

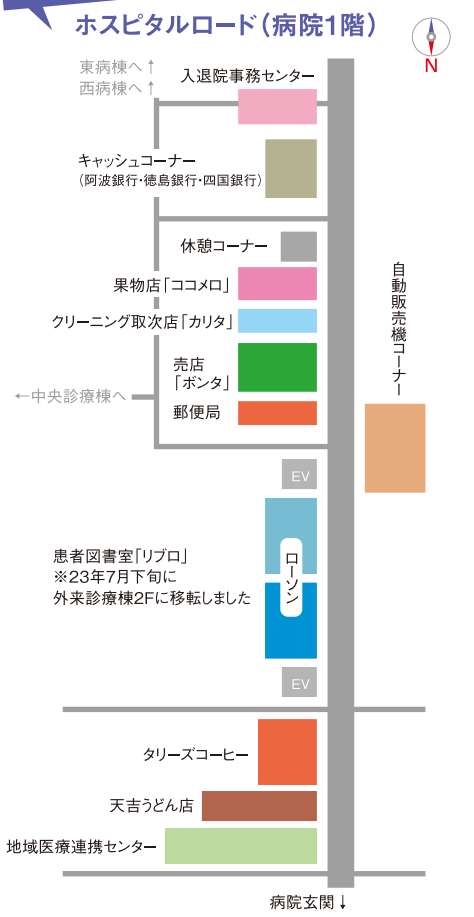
各相談室・検査の連絡先

- 緩和ケア室 (相談受付/月～金曜13:00～15:00)
Tel/088-633-7457 (Fax兼用)
- PET/CT検査 (受付/月～金曜8:30～17:00)
Tel/088-633-9106 Fax/0120-335-812
- セカンドオピニオン外来 (予約受付/月～金曜13:00～16:00)
Tel/088-633-9654 Fax/088-633-9978 ※完全予約制
- 女性外来 (予約受付/月～金曜13:00～16:00)
Tel/088-633-9177 (Fax兼用) ※完全予約制
- 遺伝相談室 (予約受付/月～金曜13:00～16:00)
Tel/088-633-9218 Fax/088-633-9219 ※完全予約制
- 臨床試験管理センター (受付/月～金曜9:00～17:00)
Tel/088-633-9294 Fax/088-633-9295
- 補完代替療法室・おくすり相談室 (予約受付/月～金曜9:00～12:00)
Tel/088-633-7960 Fax/088-633-7961 ※完全予約制
- アンチエイジング医療センター (予約受付/月～金曜9:00～16:00)
Tel/088-633-9106 Fax/0120-335-979 ※完全予約制
- 美容センター (予約受付/月～金曜14:00～16:00)
Tel/088-633-7047 (初診) 088-633-7903 (再診施術・案内) ※完全予約制
- 地域医療連携センター[医療相談窓口] (相談受付/月～金曜8:30～17:00)
Tel/088-633-9107・088-633-9056 Fax/088-633-9107

2012年明けましておめでとうございます。昨年は東日本大震災が起こり、今なお困難な状況が続いておりますが、新しい年を迎え、皆さまには未来への思いや仕事への意気込みなど、それぞれの誓いを立てられたことで、辰年の「辰」の文字は「草木が盛んに伸びて形が整った」状態を表します。「辰」のごとく、職員一人ひとりが力を発揮し徳大病院の医療水準を上げていく原動力となれるようがんばりたいですね。そして年初の誓いが今年末には栄光となって皆様を輝かせていますように。(事務部K)

発行者 病院長 安井 夏生
 編集部会長 楊河 宏章
 広報委員会 河野 文昭 金山 博臣 武田 憲昭 柿内 聡司 柏原 稔也
 委員 松崎 健司 篠原 千尋 溝口 徹也 鈴木 察子 井上 千尋
 佐藤 宏通 玉田 昌宏 木虎 章 田中 善文 森 裕之
 高島 初枝 森川 富昭 臣永 正廣
 事務担当 総務課広報・企画部門(088)633-7697

