

食だより

ホロニクスグループ 栄養管理部 発行 2017年9月号

きのこ

秋の食材としてきのこを連想される方も多いのではないのでしょうか？きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富な、ヘルシーな食材です。それだけではない、きのこのもつ栄養素と保存方法などを紹介したいと思います。

きのこの栄養素

●カリウム

ナトリウム（塩分）を排出し、血圧を下げる働きがあります。

●エルゴステロール

紫外線が当たるとビタミンDになります。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。干し椎茸やきくらげに多く含まれています。

■おいしいきのこの選び方

●しいたけ

色つやがよく、かさが肉厚で裏が白っぽい



●まいたけ

全体にはりがあり、形が整っている



●なめこ

大粒でかさが開ききっていない



●えのきたけ

弾力のある白っぽいもの



■きのこの保存方法

- ・生のきのこは痛みやすいので、ポリ袋に入れて冷蔵庫に保存して2～3日以内に使い切ってしまうことが望ましいです。
- ・乾燥きのこは湿気を避け、涼しいところ保管しましょう。
- ・きのこは傷みやすいので、冷凍保存するのも良いです。冷凍することで細胞が破壊され、うまみ成分や栄養素が多く出てきます。しかし、冷凍することで食感が悪くなるものもあります。なめこ、しいたけ、えのきがおすすめです。石づきを取り、小房に分けたり食べやすい大きさに切ったものを保存袋にいれるだけ。解凍せずに、調理に使えます。

■干し椎茸の戻し方

●おいしい戻し方は、冷水でゆっくり。うまみ成分が多く出てきます。

- ①干し椎茸を流水でさっと洗い汚れを落とす
- ②容器に椎茸がひたひたに浸かるまで水を入れる
- ③容器ごと冷蔵庫にいれ、椎茸の厚みに応じ5～10時間かけて戻す

●短時間での戻し方

電子レンジを使う方法

- ①ハサミなどで石づきを取り除き、流水で汚れを落とす
- ②耐熱容器に入れ、椎茸と同量くらいの水を入れる
- ③落とし蓋のようにラップを被せる
- ④電子レンジで500wで3分ほど加熱し、そのまま15分ほど放置して冷ます。

ぬるま湯で戻す方法

砂糖を一つまみ入れると、戻りすぎないので良いと言われています。

診療科目 内科・外科・整形外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・人工透析内科・人工透析室（38床）・リハビリテーション科・泌尿器科（休診中）

診察日 月～金 午前診察・午後診察 / 水・木は午後休診
土 午前診察 ※日曜日・祝日は休診

診療時間 午前診察 9:00～12:00（受付：11:30まで） / 午後診察 13:30～16:00

地域医療連携室 TEL：0748-48-5558 FAX：0748-48-5722
広報責任者 山本 寛人



QMS
JIS Q 9001
JSAQ2735



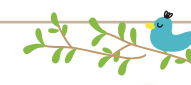
MS
JAB
CM001

ケータイ・スマホは
こちらから！



医療法人医誠会
神崎中央病院

〒529-1445 滋賀県東近江市五個荘清水鼻町 95
TEL:0748-48-5555 FAX:0748-48-5556
E-mail info@kanzakihp.com / URL http://kanzakihp.com

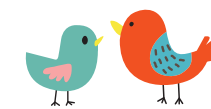


はなてんびん

医療法人医誠会
神崎中央病院

Vol.109 2017.9

発行：地域医療連携室



Pick up photo



神崎中央病院 在宅部門室 ナーシングヘルスケア株式会社 訪問看護ステーション神崎は、平成29年9月より医療法人医誠会 神崎中央病院の訪問看護事業所・訪問リハビリテーション事業所として運営します。より一層、地域医療・福祉に貢献できますよう職員一丸となって努力して参ります。



contents

神崎最前線：ポータブルX線撮影について
訪問看護ステーション・ケアプランセンター 医療法人医誠会への移行・移転のお知らせ
／ 回り八通信 vol.5
食だより：「きのこ」

