

食品ロスを減らすカンタン手料理
栄養科レシピ

炊飯器に入れるだけの簡単レシピ

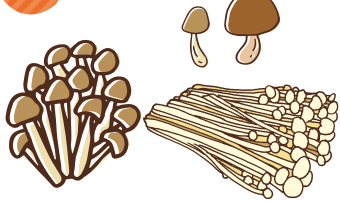
鮭とキノコの クリームリゾット

材料(2人前)

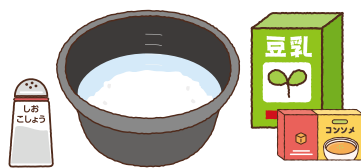
- | | | | |
|---------|-------|-----------|------------------------|
| ■米 | 0.5合 | ■キノコ | (まいたけ、しめじなど
好きなキノコ) |
| ■鮭 | 一切れ | ■ブラックペッパー | パセリ |
| ■豆乳 | 250ml | | |
| ■水 | 250ml | | |
| ■コンソメ | 小さじ1 | | |
| ■塩こしょう | 少々 | | (お好みで盛り付け用) |
| ■ピザ用チーズ | 30g | | |

作り方

1 キノコを食べやすい大きさに切るorさく。



2 米をとぎ、釜に入れ豆乳、水、コンソメ、塩こしょうを入れる。



3 鮭、キノコを上に乗せて炊飯する。
(このとき具材と米は混ぜない)



4 炊き上がった熱いうちにチーズを入れて鮭をほぐしながら混ぜる。



5 器に盛り、ブラックペッパーとパセリをふって完成。



♪♪♪ 知って得する Point!

- 炊飯前に具材と米を混ぜてしまうと火の入りにムラができるので混ぜない。
- キノコ以外にもえだまめやほうれん草を入れると彩りUP☆
- 豆乳は100gあたり43キロカロリーと牛乳より約20キロカロリー低く、よりヘルシーなリゾットを作ることができる。
- 豆乳には体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、効率よくたんぱく質を摂取できる。



医療法人徳洲会 野崎徳洲会病院

〒574-0074 大阪府大東市谷川2丁目10番50号

TEL.072-874-1641

QRコードで
ホームページへ
アクセス



野崎徳洲会病院 広報誌

オノマトペ

VOL.08

秋号

2025年10月

“ゆらゆら”

TAKE FREE

地域の未来に
明るい光を

みなさまにお役立ち情報をお届けします。

9月21日(日) 病院祭を開催しました!



オノマトペ：人、動物、物などが発する音を表現した言葉



“脳卒中”ってどんな病気？

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血、クモ膜下出血）することで、脳組織が正常に機能しなくなる状態です。

脳卒中になってしまうと、身体の一部が麻痺したり、言葉が話せなくなったりすることがあります。

脳卒中において画像診断は、その種類や病状を正確に把握し、最適な治療を選択するために重要となります。



★野崎徳洲会病院では、4つの検査を行える体制が整っています。

CT 検査

X線を利用して身体の断面像を撮影する検査です。腕の静脈から造影剤を使用すると血管の詳細な構造も見ることができます。出血の初期診断、損傷部位や範囲の特定、腫瘍やほかの異常部位の確認に役立ちます。特徴として、短時間で撮影が可能（5～10分程度）、出血や骨折の確認に優れています。また、即日検査することができます。



MRI 検査

強い磁気を利用して脳の詳細な画像を撮影する検査です。X線の被ばくはありません。造影剤を使用せずに血管の画像も撮像できます。脳組織の構造をはじめ、血管の状態や血流を確認でき、脳梗塞の範囲の評価に役立ちます。特徴として、撮影時間が長く（15～30分程度）、金属の影響を受けやすいですが、高解像度で非常に詳しい画像が得られます。強い磁気を使用しているため、心臓ペースメーカーや磁性体クリップ、人工内耳を装着している方は、検査できるか確認が必要です。



血管造影検査（DSA）

足の付け根の太い動脈に「カテーテル」と言われる細い管を入れ、造影剤を使用して血管の形状を詳しく確かめる検査です。脳の血流の確認、狭窄や閉塞部の特定、動脈瘤や血管奇形などが確認できます。数センチの傷で行うことができるため、身体への負担が少なくリスクも低いです。脳梗塞は症状の進行が早く、血流再開通までに要した時間により予後や後遺症の程度が変わるため、早期の治療開始が不可欠です。

