

# さっぱり焼き浸し

材料 (2人分)

- かぼちゃ ..... 100g
- 茄子 ..... 100g(1本)
- パプリカ ..... 80g(1/2個)
- 油 ..... 15mL(大さじ1)
- (A) ●だし汁 ..... 100mL(1/2カップ)
- 醤油 ..... 15mL(大さじ1)
- みりん ..... 15mL(大さじ1)
- 生姜 ..... 5g(小さじ1)
- かつお節 ..... 少量



栄養価(1人分当たり)

エネルギー:154kcal    タンパク質:2.8g  
脂質:6.3g                    食塩相当量:1.4g

レシピ

- 1 かぼちゃは5mm程度の薄切りにする。茄子はヘタを取って縦半分に切り、皮目に1cmぐらいの深さで切り込みを入れ、長さを半分にする。パプリカはヘタと種を除いて乱切りにする。生姜はすりおろしておく。
- 2 (A)の材料を鍋に入れて一煮立ちさせ、保存容器に入れておく。
- 3 かぼちゃは耐熱皿に並べてふんわりラップをし、1分程度電子レンジ(600W)で加熱する。
- 4 フライパンに油を入れて熱し、かぼちゃ、茄子、パプリカを焼く。
- 5 野菜に火が通ったら、熱いうちに2に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 6 十分冷えたら、器に盛付け、かつお節を少量のせて完成。

調理のポイント

- ◎なすの皮目に切れ目を入れて味をしみやすく。
- ◎熱いうちに浸け汁につけると味がよくしみる。
- ◎残りがちな生姜は、皮を剥いてすりおろし、薄くのばしてラップに包んで冷凍するといつでも使えて便利。チューブよりも香り良く仕上がる。

管理栄養士 井上 晋一

ひとこと

野菜には緑黄食野菜と淡色野菜があります。緑黄食野菜とは、可食部100gあたりのβカロテン当量が600μg以上の野菜を指し、かぼちゃ、赤パプリカ、ピーマン、トマト、ブロッコリーなどがあります。カロテンは油と一緒にすることで吸収率が上がります。

「病院の理念」

人道に基づき  
赤十字病院として  
質の高い医療を提供します

「基本姿勢」

1. 赤十字精神のもと、患者さんと協働し、患者中心の医療を実践します。
2. 地域の医療・介護・福祉機関と連携を深め、地域完結型医療を目指します。
3. 地域基幹病院として、救急医療、急性期医療に注力します。
4. 医療安全、感染管理に努め、医療の透明化・標準化に取り組めます。
5. 医の倫理に則り、患者さんを尊重し、権利を擁護します。
6. 医療の質を高めるための改善活動を継続して行っています。
7. 国内外での救援活動を赤十字の一員として推進していきます。
8. 人材育成に努め、全人的医療が行える職員を養成します。
9. 職員のライフスタイルを尊重し、満足度の高い職場環境を実現します。
10. 健全経営に努め、いつまでも必要とされる病院を目指します。

# nisseki news

伊勢赤十字病院 広報誌 日赤ニュース

2025.No.74

入退院支援 —入院から退院後も、患者さんが安心して生活するために—



# 入退院支援

## 入院から退院後も、患者さんが安心して生活するために

当院では、**地域包括ケア\***の一環として、入退院支援に力を入れています。患者さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域の医療・介護機関と連携しながら、退院支援を行っています。

\*地域包括ケアシステムとは、高齢者が要介護状態になっても住み慣れた場所で自分らしい暮らしを最後までおくれるように、地域が一体となり支援体制を構築する仕組みです。

