

move on

Vol.6 冬号 2019年1月末発行

- 金澤病院長の今年の個人的抱負
- 各診療科から
- レシピ紹介
- リレーエッセイ
- 執行部より

金澤 右 病院院長

金澤病院長の今年の個人的抱負

毎年ながら、庭の西瓜作りが第一です。去年は猛暑、一昨年がカラスという大敵で美味しい西瓜作りが成就できず、今年はそのリベンジです。第二は、成人病の克服です。体重を3キロ減少させ、節酒に励み、職員検診をオール「異常なし」でパスしたいと思っております。第三は、小説家トレーニングです。最近「60歳から作家になる方法」という本を買ったので、その本を読んで（買ってから1か月間読んでいませんが）涙の止まらない恋愛小説を書いてみたいです。



泌尿器科 ロボット手術について教えてください。

最近テレビなどでもロボット手術という言葉を目にしますね。ロボット手術というと、“車を作っている産業ロボット”をイメージし、少し怖い印象を持っている方も多いかと思います。しかし、心配ありません。ロボット手術と言っても、手術をするのは人の手です。術者がコンソールと呼ばれる操縦席に座って、ロボットアームを操作して手術をします。お腹の中が良く見えて細かな操作ができるので、これまでの手術に比べると格段に正確で安全な手術ができるのが特徴です。日本では、前立腺がんの手術に始まり腎がんなど多くの疾患に対して施行可能になってきています。
(泌尿器科 小林泰之)



眼科 緑内障は遺伝しますか？

緑内障の背景としては、主に年齢や生活習慣などの因子が重要であると考えられています。しかし、ご家族に緑内障の方がおられる場合、緑内障になる確率が高くなるという研究結果が報告されており、遺伝子の関与も完全には否定できません。現在、緑内障の原因となる遺伝子を明らかにすべく研究が行われているところです。緑内障は日本の中途失明の原因の第一位で、40歳以上の20人に一人が緑内障であるといわれています。たとえご家族に緑内障の方がおられなくても定期的に眼科検診を受け、早期に緑内障を発見し治療を開始することが重要です。
(眼科 森實祐基)

咬合・義歯補綴科



入れ歯は、入れ歯?? いいえ!

歯が抜けると、そのままでは食事にも困ります。美味しい食事を楽しみたいものです。歯科インプラントも素晴らしい方法ですが、日本の80歳以上の人の44%が部分入れ歯を、37%の人が総入れ歯を使っています。入れ歯は、設計の『質 (Quality)』の違いが「咀嚼(そしゃく)」と「残った歯の寿命」に大きく影響します。インプラントも過去に経験したAさん、その後、質の高い義歯を使った時に、「これは何という新しい治療ですか?とても良く噛めて素晴らしい!」と絶賛でした。質の高い義歯は、使えば違いがわかります。岡山大学市民公開講座「入れ歯マイスター養成講座」にもどうぞ。
(咬合・義歯補綴科 皆木省吾)



臨床栄養部監修 レシピ紹介



白菜と豚肉のミルフィーユ ～クリーム仕立て～



北風冷たいこの季節、白菜と豚肉を使ったメニューで温まりませんか？旬の野菜で食物繊維がたっぷり！豚肉にはビタミンB1が豊富で、疲労の回復に効果的です。温かい料理で寒い冬を乗り越えましょう！

〈1人分〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
227kcal	17.7g	8.9g	21.3g	4.8g	1.3g

【作り方】

- ①白菜は5cm程度に切り、人参は白菜の大きさに合わせて薄切りにする。たまねぎは薄切り、エリンギは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に切り、下茹でする。豚肉は塩コショウで下味をつけておく。
- ②白菜、人参、豚肉の順に重ねて真ん中につまようじを通す。
- ③Aを鍋に入れ火にかけ、温まったらクリームシチューの素を加える。
- ④③に②を入れ、白菜が軟らかくなるまで煮る。最後にブロッコリーを加えてひと煮立ちさせて完成（盛り付ける際に、つまようじは外す）。

【材料（2人分）】

- 白菜・・・・・・・・・・240g
- 豚もも肉・・・・・・・・80g
- 塩コショウ・・・・・・・・少々
- 人参・・・・・・・・・・40g
- ブロッコリー・・・・・・60g
- たまねぎ・・・・・・・・100g
- エリンギ・・・・・・・・40g
- 牛乳・・・・・・・・・・300ml
- 水・・・・・・・・・・100ml
- 顆粒コンソメ・・・・小さじ1
- クリームシチューの素・・固形1個（20g）

リレーエッセイ



臓器移植についてご家族で話をしたことがありますか？ 昨年、臓器移植法が成立して20年を迎えました。提供する立場、移植を必要とする立場、周りの家族の立場、そしてそれぞれを支えるたくさんの医療者がいます。私たちレシピエント移植コーディネーターは、移植を必要とする患者さんとそのご家族を支えることが主な役割です。全国各地から集まる患者さんとそのご家族の意思決定を支援し、移植に関わる他職種との連携と調整、事務手続きなども行います。また、移植後の外来でも面談を実施し、移植後の生活がスムーズに送れるようフォローを行っています。皆さんも大切な人と移植について、命について考えてみませんか？ 次回は、外来でお世話になっているスペシャリストの登場です。（臓器移植医療センター 有森千聖）

藤原 俊義 副病院長の 『私の好きな食べ物』



「Fajita（ファヒータ）」

実は日本人にメキシコ料理として連想されるタコスやナチョスは、米国テキサス州で生まれた「テクス・メクス（Tex-Mex）料理」です。25年前のヒューストン留学中に好きになり、なかでも薄く切った肉を野菜と鉄板で焼き、細切りレタス、サワークリーム、チーズ、サルサソースと一緒に小麦から作った薄焼きパンのトルティーヤに挟んで食べるファヒータ（スペイン語：Fajita）が大好きです。留学当初のホームシックの頃、初めて入った店のメニューで思わず日本語（Fujita？藤田？）に見えてオーダーしました。意外と美味しく病みつきになってしまっています。Tex-Mexにはカクテルのマルガリータが合いますが、クラッシュドアイスを入れたフロズン・ストロベリー・マルガリータがお勧めです。

宗宮 昌子 副病院長の 『子どものころの思い出』

私が生まれたのは兵庫県姫路市です。小学3年生くらいまでは高い建物がなく、家から姫路城が望める環境でした。ですから姫路城は私の生活の風景の一部でした。春は桜、秋は紅葉にお城が映えて今も綺麗です。怖い思い出もお城です。怪談では「お菊井戸」が有名ですが、私はお堀の「でっかい鯉」が怖かったです。とにかくでっかくて、とにかく沢山いたので、「落ちたら鯉に食べられる」と本気で思っていました。最近は何年にも1回となりましたが、また姫路城散策をしたいと思います。



■ 岡山大学で実施されている臨床研究のご案内 ■
患者さんのカルテ情報等を使用させていただく研究について「公表」しています。カルテ情報等を研究に使用されることを望まれない場合は、お申し出ください。
アドレスはこちら ↓ 又はQRコードを読み込んで下さい。
<https://www.okayama-u.ac.jp/user/hospital/index16.html>

