

DAIGO Cooking

夏のクッキング

いつものラーメンをちょっと工夫♪

ラーメンアレンジ編 

栄養課 鈴木

材料 (1人分)	
① 袋ラーメン(塩味)	1袋
② サバ水煮缶	1/2缶
③ トマト	1/2~1個
④ 大葉	3~5枚(お好みで)
⑤ 粉末スープ	1/2袋
⑥ お湯	大さじ1~2程度 (スープが溶ければOK)
⑦ 酢	小さじ1
⑧ オリーブ油	小さじ1/2
⑨ サバ缶の汁	大さじ1程度

⑤~⑨に水を加えて合計100mlになるように

作り方

- ①袋に表示されている方法で麺をゆでる。冷水で冷やし、水気を切っておく。
- ②麺をゆでている鍋から、お湯大さじ1~2をとり、粉末スープ1/2を溶く。そこに酢小さじ1、オリーブ油小さじ1/2、サバ缶の汁大さじ1程度を加え混ぜ合わせ、さらに水を加えて合計100mlほどにする。
- ③トマトは洗って半分に切り、ヘタを取って、サイコロ状に切る。
- ④大葉も洗って、千切りにする。
- ⑤麺を器に盛り、トマト、大葉のをせ、サバの身を箸で適量にほぐしながらのせる。
- ⑥②のスープをかけて、召し上がり♪



アレンジ

サバ以外の魚の缶詰でも。

しょうゆ味のラーメンにして、オリーブ油をゴマ油に替えてもおいしいですよ♪

一言メモ

魚、特に青魚には、動脈硬化の予防に有効といわれるDHAやEPA(不飽和脂肪酸)が豊富に含まれます。骨ごと食べられる魚の缶詰はカルシウムも摂れます。手軽な缶詰を使ってもよいので、ぜひ魚を食べることを習慣づけていただきたいと思います。

私の好きなもの

2病棟 白鳥 雪江 

猫!

私の好きなものは、犬猫やネコ科(ライオン、虎、豹、チーター)の動物です。全速力で駆ける姿や瞬発力、高い所にジャンプする姿など、人間にはないしなやかな身体に美しさと魅力を感じます。ペットとして飼われる犬猫などは、一般的に「かわいい」「従順」などいわれますが、私は外見や性格よりも「本来の野性的な姿」に魅力を感じてしまいます。犬猫を飼う者としては少し変わっているのかもしれませんが。

今回は猫についてお話ししようと思います。猫は飼い主をよく見ています。飼い主の顔をうかがい、心情をよく把握して行動している印象があります。人間の言葉もよく理解していると思いますし、声のトーンで飼い主の心情を把握しているとも思えます。猫はいつもそばにいてくれ、癒やしてくれる存在です。そんな猫の癒やし効果をインターネットで調べてみました。次のような効果があるようです。

- 猫が喉を鳴らすゴロゴロ音の周波数は25~140Hz。この音にはストレスを軽減する、免疫力を上げる、血圧を下げる、骨細胞が活性化し骨密度を維持するなどの効果がある。
- 猫をなでると、体内に幸せホルモンの一種であるオキシトシンが分泌される。オキシトシン



には、イライラを抑え、幸福感が得られる効果があり、ストレスへの耐性強化に役立つ。

- 猫を飼っている人は飼っていない人に比べ、心筋梗塞や狭心症など心臓血管系疾患のリスクが約4割減少する。
- 自閉症や発達障害、うつ病や精神疾患の症状を抑える効果がある。

猫と触れ合うことでストレスが軽減され、疾患の予防や回復にもつながるということだと思いますが、ストレス社会である現代にはありがたい効果ですね。私の飼っている愛猫が22歳(人間齢104歳)なのですが、長い年月と一緒に過ごせる幸せと、いつも癒やしを与えてくれることに感謝して、のんびり穏やかに暮らしていきたいと思う今日このごろです。



