

各科にクローズアップ!

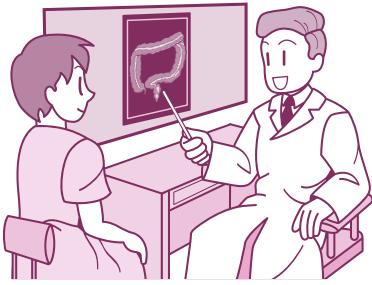
下痢や便秘などの症状で病院を訪れる人が多くみられます。大腸の病気は食事と大きく関係しています。今年度は「栄養」をテーマにしているこのコーナー。今回は「大腸疾患と食事」について紹介します。

食べたいもの
食べられていますか? (5)

外科部長 大嶋 博一

大腸の働き

大腸の主な働きは、固形のふん便を作ることです。およそ1日かけて内容物の水分が吸収されて固形の便が出来上がります。便には食物残渣の他に、腸粘膜からはがれた細胞や細菌などが含まれています。水分が不足すると便は固くなり、排便しづらくなって便秘になってしまいます。食



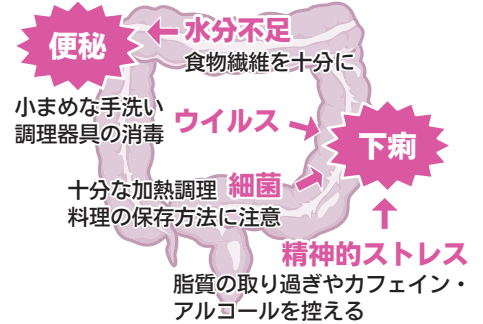
腸の病気と食事

食物繊維を取ることで便に水分が留まり、便のかさを増すことでスムーズに排便することができます。食物繊維は海藻、果物、キノコ類、豆や野菜などに多く含まれます。

下痢の場合は、ウイルスや細菌による腸炎が原因になっていることがあります。冬場には、ノロウイルスによる胃腸炎が多く発生します。感染者から食品を介して感染する場合がありますが、二枚貝の摂取により感染することもあります。

ウイルスの他にも、牛や豚、鳥などの動物の腸内にいる菌により食中毒を起こすことがあります。病原性大腸菌やカクピロバクター、サルモネラ

《腸の症状と原因・対策》



菌などです。いずれも肉類を生で食べたり、加熱が不十分だったり、菌が付着したものを食べたりすることにより発生します。食後、数日の潜伏期間を経てから発生することもあります。シチューや煮物などの加熱調理した食品でも室温で放置すると、熱に強い菌が増殖して食中毒を起こすことがあります。注意が必要です。精神的ストレスで下痢などの症状が出ることもあります。その場合は脂質が多い食べ物や冷たい飲み物、香辛料やコーヒーなどのカフェイン飲料やアルコール飲料などは控えた方がいいでしょう。大腸がんと食事の関係についても報告されています。アルコール飲料や動物性タンパク質、脂質、ハムやソーセー

シリーズ
地域医療 <7>
自宅外の療養の場

地域医療に関するトピックスを連載する第7回は、自宅療養が難しい人の療養の場としての療養型病院、介護保険施設について紹介します。

近年は、独り暮らしの高齢者が多く、退院することが決まったものの、継続した医療処置が必要だったり要介護状態にあったりすることから、療養型病院や介護保険施設（老人保健施設、ケアハウス、グループホームなど）の利用を希望するケースも増えていきます。このような場合、市民病院では、主治医や病院ス

タッフが本人と家族の意向を確認し情報交換を行い、療養先の調整を行っています。また、医療連携室が窓口となり、療養型病院、介護保険施設との連携・調整を行います。自宅療養中で施設入所を希望する場合は、普段関わってくれているかかりつけ医やケアマネジャーなどに連絡を取りましょう。今後の療養生活について相談に乗ってください。

禁煙外来 保険適用 スタート

市民病院では、平成28年12月1日から禁煙外来が保険適用となりました。禁煙外来の診療日は、毎週水曜日で予約制です。この機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか。詳しくはお問い合わせください。