### 「退院支援」をご存じですか？

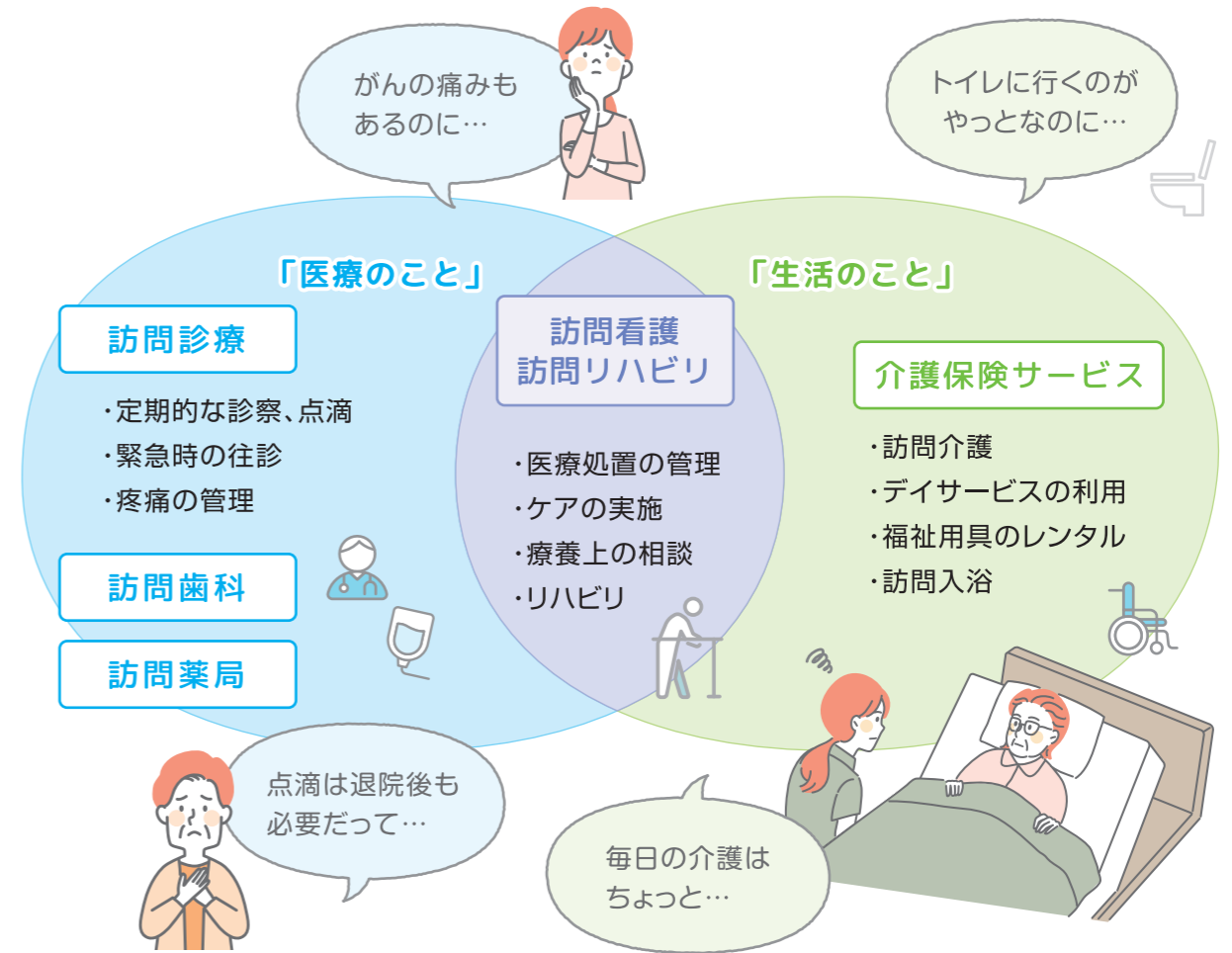
退院支援とは、患者さんが安心して自宅や施設での生活に移行できるよう、**医療・介護・福祉の支援をつなぐ取り組み**です。

入院中から退院後の生活を見据え、必要なサービスや環境を整えることで、再入院の予防や生活の質の向上を目指します。患者さんご家族の「その人らしい暮らし」を支えるために、私たちは一緒に考え、準備を進めていきます。



### ②自宅でも療養できるの？

退院後の連携



退院後も、入院していた病院とかかりつけ医や訪問診療、訪問看護、訪問薬局との連携により継続的な診療や医療処置、薬の処方などを受けることができます。

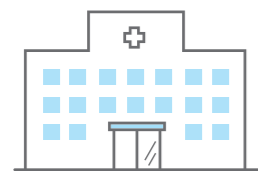
また、地域包括支援センターやケアマネジャーとの連携により、介護保険の対象となる方は、要介護度に応じて、訪問介護や福祉レンタルなどの介護支援も受けられます。