ポータブルX線撮影について

放射線科 技師長 たきざわ たもつ
瀧沢 保



異常気象・集中豪雨・土砂災害。今年の夏は何度もこの言葉を聞きましたね。病院の周辺でも、例年に比べ急な雨や雷が多かったように思います。

ところで、お見舞いに来られた時にゴロゴロ大きな機械を押し、白い服の上から魚屋さんのエプロンのようなものを着た職員が病室に入っていく光景を見たことはありませんか。

それは、診療放射線技師がポータブル撮影に向かっている姿です。撮影準備が出来た後、お見舞いの方がおられると病室の外でお待ちいただくことが多いと思います。

一体何をしているのか？今回は、その中で私たち診療放射線技師が何をしているのかをお話したいと思います。

まず、私たちが着ているエプロンのようなものは「鉛エプロン」と言います。X線を遮断するものです。おおよそ5kg程度あり移動をするだけで汗が出ます。

病室に到着後、私たちはまず患者さんの氏名・撮影部位を確認します。あらかじめ放射線科から出るときに先生からの指示内容を持って病室を訪問するからです。

その後、看護師さんの補助の元、患者さんの撮影部位にX線撮影用のカセット（黒い板）を患者さんの下に敷きます。ベッド上で撮影が出来るよう、X線の管球が象の鼻のように患者さんの真上まで伸びていきます。その後、患者さんに適した撮影条件を装置に入力し、ばく射ボタンを押します。撮影は一瞬で0.05秒程度となります。



撮影後は、患者さんの下からカセット（黒い板）を抜き取り急いで放射線科に戻り画像作成作業を実施します。数十年前まではフィルムを使って写真を撮っていましたが、今はパソコンで画像処理をし、画像サーバーに保存します。

ポータブル撮影装置は基本的に、撮影室で撮影ができない患者さんのための装置であり普段は使用しません。人工呼吸器を装着されている患者さんや、撮影室へ来られないほど重症の方に限り、鉛エプロンをして装置を押し病室へお邪魔します。私たちが来たということは、重症の患者さんが近くにおられるのだと察していただけると助かります。皆様のご協力をお願いします。

訪問看護ステーション・ケアプランセンター

医療法人医誠会への移行・移転のお知らせ

滋賀県内のナーシングヘルスケア株式会社の事業所（訪問看護ステーション神崎、ケアプランセンター神崎、ケアプランセンター近江八幡）は、平成29年9月1日より同グループ医療法人医誠会として運営いたします。これに伴い、以下の通り移行・移転いたします。

ナーシングヘルスケア株式会社 訪問看護ステーション神崎から

事業所名 **医療法人医誠会 神崎中央病院**
住所 〒529-1445 東近江市五個荘清水鼻町95
(神崎中央病院内 在宅部門室)
TEL (直通) 0748-48-8001 FAX 0748-48-8045
事業所番号 2510500842



※訪問看護ステーション神崎の電話・FAX番号を継続し、
医療法人医誠会 神崎中央病院 在宅部門室として運営します。

ナーシングヘルスケア株式会社 ケアプランセンター神崎 ケアプランセンター近江八幡から

事業所名 **医療法人医誠会 エスペラルケアプランセンター近江八幡**
住所 〒523-0071 近江八幡市大房町1002番地1
TEL (直通) 0748-32-1176 FAX 0748-32-1178
事業所番号 2550480020



※ケアプランセンター神崎とケアプランセンター近江八幡を統合し、
エスペラルケアプランセンター近江八幡として運営します。

回リハ通信 Vol.5

ようやくくだるような暑さもおちつき、きもちよい季節になってきました。当院回復期リハビリテーション病棟では、今秋、初の試み!!運動会を計画しています。現在病棟スタッフ、リハビリスタッフと共に練りに練って、準備をすすめています。スタッフが実際に車いすにのってシミュレーション



運動会の会場設営について打ち合わせ中です

してみたり、あれこれアイデアを出しています。本番は10月中旬の予定です。さて、どうなるか。いずれまたの機会に、ご報告できれば…。



回復期リハビリテーション病棟
専任医 さとう ゆみ
佐藤 有美



手作りバトンも用意しました。
バトンと言えば、あの競技!?