

広報誌 すずかけ

鳥取県立厚生病院 Tottori Prefectural Kousei Hospital

R6.11
第62号



すずかけQR

食事は、私たちが健康を維持

し病気と闘う上でとても重要な
ファクターです。今回は、「食」を
テーマにお届けします。

特集では病院食を作る調理室に潜
入。その数なんと年間2万食以
上！栄養バランス良く…だけで
なく、入院中と言えど食事をおい
しく楽しんでほしい、その思いを胸
にスタッフは日々努力しています。



厚生病院の調理室

みなさんのもとにお食事が届くまで

食材搬入



野菜はできるだけ地元で採れたものを使用。業者さんも搬入時は全身エプロンを着用します。



今回は病院の調理室に潜入！医療現場における食事の重要性を探るべく、記者も初めて調理室に足を踏み入れます。管理栄養士や調理スタッフがどのようにみなさんの健康を支える食事を作り上げているのか、その実態に迫ります。

KITCHEN OF HOSPITAL

下処理



搬入された野菜を切る作業です。本日は190食を準備。すべて手作業でカットしていきます。慣れた手つきでどんどん野菜が切られていきますが、すべて分量をきちんとはかりながら用途に分けて分類しています。

デザートのみかんは冷たく冷やした状態でお届けします。



デザート

主菜『真鱈のみぞれ煮』



ひとつずつカットしてる！

主菜は、『真鱈のみぞれ煮』ふっくらと煮あがったまだらを、一度煮汁と分けてお皿に盛り付け。そのあとで丁寧にみぞれをかけていきます。一般食のほかにも、半量、一口サイズ、きざみ、など、一人ひとりの病状に合わせたパターンができあがり。カットや盛り付けも工夫されていて目にもおいしい仕上がります。

1食で10種類以上も分類されてる！！

ホワイトボードに献立表を貼っていました。この表、全部今日の昼食！！普通食、糖尿病、肝臓病、腎臓病など、なんと、10種類にも分類されていました。これに加え、柔らかくしたり、量が調整されていたり、とろみをつけたり、さらに種類が増えます。



数食だけ揚げ物になってる！



少量の魚が別のフライパンで調理されていました。これは、透析をされている方のメニューで、よりエネルギーのある調理法（今回は揚げ物）にしているそうです。となりでは、特別な味付の煮物も作られていました。

カット食の煮物は食材ごとに分けて切ります。みかんは状態に合わせて缶詰も活用。ご飯は、人それぞれの適量に合わせて、ひとつひとつ重さを量っています。



盛り付け、すぐに温冷配膳車の中へ。種類ごとに入れていきますが、札を確認して間違えないように、細心の注意をはらっています。様子を見ていたら、毎回ふたを開けてから置いています。不思議に思いたずねると、魚の向きをそろえていると。ふたを開けたときの気持ちに寄り添う作業に感動しました。



魚の向きを確認して入れてる！

膳立て



アレルギーチェック



アレルギー対応食は、特別なカートに準備されます。常にマニュアルと照らしながら3人の目で厳しくチェックしています。

アレルギーのチェックが終わり、全ての食事がセットされると、栄養士による最終チェックが行われます。ひとつずつふたをあけ指さし確認をしていました。

最終チェック



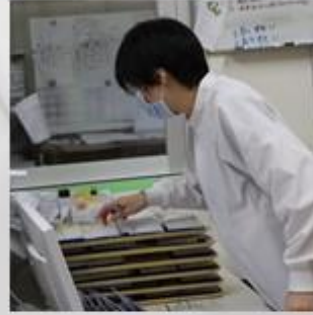
ちょっと脱線★

栄養管理室ではどんなことをしているの？



調理室は食事を調理しているのに対し、栄養管理室では、別の役割で管理栄養士が働いています。手術を受けられた方、病気の治療中の方に、栄養指導を行ったり、入院中の方の栄養状態をチェックしたり

しています。この日も、ある患者の食事の柔らかさについて、調理室からの問い合わせに、カルテをみて確認をしていました。



一人ひとりに食事の札が作成され、それを見て配膳します。この食札は全く同じ人はいないくらい個別の指示が書かれています。食札の作成はとても神経を使う時間です。

おいしいお食事を



入院中も食べる楽しみを感じてほしくて

安心安全な食事を



みなさんの笑顔を想像しながら作っています

※ご本人の了承を得て撮影させていただきました。ご協力ありがとうございました。

え！びっくり★知らなかった！！



厚生病院はクックチルという方法を使っています。前日に急速冷蔵し、当日に温めます。煮物は味がしみ込んでいておいしいと好評です。菌が発生しないよう、中心温度を定期的に計測して食の安全を守っています。



おいしく食べていただくために、このカートは一つのトレイをあたたかいゾーンと冷たいゾーンに分けられるようになっています。同じうどんでも、あたたかいつゆ、冷たいつゆ、希望にお応えします。