### 入退院に関する不安や疑問がある方は、どうぞご相談ください。

入退院支援担当のスタッフが、入院前から退院後の生活まで、安心して過ごせるようお手伝いします。また、医療や介護でお困りの際はご相談下さい。

### ①療養先はどんなところがあるの？

療養先の種類



伊勢赤十字病院

地域の一般病院

回復期リハビリ病院

地域包括ケア病院

介護施設

療養型病院



自宅



介護施設

緩和ケア病院

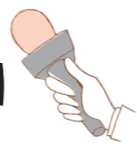
退院後は、その後に必要な治療や介護の程度に応じて、自宅や医療機関、介護施設での療養を継続します。**まずは自宅に戻れるか**考えてみましょう。自宅が難しい場合、他の療養先について、一緒にご相談させていただきます。それぞれの医療機関や施設がどのような役割や特徴をもっているかを知ることは今後の療養先を決定するためにも重要です。



問い合わせ先 **患者支援センター**

時間 **9:00~16:00**

電話番号 **0596-28-2171 (代)**



## 「がん患者さんにご家族のための 学習会・交流会」を開催しています

がんになってからの日々、いろいろ悩んだり、とまどったりしていませんか？ 心の中の思いをお話してみませんか？当院では、がんの患者さん・ご家族が不安や悩みを語り合える場所として交流会を開催しております。学習会などの企画も併せて実施しておりますので、お気軽にご参加ください。



**開催日時** 隔月第2火曜日 14:00～15:00

**参加費** 無 料

**申込み** 1階 患者支援センター受付  
がん相談窓口  
(TEL 0596-65-5151 平日9:00～15:00)

令和7年度は以下の予定です。

	内 容	講 師	場 所
2025年 5月13日	交流会		5階 会議室4(青エレベーター5階)
2025年 7月 8日	タオル帽子を作ろう	看護師	1階 患者支援センター内 「なごみ」
2025年 9月 9日	交流会		5階 会議室4(青エレベーター5階)
2025年 11月25日	<b>メイクを たのしもう</b>	看護師	1階 患者支援センター内 「なごみ」
2026年 2月10日	<b>交流会</b>		5階 会議室4(青エレベーター5階)



\11月は **メイクをたのしもう** です。/

治療の影響からか顔いろが悪くなったり、眉毛やまつ毛が少なくなってしまうたり…本来の自分から変わってしまっていないですか？ 自然にカバーできるメイク法をみんなでごまなびましょう。

当日はメイクの先生も来院、専門知識をもつ当院看護師がサポートします。ぜひご参加ください。



## 健康づくり教室のご案内

当院では、皆様の健康をサポートするために、さまざまなテーマで集団教室を定期的で開催しています。専門スタッフがわかりやすく解説し、日常生活に役立つ情報をお届けします。

**開催教室** ◎糖尿病教室(年4回) ◎減塩食教室(年6回) ◎腎臓病教室(年1回)

**対 象** ●糖尿病教室・腎臓病教室:どなたでも参加いただけます(患者さん、ご家族、地域の方など)  
●減塩食教室:当院に通院中の患者さん及びご家族が対象になります(保険診療となりますので、保険証及び診察券をお持ち下さい)

**場 所** やまだホール

各教室への参加を希望される方は、お申込みが必要です。 **申込み方法は、病院ホームページでご確認ください。**

## 「糖尿病教室」～糖尿病の基礎編～

令和7年6月13日(金)1階やまだホールにて、令和7年度第1回目の「糖尿病教室」～糖尿病の基礎編～を開催しました。会場には当日約24名の参加者が集まり、以下の講師陣よりそれぞれの専門分野に基づいた講演が行われ、糖尿病に関する基礎的な知識を学んでいただく貴重な機会となりました。

◎糖尿病・代謝内科 鈴木啓吾先生:「糖尿病って何?」 ◎理学療法士:「運動で糖尿病を防ぐ、改善する」  
◎臨床検査技師:「糖尿病の検査の見方」 ◎管理栄養士:「糖尿病の食事療法 基礎編」  
◎薬剤師:「糖尿病と薬」



糖尿病・代謝内科 鈴木啓吾先生による講演の様子



理学療法士による講演の様子



参加者が講義を受ける様子

## 減塩食教室

令和7年8月22日(金)1階やまだホールにて、令和7年度第3回目の減塩食教室を開催しました。管理栄養士より、減塩食のポイントや調理の工夫についての講演、1日 塩分6g未満の献立や減塩レシピの紹介があり、調理の工夫についても説明されました。