ホスピタルロードは“左側通行”になりました。



徳島大学病院
 Tokushima University Hospital
<http://www.tokushima-hosp.jp/>
 ■ご意見・ご要望は下記までお寄せ下さい。
 bsoumuss1@jim.tokushima-u.ac.jp

カラダもココロも健康に

いきいきらしいふ

no.34
2012.WINTER

徳大病院だより

特集 四国初
手術支援ロボット
ダ・ヴィンチ導入

- 徳大病院ニュース
 - ・「徳島大学病院フォーラム2011秋」を開催
 - ・「徳島キッズセミナー2011」を開催
 - ・市民公開講座のご案内
 - ・病院長との情報交換会を開催しました
 - ・治験に参加しませんか?
 - ・禁煙川柳
- 病院のお仕事いろいろ
 - ・感染管理認定看護師
 - ・薬剤部
- 地域連携の部屋
 - ・寄付講座 ⑤「地域脳神経外科診療部」
- 食事のヒント
 - ・調理の工夫で脂肪をダウン
- ボランティアさん ありがとう!

徳島大学病院
 Tokushima University Hospital



特集

2012 新年座談会 手術支援ロボット ダ・ヴィンチ導入

四国初の ダ・ヴィンチ導入に ついて

医療技術の現場でも様々な分野で新しい機器や治療方法が開発されていますが、その代表例のひとつが手術支援ロボット。本院では四国で初めてこのシステム「ダ・ヴィンチ」を導入しました。正確で緻密な手術が可能で、痛みや出血が少なく回復が早いなどメリットが多いその手術方法について、外科分野のそれぞれの科長、教授が集まっての座談会です。

体内に入って 手術しているよう

丹黒(ダ・ヴィンチ運営委員会委員長)...

昨年、手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」が本院に導入され、手術に使われるようになりました。四国初ということでマスコミでも取り上げられましたが、新しい年を迎えるにあたって、「ダ・ヴィンチ」について皆さんに紹介を兼ねて、使用した感想などお話しできたいと思います。

まず、これまで先頭を走って導入に取り組み、昨年10月、四国初のロボットによる前立腺がん摘出手術を成功させた金山先生、使った印象はいかがですか。

金山... 一言で言うと、患者さんの体内に入って手術しているような感覚です。前立

腺摘出というような、狭くて複雑で細かい部分での難易度の高い手術を確実に行うことができます。

その特長の第一は三次元の拡大視野で、細かな操作が可能ということで、傷口が小さく出血が少ないことや正確な手術が可能となり、長所、利点がたくさんあります。私が担当した患者さんの術後経過も概ね順調でした。

とくに狭い部分の手術には有効で、その特性を発揮します。鉗子やハサミの操作、膀胱と尿道の縫合など、これまで直線的な動きしかできなかったものが、ロボットアームは人の手首や関節のように自在に動かせるため、きわめて複雑な動作が可能になりました。

触覚を付加する 改善点も

島田... 数々の素晴らしい機能を備えていますね。アームが人間の手首のように自在に動くうえに手の震えも補正されるので、鮮明な立体画像を見ながら「つまむ、つなげる」など微細な切除や縫合など正確な手術が可能です。

ただ、その一方で視野の周辺が分かりにくいとか触覚がないといった安全対策や、アームに鉗子やメスを付け替える作業に手間がかかるなど、今後の改善が必要などころもありますね。

金山... 触覚が無いというのは課題のひとつでしょう。思った以上に力が加わってしまうことがあり、かえって危険なこともあります。

座談会
出席者

丹黒 章 / 食道・乳腺甲状腺外科長



金山 博臣 / 泌尿器科長



島田 光生 / 消化器・移植外科長



苛原 稔 / 産科婦人科長

いずれにしても習熟を重ねて手術精度を上げ、より安全で快適な手術を徳島で実施していきたいですね。

また、現在はまだ保険適用外なので病院負担で行っていますが、先進医療認定や保険収載を求める動きもあり、今後が注目されます。

丹黒... 使い勝手がいいだけに、よくよく理解してうまく使うことが重要ですね。本院でも実際の運用までに、ダ・ヴィンチ使用ドクターは1年にわたる様々な厳しいトレーニングを積み重ねて、シミュレーター、動物実験、実地訓練、手術見学をこなして認定資格を得ました。安全運用のための運営委員会を毎月開き、看護師や事務方を含めて、とにかく安全の徹底をはかってきました。