食品衛生法に基づき、毎食1食分を2週間冷凍保存しています。食事に関わる事故のリスクと常に向き合っています。

当院は災害拠点病院。常に2,700食の非常食を保管しています。



病院なので、安心安全に最も気を使いますが、時間内に届けることも大事。そんな中でも、やっぱりおいしいと思ってもらえるように、毎日患者さんの喜ぶ顔を思い浮かべて仕事をしています。



食器洗浄

機械も使いますが、予洗いは手でいねいに！



初めて入った調理室。びっくりの連続でした。その日は190食と聞いていたので、大きな鍋や、いっぱい並んだお皿を想像していたのですが、そうではなかったのです！190食を作っているというより、一人の食事を190人分作っているんだと感じました。ふたを開けた方を想像してトレイにセットされていたり、盛り付けも治療にがんばっているみなさんの食欲がわくように工夫されていたり、きめ細かな思いやりが詰まっていた。私は、我が家の食卓を振り返り中・・・



食べ物の通り道

食べ物って、私たちの体の中でどうなっているんだろう？

口

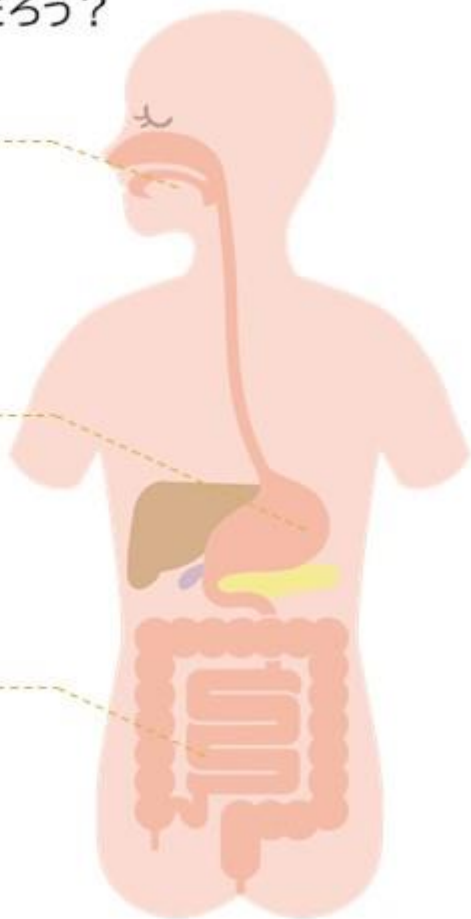
口の中では、歯で細かくされ、舌の動きにより、唾液と混ぜり、食べ物は飲み込みやすいたまりになります。このときおいしいという味覚を感じます。食べ物は唾液と混ぜることで、消化されやすくなります。

胃

胃では、食べ物が胃液と混ぜて、さらに消化しやすいどろどろの粥状になります。食べ物がすべて消化され、胃のなかが空(から)になるまでには3~5時間がかかります。

腸

胃や十二指腸で消化された食べ物は、小腸でさらに分解され、栄養素が体に吸収されます。最後に大腸で水分やミネラルが吸収され、便が作られます。食事をしてから便が排泄されるまでは通常24~72時間かかります。



3つの腺をマッサージして唾液をだそう！

唾液ってこんなに大事！

- 食べ物をおいしく食べることができる
- 消化を助け、飲み込みやすくする
- しゃべることがスムーズにできる
- 細菌感染を防いでくれる
- 歯を虫歯から守ってくれる

1 耳下腺 2 顎下腺 3 舌下腺



上の奥歯あたりに4本の指を当て、後ろから前へ向かって優しくマッサージ10回ずつ

親指で耳の下から顎の下まで3~5カ所を順にゆっくり押し5回ずつ

両手の親指をそろえてあて、顎先の骨の内側から上方にぐーっと押し10回ずつ

このひとに聞きました！

特定行為看護師 松信美徳

口腔ケアを専門に学んだ看護師です。聞き心地の良い優しい声の持ち主です。

胃

胃は大事な友達、大切にしよう！



胃のことを教えて！

胃の病気にはどんなものがある？

胃潰瘍、胃がん、慢性胃炎、胃のポリープ、など

胃が不調のときにはどんな症状が出る？

食後おなかが痛い、食後おなかが張る、黒い便が出る、食欲がない、など

胃はどんな検査をするの？

検査は主に胃カメラ、バリウム、など

元気な胃を保つために気を付けることは？

アルコール、刺激物の取りすぎに注意！
食事は腹八分、甘いものは控えめに

みなさんにひとこと！

胃は大事な友達です。大切にしてください。症状だけでは胃の不調に気づけないことがあります。定期的に検診を受けて、ご自分の胃に関心を持ってください。



このひとに聞きました！

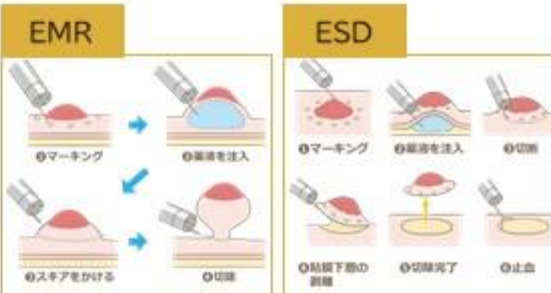
消化器内科部長 野口直哉医師

いつも笑顔で、わかりやすく説明してくれます。声が大きいことも特徴です！

治療 内視鏡治療(胃・大腸)