講演を受ける様子



講演をする管理栄養士

風邪薬とは、風邪の症状を和らげるためのものです。風邪の原因(ウイルス)を直接治すわけではなく、つらい症状を軽くして治るのを助けます。一般的な風邪の原因は細菌ではなくウイルスなので抗生物質は効きません。症状を緩和させる薬を飲み、十分な休息をとることが早期回復には重要です。薬の特徴を知ることセルフメディケーションに役立ててください。

### ドラッグストアで薬を買うポイント!

#### 症状にあった薬を選ぶ

- 熱がづらいが胃が弱い… 解熱鎮痛薬でもアセトアミノフェンが入っている薬を選ぶ
- 熱がつかなくて痛みがある… イブプロフェン、アスピリン、ロキソプロフェン、イソプロピルアンチピリンが入っている薬を選ぶ(※ピリン系アレルギーの方はイソプロピルアンチピリンを服用してはいけません)
- 咳がひどい…………… ジヒドロコデインもしくはコデインリン酸塩と気管支拡張薬、抗アレルギー薬が入っている薬を選ぶ
- 痰が絡む咳がでる…………… 去痰薬と鎮咳薬が入っている薬を選ぶ

#### 他の薬と併用しない

風邪薬には同じような成分が含まれているため何種類も風邪薬を併せて飲むと過剰に摂取してしまう恐れがあります。

#### 用法用量を守る

正しく飲まなければ効くはずの薬も効かなくなります。

#### 眠くなる成分が含まれているかどうか

鼻水やくしゃみを抑える効果のある薬(抗ヒスタミン薬)には眠くなる成分が含まれていることがあります。車の運転や危険な作業に従事する前には服用してはいけません。カフェインが入っている薬であれば眠気が出にくくなります。

#### 定期的に薬を飲んでいる方

飲み合わせが悪い薬や同じ成分の薬を飲んでいる場合があるため、購入前に薬剤師や登録販売者に相談してください。お薬手帳があるとスムーズに話ができます。

**!** 購入に迷ったら薬剤師や登録販売者に相談してください

薬を飲んでも改善しないときは病院受診を!

- <病院へ行く目安>
- 3日以上つづく高熱
  - 息苦しさ、のどの強い痛み
  - 鼻水が黄緑色している、血が混じる
  - 持病があり、持病の症状に変化がある



### 主な風邪薬の成分とその働き

	成分名	効果
		特徴
解熱鎮痛	アセトアミノフェン	熱を下げて痛みを和らげます。
		胃への負担が少ない薬です。
解熱鎮痛	アスピリン イブプロフェン イソプロピルアンチピリン エテンザミド など	熱を下げて痛みを和らげます。
		イソプロピルアンチピリンはピリン系アレルギーの方は使用できません。胃への負担を減らすためには食後に飲んでください。
抗ヒスタミン	ジフェンヒドラミン クロルフェニラミン クレマスチン メキタジン など	鼻水やくしゃみを抑えます。
		眠気が出ることがあります。ジフェンヒドラミン、クロルフェニラミン、クレマスチンは眠気が強く出やすい薬剤です。
鎮咳	コデインリン酸塩 デキストロメトर्फアン チペピジン ジヒドロコデイン など	咳を抑えます。
		ジヒドロコデイン、コデインリン酸塩は咳止め作用は強いが眠気出現には注意してください。
気管支拡張	メチルエフェドリン など	気管支を拡げて呼吸を楽にします。
去痰	グアイフェネシン カルボシステイン アンブロキシール プロムヘキシン など	痰を出しやすくします。
鼻水抑制	ベラドンナ総アルカロイド イソプロパミド など	鼻水を抑えます。
		緑内障や前立腺肥大の方は使用をさけてください。
抗炎症	グリチルリチン トラネキサム酸 など	のどの炎症を抑えます。
		カフェイン
漢方	葛根湯	比較的体力のある人の風邪のひきはじめに使われます。悪寒、発熱、頭痛、背中が凝る、汗がほとんどでない場合に有効です。
	麻黄湯	体力が十分ある人の、高熱で強い筋肉痛や激しい悪寒など比較的重い風邪症状に使われます。
	桂枝湯	汗がジワジワでるような軽症の風邪に使われます。
	麻黄附子細辛湯	体力が比較的少ない年配の方で寒気が強く、顔面蒼白で咳があり、のどのチクチクする痛みがある風邪に使われます。
	小青竜湯	体力が中等度～虚弱で鼻水の出る風邪、鼻炎に使われます。
	麦門冬湯	のどを潤して咳を止める。長引く空咳や気管支炎に使われます。

