

**にっせき
健康レシピ**

冷凍してもモチモチでおいしい 「里芋餅ぜんざい」

材料 (2~3人分)

里芋(皮は除く) 300g
※皮付きでおおよそ 350g
片栗粉 40g
ゆで小豆 160g (1缶)
水 50ml
粟甘露煮 2~3粒


レシピ

調理のポイント
冷凍や真空パックの里芋でもできますが、生の里芋は香りが良く、おすすめ。皮付きのまま洗い、皿にのせてラップし、600Wで4分加熱するだけで、簡単に皮がむけます。里芋餅は冷凍保存が可能。作り置きして、いろんなアレンジを楽しんでください。



〈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

〈基本方針〉

**アレンジ
みたらし芋餅**

材料 (2~3人分)

みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1


レシピ

伊勢赤十字病院 広報誌 **nisseki news**

日赤ニュース

no. 67
2020

医療の知ってナットク! 【小児科】**特集**

食物アレルギーと上手に付き合うために
食物経口負荷試験とは?



- 感染管理認定看護師からの健康ワンポイントアドバイス
- 日赤TOPICS 固まった身体もすっきり! おうちで簡単ストレッチ
- 健康レシピ「里芋餅ぜんざい」

日本赤十字社 伊勢赤十字病院
Japanese Red Cross Society

〒516-8512 三重県伊勢市船江一丁目471番2
TEL 0596-28-2171 FAX 0596-28-2965

●発行月／令和2年10月
●編集・発行／伊勢赤十字病院 広報戦略委員会

日本赤十字社 伊勢赤十字病院
Japanese Red Cross Society

特集

医療の知って
ナットク!

このコーナーでは専門家が分かりやすく医療の話を伝えします。

小児科

～食物アレルギーと上手に付き合うために～ 食物経口負荷試験とは？



食物アレルギーとは？

体には害のあるものを排除しようとする免疫機能が備わっています。この免疫が、特定の食べ物に対して過剰に反応し、様々な症状を引き起こすのが食物アレルギーです。アレルギー反応には個人差がありますが、呼吸困難・喘息・血圧低下・意識障害など命にかかるような症状(アナフィラキシーショック)が起こることもあります。食物アレルギーは乳幼児期に多く、初めて口にするものには注意が必要です。

アレルギーがでやすい食品



※同じ食品でも、生のまま／加熱済みでアレルギー反応が異なることがあります。

食物経口負荷試験とは？

食物アレルギーがあるからといって、一概に食べてはいけないというわけではありません。過度な除去は栄養の偏りや、作る側・食べる側のストレスにもつながりますので、無理に除去するのではなく、摂取しても症状が出ない量を把握し、その範囲内で適切に食べましょう。

アレルギーの原因となる食物やその量を特定する方法として、食物経口負荷試験(以下「負荷試験」という。)があります。これは食物を少しずつ摂取し、アレルギー症状を観察、診断する検査です。9歳未満のお子さんの場合、年に2回まで保険が適用*されます。

*保険適用には条件がありますので、医療機関にてご確認ください。

負荷試験でできること

アレルギー原因の確定

以下の場合は、負荷試験を実施します。

- アレルギーの原因と疑われる食物が複数ある場合
- 血液検査でアレルギーが出る可能性が高いと判断された食物で、実際に食べたことがない場合

食べられる量の測定

食べられる量やアレルギー反応が出た際の症状を診断します。これにより、除去の程度やエピペン*の携帯が必要か判断します。

*アナフィラキシーショック時の緊急補助治療用の自己注射薬

耐性獲得の確認

幼少期の食物アレルギーは、成長とともに耐性がつき、食べられるようになります。定期的に負荷検査を行い、食べられる量を調整していきます。



負荷試験の流れ

当院では、以下のような流れで負荷試験を実施しています。(標準的な例です。)

9時00分

10時00分

昼過ぎ

入院の受付を行っていただきます。その後、病棟にご案内いたします。

負荷試験を開始します。20分ごとに食品を摂取し、徐々に量を増やしていきます。

摂取例	食 品	摂取量	総 量
	ゆで卵	卵白1g → 3g → 6g → 10g → 卵黄全量	ゆで卵1/2
	牛 乳	1mL → 3mL → 10mL → 30mL → 56mL	牛乳100mL