脳血流シンチグラフィ

特定の臓器や組織に集まりやすい性質をもった放射性医薬品を微量に投与し、体内から放出される放射線をガンマカメラで撮影することで体内の様子を調べる検査です。撮影時間は30分～1時間程度です。CTやMRIではとらえられない早期の脳血流障害、認知症や変性疾患の鑑別診断などに役立ちます。

ぜひ当院の「脳ドック」を受診ください！

脳卒中の予防には、生活習慣の改善と定期的な健康診断が重要です！当院では、無症候性の脳梗塞や未破裂脳動脈瘤、脳腫瘍等の病変などを発見する脳ドックも行っています。

当院の脳ドックの検査内容はコチラ！▶

<https://nozakitokushukai.jp/braincheckup/>





“片頭痛”ってどんな病気？



片頭痛は、ただの「頭痛の一種」ではなく、患者さまの生活を根底から揺さぶる慢性的な疾患です。世界的に見ると、成人の約7人に1人、すなわち14%程度が片頭痛を経験しており、患者数はおよそ11億人に達するともいわれています。これは非常に大きな数字であり、社会における労働生産性や医療費にも直結する重大な課題です。

片頭痛は特に20～40代の働き盛りに多く見られます。こうした背景から、片頭痛は個人の健康問題にとどまらず、社会全体の課題として取り組む必要があるといえるでしょう。

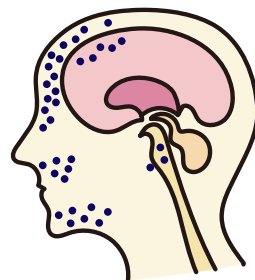
1 片頭痛はどのような人に多いの？

片頭痛は決して稀な病気ではありません。国際的な大規模研究では、世界人口の約14%が罹患していると推定されています。さらに女性は男性の約3倍罹患者が多くっており、ホルモン変動との関係も注目されています。片頭痛を罹患している人が多いということは、日常生活に大きく影響を及ぼしているということでもあります。実際、片頭痛によって仕事や学業を休む人も少なくなく、経済的損失はとても大きいでしょう。欧米では年間数百億ドル単位の損失が報告されており、日本でも生産性低下の要因として問題視されています。つまり片頭痛は「個人の悩み」としてだけでなく、「社会的損失」を伴う疾患といえます。



2 片頭痛はどうして起こるの？

かつて片頭痛は「血管の収縮と拡張」によるものだと説明されていました。しかし近年の研究は、単なる血管の異常ではなく、脳神経の働きの不均衡が深く関わっているとされています。特に注目されているのが「皮質波及抑制(CSD)」と呼ばれる神経活動の変化と、三叉神経血管系の活性化です。これらが連動すると、痛みを感じやすい状態が作られ、発作的な頭痛が引き起こされます。さらに、カルシトニン遺伝子関連ペプチド(CGRP)という神経ペプチドが重要な役割を果たすことが明らかになりました。CGRPは血管を拡張させ、痛みを増幅する作用を持っています。実際、健康な人にCGRPを投与すると片頭痛発作が誘発されることが知られており、病態の「鍵」を握る分子と考えられています。

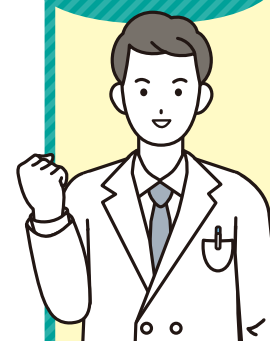


3 治療 - 抗CGRP抗体薬の登場

このCGRPの役割に注目して開発されたのが「抗CGRP関連抗体薬」です。代表的な薬剤にはエレンマブ、フレマネズマブ、ガルカネズマブ、エプチネズマブがあります。これらはいずれも発作を「予防」する薬として用いられ、従来の内服薬(β遮断薬や抗てんかん薬など)と比べて副作用が少なく、効果も安定していると報告されています。臨床試験では、抗CGRP抗体薬を投与した患者の多くが月間発作日数を大きく減らし、半数以上の患者で50%以上の改善が得られたという結果があります。さらに、薬物乱用頭痛(痛み止めの使いすぎによって悪化するタイプ)からの改善にも効果が示されています。実臨床でも、1か月の投与で約6割の患者が発作頻度の減少を実感しており、片頭痛治療の新しい時代を切り開いたといえるでしょう。



