



# 管理栄養士がおすすめする簡単レシピ

旬の食材を上手に料理！ 栄養課

## 「今回の旬野菜：きのこ」

秋はやっぱり「食欲の秋」。美味しい食材がいっぱいで、ついつい食べ過ぎてしまった…なんてことはないですか？ そんなときにお勧めなのが、秋の味覚の一つでもある『きのこ』。低カロリーでありながら、他の食材と組み合わせるとボリュームアップできるので、満足感は十分。栄養素も豊富な、嬉しい食材です。

### 栄養

- 食物繊維  
便秘を予防して、大腸の環境をよくします。コレステロールや血糖値の上昇を抑え、生活習慣病を予防します。
- ビタミンD  
カルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症の予防効果があります。成長期のお子様にも、欠かせない栄養素です。
- ビタミンB類  
代謝を助け、疲労回復に効果があります。
- カリウム  
高血圧の予防効果があります。

## 『グリーンサラダのきのこ醤油バタードレッシング』

＜栄養価1人分＞エネルギー：50kcal たんぱく質：1.0g 炭水化物：3.3g 脂質：4.0g 塩分：0.8g

### 材料 (4人分)

- A：しめじ・えのき・まいたけ（各1パック）しいたけ（2枚）
- B：レタス（160g）サニーレタス（40g） にんじん（20g） パプリカ（20g）
- C：塩（少々） コショウ（少々） しょうゆ（小さじ2杯） バター（15～20g）



### 作り方

- ①Bのレタス・サニーレタスは、水洗いをして、食べやすい大きさにちぎり、にんじんは皮をむき、千切りにします。パプリカは、半分に切り中の種を取り除き、細切りにします。
- ②①を、流水にさらし、水切りをしておきます。
- ③しいたけは、5mmぐらいの薄切りにし、しめじとまいたけはいしづきを取って手でほぐします。えのきは長さを半分にして、適当な大きさに手でほぐします。
- ④フライパンにバターを入れてから点火します。溶けたら③のきのこを入れて火が通るまで中火位でしっかり炒めます。
- ⑤Cの調味料を加えて馴染んだら火を止めて粗熱を取ります。②のサラダをうつわに盛り、炒めたきのこを盛りつけます。

### 《選び方》

かさが開ききつてなく、小ぶりできているもの。軸にハリがあって、汚れが少ないもの。表面は、なめこはぬめりが強く、えのきたけはべとつきがないものを選びましょう。

### 《保存》

傷みやすく、風味も落ちるので、できるだけ早く使い切るようにしましょう。使い切れない場合は、石づきを落として、小房に分けるか、適当な大きさに切って、冷凍することもできます。

## 病院概要

- 名称：日本赤十字社東京都支部 大森赤十字病院
- 所在地：東京都大田区中央4丁目30番1号
- 受付時間：午前8時30分～11時00分迄 ※整形外科の受付は10：00迄（救急は随時）
- 休診日：土曜日・日曜日・祝日・日本赤十字社創立記念日（5/1）・年末年始（12/29～1/3）
- 診療科：内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、神経内科、血液内科、糖尿病・内分泌内科、外科、呼吸器外科、脳神経外科、整形外科、麻酔科、精神科、小児科、皮膚科、泌尿器科、産科、婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、人間ドック・各種健診

### ○アクセス

- 京浜東北線「大森駅」(約8分) 西口より東急バス①②③④番に停車するバスにて「大田文化の森」下車
- 東急池上線「池上駅」(約10分) 東急バス「大森駅」行きにて「入新井第四小学校」下車
- 東急大井町線「荏原町駅」(約10分) 東急バス「蒲田駅」「大森駅」行きにて「大森日赤前」下車

### 【車でお越しの方】

- 立体駐車場（107台）、車椅子用駐車場（2台）
- 【料金】0時～24時 30分200円 入庫後24時間 最大1,000円
- ※当日受診した方は、最初30分無料 以降30分100円（診察券が必要です）

