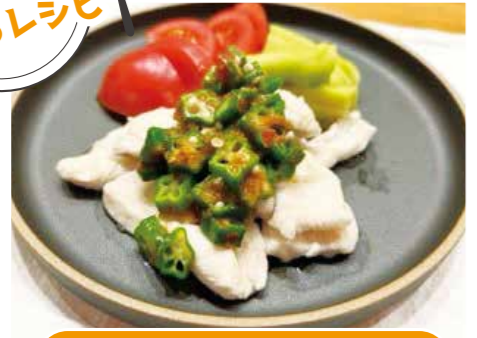


たんぱく質を摂れるレシピ



ゆで鶏 おくらソース

鶏むね肉は良質のたんぱく質源です。薄くそぎ切りにすることで軟らかく仕上がります。

1人前たんぱく質 22.3g

- 材料 (2人分)**
- 鶏むね肉 …… 1枚(200g)
  - 片栗粉 …… 大さじ2
  - 酒 …… 適量
  - ★おくら …… 4本
  - ★かつおぶし …… 適量
  - ★梅干し …… 1個
  - ★ごま油 …… 小さじ2
- 付け合わせ**
- なす 2本
  - 皮をむいたなすをラップしてレンジ加熱し食べやすく切る
  - トマト 1個
  - 食べやすく切る

- 作り方**
- 1 鶏むね肉は皮を除き肉を薄くそぎ切りにする
  - 2 オクラは茹でて小口切り
  - 3 梅干しは種をのぞき細かく切る
  - 4 酒(分量外)を入れたお湯をわかし1の鶏肉に片栗粉をつけてゆでる
  - 5 ★をあわせてソースをつくる
  - 6 鶏肉と付け合わせを皿に盛り5のソースをかける

光の庭 リニューアルしました!

令和4年度の環境改善の一環として、1階ロビーの光の庭をリニューアルいたしました。



植えた多肉植物と樹木のご紹介



マスクの着用について

病院は感染症にかかると重症化しやすい人が集まる場所です。  
**院内では不織布マスクの着用をお願いします。**



病院は、感染症にかかると重症化しやすい人が集まる場所です。新型コロナウイルス感染症は、発病前の潜伏期間から周囲への感染がおこることが知られています。また、感染しても発病しないことがあります。症状が無くともウイルスが周囲へ感染することもわかっています。

マスクの着用は、会話や咳の際に自分の感染性粒子を飛ばさないようにすること(他者を感染させないこと)、そして、周囲の感染性粒子を吸い込むことがないこと(自分を感染させないこと)を目的としています。

そのため、院内では不織布マスク(使い捨てマスク)の着用をお願いします。

院内感染対策委員会 病院長



鶴舞マインド便り

Vol.44  
2023.00

循環器病センターのもの忘れ外来って知っていますか?

物忘れ外来では、①認知症の正確な診断、②現在のエビデンス(報告された確かな方法)に基づいた治療の提供、③実際の生活の場での看護・介護との連携、この①～③を目標に診療しています。

認知症。コロナ前の統計ですが、2025年には600万人以上、国民の20%は認知症と言われています。症状の中心は“物忘れ”ですが、それは年を取れば誰でも、自然な流れで経験いたします。それが単なる物忘れなのか、認知症の一症状なのかは大きな問題です。

世界は今、いかに認知症を治療していくか必死に考えています。明らかなのは「出来るだけ早く診断をし諦めることなく治療をすれば(戦えば)良い結果が得られる」という一点です。だからごく初期の物忘れの段階で、自分で「問題がある」と気がいたら直ちに行動することが大切で、出来れば物忘れ外来を受診なさるのが賢明な選択となります。

専門の医師による診察と血液検査や画像検査で正確な診断を行い①、治療②をし、生活の仕方を考えます③。さらに一生、一年、月、そして一日の各リズムの大切さ、食事、睡眠と運動の大切さを知りましょう。

物忘れ外来は、このようにあらゆる角度から、認知症に対して皆様と共に積極的に対応して行こうとする外来です。

- 診 察 日 / 月曜日 13時00分～16時00分(完全予約制)
  - 担 当 医 / 本間医師、赤荻医師
  - 予約受付 / 地域医療連携室(平日 9時～16時)
- ～お願い～
- ・かかりつけ医院がありましたら紹介状のご持参をお願いします。
  - ・外来受診時は生活状況や経過等を知っている方の同席をお願いしています。
  - ・精査終了後は、引き続きかかりつけ医院などで治療継続となります。