さいごに



片頭痛は世界的に非常に多くの人々が悩まされる疾患であり、生活の質を大きく損なうだけでなく、社会経済的にも大きな負担を与えています。その病態は単なる血管の異常ではなく、CGRPを中心とした神経・血管の複雑なやり取りによって成立していることが明らかになってきました。そしてその理解をもとに登場した抗CGRP抗体薬は、多くの患者さまに新たな希望をもたらしています。もちろん、薬剤費の高さや長期安全性の評価といった課題は残されています。しかし片頭痛の研究は確実に進歩しており、今後もより個別化された治療戦略が発展するでしょう。

片頭痛は「ただの頭痛」ではありません。その理解を広めることが、患者さまの生活の質を守り、社会全体の健康を高める第一歩となるでしょう。

9月21日①

第一部：午前の部

野崎徳洲会病院 病院祭

9月21日(日)、サティホールにおいて病院祭を開催しました。

昨年よりもさらに規模を拡大し、サティホール全館を使用しての開催となりました。

午前の部は、医療の体験コーナーやお子様向けのゲームコーナーなどを設け、午後の部は、当院医師による医療講演と、大阪桐蔭高校吹奏楽部によるコンサートを開催しました。

当日は、3,016名のみなさまが来場され、終日大盛況でした！

ここでは、その模様を紹介します！

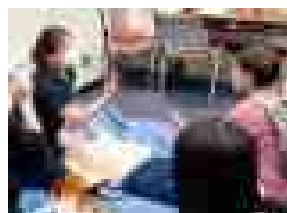
スタッフによる

医療体験

2階小ホール、
1階市民ギャラリーの体組成測定



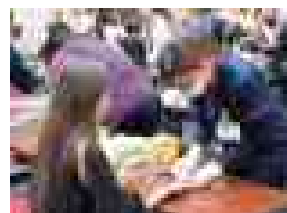
■AEDの使い方(看護部)



■心臓マッサージ(看護部)



■包帯の巻き方(看護部)



■血糖測定(看護部)



■採血体験(看護部)



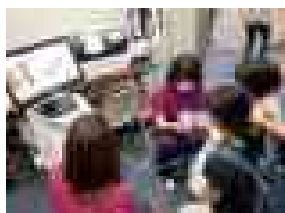
■医療機器展示(看護部)



■ABI検査(臨床検査科)



■ABI検査(臨床検査科)



■歯科体験(歯科衛生士)



■顕微鏡体験(研究所)



■高齢者体験(リハビリテーション科)



■高齢者体験(リハビリテーション科)



病院祭は終始大盛況でした！



会場外には屋台も！



長蛇の列！お目当ては…！？



■フレイルの予防について(Awai)



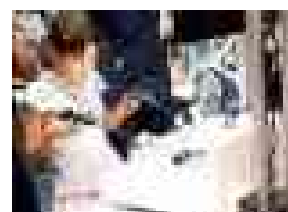
■体組成測定(Awai)



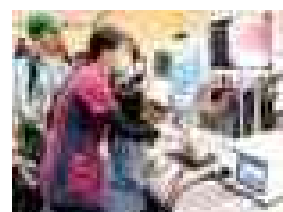
■バスボムをつくってみよう！(薬剤部)



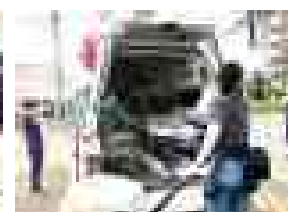
■バスボムをつくってみよう！(薬剤部)



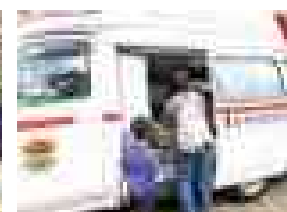
■腹腔鏡体験操作(臨床工学科)



■内視鏡体験操作(臨床工学科)



■救急車展示(救急救命科)



■救急車展示(救急救命科)

第一部の模様をREPORT

救急対応や機器の使い方など様々なコンテンツを用意しました！

第一部では昨年から続く心臓マッサージ体験や看護師体験(採血・血圧測定など)に加えて、薬剤師・歯科衛生士体験も追加されました。また、医療機器体験では、昨年の内視鏡だけでなく人工呼吸器や腹腔鏡操作の体験も加わり、順番待ちができるほど多くの人が興味を持っていました。そのほか、高齢者体験や医療機器展示なども加わり、多くのコンテンツが参加者を楽しませていました。

