

食品ロスを減らすカンタン手料理
栄養科レシピ

切り干し大根とツナの ポン酢和え 4人前



切り干し大根
(乾燥)
30g



にんじん
1/4本



ツナ缶
1缶



材料
4人分



ポン酢
大さじ2

きゅうり
1/3本



栄養素量
(1人前)

- カロリー：50kcal
- たんぱく質：4.6g
- 塩分：0.7g
- カルシウム：39mg
- 炭水化物：6.0g
- 脂質：1.1g
- 食物繊維：1.7g
- 鉄：0.4mg

作り方

完成!

1

切り干し大根を
たっぷりの
水で戻す。



2

戻った大根を
煮立ちさせ、
水によくさらす。



3

きゅうりと人参を
細切りにして
塩もみし、
しんなりさせる。



4

2と3をよく絞り、
油を切った
ツナ缶と合わせる。



5

最後に、
ポン酢を入れ
よく混ぜる。



♪♪♪
知って得する♪

Point!

切り干し大根の料理のヒト手間と身体へのメリット!



調理師

切り干し大根の臭みは、ゆがいて水によくさらすことで抜けるんですよ!

何かと余りがちな切り干し大根ですが、煮物だけでなく和え物にしても簡単でおいしい副菜を作ることができます! 不足しがちなカルシウムや鉄、食物繊維も補える万能食材です。



管理栄養士

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



オノマトペ

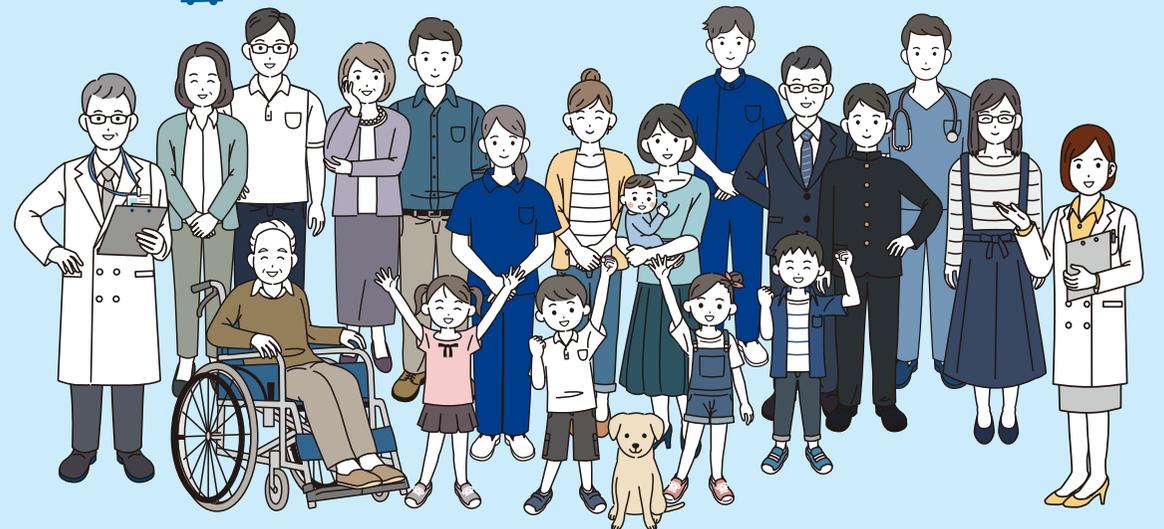


新春号

2024年1月発行

“キラキラ”

～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。

ここでしか得られない特典も!

TAKE FREE

オノマトペ：人、動物、物などが発する音を表現した言葉



死因の第4位 × 寝たきりの原因第1位

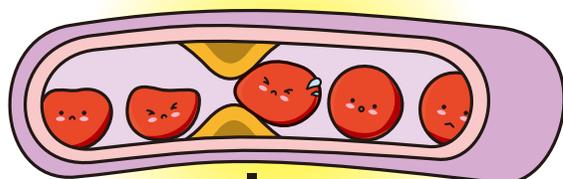
“脳卒中” を知ってみよう!