**駐車場 100台以上完備！！**

ご自由に お持ちください Vol.40

# 大森日赤だより

10月号

### 【基本理念】

信頼され心あたたまる病院

### 【基本方針】

1. 安全で質の高い丁寧な医療を提供します
2. 救急医療の充実と発展に努めます
3. 地域医療連携を推進します
4. 災害救護に積極的に取り組みます
5. 経営の健全化を図りその成果を医療活動に還元します
6. 医療従事者の教育と研修を推進します

## MENU

- ▼ 小さな創で体への負担も少ない腹腔鏡
- ▼ 医療講演会のごあんない（10月・11月・12月）
- ▼ 新入医師紹介（7月～9月）
- ▼ 栄養課おすすめ簡単レシピ 「今回の旬野菜：きのこ」

### 東日本大震災義援金の受付状況

（平成24年8月31日現在）

多くの皆さまからの温かいお気持ちをお寄せ頂きありがとうございました。現在の受付状況をご報告いたします。

総額 **4,387,162円**

引き続き院内にて募金箱を設置いたしますのでご協力をお願いします。

## 小さな創で体への負担も少ない腹腔鏡手術

第5回 医療講演会（平成24年9月14日）

### 『カメラ（腹腔鏡）を使った大腸の手術と胆嚢の手術 ～手術では、こんなことが行われている～』

第一外科部長 佐々木 慎

日本人の死因第1位となっている悪性新生物で亡くなる方は年々増加傾向にあります。（図1）中でも特に大腸がんは男女とも増加傾向にあり、男性は肺がん（1位）、胃がん（2位）に続いて3番目に多く、女性では1位となっています。（図2）近年、大腸癌や胆嚢の手術では、腹腔鏡手術がよく行われるようになり、開腹手術に比べて創が小さく、体に対する負担がはるかに少ないというメリットがあります。しかし、腹腔鏡がすべての大腸がんや胆嚢手術に適応できるわけではなく、進行度などによっても腹腔鏡が適応となるか開腹手術で行うかは患者さん一人ひとりの症状によって見極めて判断しています。（図3）病院によっては多くの大腸がんの手術で腹腔鏡を行っている施設もありますが、当院ではガイドラインに示された標準的な治療を守っています。癌の手術は創が小さければいいというわけではなく、最も重要なことは、安全かつ根治性の高い手術を行うことだと考えています。

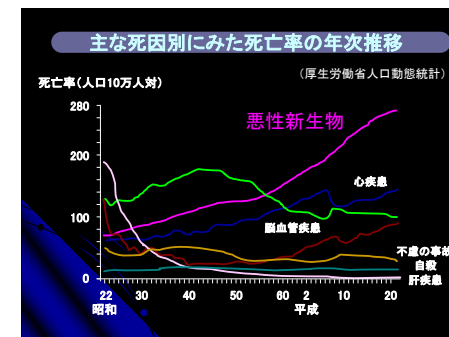


図1

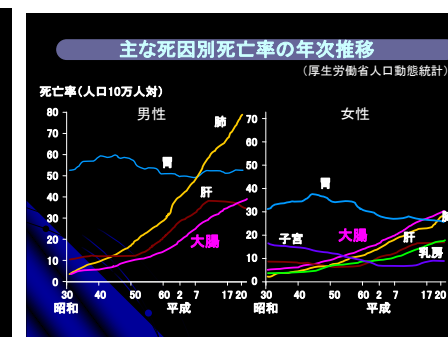


図2

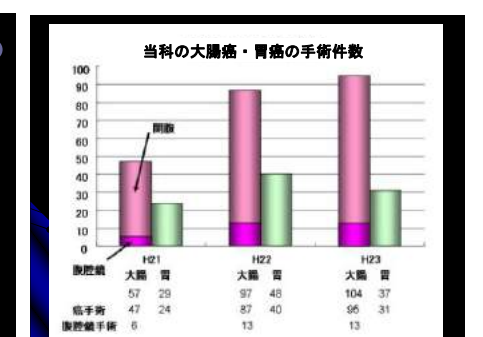


図3

## 【内視鏡カメラと腹腔鏡カメラの違い】

カメラと聞くと胃カメラや大腸カメラなどを想像することが多いかと思いますが、これらのカメラは内視鏡カメラといえます。内視鏡カメラと腹腔鏡カメラは全く異なるもので、内視鏡カメラは肛門から挿入して、大腸の中を観察します。腹腔鏡カメラはお腹の皮膚から挿入して、大腸を外から見て、大腸を少し剥がして手術をします。(図4・5) 開腹手術だとお腹を大きく開けるので、大きな創が残りますが、腹腔鏡だと小さな創で済みます。(図6)