※当院で準備できない食品があります。事前にご相談いたしますので、お持ちください。

試験終了。遅れてアレルギー反応が出る場合がありますので、そのまま1泊し、経過を観察します。

当院では、アレルギー症状が出た際にすぐ対応できるよう、処置に必要な薬剤などの準備を整えた上で、ナースステーションに近い部屋で経過観察をしながら、検査・入院を行います。

当院では、負荷試験を始め様々なアレルギー検査に対応し、患者さんの状態に応じて、検査方法や検査時期を選択しています。24時間365日、小児科医師が常駐しておりますので、安心して検査を受けていただけます。また、管理栄養士による栄養指導も行っておりますので、食事に関して不安・疑問のある方はぜひご相談ください。

なお、当院を受診するには、診療所からの紹介が必要です。アレルギーかなと思ったら、まずは診療所に相談してみてください。日帰りで負荷試験を実施している診療所もあります。



小児科医師

『感染管理認定看護師からの』 健康ワンポイントアドバイス



寒くなるこの季節は、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。今年は手洗い・消毒など心がけていると思いますが、より一層の注意が必要です。感染症流行の時期を前に、感染症対策をおさらいしましょう。

なぜ冬に感染症が流行するの？

冬に感染症が流行する理由の一つは、ウイルスが好む環境であること。インフルエンザなどのウイルスは、温度が16℃以下・湿度が40%以下の環境で活動が活発化するため、増殖しやすくなります。

もう一つは、人の免疫力が低下すること。気温が低くなると、身体から奪われる熱が増えるため体温も低下します。体温が低下すると、代謝や免疫力が低下するため、抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。また、のどや鼻の粘膜は、体内に侵入しようとするウイルスや菌をキャッチし侵入を防ぎますが、冬の湿度の低い環境下では、粘膜が乾燥し防御機能が弱まってしまうため、インフルエンザウイルスなどが体内に侵入しやすくなります。

感染症にかからないための対策

感染を防ぐためには、体内にウイルスを入れないことが大切です。手洗い・うがい・マスク着用など、基本的な感染対策を適切に行いましょう。

手洗い・うがい

- 適切なタイミングでこまめに行いましょう
 - ・食事の前後
 - ・咳やくしゃみをした時
 - ・帰宅時
 - ・公共のものを触った時
 - など
- 洗い残しやすい部位に気を付けて洗いましょう
- 手のケアを行いましょう

手が荒れた箇所は、ウイルスや菌が定着しやすくなりますので、ハンドクリームなどで保湿しましょう。



マスクの着用

目や口、鼻などは無意識に触っていることが多い箇所。マスクはウイルスの拡散防止だけでなく、無意識の接触感染を防いでくれます。

- 鼻から口までしっかり覆いましょう
- ワイヤーがついている場合は、ぴったりとフィットするように鼻の形に合わせてワイヤーを曲げます。プリーツは広げて使います。
- マスクの表面には触れないようにしましょう



伊勢赤十字病院の感染対策

院内での感染症拡大を未然に防ぐために、当院では様々な取り組みを行っております。ここでは、その一部をご紹介します。

感染症のスペシャリストによる感染管理

当院では、感染症対策に特化した部署「感染管理室」を設け、感染防止に努めています。感染管理室には、感染症の専門医、感染管理認定看護師が所属し、院内外問わず様々な感染症に関する相談を受けています。また、感染症内科の医師とも連携することで、迅速な対応が可能となっています。

その他、入院中の患者さんの検査結果から、感染症が疑われるものを抽出し、病棟を巡回したり、注意喚起を行ったりすることで、感染拡大を未然に防いでいます。



感染防止のための取り組み

①手指消毒の徹底

手指消毒剤を携帯したり、病室・診察室前・カートへ設置したりすることで、患者さんへのケアや診察の前後など、適切なタイミングで手指消毒できる体制を整えています。



②全職員への感染対策研修の実施

感染症の専門知識を持つ医師・看護師による研修を実施しています。医療職に向けた専門的な内容から、全職員を対象とした基本的な内容まで様々な研修を行っており、全職員、年2回の研修参加が必須となっています。