脳卒中とは?

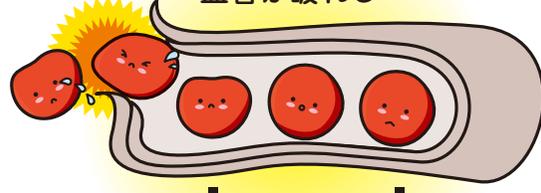
人間の身体の働きを中枢で統括している「脳」の血管が詰まったり破れたりすることで、急に脳の一部の働きが悪くなり、それによって急に身体の働きが悪くなる病気です。

血管が詰まる...



脳梗塞

血管が破れる...



脳出血 くも膜下出血

これらの症状が起きる原因疾患や生活習慣として、以下のものが挙げられます。



高血圧

血圧が高いほど、直線的に脳卒中の発症率は高まります。



糖尿病

動脈硬化を促進し、脳卒中の発症率が高まります。



脂質異常症

血液中の脂質は血管を詰まらせる原因になります。



不整脈(心房細動)

心臓の心房に生じた血栓が脳血管に飛び、脳梗塞につながります。



喫煙

ニコチンが血圧を上昇させ、動脈硬化を促進すると言われています。



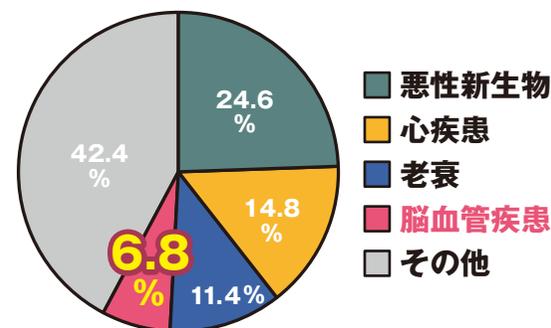
飲酒

大量の飲酒習慣は脳卒中の発症率を68%増加させると言われています。

生活習慣病をコントロールすることで脳卒中を予防したり、脳卒中が起きてもすぐに専門的な治療を受けることで症状を軽くさせたり、リハビリで後遺症を改善したり、薬や手術で再発を防いだりできることも分かってきています。



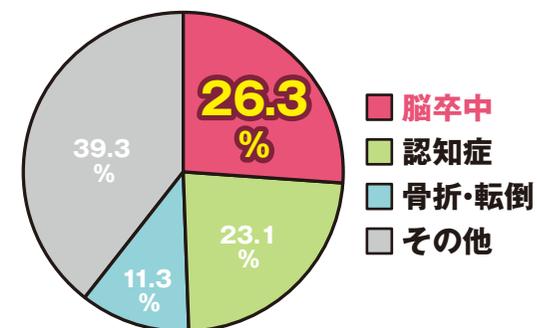
主な死因の構成割合 第4位



※厚生労働省「令和4年 人口動態統計月報年計の概況」(令和4年(2022))

寝たきりの原因 第1位

寝たきり(要介護5)となった割合



※その他:高齢による衰弱、がん、脊椎損傷など
※厚生労働省「令和4年 国民生活基礎調査の概況『要介護の状況』」(令和4年(2022))

“脳卒中を疑う”5つの典型的症状

- 経験したことのない激しい頭痛
- 片方の目が見えない
- 物が二つに見える
- 視野の半分が欠ける
- 片方の目が突然一時的に見えなくなる
- 呂律が回らない
- 言葉がでない
- 他人の言うことが理解できない
- 片方の手足の麻痺
- 顔半分の麻痺
- しびれ
- 力はあるのに立てない
- 体のバランスが取れない