EMRは隆起していない病変、表面型の腫瘍にも内視鏡による切除を可能にした方法です。粘膜下層に生理食塩水などを注入することにより、病変を固有筋層から浮かせて高周波を用いて切り取ります。一度に切り取ることができる病変が約2cmまでと制限があります。ESDはより広範囲に一度に病変を切り取ることができる治療法です。以前は外科手術を行っていた病変でも、おなかを切らずに内視鏡で治療できることが多くなりました。体の負担を軽減でき、短い入院期間で治療ができます。



腸

腸内環境を整える『腸活』で健康生活！

予防 腸活をしよう♪

胃や小腸が栄養を吸収するため多くの働きをするのに対し、大腸は水分を吸収して便を作る程度。働きとしては少ないのだが、今その大腸の腸内環境に注目が集まっている。腸内環境を整えることが健康に直結するのです。

とにかくストレスをためない事

ストレスは腸内環境に大きな影響を与えます。ストレスのない生活は難しいですが、運動や趣味を効果的に活用し、ストレスをためない工夫をしましょう。

便秘をしないように気を付ける事

便秘は大敵！野菜類や果物、海藻や豆類、穀物などを積極的に取り入れて、善玉菌を増やしましょう。

大腸がんは治りやすい？

大腸がんは、初期の発見であれば5年生存率が95%を超えます。検査に抵抗があったり、症状が出ないため気づきにくいですが、定期的に検診を受けることで早期発見を目指しましょう。

このひとに聞きました！

副院長 西江 浩医師

おだやかで、優しい笑顔の先生です。ご自身の健康の秘訣はウォーキング。



職員の紹介

消化器外科部長
漆原 正一

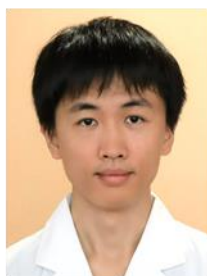


消化器外科の漆原です。下部消化管手術を主体に諸々の手術を行っております。部長職拝命させていただき、更に手広く頑張らせていただく所存です。若輩ではありますがよろしくお願いたします。

麻酔科
保手浜 純歌



産婦人科
長田 広樹



秋の腸活レシピ



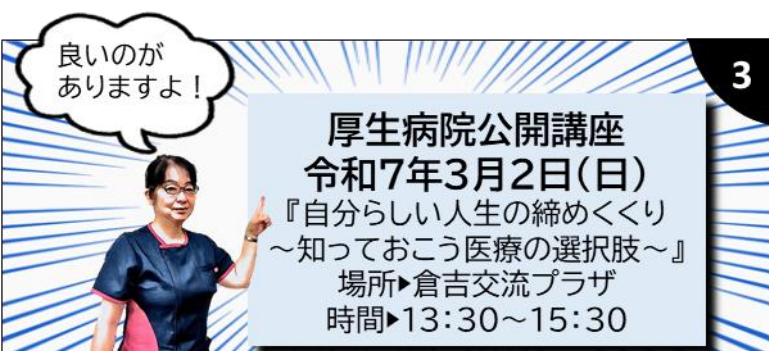
【材 料】

- ・鶏もも肉
- ・大根
- ・ごぼう
- ・人参
- ・舞茸
- ・さつまいも
- ・油揚げ
- ・ねぎ
- ・みそ

- ①鶏肉、大根、ごぼう、人参を炒める。
- ②だし汁を入れ中火で煮る。アクを取り、舞茸、さつまいも、油揚げ、酒少々を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③みそを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④お椀に盛りねぎをのせる。

この材料でなくてもいいのでおうちにある野菜をたくさん入れて作ってみてください

栄養管理室
室長 松原千恵子



編集後記 Editor's Note

病院では365日、朝、昼、夕と一度も途切れることなく食が提供されています。本号はこの当たり前の風景を取りあげました。「夕食のおかず何だろうな？」と病床で心待ちにされている患者さんも、さぞかし多いことでしょう。常に栄養のバランス考えた献立が各病棟に運ばれる配膳車、これまた見慣れた風景です。一方、口、咽頭、食道、胃、腸と食物の通路を守るのも医療スタッフです。各専門分野での取り組みも紹介いたしました。本誌発刊される頃は紅彩る秋真只中、秋と言えはやはり食です。健康な胃腸のもと、美味しい、美味しい食事でありますように。

(副院長 紙谷秀規)



鳥取県立厚生病院

Tottori Prefectural Kousei Hospital

<https://www.pref.tottori.lg.jp/kouseibyouin/>

〒682-0804 鳥取県倉吉市東昭和町150

TEL (0858)22-8181(代)

FAX (0858)22-1350