女性医師の 活躍の場を拡大

苛原... 金山先生の泌尿器科、島田先生の消化器・移植外科に続いて、産科婦人

科でも取り組んでいきます。世界的なダ・ヴィンチの手術実績としては、子宮摘出など産科婦人科の分野が最も多いんです。

今後、この機器を導入する施設が増え普及するのは間違いないでしょうから、四国初として導入した実績を活かすうえでも、研究し、実感しながら使っていくことが大切だと思います。

丹黒... 新春だからというわけではありませんが、ダ・ヴィンチの導入は四国初という夢を買ったとも言えるかもしれませんね。

他に先駆けて新しい事業に取り組むことは、モチベーションも上がります。大学の良さは何といても新しい発想をすぐに実現できるという点にありますから。

人を育て、 地域に貢献していく

島田... 3億円余というダ・ヴィンチの費用は決して小さくないにしても、エポックメイキング(画期的)なことでも、時代が変わっているのを

発信する意味は大きい。

それに医学部はもちろんのこと、操作性、オペレーション機能の改善や向上という面では工学系との連携、合体も大きな意味を持ちます。今後そうした取り組みが期待できるのも徳島大学ならではのことでしょう。

苛原... 今後、産科婦人科ではがんが増えることが予想されますし、低侵襲(体への負担が少ない)というダ・ヴィンチの良さは女性の医療面でも期待が大きいです。

また、コンソール(操作ボックス)に座っての手術が可能なおかげで、手術する医師側の負担も大幅に低減。取り扱いが容易で手術が楽なことは、昨今のきわめて深刻な医師不足のなか、女性医師の活躍の場を広げることに結びつくと思います。

丹黒... 本院は大学病院、特定機能病院として高度な医療を提供していく役割を担っており、今後も人を育て、地域に貢献していくことが求められます。そういう期待に応えられるよう、気持ちを新たにしていきたいと思います。

手術支援ロボット 「ダ・ヴィンチ (da Vinci Surgical System)」とは

■ダ・ヴィンチの機能

ロボット部と操作部、助手用のモニターなどで構成されるもので、ロボット部には先端に鉗子やメスなどを取り付ける3本のアームと内視鏡が装着され、1~2cmの小さな手術用の穴から内視鏡カメラとロボットアームを挿入。

なお、ロボット手術といっても「ダ・ヴィンチ」が自動で手術を行うわけではなく、医師がケーブルでつながったコンソール(操作台)に座り、内視鏡の3D(三次元)モニター画面を見ながらロボットアームを遠隔操作して、患部の切除や縫合などの手術を行います。



↑ 本院での前立腺がん全摘除手術 平成23年10月

今後さらに 普及拡大

近年、アメリカでは前立腺がん手術の8割以上がダ・ヴィンチで行われており、いまやこの方式が主流となっています。アジアでの納入実績は2011年9月段階で115台。韓国36台、日本29台、中国16台の順です。また、日本での症例数は2011年9月段階で1,386例。泌尿器科938、消化器外科254、産婦人科127、胸部外科67となっています。本院における導入は、泌尿器科、消化器移植外科をはじめ、食道・乳腺・甲状腺外科、呼吸器外科、産科婦人科です。現在外科手術は、低侵襲化(からだにやさしい手術)が進んでいます。同じ手術を受けるのであれば誰もが小さな傷でより痛くない手術を望むでしょうから、ダ・ヴィンチ手術は今後さらに増えることが予想されます。