病院での 検査・診断

問診

症状が出てきた経過を問診で確認します。

診察

麻痺、感覚障害の強さや範囲、どのようなしゃべりにくさかなどを診察で判断します。

画像検査

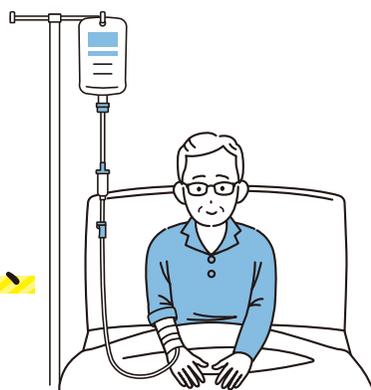
症状に合わせて以下の適切な検査を組み合わせます。(頭部CT・頭部MRI/MRA・頸動脈エコー・心エコー)

～これらの検査を総合的に評価し、脳卒中の診断を行っています～



“脳卒中”の 治療法

脳卒中の治療法には、
どんなものがあるの？



抗血栓薬内服/点滴

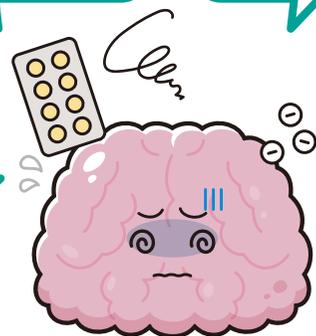
脳梗塞の症状増悪や再発を予防します。脳梗塞の病態に応じて、「抗血小板薬」と「抗凝固薬」を使い分けます。t-PA(後述)も含まれます。

脳保護薬点滴

脳梗塞になると、脳血流が低下して脳の中で炎症反応が生じます。この脳梗塞による炎症反応を鎮める薬が脳保護薬と呼ばれます。

抗脳浮腫薬

脳梗塞、脳出血を発症すると、脳がむくむ現象が生じます(脳浮腫)。脳浮腫を増悪させないようにする治療が必要となります。



t-PA

組織型プラスミノゲン・アクティベーター(tissue-type plasminogen activator : t-PA)という薬を点滴して、血栓を溶かし、脳血流を再開させます。症状が起こってから4.5時間以内に治療を開始できる患者様のみが治療の対象となります。

脳血管内治療

脳血管に詰まった血栓を特殊な器具(ステントリトリーバー、吸引カテーテルなどと呼ばれます)を用いて、体の外に摘出する治療が最も代表的です。特に太い脳血管が詰まった患者様においては、t-PAだけではなかなか脳の血栓が溶けづらいため、血管内治療が有効です。基本的には発症から24時間以内の患者様に実施可能です。

脳卒中 発症後は…



- 1 超早期よりリハビリテーションを行い、寝たきりや不動などの廃用症候群を予防し、可及的早期の離床、機能回復を目指します。
- 2 多職種による合同リハビリテーションカンファレンス(参加職種: 医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・医療ソーシャルワーカー)を毎週行い、各患者のリハビリテーションの方針を検討し、チーム医療を実践しています。
- 3 脳卒中は一度発症すると生涯にわたり、再発のリスクがあります。そのため、病院と診療所(かかりつけ医)との連携を徹底します。
- 4 当院でも入院、退院、そしてかかりつけ医での継続加療がスムーズに行えるシステムを構築しています。

脳 卒 中 後 遺 症

主な合併症として、脳血管性認知症、脳卒中後てんかん、うつ病、摂食嚥下障害などがあります。

認知症

アルツハイマー型認知症に次いで多く、認知症の約20-30%程度を占めます。



てんかん

脳卒中の約10%程度の方に「脳卒中後てんかん」を合併します。けいれんをする方もいれば、物忘れのような認知症に似た症状を来す方もいます。



うつ病

脳卒中患者様の約30%程度にみられるとされ、欲がない、眠れない、疲れやすい、集中できないといった症状があります。



摂食嚥下障害 誤嚥性肺炎

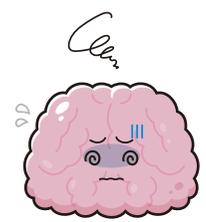
脳卒中後には、食べ物をうまく食べられず・飲み込みづらくなる「摂食嚥下障害」を合併します。



医療スタッフが解説!



