



帰宅後15分でバランス◎な春メニュー！

# 春キャベツと鮭の 彩りチャーハン



## 材 料 (1人分)

- 米飯 ..... 150g
- 生鮭切り身 ..... 1/2切れ(約40g)
- キャベツ ..... 約70g
- 卵 ..... 1個
- しょうゆ ..... 小さじ1 (5ml)
- 塩 ..... 少々(0.4g)
- こしょう ..... 適量
- サラダ油..... 小さじ1 (5ml)
- ごま油..... 小さじ1 (5ml)

## 下準備

- ・キャベツは 2cm 四方程度のざく切りにする。
- ・鮭は耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ (600W) で約1分30秒加熱する。骨や皮を取り除き、ほぐしておく。
- ・卵は溶きほぐしておく。
- ・ご飯が冷めている場合は温めておく。

## ひとこと

春キャベツは冬キャベツより葉が柔らかく甘みがあるのが特徴です。火が通りやすいため、さっと炒めたり生で食べたりできるので、熱で壊れやすいものの抗酸化作用があるとされるビタミンCも取れます。同じく抗酸化作用があるとされるアスタキサンチンが豊富な鮭も一緒に使った優秀チャーハンにしてみました。



## 栄養価(1人分当たり)

エネルギー:446kcal      タンパク質:17.1g  
脂質:14.3g                  食塩相当量:2.2g

## レシピ

- 1 フライパンを中火で熱し、サラダ油を引いてキャベツをしんなりするまで炒める。
- 2 キャベツをフライパンの端に寄せ、空いたスペースに溶き卵を流し入れる。卵が半熟になったらご飯を加え、混ぜ合わせながら炒める。
- 3 ②に鮭を加えて全体を軽く混ぜ、しょうゆ・塩・こしょうで味を調える。仕上げに火を強め、ごま油を回し入れてさっと混ぜる。

## 調理のポイント

- ◎キャベツの代わりにカットキャベツ、生鮭の代わりに鮭フレークを使うと、よりお手軽に作れます。
- ◎最後にごま油を加えることで、香りよく美味しく仕上がります。
- ◎鮭の代わりにさくらえびやしらすを使うと、より春らしくおすすめです。



管理栄養士 桑畑 麻衣

# nisseki news

伊勢赤十字病院 広報誌 日赤ニュース

2026.No.75

## 特集 2台目手術支援ロボット da Vinci稼働



## 「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・標準化に取り組みます。
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きます。
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。

特集 手術支援ロボット

# da Vinci

ダヴィンチ

高度な内視鏡手術を可能にする、最先端の手術支援ロボット

## 「不安を抱えながら、手術を待つ患者さんがいます。」

低侵襲なロボット支援手術の需要増加に伴う手術待機期間の長期化により、本来であればロボット支援手術を受けられるはずの患者さんが、やむなく従来の手術法を選ばざるを得ないことがあります。このような現実から、当院では全ての患者さんに最先端の医療を届けたいという思いから、**手術支援ロボットda Vinci(ダヴィンチ)を2台整備**しております。



**サージョンコンソール**

- ・執刀医は操縦席に座り、拡大された3D(立体)画像を見ながらコントローラーを操作し、精緻な手技を行います。

**パシエントカート**

- ・患者さんのそばに配置された複数のロボットアームが、執刀医の操作に連動して動き、鉗子やカメラを安定して保持・操作します。

**ビジョンカート**

- ・手術映像はモニターに表示され、手術室スタッフも同じ画像を共有することで、チームで状況を確認しながら手術を進めます。



ロボット支援手術は、**精緻な操作により体への負担を大きく減らし、術後の合併症を少なくし、早期回復を助けます。**これまで手術に不安を抱えてきた高齢の方々にとってもより安心して受けられる治療方法です。高齢化が進む三重県において、これからの外科医療に希望をもたらす存在になると確信しています。当院では外科・泌尿器科・婦人科領域において低侵襲手術を実施しており、年間約300例の実績があります。今後は呼吸器外科での導入により400例以上を目標としてさらに精密で安全な手術を目指しています。