ダ・ヴィンチ手術の最大のメリットは従来の腹腔鏡下手術に加え、術者が鮮明な3D画像下で手術を行うことができることです。

さらにデジタルズーム機能により画像を自在に拡大できるため、奥行きがあり、しかも拡大された画像によって今までは見えなかった膜構造を認識しながら、ロボットアームならではの手振れのほとんどない、ゆっくりとした操作を行います。そのため格段に精緻な手術が可能になっています。

また、見たい方向から自在に拡大して、人間の手が届かないような狭いところまで器具を入れてスムーズに操作することができます。そうしたカメラやロボットアームの使用によって、血管の処理や神経温存など細かい作業や狭い空間や見えにくい部位の処理が、人間の手や肉眼よりもはるかに確実に行えるのです。



見たい方向から拡大できる

ダ・ヴィンチの特色は、何よりもまず拡大、三次元により細かい手術ができることで、患者さんの体への負担が少ない、出血が少なくてすむ、手術時間が短縮できる、難しい手術が確実、容易に可能ということです。

ただし、画面は鮮明ですが、遠隔操作なので術者には扱う鉗子やメスの触覚が伝わらないことから、やはり慎重さと熟練が必要になります。



難しい手術が安全確実、容易に出来る

徳大病院 ニュース 徳島大学病院の最新情報をお届けします

「徳島大学病院フォーラム2011秋」開催

平成23年10月10日、本院は、ホテルクレメント徳島において市民公開講座「徳島大学病院フォーラム2011秋～血圧を下げて元気で長生き～」を開催し、約600名の県民の方々に参加いただきました。

フォーラムは、安井夏生病院長の挨拶に始まり、佐田政隆同院循環器内科長、荒木秀夫徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部教授、小原繁同教授が食事や運動などで血圧を下げる方法について講演を行いました。加藤秀夫県立広島大学人間化学部健康科学科教授は高血圧の予防法について実験を取り入れて紹介、家森幸男武庫川女子大学国際健康開発研究所長は、健康的に長生きするための食事法の紹介を行いました。

会場に設けた徳島大学医学部保健学科看護学専攻の学生による血圧測定コーナーや美味しいと感じる塩分量を比較するみそ汁試飲コーナーでは、参加者が長蛇の列をなしていました。

「徳島大学病院フォーラム秋」は、生活習慣病に焦点をあて、正しい医学情報を県民に届けることを目的に開催しています。三度目の開催となった本年度も、多くの方のご協力により、盛況のうちに終了することができました。



外科手術模擬体験「キッズセミナー」開催

最新の外科手術を実体験できる「徳島キッズセミナー2011」を、平成23年11月20日に開催しました。

これは、全国的に深刻化する外科医不足のなか、外科医志望の裾野拡大を目指して小中学生を対象としたものでいわば外科医のリトルリーグ。快晴の小春日和のもと県下から40人が詰めかけ熱気であふれました。

本物の手術着にキャップ、マスクを身につけた子どもたちは、最初はやや緊張気味でしたが、医師や研修医、医学部学生の手ほどきを受けながら体験コーナーを巡回。

特殊な止血用電気メスで豚の腸を切る際は「ファイアー!」の大きな掛け声に励まされ、見事に完了したときはみんなの拍手をもらって大はしゃぎです。

同行の保護者のみなさん、とくにお母さんたちの熱心さは子どもたち以上で、目を輝かせながら我が子の活躍ぶりをカメラやビデオに収めていました。

鮭や鮎が成長したら母なる河川に戻るように、何年か後に徳島大学で学んでいることを期待したいものです。



臨床試験管理センターからのお知らせ 治験に参加しませんか? お問い合わせ先/臨床試験管理センター Tel. 088-633-9294

現在、治験への参加をお願いしている病気は次の通りです

- 肺動脈性肺高血圧症
- 前立腺癌
- 肝細胞癌
- 多発性骨髄腫
- 関節リウマチ
- 急性期脳梗塞
- 転移性腎癌
- 悪性リンパ腫
- 特発性肺線維症
- 総合失調症