全職員を対象にした手洗い研修

集合研修は年10回程度開催

③面会制限の実施

例年、インフルエンザなどの感染症の流行時期には、入院患者さんへの感染を防止するため、面会を制限させていただいております。現在は、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、制限体制を継続して実施しております。



患者さんに安心・安全な医療を提供できるよう、今後も感染対策に努めてまいります。当院をご利用いただく皆さまにおかれましては、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

固まった身体もすっきり！

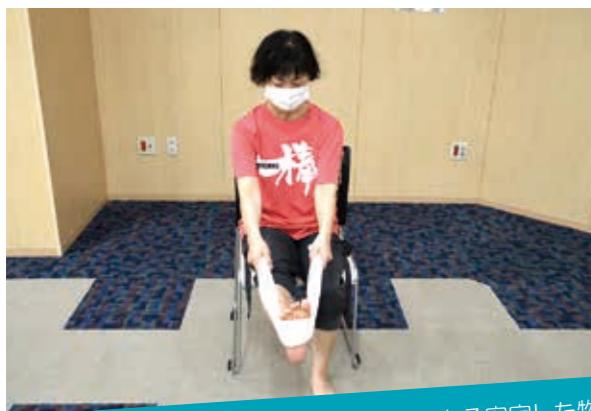
おうちで簡単ストレッチ

寒くなるこれからの時期、流行する感染症への対策として外出を控えたり、寒さで些細なことでも億劫になつたりと、家でじっと過ごす方も多くいるのではないか？身体を動かす機会が減ると、筋肉も固まりがち。様々なスポーツインストラクターの資格を持つ当院の助産師が、自宅で簡単に身体をほぐせるタオルを使ったストレッチをご紹介します。



下肢をほぐすストレッチ

- 椅子に浅く腰かけ、右足の足裏にタオルを引っ掛けます。



椅子は背もたれのある安定した物を使用し、椅子の前半分に腰かけで下さい。

- そのまま上半身を椅子の背もたれにもたせ掛けます。



- 左足も①～④と同様に行います。

- 出来るだけ膝を伸ばしたまま、タオルを手前に引き寄せます。



- タオルを胸方向に引き寄せる様にひっぱり、太ももの裏を伸ばします。



跡を押し出すように伸ばすと、ふくらはぎもストレッチ出来ます。

背中・肩甲骨ほぐすストレッチ



- 椅子の前半分に腰掛け、タオルの端を持ちます。

椅子を使わず、立ったままでできます。



- 息を吐きながら、前に押し出します。手は前に、背中は後ろに、顎を引いて丸くなります。



自分のへそを見るようなイメージ

- 息を吸いながら、肘を外側に曲げ、さらに肘を後ろにぎゅっと寄せて、顎をあげ、背中を伸ばしていきます。



タオルを胸に引き寄せるイメージ

- ②と③をゆっくり3回程度繰り返します。痛みなく自分で出来る範囲で身体を動かしてください。

インストラクターよりひと言

テレビを見ながら、就眠前など、気軽にに行っていただけるストレッチです。各運動はご自分のペースで、ゆっくり、無理なく行って下さい。痛みが出た時、体調が悪くなった時には中止して下さい。

それぞれの年代が健康に生活を楽しむために！自分にあった運動を続けていかれる事を応援していきたいと思っています。



助産師 松本邦子

助産師として働きながら、エアロビクスなどのインストラクター資格を取得。運動指導活動を行っていたが、足の手術後、エアロビなどの激しい運動が出来なくなり、足に負担の少ない棒びくすに出会い、スペシャリストの資格を取得。現在、ボランティアでイベントや公民館等での催しで講師を務める。

指導・活動

- 棒びくす
- 骨盤ストレッチ
- 更年期・妊娠婦に向けたストレッチ など