当院は今後も、安全で質の高い医療を皆さまにお届けできるよう、設備の充実と技術の向上に努めてまいります。



## 一般社団法人 日本外傷学会 外傷診療施設機能評価制度 S評価に認定されました

この度当院は、一般社団法人日本外傷学会より、2025年10月1日付で外傷診療施設機能評価制度 S評価に認定されました。

外傷診療施設機能評価は、日本外傷学会が実施する制度で、外傷に対する診療体制の質を評価し、一定の基準を満たした医療機関を認定するものです。  
今後も、地域の皆さまがいつでも安心して頼れる病院であり続けるため、救命・外傷医療体制のさらなる充実に取り組んでまいります。



## 卒後臨床研修における臨床研修評価について 認定期間を更新しました

当院は、特定非営利活動法人 卒後臨床研修評価機構より平成19年11月1日付で卒後臨床研修(初期研修医に対する臨床研修)について初回認定を受けています。この度、6回目の認定更新に際し訪問審査を受審し、令和7年11月1日付で認定が更新されました。



同機構による臨床研修評価は、臨床研修病院への訪問調査を通して、研修プログラムを中心とした臨床研修評価(第三者による)を行うことで、研修医にプライマリ・ケアの基本的診療能力が身につけられるプログラムであるかどうか、医療人として必要な基本姿勢・態度が身につけられるプログラムであるかなどを評価しています。

また、この評価は、国民が求める良い医師を育てる研修プログラムであるかを検証することで、わが国の医療の発展に寄与するとともに、臨床研修病院の質の改善・向上を図ることを目的としています。当院は今後も臨床研修病院として、研修プログラムの改善・質の向上に努めてまいります。



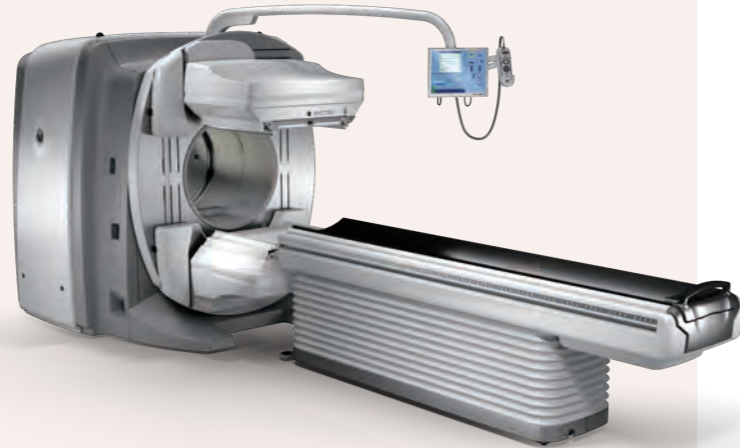
負担軽減! / 検査精度の向上!  
**より短時間で高精度な検査へ。  
 核医学診断装置を更新しました**

このたび当院放射線技術課では、2012年の新病院開院以来稼働してきた SPECT/CT装置を2026年2月に、PET/CT装置を2026年3月に更新いたしました。

**SPECT/CT 装置**

SPECT/CT装置はGE HealthCare社製の「NM/CT850」を導入しました。この装置は、機器自体の性能向上に加え、検出器(カメラ)が回転動作中もデータ収集できる技術の搭載により、**検査時間の短縮と画質の向上**が可能となりました。

また、NM/CT850は「吸収補正用CT搭載型SPECT装置」であり、低被ばく設計CTを搭載したモデルでありながら、補正精度を担保する新機能が多数付加されるなど、画質と検査精度の向上がなされています。



NM/CT850

**SPECT/CT検査とは?**



従来のSPECT装置に専用のCT装置を組み合わせた最新の装置を用いた検査のことです。このCT装置により、従来のSPECT画像に画質向上のための補正が加えられます。また診断用のCTに比べ被ばくを抑えた設計となっていますので安心して検査を受けていただけます。