写真撮影 & ゲームコーナー

今年もユニフォーム撮影は大人気！多くの子供たちの姿を親御さんが写真に収めていました。

ちびっこコーナーは、昨年よりもさらにブースを拡大しました。

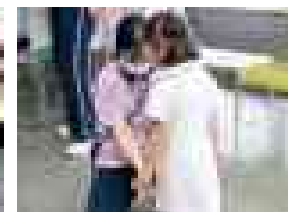
お菓子釣り・プラバン・射的にて多くの子供さんが楽しんでいました。



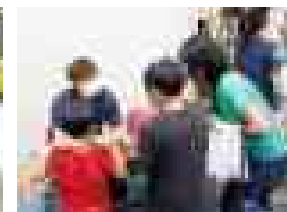
■かわいいモデルさん！



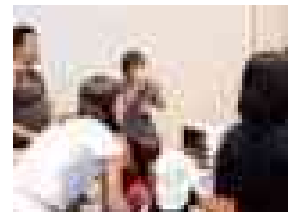
■聴診器を手に！



■夢は看護師！



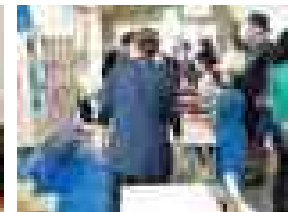
■プラバンの受付



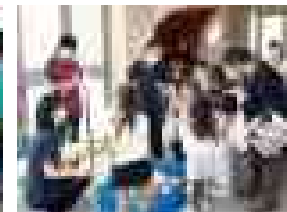
■工芸コーナー



■お絵描きコーナー



■射的コーナー



■お菓子釣りコーナー

出展ブースの紹介!!

昨年の川村義肢株式会社様に加えて、わかさ竜間リハビリテーション病院様(7月号にて紹介)、阪奈病院様・仁泉会病院様、大阪樟蔭女子大学様、From Earth Kids様(今月号にて紹介)が病院祭を盛り上げるために協力をしてくれました。それぞれの特色を生かして、参加者を大いに楽しませてくれていました。

フロム アース キッズ
From Earth Kids 様による

子供の運動体験



■バランスを養うトレーニング



■子供たちに大人気!



■現役ナース きゃみの保健室

わかさ竜間リハビリテーション病院様による

医療機器体験



■ビジビッチという医療機器で、自分の声を分析



■VR技術を用いたリハビリテーション



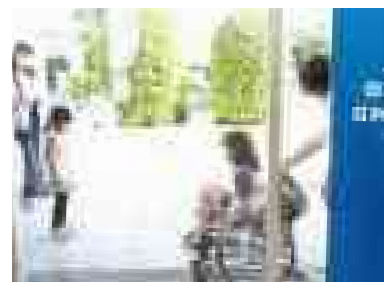
■手指の運動機能回復に特化した医療機器

川村義肢株式会社様による

医療機器体験



■川村義肢は、多彩な義肢を手掛けています



■昨年も大人気の車椅子コーナー



■みなさん、義肢の動きに興味津々

阪奈病院様・仁泉会病院様による

医療機器体験



■阪奈病院様・仁泉会病院様の合同出展



■人々の暮らしを支える地域密着型の病院様



■骨密度測定

大阪樟蔭女子大学様による

パズル体験



■コンビニご飯でパズル体験!



■給食経営管理第一研究室のみなさん



■食と健康は、みなさんにとって関心の高いテーマ

見学ツアー

今回は初の試みとして消防署見学ツアー、大東市立中央図書館見学ツアーを実施しました。サートイホールの敷地内及び近隣にある施設にご協力をいただいて、実現しました。医療だけでなく、大東市の様々な施設を見てもらうことで新たな発見があったのではないのでしょうか!