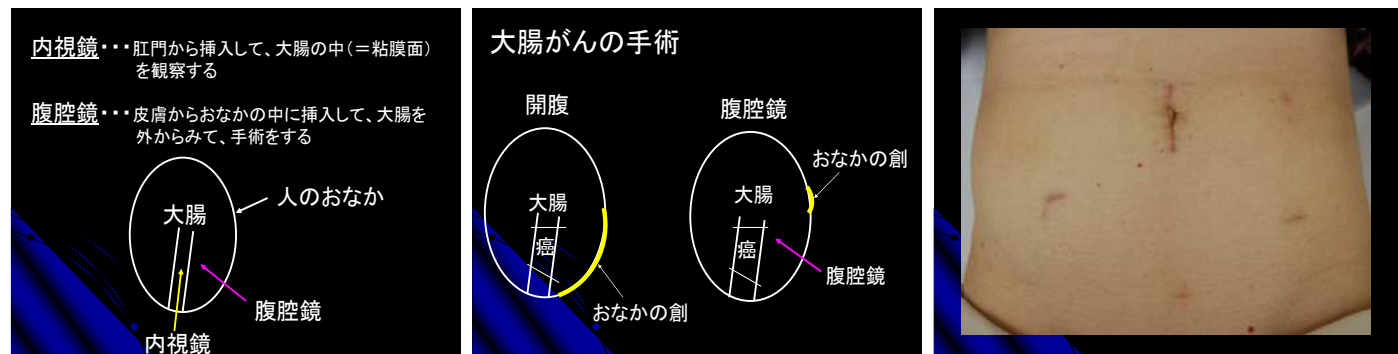


図4

図5

図6

## 【大腸がんの手術】

大腸がんの手術方針を決めるには、①癌の深さ②リンパ節への転移③遠隔臓器(肝臓・肺)への転移の3つの要素が重要になります。進行している大腸がん(がんが深く入り込んでいる)の場合は、リンパ節への転移の可能性があるため、大きい範囲でリンパ節を取り除かなくてはならないので開腹手術となります。早期がんで筋層まで達してない場合には、がんの近くのリンパ節までを取り除けばよいので、腹腔鏡適応となります。(図7・8)

また、粘膜下に達したがんで、リンパ節への転移の確率は約10%で、10個のがんのうち1個は転移しているということになります。この場合は9割は経過観察が良いが、1割はリンパ節郭清(リンパ節の切除)が必要となります。がんが粘膜にとどまっている場合は、リンパ節転移はないと考えられるので、内視鏡でこの部分だけを切除すればいいです。(図9)

内視鏡などでがんの深さを推測して、適切なリンパ節郭清を行い、切除した細胞の病理検査の結果で大腸がんのステージ分類が決まります。大腸がんのステージ分類は、stage0~stage4まであり、stage0~2はリンパ節転移がなく、stage0はごく浅い粘膜まで、stage1は筋層まで、stage2は筋層より深いところまでとなり、stage3はリンパ節転移、stage4は遠隔転移がある場合と分けられています。(図10・11)