どうぞお気軽に
お問い合わせください。

TOKUDAI BYOUIN NEWS

市民公開講座のご案内

■徳島大学病院フォーラム2012春

「心臓血管病とがん」

【日時】平成24年2月18日(土)13:00~16:20

【場所】あわぎんホール

【参加費】無料(ただし入場整理券が必要となります)

【問い合わせ】徳島新聞社企画事業部

■徳島アレルギーフォーラム2012

【日時】平成24年2月19日(日)13:30~16:30(予定)

【場所】未定

【参加費】無料(予約不要)

【問い合わせ】呼吸器・膠原病内科医局

Tel.088-633-7127

■耳の日の講演会「高度難聴と人工内耳」

【日時】平成24年3月18日(日)13:30~

【場所】阿波観光ホテル

【参加費】無料

【問い合わせ】耳鼻咽喉科医局

Tel.088-633-7169

病院長との情報交換会を開催しました

平成23年12月1日、本院は、病院長と職員との情報交換会を開催しました。情報交換会は、日亜メディカルホールにて行われ、医師、看護師、医療技術職員、事務職員等約八十名が参加しました。

情報交換会では、安井夏生病院長により現在徳島大学病院が取り組んでいる「隣接する徳島県立中央病院と連携することで、両病院の持つ特性を最大限に活かし、徳島県全体の『医療の質の向上』を図ることが目的の総合メディカルゾーン」、「徳島県から委託された医師の養成等が目的の徳島県地域医療支援センター」、「蔵本キャンパスの駐車場不安の解消」、「病院情報システムの更新」の四点について、進捗状況と問題点について説明が行われ、集まった職員は熱心に耳を傾け、終了後には活発な質疑応答も行われました。

今後も、全職員が魅力ある病院づくりという共通の認識を持って、病院業務を進めていくよう、同様の情報交換会を定期的に開催することとしています。



「敷地内禁煙」川柳

禁煙の
マナーを守る
良い大人



眺めのいいレストラン「ウェルカ」
welca 徳島大学病院 西病棟11F

comfortable

心地よい空間(全84席)
ゆったりとリラックスして食事やお茶を
楽しめる広々とした空間。11階ならではの
眺めの良さや開放感あふれる
オープンテラスでのひとときも魅力です。

as you like

好きなものを自由に
好きな料理をカウンターから
自由に選べるセルフスタイル。
その日の気分や体調にあわせて、
品数や和・洋の組み合わせも自在です。



平日(月~金)

●ランチ 11:00-15:00 (L.O. 13:30)

●カフェセットランチ13:30-15:00 (L.O. 14:30)

●カフェ 13:00-17:00 (L.O. 16:00)

ごはん150円・みそ汁100円・一品料理100円~300円

セットメニュー750円~ウェルカランチ 1,000円

ケーキセット450円 etc...

土曜・祝日

●ランチ 11:00-15:00 (L.O. 14:00)

●カフェ 11:00-16:00 (L.O. 15:00)

カフェテリアランチ(バイキング形式)1,000円

コーヒー100円・ケーキセット450円 etc...

※日曜定休

Tel: 088-633-9393 (学内内線: 9393)

病院のお仕事いろいろ

その1 感染予防のお目付役

感染管理認定看護師 高開登茂子(たかがいともこ)看護師長(写真左)
長尾多美子(ながおたみこ)副看護師長(写真右)

患者さんはもちろん医療スタッフと病院内のすべての人を感染から守るため、医療安全向上に日夜取り組んでいるのが安全管理対策室で、この分野のお目付役ともいえる存在なのが、感染管理認定看護師の高開看護師長と長尾副看護師長です。主に院内サーベイランス(院内感染の監視や調査)や院内を見回るラウンド、感染防止の為に感染対策マニュアル作成や感染情報の提供、コンサルテーションや教育・指導、そして確認作業を行っています。感染管理認定看護師には、疫学、微生物学、感染症学、消毒と滅菌、関係法規などに関する最新の知識が求められますが、何よりも大切なのは基本の実践。