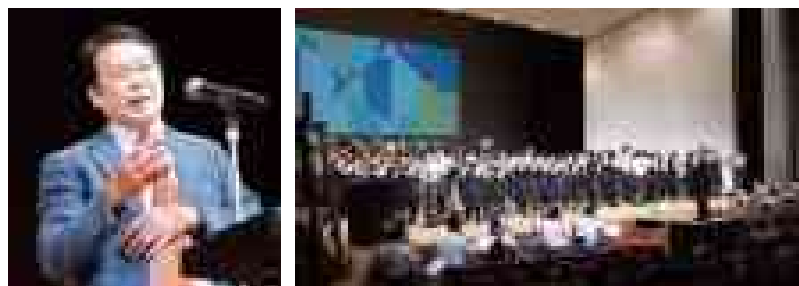
次のページは第二部の模様!

医療講演 & コンサート

第二部：午後の部

野崎徳洲会病院 病院祭

午後の部は、野崎徳洲会病院・田村院長のご挨拶からスタート！当院医師による医療講演と、大阪桐蔭高校吹奏楽部によるコンサートが開かれました！



医療講演



脳神経外科 病院長
たむら まさかず
田村 雅一

講演内容

脳卒中に対する
最新の血管内
(カテーテル)治療



心臓血管センター
センター長兼副院長
ふじ はら まさ ひこ
藤原 昌彦

講演内容

限られた時間を
最大限に活用する方法
～心血管病との付き合い方～



泌尿器科 部長
なか い やす とも
中井 康友

講演内容

前立腺がん
について

TOPICS

野崎徳洲会病院 病院祭

動員数 **3,016** 名！

1部：2,021名 2部：995名

この度はたくさんの方にお越しいただき、
誠にありがとうございました。

大阪桐蔭高校吹奏楽部による

コンサート

ミュージカルや
リクエストコーナーも！

強固なチームワークから生まれる圧巻の演奏！みなさんが奏でるハイレベルなパフォーマンスと独特な世界観に、会場中が惹き込まれました！



大阪桐蔭高校吹奏楽部のみなさん、
とても素敵な演奏をありがとうございました！

大東市で頑張る企業様に FOCUS! vol.8

8 回目は、かつて閉館した児童センターを
公民連携によって子育て運用複合施設として
運用している民間企業 **From Earth Kids** さまに
フォーカスしました！

Interview

話し手

フロムアースキッズ
ビジョントレーニング®
インストラクター

吉田 直樹



インタビュアー

まず、フロムアースキッズの名前の由来と、
どのような経緯で設立されたのか教えてください。

吉田

施設名の「フロムアースキッズ」は、その名の通り
「地球出身の子供たち」という意味が込められています。
ここは元々、およそ 45 年前に建てられた地域の児童
センターでした。しかし、目の前の小学校に学童が
できたことで廃館となり、その後数年間は使われない
「空き箱」のような状態が続いていました。

インタビュアー

そのような施設が、なぜ再び子供たちの場所として
生まれ変わったのでしょうか？

吉田

市から公募があり、民間企業による活用案が募集され
たんです。その中から私たちフロムアースキッズが
採択されました。

元々子供たちの居場所だったこの場所に、子供たちが
戻ってきて、子供たちの場所としてスタートさせたい。
子どもたちが遊ぶ場所であることはもちろん、その遊
びの中で色んなことを学んでほしいという想いから
「自育」という言葉を掲げています。

インタビュアー

子供たちが様々なことを学べる環境として、どのような
プログラムを提供していますか？

フロムアースキッズ 株式会社 From Earth Kids



フロムアースキッズ ビジョンパークに通う子どもたち



吉田

サッカーやダンス、それにドローンやプログラミング、
3D プリンターといった STEAM 教育を提供しています。
さらに、ビジョントレーニングも取り入れています。
今年の 3 月からは、「進学塾みらい」さんも加わり、
学習面のサポートも開始しました。中高生は塾の時間
帯が夜 9 時半や 10 時と遅いため、塾長による送迎も
あります。

こちらの建物は 2 階建てで 1 階が 0 ~ 2 歳を預かる
保育園ということもあり、0 歳から高校生まで、幅広い
年齢層がここに集い、ワンストップで成長を支援でき
る体制を目指しています。

インタビュアー

世代を超えた交流も生まれているそうですね。

吉田

昔、ここで遊んでいた女の子が、高校生になって
ダンス教室の講師として戻ってきてくれました。
地域で育った子供が、次の世代を教える側になると
いう、まさに私たちが理想とする持続可能な教育
モデルが実現しつつあります。学校ではなかなか
体験できないようなプログラムを通じて、子供たちの
可能性を広げたいと考えています。