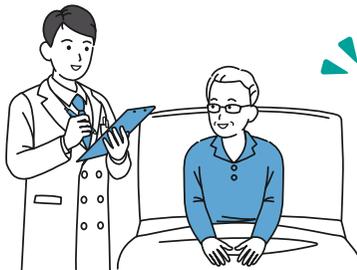
脳卒中とリハビリテーション



リハビリってどんなことをするの?

1 ベッドで寝たままにならないことが大事

脳卒中で低下した機能を改善することに加えて、臥床(ベッドで寝ていること)による、体力や筋力など様々な機能の低下を防ぐことが大事です。



病状が安定した後、出来るだけ早期にベッドを起こしたり、座ったりする動作から始めていきます。

2 体の機能の改善を図る

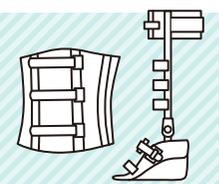
リハビリテーションの代表的なものに、理学療法・作業療法・言語聴覚療法があります。



装具も脳卒中のリハビリに不可欠!

装具ってどんなもの?

身近な装具には、腰の負担を軽減するコルセットなどがあります。装具の大きな役割は固定することですが、患者様の状態に合わせて動きの幅を作ることでもあります。



装具の紹介と脳卒中の時に使う目的

ニューアームサスペンダー
腕(上肢)を固定し、保護するために使います。

短下肢装具
足関節を固定し、保護するために使います。

長下肢装具
膝を固定するために使います。両側の支柱で膝を安定させます。

装具がなぜ必要なの?

リハビリを行っている最中は、療法士の介助により安全な動作ができますが、生活の中では、常に転倒や捻挫のリスクが潜んでいます。また、無理な姿勢で動くことでどこかをかばった動作が身についてしまう事もあります。そこで、安全で正しい動作ができるように療法士の「手」の代わりに装具を使用するんですよ!

装具は誰が作っているの?

医師の指示のもとに義肢装具士が採寸し、工場にて技術者が作っています。医師・リハビリスタッフ・義肢装具士・技術者が連携しながら、患者様の体型や症状に合わせて装具を作っていくんですよ!

脳卒中の入院費用

	脳梗塞 手術なし 14日間	脳出血 手術なし 14日間	脳出血 開頭血種除去術 30日間	くも膜下出血 脳動脈瘤クリッピング術 50日間
負担割合	自己負担額(医療費+食事代)	自己負担額(医療費+食事代)	自己負担額(医療費+食事代)	自己負担額(医療費+食事代)
3割	約29万円	約33万円	約115万円	約200万円
2割	約20万円	約23万円	約78万円	約135万円
1割	約11万円	約12万円	約40万円	約70万円

治療内容・入院期間により、自己負担額は変動致しますのでご了承下さい。
また、高額療養費制度に関わる限度額適用認定証のご利用により、自己負担額が軽減されます。
当院では、オンライン資格確認システムを導入しており、自動で限度額適用認定証を適用させた自己負担額でご請求しておりますので、加入されている保険への申請は不要です。
ご不明な点がございましたら、1階会計窓口までお問合せ下さい。

脳ドック 検診

優待券

CHECK!

有効期限

2024年3月30日(土)

検診当日、下記**予約優待券**に必要事項をご記入の上、
切り取ってお持ちください!

料金

11,000円 (税込)

* 検査項目 *

脳 MRI/MRA

血圧測定

ABI 検査

診察



脳ドック**予約**優待券

氏名

住所

連絡先

上記を記入の上、受付スタッフへお渡しください。

ご予約・お問い合わせ

TEL. **072-818-0035**

野崎徳洲会病院 健診センター

〒574-0074 大阪府大東市谷川2丁目10番50号

新年のご挨拶



GREETINGS



野崎徳洲会病院 院長・脳神経外科部長

田村 雅一

あけましておめでとうございます。

野崎徳洲会病院 院長の田村雅一と申します。当院は1975年10月に徳洲会グループで二番目の病院として、この大東市に開設されました。以来、年間約6000台の救急搬送を受け入れ、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害や、心筋梗塞、狭心症、大動脈解離などの心臓・大血管疾患の治療にも積極的に取り組んできました。開設から50年近く経過し、従来からの救急診療科、一般内科、消化器外科、脳神経外科、心臓血管外科、整形外科、循環器内科、泌尿器科、人工透析、麻酔科・集中治療科、眼科、小児科、放射線治療科に加え、呼吸器外科、乳腺外科、歯科口腔外科の専門医も着任し、診療体制の一層の充実をはかっております。