「新しい耐性菌が広まらないよう抗菌薬の適正使用といった普段のチェックを徹底するなど、予防の観点から取り組むよう努めています。」(高開看護師長)

独自のニュースを毎月発行し、病院全体に安全管理の意識が広がるように地道な活動も忘れていません。患者さんを直接ケアする看護とはいささか分野が異なりますが、感染管理に必要な専門知識と技術を習得し、感染管理を主体に実践するスペシャリストとして、病院全体の安全を担っています。

「現場では『これでいいのか?』と常に疑問を持って取り組み、気づきのための専門的な知識を高めていきたいと思っています。」(長尾副看護師長)



感染や伝染を未然に防いで病院内の安全を向上させるといふ、医療機関にとっていささか大切なことの一つが、当たり前のことのように実現できるよう、地道な努力を重ねています。

その2 安全ながん薬物療法のために

薬剤部 薬品安全対策室 中村敏己(なかむらとしみ) 室長(写真左)
注射薬補給室 西迫寛隆(にしさこひろたか) (写真右)

がん薬物療法は、医療の進歩と共に急速に高度で複雑化しています。特に最近では、次々に新しい作用機序の抗がん剤が登場し、新規レジメン(抗がん剤投与計画)が開発されています。そのなかで、安全で質の高い抗がん剤治療を安心して受けていただくために、がん領域での最新の知識を持った薬剤師(がん専門薬剤師)が必要とされています。

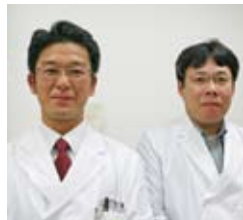
本院は平成22年4月1日からがん診療連携拠点病院の指定を受け徳島県のがん診療の拠点として、毎日、多くの患者さんが来院されています。がん治療は医師、看護師、薬剤師、心理士など、さまざまな医療スタッフが協力して行う集学的医療です。そのなかで、薬剤師はがん薬物療法におけるレジメン(投与計画)管理、無菌調製業務、抗がん剤等の薬剤情報提供を担っています。

がん専門薬剤師の中村敏己室長はこう語ります。

「抗がん剤の調製業務は、処方の確認はもちろん投薬歴、患者さんの症状に合わせたチェックというように、二重、三重に何度もチェックを重ねます。」

「抗がん剤だけでも100種を数えますから、間違いなく安全に届けるためには何よりも念には念を入れることが大切です。」

もう一人のがん専門薬剤師である西迫薬剤師はがん薬物療法の専門知識を生かし、抗がん剤、支持療法剤(制吐剤、白血球を増加させるお薬など)をはじめとする注射薬を払い出す注射薬担当の立場からチェックを行っています。他にも、調剤担当、病棟担当、医薬品情報担当など多くの薬剤師がそれぞれの業務をとおして、患者の皆様がより効果的で安全な治療を受けられるように、安全な医薬品提供と最新の薬学的専門情報をわかりやすく配信することに務めています。