発行元 千葉県循環器病センター

〒290-0512 千葉県市原市鶴舞575 Tel.0436-88-3111(代表) Fax.0436-88-3032  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/junkan/>   ホームページはこちら▶  
 E-mail jnkn-kanri@mz.pref.chiba.lg.jp



外来受付の御案内	循環器科・心臓血管外科・神経内科・脳神経外科・内科・外科・小児科	月～金 8:30～11:00
	耳鼻いんこう科・皮膚科・整形外科・眼科・歯科・形成外科・てんかん	お問合せください

※かかりつけ医からの紹介状をお持ちの患者さんは外来予約ができます。(問合せ先:地域連携推進室)

## 環境整備活動を実施しました!

令和5年5月26日  
活動の様子

当センターは恵まれた自然環境の中に立地していますが、その一方で、病院機能の維持のためには、植栽の管理等、日々の環境整備が欠かせません。環境整備については、多くのボランティアや関係者の皆様に支えて頂いています。

また、当センターではボランティアの皆様と病院職員で敷地内の美化活動を行う「美化デー」を定期的実施しており、正門近くの花壇や植込の手入れを行っています。

今回は、今年度第1回目の美化デーの様子をご紹介します。

### ボランティア募集中!

千葉県循環器病センターでは  
ボランティアさんを募集しています。

- ★特別な資格や経験は必要ありません。
- ★環境整備等の場面で活躍していただけます。
- ★ボランティアさんの無理のない範囲でお願いしています。

興味のある方は  
下記まで  
ご連絡ください

【申し込み・お問い合わせ先】 千葉県循環器病センター 事務局管理課 高石  
Tel.0436-88-3111(代表) Fax.0436-88-3032

活動内容等、詳しく知りたい場合はホームページをご覧くださいか、事務局管理課の高石までお問い合わせください。



## 市原特別支援学校つるまい風の丘分校さんに 花壇整備活動のご協力をして頂きました!

令和4年度から、市原特別支援学校つるまい風の丘分校の園芸技術科・流通サービス科の生徒さんが、授業の一環として定期的に、正門近くの花壇や、バス停裏の前庭や植込み等の環境整備にご協力いただいております。

今回は正門近くの花壇の整備にご協力して頂き、つるまい風の丘分校で育てているペチュニアを植えて頂きました。

そんな花壇整備活動に参加して頂いた生徒さんと引率の職員の方に感想文を書いて頂きましたのでご紹介いたします!

昨年度に引き続き、本センターの御協力のもと、花壇整備を行いました。短い時間ではありましたが、生徒は集中して作業に取り組むことができました。次回も季節に合わせた色とりどりの花苗を植えることができればと思います。

引率職員より

除草作業が大変でしたがみんなと協力してきれいにしました。自分たちが育てた花苗を見て喜んでもらえるのが嬉しいです。次回は冬に咲く花苗を植えたいと思います。

生徒3年生より



## 糖尿病とフットケアについて

～毎日足を見て、触ってみよう～



「フットケア」とは、単に足のお手入れや爪切りと思われていませんか?勿論、それも正解です。しかし、足や爪のお手入れがなぜ必要なのか、「糖尿病」と「フットケア」はとても関係が深いのです。糖尿病で一番気を付けるべきは、自覚症状なく進行する合併症です。様々な合併症のうち、糖尿病で療養中の患者さんの足壊疽(足の組織が腐敗してしまう)による下肢切断率は、糖尿病を持たない方の15～40倍、下肢切断後の3年後の生存率は50%と言われています。合併症の進行により足を失うことが余命に大きく影響することがわかります。まずは、私たちの生活を毎日支えてくれている自分の足を見て、触って(洗って)みましょう。

「革靴を一日中履いていて蒸れている。匂うな。」「一部が固くなっている。押すと痛い。」「爪の色が変な色や形をしている。」など、様々な発見があるかもしれません。足や爪を見て、触って(洗って)みることで、足の細かな変化に気が付くことがフットケアの第一段階であり、「糖尿病で療養中の患者さんが、糖尿病を持たない方と同じようにいつまでも自分の2本の足で生活できること」が目標です。

当院では「フットケア看護外来」があり、「糖尿病と足」に関する相談窓口があります。神経障害を診断する簡易的な検査や、足のケアをお届けしながら療養上の相談に乗り、適宜、主治医と情報を共有しています。また、患者さんの日常生活から起こりうる足のトラブルを回避する方法の提案や、異常を発見したときに受診行動がとれるように、自宅での足の観察方法についてお話しします。

フットケアを通じて、体、心、社会的な健康を維持しましょう。

### ～施術風景～

※実際は手袋を使用しています。