リレーコラム

Column

●編集長代理:高畑 光 ●編集委員:岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三

医療法人(財団)桜花会
醍醐病院

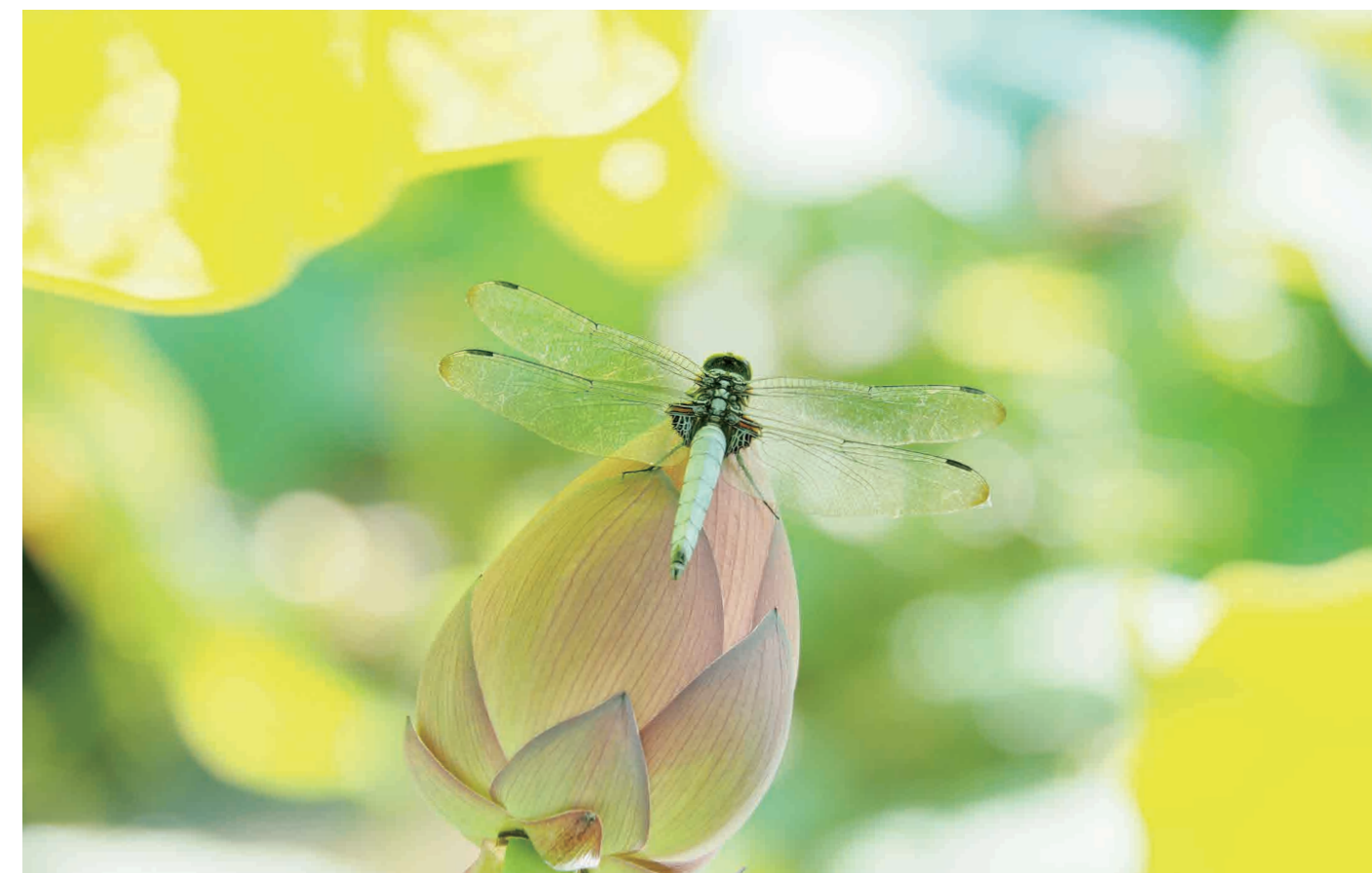
〒601-1433 京都市伏見区石田大山町72
TEL: 075-571-0030
http://www.daigo-hp.or.jp/



医療法人桜花会 醍醐病院 広報誌

2019
夏号
vol.32

さくら通信



特集

桜花会クリニック紹介

INDEX

- 2 | 特集: 桜花会クリニック紹介 5 | コラム: 季節の健康コラム
3 | 料理: DAIGO Cooking 6 | コラム: リレーコラム



桜花会クリニック紹介

皆さま、こんにちは。

私は桜花会クリニックの管理者をさせていただいている伊豆本と申します。桜花会クリニックは今年4月1日から桜花会心理カウンセリングルームの隣に引っ越し、デイケアセンターも隣に新設されました。そこでこの機会に皆さまを桜花会クリニック空想ツアーにご招待したいと思います。

所長 伊豆本 種野



ではさっそく空想の世界です。

皆さまは、今から30歳代前半の男性です。家電大手の下請け会社にもう10年余り勤めています。部品の開発に携わり、会社からの評価も得ています。結婚して小学生の子どもがいます。



そんなあなたが今年の4月、プロジェクトリーダーに昇進しました。張り切って新しい仕事に取り組み始めましたが、なんだかこれまでのようにはうまく事が進まなくなりました。昇進前は、上司から具体的な指示を受けて一人でこつこつ作業をしていましたが、昇進後は、自分が部下に指示を出す立場になり、親会社との折衝もしなければなりません。部下の仕事ぶりがもどかしくて、でも口ではうまく言えずに作業に手を出してしまって部下に疎まれました。そのうち、夜も眠れず、出勤しようとするとうき気がして、ついに会社に行けなくなりました。「妻も子どももいるのにこれからどうしよう」「情けない、もうどこかに消えてしまいたい」とまで思い詰めるようになりました。心配した妻に精神科受診を勧められ、インターネットで調べた桜花会クリニックの予約を取りました。