図7

図8

図9

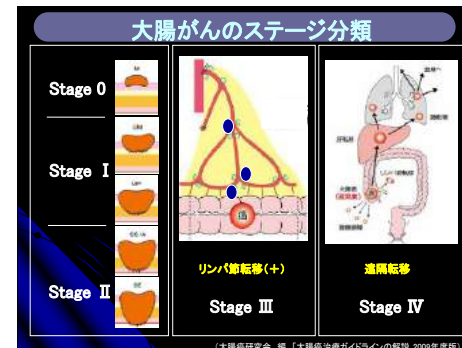


図10

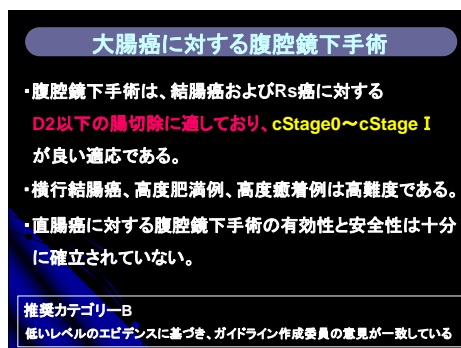


図11

## 【胆嚢の手術】

胆嚢の病気で最も多いのは「胆嚢結石」です。胆嚢結石は無症状の場合もあるが、胆嚢炎を起こし痛みを生じる場合もあり、その程度も様々です。胆嚢ポリープは小さいうちは手術の必要はないが、1cmを超える場合は手術が必要となります。腹腔鏡下胆嚢摘出術は軽度~中等度までの胆嚢炎で総胆管結石がない場合に適応となります。重症な胆嚢炎で、高熱や腹痛が強い場合は、血液検査のデータなどから開腹手術を選択します。また、総胆管や肝内胆管に病変がある、胆嚢がんや胆嚢捻転・壊死が疑われる、腹部手術の既往歴ある、抗凝固剤服用などの出血リスクがある、手術を行う部位が他にもある場合などは開腹手術を行います。

従来の腹腔鏡ではお臍と周りに計4箇所小さな創から器具を入れ、SILS(単孔)では、お臍の1箇所ともう1箇所の小さな創で手術を行うことが可能です。いずれも小さな創なので、開腹手術に比べて体への負担が少ないです。また、2つの方法にはそれぞれメリットとデメリットがありますが、どちらの方法が優れているということはありませんので、主治医と相談のもと手術方法を決めていきます。(図12・13)



図12

|      | SILS   | 通常の腹腔鏡  |
|------|--------|---------|
| 美容   | ◎      | ○       |
| 難しさ  | >      |         |
| 痛み   | ≒      |         |
| 術中造影 | 難      | 容易      |
| 手術時間 | longer | shorter |

図13



医療講演会の様子(9/14開催)

最後に...

### 【大腸がんの手術】

ひとくちに大腸がんと言っても進行度(stage)によって異なります。がんは安全かつ根治性の高い手術を行うことが最も重要です。

### 【胆嚢の手術】

ひとくちに胆石と言っても炎症の度合いは患者さんによって異なります。胆嚢の手術は可能であれば腹腔鏡で行います。しかし、状態によっては開腹になることもあります。

## 医療講演会のごあんない 参加費無料

| 日程          | 講師・内容                                     |
|-------------|---|
| 10月26日(金)   | 『脳卒中予防の秘策』14:00~<br>脳神経外科部長 安江 正治         |
| 11月16日(金)   | 『糖尿病について(仮)』14:00~<br>糖尿病・内分泌内科部長 北里 博仁 他 |
| 12月<br>日付未定 | 『タイトル未定』時間未定<br>耳鼻咽喉科部長 中島 康博             |

さまざまな病気について当院の職員(医師・看護師など)が分かりやすく解説し、皆様の知りたい情報、旬な情報を発信していきます。お問い合わせのうえ、ご参加ください。

▼開催日時等の詳細は、院内掲示、ホームページ等でご確認頂けます。

## 新任医師紹介

新しく着任した医師をご紹介します。  
《7/1付》

**耳鼻咽喉科 医師：内田 亮**(うちだ あきら)  
(専門分野：耳鼻咽喉科全般 学会認定医・専門医：耳鼻咽喉科専門医)

**麻酔科 医師：伊藤 雄介**(いとう ゆうすけ)  
(専門分野：麻酔科 学会認定医・専門医：麻酔科標榜、臨床麻酔学)

**呼吸器外科 医師：山中 澄隆**(やまなか すみたか)  
(専門分野：呼吸器外科 学会認定医・専門医：日本呼吸器外科学会専門医、気管支鏡専門医  
がん治療認定医師、日本外科学会専門医、日本医師会認定産業医、細胞診専門医)