

# 十三健康かわら版

令和3年1月 / 第61号



## 新年のご挨拶

病院長 西口幸雄

新年あけましておめでとうございます。

昨年は十三市民病院では3月からコロナの対応が始まり、それが年末まで続き、年始になっても続いていることだと思います。おそらく年が明けても一向にコロナは収束しそうにないと想像されます。

そんな中、皆様方、この年末年始をいかがお過ごしでしょうか？

十三市民病院は昨年5月1日よりコロナ専門病院に指定され、多くのコロナの患者さんを受け入れてきました。昨年の12月中旬で延べ600名を超える入院患者さんを受け入れました。この受け入れは、コロナの患者さんが発生する限り本年も続きます。早くワクチンや特効薬が開発されてほしいものです。世界中の医学者の奮闘努力に、皆様方と一緒に期待しています。

十三市民病院では、昨年7月27日より一般診療も再開しました。地域住民の患者さん、地域の開業医の方々、それに当院の医師をはじめとする職員の希望もあり、一般診療を再開しました。ただ、職員の人数の関係で十分には一般診療できていませんが、継続していくつもりですので、地域の皆様方もご安心いただければ、と思っています。

本年も当院は、夏くらいまでは新型コロナウイルス肺炎の診療に振り回されると思います。しかし、一般診療にも気を配り、今年もしばらくは続く、ウィズコロナの時期を正しく乗り切っていきたいと思っています。

どうか、安心して十三市民病院にお越しください。



## □ 診療科紹介 <小児科>

小児科部長 平林 円

十三市民病院小児科では、出生・新生児期から小児・思春期にかけての子ども達の健やかな発育・発達を目指して小児科全般の医療に取り組んでいます。対象となる疾患は呼吸器感染症や腸管感染症などの急性感染症が多く、地域の医療機関と連携して外来・入院診療を行っています。

また、慢性疾患として、神経疾患、低身長などの内分泌疾患、ぜんそくや食物アレルギーなどのアレルギー疾患についても積極的に診療を行っています。B型肝炎ワクチンなどの各種予防接種や健診など、疾病予防についても行ってまいりますのでお気軽にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、十三市民病院は新型コロナ専門病院に指定されており、お産の取り扱いは一時的に停止しておりますが、小児科の一般外来や専門外来については、ほぼ従来通りの診療を続けています。

これまでに得られている情報では、10歳未満の子どもにとっての新型コロナウイルス感染症はインフルエンザや麻疹などに感染するより軽症のことが多く、普通の風邪引きと考えてよいようです。けれども、ご高齢の方や糖尿病などの持病のある方に感染すると重症になり易いことから、子ども達には申し訳ありませんが、幼稚園、学校や家庭内で可能な範囲での感染対策をお願いしています。

冬の時期には日照時間が短くなり、新型コロナ対策のために室内で過ごす時間が増えるかもしれません。お天気の良い日には、お日様の光の下で過ごす時間を作ってください。日光に当たることで、1日の生活リズムが保たれ、



「赤ちゃんにやさしい病院」認定プレート



ビタミン D が出来て骨が強くなり、アレルギーが押さえられます。大人でも日照時間が短くなると、うつ病になりやすく自殺が増えたり、大腸ガンが増えたりします。日本人は紫外線の影響を受けにくく、日本は皮膚ガンの発生が世界で最も低い国の1つです。この冬は、新型コロナの感染対策をしたうえで、家に引きこもるのではなく、外出も心掛けていただき、皆様、どうぞ健康にお過ごしください。

## 食後に検査を受けたらダメですか??

～思ってるより大きい、食事の影響～

令和2年10月20日(火)開催

いきいき健康セミナー

臨床検査技師 大瀬 香奈

### 血液検査への影響

食後に血液検査を受けると、消化吸収により中性脂肪や血糖値が普段より高値になります。医師からの指示がある場合を除いて、食後、最低でも3時間は空けてから採血を受けていただきたいと思います。

### 脂質の検査

項目名	基準値 (単位)	説明	
T-Cho	総コレステロール	150～219 (mg/dl)	増えすぎると動脈硬化の一因となります。
HDL-Cho	HDLコレステロール	40～96 (mg/dl)	善玉コレステロールと呼ばれ、動脈硬化の予防に必要です。
LDL-Cho	LDLコレステロール	65～139 (mg/dl)	悪玉コレステロールと呼ばれ、動脈硬化の原因となります。
TG	中性脂肪	50～149 (mg/dl)	増えすぎると動脈硬化の一因となります。食事の影響を受けやすいです。

### 糖尿病の検査

項目名	基準値 (単位)	説明	
血糖		70～109 (mg/dl)	糖尿病などで高値になります。食事の影響を受けやすく、正常でも食後は高値になります。
HbA1c	ヘモグロビンA1c	4.6～6.2 (%)	過去1～2ヶ月間の血糖の状態を推測することができます。
IRI	インスリン	1.4～13.8 (μU/ml)	膵臓のホルモンで、糖尿病の診断、治療、経過観察に重要です。