また昨年秋には、旧来ありました野崎徳洲会クリニックに併設してサービス付き高齢者住宅「peaceful village NOZAKI」を新築し、そちらではメディカルフィットネスも取り入れました。つまり、地域の方々の疾患治療のみならず、福祉向上や健康増進にも従来以上に取り組んでおります。

今回、広報誌「オノマトペ」を創刊させていただくこととなり、病院や高齢者住宅についての情報、さらには健康やいろいろな疾患についての解説なども、できるだけわかりやすい形で掲載し、皆様に発信していきたいと思っております。そうすることで、病気になってしまった場合に必要な知識や情報、できるだけ病気にならないためにできる事などもご紹介できればと思っております。

今後も様々な形で地域の皆さまのお役にたてますよう、職員一丸となって努力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

2023年11月
OPEN!

サービス付き高齢者向け住宅

“Peaceful Village NOZAKI”

オープンしたばかりの施設をちょっと覗き見してみよう！

全室個室！屋上には庭園も♪



誰もが安心して自立して
暮らすことができる住生活の実現

■ 私たちが提供する 3つのサービス

生活相談

施設生活に関する一般的な対応

(例) 食事の提供・夜間管理・入浴管理・共有スペースの衛生維持など

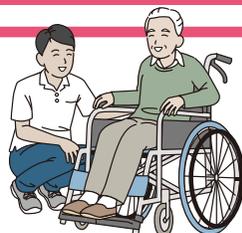


体調管理



かかりつけ医への連絡・
救急対応・往診調整・入院支援・安否確認

各種制度の 申請



介護保険、医療保険・
成年後見制度申請・障害福祉制度



■ Peaceful Village NOZAKI 内の施設

野崎徳洲会クリニック 診療科 内科・外科、整形外科、小児科

地域に密着した在宅医療を中心に、外来診療も行う在宅療養支援診療所を目指しています。

自立を支え、
社会参加の機会を
サポートします。



■ 受付



■ 診察室



■ 通所リハビリテーション

野崎徳洲会メディカルフィットネス ～ Awai ～

病気の有無にかかわらず安心・安全、
そして楽しく運動を行えるフィットネス
ジムです。理学療法士や健康運動指導
士、健康運動実践指導者が常駐しており、
持病があっても安心・安全に運動を行え
ます。

メニュー

有酸素運動・筋力トレーニング
約 60 分間の運動プログラム

筋力・バランストレーニングなど
約 40 分間のスタジオプログラム



■ ジムエリア



■ テクノジムのAIを搭載した運動機器



■ スタジオエリア



■ 休憩スペース

大東市で頑張る企業様に FOCUS! vol.1

一回目は、義肢の製造を手掛ける
企業様で活躍している技術者に
お話をうかがいました！



interviewee
話し手

interviewer
聞き手

川村義肢株式会社
川村グループ事業運営統括本部セントラル・
来社事業部セントラル製造課 セントラル製造係/係長
永敷 克之

医療法人徳洲会
野崎徳洲会病院
理学療法士
西川 篤史

デジタル・標準化を導入し 利用者様へ一日も早く

西川

業務内容はどのようなことを？

永敷

主に脳卒中を発症された方々に対しての長下肢装具(KAFO)の製作部署で、全国の義肢装具製作会社様から受注を受けて製造し、発送しています。本来は病院等に出向いて、医師の処方に基づき採型や採寸をするのですが、脳卒中においては学会でも早期離床を促進している事もあり、早く装具を作りたくても作れないという現状の問題を私たちがサポートしています。