予約の日、桜花会クリニックの前まで来ましたが、精神科なんて初めてなのでめちゃくちゃ緊張します。自動ドアが開くと正面奥に受付のカウンターがあります。ドキドキしながら「あの～」と声を掛けると、スタッフがテキパキかつ優しく「〇〇様ですね。ご予約は伺っております。待合の椅子に掛けてお待ちください」と受付をしてくれます。



待合スペースは広くて明るく、完全予約制のためかすいています。そうこうするうち、診察室のドアが開いて、医師があなたの名前を呼びます。診察室の内部は広すぎず明るすぎずシンプルで落ち着いた雰囲気です。

医師から、今困っている症状を聞かれます。さらに初診では、あなた自身のこれまでの、学校、仕事、家庭の状況、病歴、趣味嗜好、性格なども医師は聞きたがります。最後に医師は「適応障害によるうつ状態と思われます。まず仕事を休んで自宅療養しましょう。早く気分が楽になるように少しお薬の力も借りましょう。人とのコミュニケーションに苦手なところがあるのかもしれないので、カウンセリングも受けてみませんか」と言います。



あなたは少量の薬を処方され、診断書をもって会社を1カ月休むことになりました。桜花会心理カウンセリングルームで実費のカウンセリングも受けることにしました。薬を服用してみると、くよくよ考え込むことが減って夜眠りやすくなりました。カウンセリングでは自分の苦手なこと、ストレスを感じやすいことが少しずつ整理できるようになりました。

でも1カ月休んでみたものの、まだ仕事に復帰する自信が持てません。そこで医師からもう1カ月休んでデイケアでリハビリすることを勧められました。桜花会クリニックデイケアセンターはストレッチ体操や調理実習、パソコンを使った認知トレーニング、ストレスや不安についての学習会など、曜日ごとにさまざまなプログラムが組まれています。広々とした空間をパーテーションで区切って使っているので、圧迫感がなく、スタッフも話しやすい人ばかりです。



そうしてあなたは1カ月デイケアセンターに通って、人と話すことの不安も軽くなりました。医師は会社の上司にあなたの復職について助言し、会社は仕事の内容と責任を軽減してくれることになりました。復職後もうつ状態が再燃しないよう、しばらく通院とカウンセリングは続けています。



空想ツアーはこれで終わりです。健康であるに越したことはありませんが、もしも今回の空想の人のように気持ちがしんどくなったときの参考にいただければ幸いです。

※この空想ツアーの登場人物は架空であり、実在の人物ではありません。

病気予防のひと工夫



季節の健康コラム



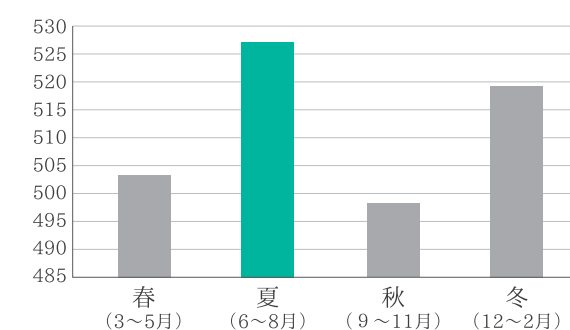
夏に多発する脳梗塞 コップ1杯の水がリスクを下げる

夏場、就寝中に多く発症

脳血管障害、いわゆる「脳卒中」には、血の塊（血栓）が血管に詰まる「脳梗塞」と、血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」の二つのタイプがあります。国立循環器病研究センターの調査によると、これらのうち「脳梗塞」は6月～8月の夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内に多く発症することが分かりました。

脳梗塞患者の季節別集計（2008年～2011年）

夏の脳梗塞対策



就寝前・起床時にコップ1杯の水を

夏、そして就寝中と起床時に脳梗塞が起こりやすい理由として、体内の水分不足が挙げられます。夏は汗を多くかくため体の水分量が減ります。それに見合う量の水分を補給しないと血液量が減り、血流が停滞。同時に血液粘度は上昇するため血栓ができやすく、血管が詰まりやすくなります。特に高齢者は、のどの渇きを感じにくかったり、水分を保つ働きがある筋肉の量が減るなど、気が付かない間に水分不足に陥っている可能性があります。脳梗塞になるリスクを下げるにはこまめに水分を摂り、就寝前と起床時にコップ1杯ずつの水を飲むようにしましょう。また利尿作用の強いアルコールの摂取はほどほどに。暑いときは我慢せずクーラーなどを使用して快適な室温を保ってください。

- こまめな水分補給を心掛けよう
- 大量の飲酒は避けよう
- 就寝前・起床時にコップ1杯の水を飲もう
- 暑さを我慢せず、適度な空調を保とう



夏風邪を防ぐことも大事

夏風邪などの感染症にかかると病原菌に対する防御システムが働いて、血液が固まりやすくなります。また下痢や嘔吐によっても急激に水分が失われ、脱水症状に陥ります。普段から体調管理に努め、脳梗塞にかかるリスクを下げたいものです。