※基準値は施設によって若干、変わります

### 腹部超音波検査への影響

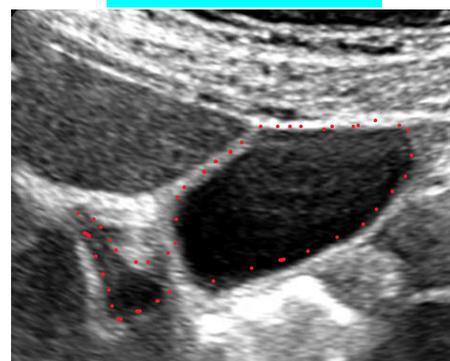
胆のうは袋のような形状をしており、赤の点線が袋の内腔です。食前は胆汁を貯めているため、胆のうが広がっていて、中にポリープなどの病変があっても観察しやすくなっています。

ところが、食後は消化のために胆のうに貯められていた胆汁(消化液)が排出され、胆のうは、下の写真のように、しぼんでしまいます。内腔は狭くなり、ポリープなどの小病変が観察しにくくなる場合があります。

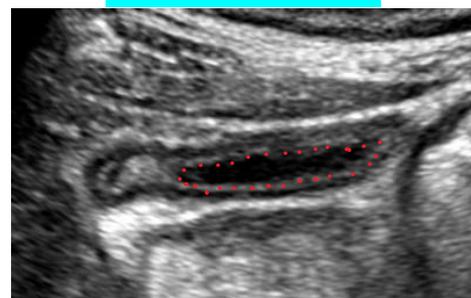
医師からの特別な指示がなければ、腹部超音波検査は食後4時間以上空けてから、受けていただきたいと思います。



#### 食前の胆のう



#### 食後の胆のう





## 健康レシピ

## ◇ 鮭のクリームソースかけ ◇

- ・生鮭切り身：4切
  - ・塩：少々(臭み抜き用)
  - ・塩：ふたつまみ(下味用)
  - ・こしょう：少々(下味用)
  - ・水：50cc(蒸し焼き用)
  - ・牛乳：150cc
  - ・玉ねぎ：1/2個
  - ・マーガリン：大さじ1強
  - ・小麦粉：大さじ1.5
  - ・コンソメ：小さじ1/2
  - ・塩：少々
  - ・粉パセリ：少々
- 添え野菜**
- ・アスパラガス：6本
  - ・ヤングコーン：8本

<一口メモ> 洋食は和食に比べて油の使用が多いためエネルギーが高くなりやすいです。今回はクリームソースに油(マーガリン)を使うため、鮭を蒸し焼きにするとエネルギーが抑えられます♪

- 下準備**
- ・鮭に塩(臭み抜き用)を振って15分ほど置き、出てきた水分を拭き取る
  - ・アスパラガスとヤングコーンは食べやすい大きさに切り茹でる
  - ・玉ねぎは薄くスライスする
- 調理**
- ①鮭に塩、こしょうで下味を付けフライパンで軽く焼き、水を加えフタをして10~15分蒸し焼きにする
  - ②別のフライパンでマーガリンと玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ったら小麦粉を加えて焦げないように炒め、牛乳を少しずつ加えながらダマにならないよう混ぜて、コンソメと塩で味を整える
  - ③器に蒸し焼きした鮭を盛り、クリームソースとパセリをかけて、茹でたアスパラガス、ヤングコーンを添えて完成(\*^\_^\*)

<栄養価：1人分> エネルギー：186kcal たんぱく質：18.7g 脂質：7.8g 炭水化物：9.2g 食塩相当量：1.1g

## <いきいき健康セミナー中止のお知らせ>

新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、1月・2月に開催予定しておりました「いきいき健康セミナー」を中止とさせていただきます。

- 1月19日(火) 「ご飯上手に食べてますか?」~やってみよう!口腔体操~  
2月16日(火) 「放射線科の検査について」~MRIって何だろう?~

参加を楽しみにされていた市民の皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願い致します。

## 初診の受付 月曜日~金曜日 午前8時45分~午前11時00分

診療科	月	火	水	木	金	
総合診療科	谷川	沼口	日浦	井坂	島田	
呼吸器内科	河本	白石	山入	宇治	小林	
循環器内科	小松	小松	小松		柴田	
消化器内科	佐野	島田	山口	谷川	宮野	
小児科	平林	川又	齊藤	川又	交代制	
外科	貝崎	国本	井上	国本	井上	
	西口	塚本	貝崎			
整形外科	田中(秀)	林	田中(秀)	榎原	坂和	
	林					
産婦人科	康	交代制(沖)	英	中田	本久	
泌尿器科	安達	田中	交代制	河野	安達	
	田中	河野		安達	田中	
眼科	森脇	森脇	鹿野	砂田	砂田	
					森脇	
耳鼻咽喉科	愛場	小島	愛場	森	愛場	
皮膚科	松村	前川	松村	山本 松村	奇数週 偶数週	松村

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

## 編集

大阪市立十三市民病院  
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>