匠瑳市民病院は、「敷地内全面禁煙」となりました。



*このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

家族介護教室

家族の介護をしている人や介護に興味のある人を対象に、基本的な介護技術を学びます。



全2回の教室で、受講料は無料です。

日時…【第1回】2月22日(水)【第2回】3月1日(水) ※時間は両日13時30分～15時30分

場所…そうさぬくもりの郷

内容…【第1回】安楽な体位、体位変換方法、移乗介助(ベッド、車いす、便器などの乗り移り動作での介助)、移動介助【第2回】衣類着脱や清潔保持、排せつにおける介助方法
定員…各回10人(申し込み順) ※両教室受講できます。

申し込み…2月3日(金)までに下記まで

申問高齢者支援課支援班 ☎73-0033

◆酒類別、1日当たりの適量の目安

ビール



中瓶1本 (500ml)

日本酒



1合 (180ml)

焼酎



1/2合 (90ml)

ウイスキー



ダブル1杯 (60ml)

ワイン



グラス2杯 (240ml)

年末年始はお酒を飲む機会が多い時期です。アルコール摂取時に主に働く臓器は肝臓です。肝臓が処理できるアルコール量には限度があり、適量を超えた飲酒の場合、肝臓はアルコールを

分解しきれません。アルコールの代謝能力には個人差もありますが、一般的に1日当たりの適量は純アルコール量に換算して20g程度です。適量を超えた飲酒は、肝機能障害の他、がんや生活習慣

限度量を知り、節度ある飲酒を

アルコールと正しい付き合い

病、認知症などの健康問題につながります。

酒の席や酔いを楽しむためにも、節度ある飲酒を心掛けましょう。

問健康管理課 ☎73-1200

高齢者肺炎球菌ワクチン

3月末までに接種を

今年度、65、70、75、80、85、90、95、100歳になる対象者へワクチン接種費用のうち3千円を助成しています。助成期限は3月31日(金)です。対象者へは通知をしています。対象者へは通知をしてありますが、紛失してしまった場合は再発行します。ぜひ接種してください。

問健康管理課 ☎73-1200

健康運動教室(はつらつ教室) ※申し込み不要

場所/日 ①八日市場公民館/12日(木) ②のさかアリーナ/24日(火) 時間 13時30分～15時(受け付けは13時10分から) 対象 市内在住の65歳以上の人 持物 汗ふきタオル・飲料水・室内用運動靴(②のみ)

問高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談

今月はありません。

※次回は2月23日(木)の予定です。

問健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは No.43

さんまの南蛮漬け



材料(4人分)

サンマ2尾 赤ピーマン20g タマネギ60g ニンジン15g A(酢大さじ1と1/3 砂糖大さじ2 しょうゆ大さじ1/2 塩少々) かたくり粉適量 揚げ油適量

12月号に続いて「第1回和食給食レシピコンテスト」の入賞レシピを紹介します。八日市場小学校6年の小安南那さん考案の『さんまの南蛮漬け』です。「銚子・旭・匠瑛の全ての良いところを全開に引き出した料理です」と小安さんの自信作です。

作り方

- ①赤ピーマン、タマネギはスライス、ニンジンに細い千切りにする。
- ②鍋に①と調味料Aを入れて加熱し、たれを作る。
- ③サンマは頭と内臓を取って半分にしてから背開きにした後、かたくり粉を付けて180℃の油で揚げる。
- ⑤揚げたサンマにたれをかけて、味

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

が染み込むまで漬ける。

※今回作ったたれは、他の魚や肉などいろいろな食材に合う万能たれです。

栄養価(1人分)

エネルギー187kcal たんぱく質7.1g 脂質13.0g カルシウム17mg 食塩相当量0.5g

給食献立(11月25日(金)小学校)



ごはん
さんまの南蛮漬け
カレー肉じゃが
しめじのすまし汁
牛乳

問学校給食センター ☎70-2210