

たまな 多摩南三通信

(公財)東京都保健医療公社
多摩南部地域病院
地域医療連携室第155号
平成25年2月発行
連絡先 042-338-5111 (代)

行事食・季節献立のご紹介

当院では、潤いのある入院生活を送っていただけるように、季節感が感じられる食事や行事食を取り入れています。

★季節感の感じられる食事

4月には筍、11月には栗などの旬の食材を利用した料理や、夏には冷やし中華やそうめんなどの涼しげな料理、冬にはたらちりやおでんなどの温まる料理など、季節感のある食事をお出ししています。

★行事食

行事食とは、行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことで、家族の幸せや健康を祝う意味が込められています。当院ではお正月、ひな祭り、七夕、土用の丑の日、敬老の日、大晦日等に行事食をお出ししています。患者さんから「入院中でも行事食がいただけるなんて感激です。」「幼少の頃、家族で食べたのを思い出しました。」などうれしいメッセージが届きます。ご家庭でも季節感や伝統的な日本の食文化を取り入れ、次の世代にも引き継いでいただきたいと思えます。

若葉のころ(季節献立)



竹の子ご飯
清汁
本鱈木の芽焼き
人参甘煮
かかと胡瓜の酢の物
果物



敬老の日(行事食)



赤飯
白身魚粕漬け
バジリ生姜
秋の炊き合わせ
青菜菊花浸し
果物盛り合わせ
(梨・巨峰)



土用の丑(行事食)

夏の土用の丑の日に鰻を食べると、暑さに負けない元気が出るという江戸時代からの習慣です。



ご飯
清汁
う巻き卵
染めおろし
冬瓜カニあんかけ
青菜のり和え
スイカ



元旦(行事食)

お節料理にはそれぞれ長寿や子孫繁栄、豊作など新年への願いが込められています。



米飯
清汁(雑煮風)
紅白かまぼこ
栗きんとん
田作り、海老旨煮
紅白なます



★おいしさと栄養満点の旬の食材を利用

今や、ハウス栽培や促成栽培などで多くの野菜が旬とは関係なく一年中、市場に出回るようになりましたが、旬の野菜は安くておいしいだけでなく、栄養価も高いのです。

例えば、ビタミンC(100gあたり)について比較すると…

夏が旬のトマト(生)では、**夏期:18mg、冬期:9mg**

冬が旬のほうれん草(生)は、**冬期:35mg、夏期:20mg**

また、旬の食材は素材そのものの味が良く、薄めの味付けでも美味しく頂けるので、減塩効果も期待できます。

ご家庭でも旬の食材を積極的に使いましょう!!



「盛夏のころ」の献立(8月)



冷やし中華
たれ・からし
夏野菜味噌炒め
ヨーグルト
夏野菜が
いっぱい!



♪ お問い合わせ先 栄養科 ♪

♪ ご希望の方はご自由にお持ちください。♪

今月の医療

～こんな治療・検査をご存じですか～

まんせいこうまくかけっしゅ

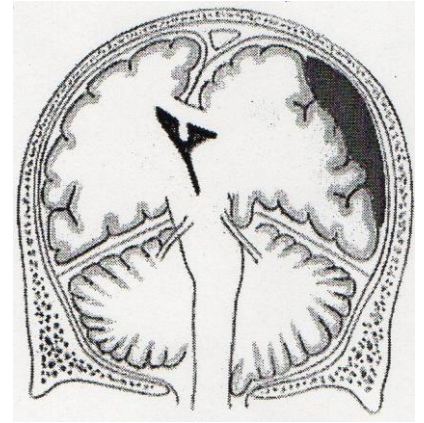
【慢性硬膜下血腫について — 脳神経外科 —】

まんせいこうまくかけっしゅ

慢性硬膜下血腫とは？

慢性硬膜下血腫は、高齢者で男性に多くみられ、頭部外傷後通常1～2カ月後に頭部の頭蓋骨の下にある脳を覆っている硬膜と脳との隙間に血が貯まる病気です。頭部外傷があったかどうか分からない場合でも、発症の可能性は10～30%あります。

頭部外傷の有無に関わらず、発症に影響する原因として①大酒家、②脳に委縮がある（頭蓋骨と脳の間隙が多い）、③出血傾向のある場合や脳梗塞の予防の薬（抗凝固薬）を飲んでいる場合、④水頭症に対する短絡術（頭の余分な水分をお腹の中に出す手術）などの術後、⑤透析などがあげられます。多くは片側ですが、両側のこともあります。



慢性硬膜下血腫

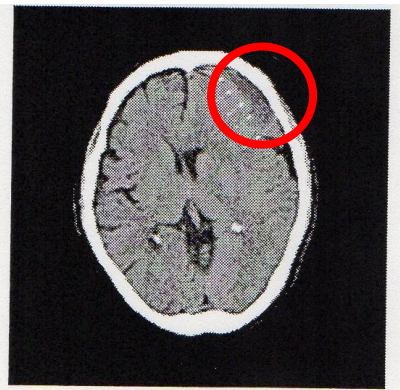
頭部外傷後の慢性期に頭蓋骨の直下の硬膜と脳の間隙に血が貯まる疾患で、被膜に覆われた血腫が脳を圧迫し症状が発現する

どんな症状が起こるの？

一般的には転倒等の軽い頭部外傷後の1～2カ月後に頭痛、片麻痺（歩行障害）、精神症状（認知症）などで発症します。

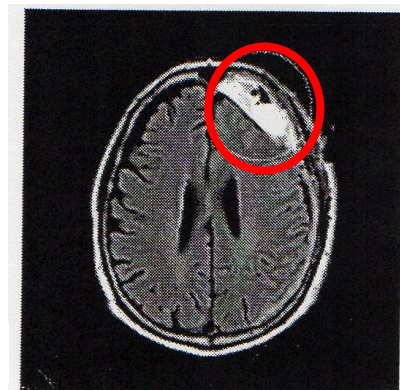
どんな検査をするの？

診断を確実にするには頭部CTスキャンあるいは頭部MRI検査が有効かつ必須です。



血液が貯まっているのが分かります

慢性硬膜下血腫のCT



血液が貯まっているのが分かります

慢性硬膜下血腫のMRI

どんな治療をするの？

血腫の大きさが小さい場合で自然に治癒する場合がありますが、基本的な治療法は外科的治療です。慢性硬膜下血腫の血液は固まらないので、一般的には局所麻酔で頭蓋骨に1～2箇所小さな孔を開け（穿頭）、細い管を挿入して血液を頭蓋骨に流出（ドレナージ）させたり、血腫を排除し同時に血腫腔内を洗浄した後に細い管を挿入してドレナージします。大抵の場合は1回の手術で済みますが、まれに複数回の手術を要する場合があります。手術が何らかの理由で行えない場合、薬剤（五苓散という漢方）による治療を行う場合があります、この慢性硬膜下血腫に効くことがあります。

脳神経外科部長：多田 博史

☆当院は紹介予約制の医療機関のため、まずかかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。