**PET/CT 装置**

PET/CT装置はGE HealthCare社製の「Omni Legend 16」を導入しました。この装置は、デジタルBGO (dBGO) 検出器を搭載しており、前装置と比べて検出感度が大幅に向上しているため、**短時間の収集でも高品質な画像**を提供することが可能となりました。また、深層学習再構成技術を利用した画像処理技術「Precision DL (PDL)」によって空間分解能の向上やノイズ低減を可能にし、画像改善が期待されています。



Omni Legend 16

**PET/CT検査とは?**

がんの早期発見への第一歩、それが「PET/CT検査」です。

平成24年1月4日より、がん診断に有用な「PET/CT検査」を開始しました。これにより、腫瘍の有無の判別に加え、腫瘍の悪性度が高いか、ある程度判断する事ができます。

※ただし、すべての腫瘍の良・悪性を区別できるわけではありません。

閉塞感を軽減する装置デザインにより、リラックスして検査が受けられます。



装置内部デザイン

▶ Consultation Meeting

**アピランスケア相談会**

治療による髪や肌などの変化に寄り添い、あなたらしさを大切にするケアの相談会です **参加費無料**



当院では、がん治療に伴う外見の変化に不安を抱える患者さんが、安心して日常生活を送れるよう、アピランス支援を行っています。

外見の変化は、誰にとっても大きな負担ですが、対処法を知ることによって気持ちが軽くなったり、自分らしさを取り戻すきっかけになります。不安を一人で抱えず、どうぞ気軽に声をかけてください。

私たちが、あなたに合った方法を一緒に探します。

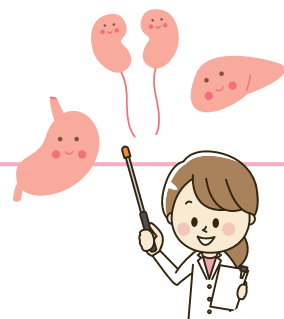
<p>第1木曜日</p> <p><b>ウィッグの日</b></p> <p>4月2日(木) 5月7日(木)</p> <p>ウィッグ選びやケアの相談。自然に見える工夫もお伝えします。</p>	<p>第2水曜日</p> <p><b>メイクの日</b></p> <p>4月8日(水) 5月13日(水)</p> <p>肌の色や眉の変化に合わせたメイクのポイントをお伝えします。</p>	<p>第3火曜日</p> <p><b>スキンケアの日</b></p> <p>4月21日(火) 5月19日(火)</p> <p>治療で乾燥しやすい肌を守る方法をお伝えします。</p>
<p>第3木曜日</p> <p><b>ネイルケアの日</b></p> <p>4月16日(木) 5月21日(木)</p> <p>爪の変化や割れやすさのケアをお伝えします。</p>	<p>第4水曜日</p> <p><b>アピランス全般の日</b></p> <p>4月22日(水) 5月27日(水)</p> <p>外見の悩みをまとめて相談できる日です。</p>	<p>専門看護師 認定看護師 化学療法室看護師が、 少人数制でいねいにお手伝いします。</p>

時間 14:00~15:00  
 場所 患者支援センター内なごみ  
 定員 5名様まで

**申し込み方法**

「化学療法室」「放射線治療室」「外来」「患者支援センター」に申し込み用紙を用意しています。患者支援センターに申込用紙をお持ちください。または、電話0596-28-2171(代表) 患者支援センターにお申し込みください。





専門スタッフに学ぶ健康習慣  
**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を開催しています。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、会議室7

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。**



令和7年12月19日(金)伊勢赤十字病院 5階会議室7にて、糖尿病教室「あなたの腎臓大丈夫? 糖尿病と腎臓のお話」を開催しました。参加者の皆さんは、講師の話に興味深く聞きながら、熱心に学んでおられました。

- 講演内容  
糖尿病・代謝内科 金森美帆先生:「糖尿病性腎症をよく知ろう」  
臨床検査技師:「糖尿病性腎症の検査」  
理学療法士:「腎臓病に対する運動療法」  
管理栄養士:「糖尿病性腎症の食事とは?」