インタビュアー

ビジョンパークで行われている「ビジョントレーニング」
について教えてください。

吉田

スマホやタブレットの普及により、現代の子どもたちは
目を動かす機会、ひいては身体を動かす機会が圧倒的に
減っています。ビジョントレーニングにおいて身体をしっ
かりと動かせるようになることを目指しています。

インタビュアー

具体的な目の動きの種類と、ビジョントレーニングで
鍛えられる能力を教えてください。

吉田

目には、3 つの動きがあります。

①ものを追いかける動き ②2点間の視点を素早く移動
させる動き ③距離の視点を合わせる動き です。それ
ぞれを鍛えることで、次のような能力向上に繋がります。
①「運動能力」や、音読に必要な「追いかける能力」。
②「運動能力」や瞬時の「判断力」。
③ドッジボール、野球などのスポーツ時や、黒板の文字を
ノートに書き写す際に必要な「遠近を切り替える力」。

このように、目の動きと身体の動きは密接に繋がっている
んです。

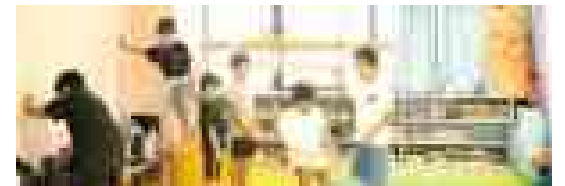
機械を使う！



お手玉を使う！



遠近を切り替える！



インタビュアー

なぜ、このようなトレーニングが必要なのですか？

吉田

昔は外遊びや自由な遊び体験を通じて、知らず知らず
のうちにこれらの能力が養われていました。しかし、
現代は公園の減少や遊びの制限、デジタル機器の普及
により、その機会が失われています。その結果、基本
的な身体の使い方が未熟になったり、失敗を過度に
恐れたり、コミュニケーション能力が低下したりと
いった問題が起きています。

インタビュアー

ビジョンパークでは、どのようなトレーニングをしていますか？

吉田

単に目を動かすだけでなく、身体をしっかりと動かすとい
うことを大切にしています。例えば、「目」と「バランス
感覚」には繋がりがあり、目から取り入れた視覚情報を
元にバランスを取ることができています。(試しに目を
瞑って片足立ちなどをしてもらうとよく分かるかと思い
ます) 現代は、道のほとんどが綺麗に舗装された場所
ばかりですので、ビジョンパークではあえて不安定な
場所や状況などを作ってトレーニングを行っています。

インタビュアー

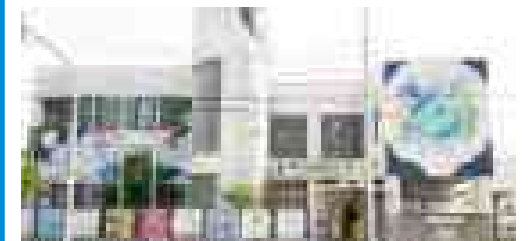
トレーニングの効果はどんなものがありますか？

吉田

身体能力の向上だけでなく、メンタル面での大きな変化
が見られます。子どもたちはコミュニケーションが上手
になり、明るくなったり、失敗を恐れずに挑戦したりす
るようになります。私たちは、子どもたちが遊びの中で、
自ら遊びを創造できるようになり、成長していく、
そんな場所を提供していきたいと思っています。

取材協力会社様

施設名 株式会社 From Earth Kids
所在地 大阪府大東市諸福 1-12-12
契約期間 2021年3月～2026年2月
連絡先 072-872-1801