西川

いわゆる義肢装具の会社から受注されているんですね。

永敷

今のリハビリには、長下肢装具を使った方法や、ボトックス注射を使った方法、ハイテク機器を使った方法など色々なやり方があります。患者様にとってどの方法が最適なのか、みなさん研究されており、どの方法も一定の効果を得られます。私たちの金属支柱付の長下肢装具を全国に広めて頂いて、患者様が早くリハビリを開始し回復してもらいたいと考えています。

半月から一週間後の納品へ

永敷

私たちは約4年前からデジタル化に取り組んでいます。従来は、その場で採型したり、紙に投影図をとり採寸をしていましたが、現在では、撮影した写真と設計情報を送信してもらい、装具を製作するシステムを構築し、全国からのご依頼に対応しています。



西川

え！？そうなんですか！元々型を取ってから石膏モデルを作っていたのに…。

永敷

写真でできちゃうんですね。写真を採寸値で補正し、設計図面を作成して出力します。その後、製作して製品として完成し、ご依頼から3日後には出荷できるようになったんです。

西川

3日でできるのですか！？昔なら10日～14日掛かっていて、それでも早いと思っていたのに(笑)。

永敷

ご依頼から3日間程度で出荷するので、販売会社には1週間物が届くということです。病院へ直送する場合はさらに早くなりますね。

そのほかの機能では、機械にデータを送ると、金属支柱を必要な形に曲げることもできます。デジタル化を進める中で、まだ課題はたくさんありますが、年々受注も増えており、作業効率を上げるために日々努力しています。

西川

私たちがリハビリの現場で「こらへんを少し…」と微調整する事がありますが、販売会社様でも対応されているのでしょうか？

永敷

はい。対応して頂いています。

西川

正直なところ、私たちが作ってから時間が経過して患者様の脚が痩せてしまう事もあり、どのタイミングで作るべきか悩む時もありました。このようなタイムラグがなくなった事で、リハビリ担当者からの声は何か聞きましたか？

永敷

なかなか直接お話しを聞ける事はありませんが、販売業者様から間接的に評価も聞いており、それを励みに頑張っています。せっかく医師やリハビリ担当者たちが下肢装具に関心を持って頂いても、完成するのが1ヵ月後になってしまうようでは、他のリハビリを考えようになってしまうと思います。そのため、スピード感を大切に考えています。また、価格についても考えなければなりません。保険が適用する事もありますが、10万円以上では躊躇する方もいますし、販売業者様にも利益が残せるような仕組みにしていかなければなりません。みんながWIN-WINになるように取り組んでいきます。



異業種からの転職

西川

話はわかりますが、永敷さんはこの仕事に携って長いのですか？

永敷

来年で20年になります。以前は異業種で営業をしていたのですが、知人にこの仕事を教えてもらい、物作りにも興味があって、運よく採用してもらいました(笑)。入社当初は苦労しました。見たことのない機械に医療用語など知らないことばかりだったので、猛勉強しました。

西川

下肢装具製作のご経験が長いのですか？

永敷

はい。19年間下肢装具を製作しています。使いこんだ装具を見ると嬉しくなりますね。

使いこんだ装具をみると嬉しくなる

西川

「装具への想い」など、どのように考えて作っていますか？

永敷

脳卒中を発症された方々が完治する事は、今の医学では難しいのですが、リハビリをいかに早く行う事で予後が良くなり、ADLが向上して日常生活にもどれる為の一翼を担えたら嬉しいです。



時々、作った装具を装着している方を街中で見かけますが、使い込んでいる装具を見るとやはり嬉しいです。「それだけ使える装具なんだ！」と。逆に綺麗な装具を見ると何かが良くなかったのかな…、と気になる事も。自ら考えて作った装具を、使う人が喜んでくれている事を想像しながら、毎日心を込めて作っています。