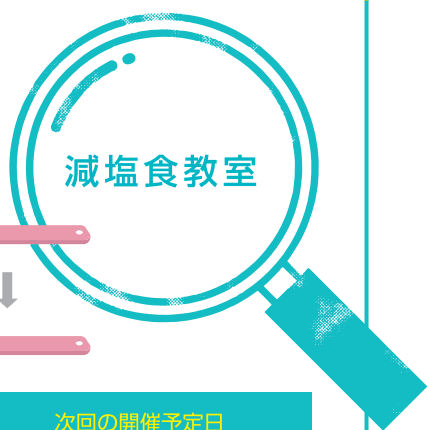


次回の開催予定日  
令和8年6月12日(金)予定



糖尿病・代謝内科 金森美帆医師による講演 | 臨床検査技師による講演 | 理学療法士による講演 | 管理栄養士による講演

令和7年12月26日(金)伊勢赤十字病院1階やまだホールにて、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日食塩6g未満の献立や減塩レシピの紹介がありました。また、冬に食べる機会が増える汁物や、お正月のおせち料理に関する減塩のポイントやレシピ、食べる際の注意点についても説明されました。



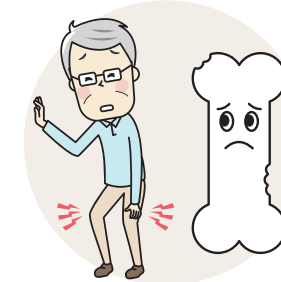
管理栄養士による講演

次回の開催予定日  
令和8年4月24日(金)予定  
令和8年6月26日(金)予定

~実はビタミンDが大切なんです~

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、加齢などが原因で骨が弱くなる病気です。国内の患者数は、約1590万人と推定され日本人の10人に一人が骨粗しょう症の患者様とされています。骨粗しょう症は、高齢女性に起こりやすい病気であり**予防が重要**となります。今回は、骨粗しょう症の予防と治療についてご紹介させていただきます。

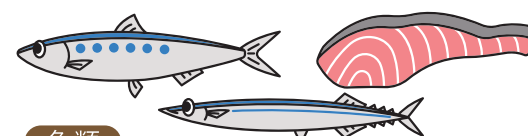


骨粗しょう症の予防と治療

骨粗しょう症において大切となるのは、**ビタミンD**というビタミンです。実は、日本人の98%が不足していると報告のある大切な栄養素の一つとなります。**ビタミンD**は、食べ物などに含まれる他に、日の光を浴びることで皮膚からも作られます。体の中に取り込まれた**ビタミンD**は、腎臓で働きを高めた後に、**腸からのカルシウムの吸収を促進して骨を強くする働きをします。**

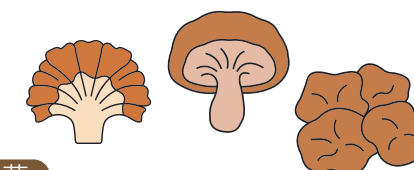
予防① 食事

ビタミンDを多く含む食品は以下の物があります。



魚類

イワシ丸干し、サンマ、サケなど



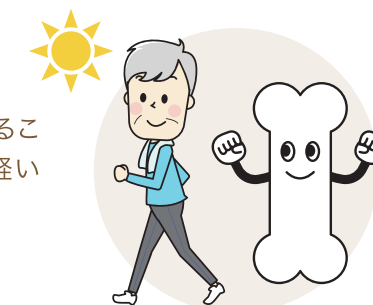
野菜

きのこ類、干しシイタケ、キクラゲ

ビタミンDを強化した食品やサプリメントも販売されています。日々の食事においてもビタミンDを意識した食生活を考えてみましょう。

予防② 運動

生活の中に**お散歩や軽い運動**を心がけましょう。日の光に浴びることで、皮膚から**ビタミンD**が作られるので**1日30分程度**を目安に軽い日光浴やお散歩をしてみてください。



治療

骨粗しょう症治療薬としては、ビタミンDを強化した**活性型ビタミンD3**という飲み薬があります。

! 骨粗しょう症の予防と治療では、骨密度の測定が大切です。骨粗しょう症検診を実施している医療機関がありますのでホームページなどをご確認ください。