病院情報

アクセス 1

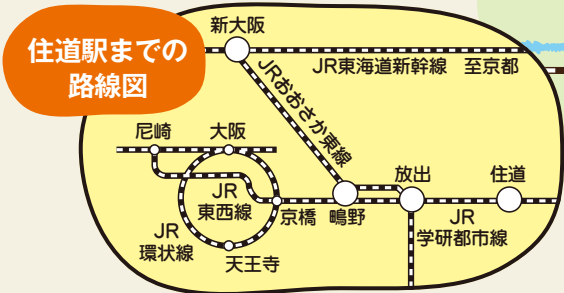
無料送迎バスで
お越しの場合

JR おおさか東線「新大阪」駅乗車

JR「放出」駅下車後、
同じホームで JR学研都市線に乗り換え

JR「住道」駅下車または JR「野崎」駅下車

無料送迎バスに乗り、約10分で病院へ



アクセス 2

バスでお越しの場合

JR 住道駅北口にて
近鉄バス
「東花園駅前」乗車

近鉄新石切駅にて
近鉄バス
「住道駅前行き」乗車

谷川バス停下車、徒歩 1 分で病院へ

アクセス 3

車でお越しの場合

～大阪方面から～

8号線（大阪生駒線）を奈良・生駒方面へ。
外環状線手前。

～奈良方面から～

阪奈道路を大阪方面へ。
外環状線経由で「深野南」を左折。

300 台が停められる駐車場があります。

診療時間・受付時間

	診療時間	受付時間	月	火	水	木	金	土	
午前	9:00～12:00	8:00～11:45	○	○	○	○	○	○	急病・救急の患者様は、 365 日 24 時間診療を 行っています。
午後	17:00～19:00	15:00～19:00	○	○	○	○	○		

医療法人徳洲会

野崎徳洲会病院

〒574-0074 大阪府大東市谷川2丁目10番50号

TEL 072-874-1641

QRコードを読み込んで
ホームページへ簡単アクセス！

野崎徳洲会病院

https://nozakitokushukai.jp

外来予定表							
		月	火	水	木	金	土
外科系	外科	○	○	○	○	○	○
	大腸肛門外来	/	/	/	/	○	/
	形成外科	/	/	/	○	/	/
	整形外科	○	(9時30分診察開始)	○	○	○	○
	脳神経外科	○	○	○	○	○	○
	心臓血管外科	/	○	/	○	/	/
	呼吸器外科	/	○	○	/	/	○（予約制）
	歯科口腔外科	○	○	○	○	○	○
	内科	○	○	○	○	○	○
	腎臓内科	/	/	○	/	/	/
	循環器内科	○	○	○	(10時30分受付終了)	○	/
	不整脈	/	/	/	/	○	/
	泌尿器科	○	○	○	○	○	(隔週)
	婦人科	/	○	○（予約制）	○	○	(予約制：第1・3・5週)
午前診 内科系・専門外来	小児科	(11時30分受付終了)	(11時30分受付終了)	(11時30分受付終了)	/	(11時30分受付終了)	(11時30分受付終了)
	眼科	/	○	/	/	○	/
	肝炎外来	/	○	/	/	/	/
	消化器内科	/	/	○	○	○	/
	糖尿病外来	/	○	/	/	/	○
	糖尿病内分泌外来	○	/	/	/	/	/
	糖尿病内分泌外来+リウマチ外来	/	/	○	/	/	/
	胃・腸専門外来	○（予約制）	/	/	/	/	/
	神経内科	/	/	/	/	○（予約制）	/
	アブレーション外来	/	/	/	/	(予約制：第2週のみ)	/
	無呼吸外来	/	/	/	/	/	○（予約制）
	リハビリ診療	○（予約制）	○（予約制）	○（予約制）	○（予約制）	○（予約制）	/
	抗がん剤外来	/	/	○（予約制）	/	/	/
	歯科口腔外科	(受付時間13時～16時)	(受付時間13時～16時)	(受付時間13時～16時)	(受付時間13時～16時)	(受付時間13時～16時)	/
昼診 予約制	消化器内科	/	/	○	(16時30分受付終了)	○	/
	婦人科（予約制）	/	/	○（予約制）	/	/	/
	禁煙外来（予約制）	/	/	/	○（予約制）	/	/
	呼吸器外科（予約制）	/	○（予約制）	○（予約制）	/	/	/
	神経内科（予約制）	○（予約制）	/	/	/	/	/
	皮膚科	(13時～17時30分)	/	/	○（予約制）	/	/
	小児心臓外来（予約制）	/	○（予約制）	/	/	○（予約制）	/
	小児科（予約制）	○（予約制）	○（予約制）	○（予約制）	/	○（予約制）	/
夜診	外科	○	/	○	/	○	/
	内科	○	○	○	○	○	/
	小児科	(18時受付終了)	(18時受付終了)	○	/	/	/

	受付時間	診察時間	
午前診	8:00～11:45	9:00～	初診時・毎月始めの診察の際は保険証をご持参ください。 救急外来は24時間（年中無休）
夜診	15:00～19:00	17:00～	

診療日時の詳細については受診される前日までに院内に掲示します。また、ホームページでもご確認いただけます。