西川

今回初めてこのようなお話をうかがって、技術者さんの気持ちを私たちが患者様に伝えられてなかったと申し訳なく思います…。私たちのような急性期病院は、セラピスト以外のスタッフが装具をどう使うかという点も、とても重要だと思っています。患者様やご家族さんに知っておいてほしい事はありますか？

永敷

たとえばロボットなどのハイテク機器ですと、設備投資や場所など莫大な費用がかかります。一方、下肢装具での治療は比較的場所もとりません。また、オーダーメイドの製品を素早くお届けする事ができます。そういったメリットを感じてもらい、できるだけ早く装着し、しっかり立位をとって歩行を獲得して頂きたいです。ご自身とご家族の将来を考え、すぐにでも始めることが、予後がよくなる第一歩だと理解してもらえると嬉しいですね。



西川

どうしても装具は普段目に触れないですからね…。昔、看護師さんが「補聴器や車いすがメガネみたいになったらいいね」と話していた事があって、「装具は生活に必要なもの」として理解してもらわなければならないですね。

永敷

私たちが、下肢装具の必要性や認知度を高めていくための企業努力をしていきたいと思っています。

西川

今回は貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございました！



永敷さんの装具に対する想いが、心に響きました！患者様にも装具の大切さをしっかりと伝えていきます。

取材協力企業様

【会社概要】

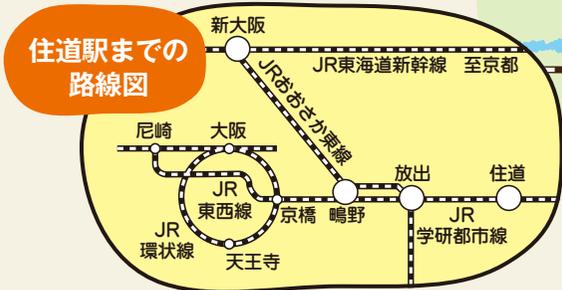
会社名 川村義肢株式会社
所在地 大阪府大東市御領1-12-1
代表者 代表取締役 川村 慶
創業 1946年12月1日
設立 1963年4月22日



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
- 無料送迎バスに乗車、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。



お体の悩みや病院への行き方など、お気軽にご連絡ください。

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	○	○	○	○	○	○
午後	17:00~19:00	15:00~19:00	○	○	○	○	○	○

急病・救急の患者様は、365日24時間診療を行っています。

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://nozaki.tokushukai.or.jp/>

外来予定表

		月	火	水	木	金	土	
外科系	外科	○	○	○	○	○	○	
	乳腺外科	○	○	/	○	/	/	
	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	○	○	○	○	○	○	
	内科系・専門外来	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	○	○	○	○	○	○
		婦人科	/	○	○(予約制)	○(第2週のみ)	○	○(予約制:第1・3・5週)
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		/	○	/	○	○	/	
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		/	/	/	/	/	○	
リハビリ診療		○(予約制)	○(予約制)	○(予約制)	○(予約制)	○(予約制)	○(予約制)	
物忘れ外来		○(予約制)	/	/	○	/	/	
漢方外来	/	(予約制:第2・4週)	/	/	/	/		
抗がん剤外来	/	/	○(予約制)	/	/	/		
糖尿病外来	/	○(予約制)	(予約:第1・3・5週)	○(予約制)	/	○(予約制)		
昼診	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)	/	
	消化器内科	/	/	/	(16時30分受付終了)	/	/	
	乳腺外科(予約制)	○(予約制)	○(予約制)	/	○(予約制)	/	/	
	心臓血管外科(予約制)	/	/	/	/	○(予約制)	/	
	婦人科(予約制)	/	/	○(予約制)	○(予約制)	/	/	
	禁煙外来(予約制)	/	/	/	○(予約制)	/	/	
	人工透析外来(予約制)	/	○(予約制)	/	/	/	/	
	糖尿病外来(予約制)	○(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(予約制)	/	/	/	○(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~
夜診	15:00~19:00	17:00~

初診時・毎月始めの診察の際は保険証をご持参ください。マイナンバーカードでもご確認できます。
救急外来は24時間(年中無休)

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。