

# 栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「たらときのこのホイル蒸し」

Today's feast  
128 kcal  
1人分のカロリー

## 材料 (1人分)

たら…50g(2切) ゆずの皮 …少々  
白菜 ……100g 酒・塩 ……少々  
しめじ ……30g 味ボン…お好みで  
えのき ……30g アルミホイル  
大根 ……50g  
春菊 ……2~3枚

## 作り方

- ①たらは、酒と塩少々で下味をつけておく。白菜はざく切り、きのこ類は小房に分けておく。大根はおろし大根にし、春菊はさっとゆでておく。ゆずの皮はせん切りにしておく。
- ②アルミホイルを30cm程に切り、その上に白菜を敷き、きのこ、たらをのせ、ゆずの皮を散らして包む。
- ③蒸し器で15分蒸し、春菊をのせる。大根おろしに味ボンを混ぜて、蒸した食材をつけていただく。



## きのこ

低カロリーで  
栄養満点!

きのこ類は食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品といえます。日本食品成分表によると、乾シイタケの食物繊維の含有率は40%強で、食物繊維が多いといわれる食材の中でも、トップクラスです。したがって、きのこ類を食べることで便通が良くなること確認され、成人病の予防効果もあると考えられます。その他、きのこは動脈硬化の予防・改善にも有効とされており、きのこの食物繊維に含まれるβ-グルカンという成分は、免疫力を高めて生活習慣病の予防や、腫瘍の抑制にも効果的だといわれています。栄養満点で低カロリーのきのこは是非積極的に摂りたいものです。

## 「きのこ」+「たら」

きのこはたんぱく質食品と一緒に食べれば、きのこに含まれるビタミンB2との相乗効果により、美肌効果が絶大!今回ご紹介した、高タンパク低カロリーの「たら」との相性はバッチリといえます。肌を美しく保ちたいならおすすめの組み合わせです。

ひとこと

## たらときのこのホイル蒸し

## 編集後記

年末恒例の話題となった「今年の漢字」。実は最も応募数の多い一字が選ばれていることを今更になって知りました。というのも、漢字能力検定協会から応募用のBOXが届き、病院玄関に2週間ほど設置していたからです。ひっそりと置いていたにもかかわらず、開けてびっくりの投票枚数でした。失礼ながら発表すると、最も多かったのは「輪」で、次が「絆」でした。なので、「金」が選ばれた時には首をかしげていたのを覚えています。金環日食は真庭では不完全でしたから、都心部とは温度差があったのかもかもしれません。

さて今年、岡山県では県下全域に医療情報ネットワークが構築され、病院や診療所同士で患者情報を共有し、医療の質とサービスの向上を目指し取り組みがスタートします。当院でも都市部の大病院や近隣の医療機関と情報が共有されます。多くの課題を含んでいます。温度差のない、安全で質の高い医療が受けられる岡山県に向けての第一歩です。

(編集委員)



脳の損傷によって起こされるさまざまな神経心理学的症状

# 高次脳機能障害

こうじのうきのうしょうがい

新シリーズスタート

vol.1

今  
1回  
の  
マの

## 高次脳機能障害とは?

知っていますか?

高次脳機能障害とは…

交通事故や脳のけが、病気によって新しい事を記憶する力や考える力、日常生活活動を自分で決定する力などが障害され、生活機能にさしさわりが生じることを「高次脳機能障害」と呼んでいます。



## 高次脳機能障害の症状について(主なもの)

- 注意障害**
  - 集中できない
  - うっかりミスが多い
  - 持続性に欠ける
  - 同時に複数のことが出来ない
- 記憶障害**
  - 新しいことが覚えられない
  - 何度も同じことを話したり、質問したりする
  - 日付や場所がわからない
  - 昔のことが思い出せない
- 社会的行動障害**
  - 気持ちが沈みがち
  - 突然怒りだすなど感情のコントロールが出来ない
  - 欲求を抑えられない
  - 自分から何かしようとしなくなる
  - 態度や行動が子どもっぽくなる
  - 相手の気持ちを思いやることができない
- 遂行機能障害**
  - 計画が立てられない
  - 優先順位がつけられない
  - 効率よくできない
  - ひとつひとつ指示されないとできない
  - 話し手の意図が理解できない
- 半側空間無視**
  - 片側のものに気付かずぶつかる
  - 片側にあるものを見落としやすい
- 失語症**
  - 滑らかに話せない
  - 相手の話が理解できない
  - 字の読み書きができない
- 失認症**
  - 物の形や色がわからない
- 自己認識の低下**
  - 「困ったことはない」と自分の障害を認識できない
- 失行症**
  - 道具がうまく使えない
  - 動作がぎこちなく、うまく使えない
- 地誌的記憶障害**
  - 自宅トイレに迷う
  - 近所で迷う

## 高次脳機能障害をきたす原因

### 頭部外傷

脳挫傷、びまん性軸索損傷、脳出血  
交通事故、転倒、転落事故、スポーツ事故などで頭部へ強い力が加わり、ダメージを負う

### 感染症

脳炎など  
細菌やウイルスへの感染により脳損傷をきたす

### 脳血管障害

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、もやもや病  
片麻痺を起こしやすく、発症する高次脳機能障害も障害部位によりさまざま

### 低酸素脳症

溺れたり、窒息、喘息の発作などで脳に一時的に酸素が運ばれないことで発症

症状は個人差があり、かつ目に見えにくい障害であるため、本人・家人を含め、周囲に障害を理解されにくいのが特徴です。脳のダメージの部位・範囲によりさまざまな症状が出現し、実態をつかみにくい障害です。

今回は、生活の助けになる、高次脳機能障害を支える制度や社会資源についてご紹介いたします。