地域連携の部屋

このコーナーでは、徳島大学病院が徳島県や他の医療機関の皆さまと協力し、患者さんへのよりよい医療の提供を目指してすすめている、様々な取り組みについて取り上げます。

Vo.7 寄付講座⑤ 地域脳神経外科診療部

今回は平成23年11月に発足した地域脳神経外科診療部についてご紹介します。

■ 県南で念願だった脳神経外科の常勤体制

平成23年11月に地域脳神経外科診療部が設置され、徳島県立海部病院で念願とされていた常勤体制での脳神経外科の診療が始まりました。脳卒中(脳血管障害)は脳の血管が詰まる脳梗塞や、くも膜下出血などの出血性疾患など、突然、脳に起こる血管障害をひっくりめたと呼び方です。これは日本の死因で、がん、心臓病に次ぐ高い比率となっていますし、命を取り留めても重い後遺症が残ることが少なくありません。また、65歳以上の高齢者では寝たきりになる原因の3割以上を占めるといわれます。著名人では故・小淵元首相や長嶋茂雄さん、サッカーのオシム監督が脳梗塞で倒れました。徳島県南部地域は交通事情や地理的条件から、脳神経外科分野の専門医が不在のままという、いわば空白地帯となってきました。「これまでずっとニーズが高く、地元の強い要望を受けて何とかしたいということで、今回の診療部設置となったわけです。」(影治特任教授)これまででは、脳神経外科常勤医は不在で、週に1回の外来だけを行っていましたが、地域脳神経外科診療部の2名のスタッフと脳神経外科大学院生や関連病院の先生の協力を得て毎日、海部病院で脳神経外科診療が行えるようになりました。脳卒中の治療を行うためには、発症からの時間がとても大事で、脳梗塞の発作が起こってから、「3時間以内」が命運を分けます。救急車の手配、搬送時間などを考えると、発症1時間以内に病院に到着し処置す

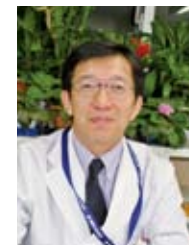
ることが理想といわれます。「専門医がちゃんと患者さんを診て、まず初期対応を適切にすることが肝心です。だからこそ、地元で身近に常勤していることが大切なのです。」(影治特任教授)

■ 医療格差の是正を目指して地域貢献

徳島大学では「海部プロジェクト」として、循環器内科、救急集中治療部、脳神経外科が、僻地医療の研究、改善に取り組んできました。その中で、海部郡内から脳梗塞などの脳疾患患者を専門医がいる病院へ緊急搬送した場合は2時間以上かかり、徳島市中心部から徳島大学への平均搬送時間40分に比べ100分も多くの時間がかかっており、医師不足が深刻な海部郡の実態が明らかになっています。僻地という地理的環境に加えて、高齢化の進行と独居の増加といったことも悪影響となっているようです。県南の日和佐で生まれ育った影治特任教授は、とくに県南への強い思い入れがあります。「本来なら受けられるはずの治療が、県南でもきちんと受けられる機会を増やしたいですね。少しでも郷里、郷土の役に立ちたい。」と、穏やかな風貌に熱い思いを込めて語ります。「海部病院の先生方や看護師、検査技師、放射線科技師さんの協力を得て、県中央部の病院と遜色のない医療サービスを住民の方に提供したいと考えています。また、高度な治療を有する急性期の患者さんと、比較的軽症でリハビリが必要な患者さんに対応できるように地域と密着した医療体制を目指していきます。」

「地域医療連携」について

徳島大学病院地域医療連携センターでは、大学病院と地域の医療機関との円滑な橋渡しを目指して、大学病院での高度先進医療から、患者さんがお住まいの地域の診療機関と連携し、在宅療養へと継続できるようサポートしています。



説明は
地域脳神経外科診療部
特任教授

影治照喜
(かげじてるよし)

■問い合わせ
地域脳神経外科診療部
Tel.088-633-7149

食事のヒント

テーマ 調理の工夫で脂肪をダウン

油は少量でも高カロリー。油を使った揚げ物、炒めものなどの料理はコクがプラスされるのでおいしく食べられます。しかし、知らず知らずのうちに高エネルギーになってしまうのが欠点です。たとえば、豚肉(60g)を油を使わずに茹でたり、蒸したりした場合は150kcalなのに対し、油で炒めた場合(ソテーなど)は約200kcal、さらに、揚げた場合(とんかつなど)には約300kcalと、調理に油を使うか使わないかでカロリーは大きく変わってきます。油を使わない調理法を献立に取り入れると、カロリーは低く抑えつつ、ボリュームのある食事をとることができます。今回は、油を使わない「蒸し料理」を主菜に取り入れた献立を紹介いたします。



回答は、
栄養部 巴 由佳(ともえ ゆか)



蒸し料理の特徴

栄養成分やうまみ成分が溶け出さず、また、水分が抜けて味が濃縮されるため食材そのものの味や香りがたのしめます。蒸し器やせいろを利用するほかに、フライパン、電子レンジ、アルミホイルなどを使えば簡単に蒸し料理が作れます。

栄養成分

- エネルギー: 538kcal ●脂質: 13.7g
- タンパク質: 19.6g ●塩分: 3.4g

白菜と豚肉の重ね蒸し

- 【材料】
- 白菜 80g ●酒 大さじ1
 - 豚肉(薄切り) 60g ●大根 50g
 - 塩 少々 ●ポン酢 小さじ2

【作り方】

- 1.白菜は葉と芯に切り分け、芯は大きめの削ぎ切りに、葉はザク切りにする。
豚肉が大きい場合は、長さを半分に切る。
大根は皮をむき、おろす。
- 2.耐熱容器に白菜、豚肉、白菜…と交互に広げて重ね、塩を振り、酒を全体に回しかける。
ラップをふんわりとかけて、電子レンジで加熱し、全体に火が通ったら器に盛り分け、大根おろしとポン酢をかける。

かぼちゃのきんぴら

- 【材料】
- かぼちゃ 50g ●みりん 3g
 - 赤唐辛子 1/4本 ●しょうゆ 3g
 - ごま油 2g ●だし 10g

【作り方】

- 1.かぼちゃは種とわたを取り除き、幅2cmに切ってから、横に厚さ2~3mmに切る。赤唐辛子はへたと種を取り除き、ぬるま湯につけてもどし、小口切りにする。
- 2.フライパンにごま油を入れて中火で熱し、かぼちゃを1~2分炒める。だし、みりん、しょうゆ、赤唐辛子を加え、汁けがなくなるまで炒め合わせて皿に盛る。

ご飯 150g

ミニトマトときゅうりの塩昆布和え

- 【材料】
- きゅうり 1/2本 ●塩昆布 3g
 - ミニトマト 2個 ●レモン果汁 少々

【作り方】

- 1.ミニトマトはへたをとり、1/4に切る。きゅうりはすりごきなどで全体をたたいてから一口大に切る。
- 2.1と塩昆布、レモン汁を混ぜ合わせ5~10分おいて器に盛る。

みそ汁

- 【材料】
- 小松菜 1株 ●味噌 大さじ1
 - しめじ 30g ●だし(カツオ、昆布) 150g

【作り方】

- 1.小松菜は4cm幅に切る。しめじは根元を切り落とす。
- 2.だしを鍋に入れ、沸騰したら小松菜の茎を入れひとたちしてから葉の部分としめじを入れる。
- 3.火が通ったら味噌を溶かし、器に盛る。

10余年の
ベテランから
新人さんまで

ボランティアさん ありがとう!

徳島大学病院
ボランティア
スタッフ



自分のために
“させていただく”
ボランティア

今年5月から、病院正面玄関で患者さんの車イス搬送などのお世話をさせていただいています。看護師の経験があるだけに患者さんのお世話も手慣れて安心感があり、新人さんながら大いに頼りになる存在です。

二人のお子さんの手がかからなくなり、職場復帰へのトレーニングとして始めたボランティアとのことですが、「患者さん目線の大切さをあらためて教えられるね。人のためだけでなく自分のために、“させていただいています”」(星合さん)とのことでした。

●お申し込み・お問い合わせは、
徳島大学病院 総務課 Tel.088-633-7349

本院では随時、ボランティアさんを募集しています。
どうぞお気軽にお声かけください。

HOTEL CLEMENT
TOKUSHIMA



お集まりを印象的に。

1000名様収容のクレメントホールから和やかな宴に最適なお部屋までバラエティ豊かな12の宴会場をご用意致しました。ご宴会、ご結婚披露宴、展示会、式典、会議・・・充実した設備と行き届いたサービスで、お集まりを鮮やかに影ります。

宴会プランの詳細・季節のイベントは、ホームページからご覧頂けます!
<http://www.hotelclement.co.jp> ←CHECK!

ホテルクレメント徳島 〒770-0831 徳島市寺島本町西1丁目61番地 [お問い合せ] Tel.(088)656-3333