

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「ミルクもち」

材料(4人分)

牛乳	200cc
片栗粉	20g
砂糖	24g
きな粉	12g
砂糖	15g

作り方

- 鍋にAを入れて火にかけ、かき混ぜながら煮る。
- 固まってきたらバットに流し、冷蔵庫で冷やす。
- きな粉と砂糖を混ぜてボールに入れ、切り分けたもち②を入れてまぶし、器に盛りつける。
- 残ったきな粉を振りかける。

カルシウム
だけじゃない。

牛乳の栄養素

牛乳には、3大栄養素といわれる、たんぱく質、脂質、炭水化物をはじめ、ビタミンやミネラルなどカルシウム以外の栄養素も豊富に含まれています。

安眠・精神安定効果

牛乳には、安眠効果を発揮するセロトニンを生成するトリプトファンが豊富に含まれています。セロトニンには気持ちを落ち着かせる働きもあるといわれており、ストレス軽減効果も期待できます。

美肌効果

コラーゲンを生成するたんぱく質、肌の粘膜を保護するビタミンA、美容ビタミンといわれるビタミンB2など、さまざまな栄養素による相乗効果が美肌効果を発揮します。

便秘解消効果

便秘解消効果が期待できる乳糖やオリゴ糖が含まれているのも牛乳の特徴。ただし、飲みすぎは下痢を引き起こす原因となるのでご注意ください。

この他にも、血圧改善や免疫力UPなどさまざまな効果が注目されている牛乳。料理にも活用するなど、楽しく美味しく牛乳の魅力を味わってみてはいかがでしょうか。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

ミルクもち



編集後記

診療報酬が改定され、この4月から新しい診療報酬制度がスタートしました。と言っても、一般の皆様には馴染みの薄い制度だと思えます。簡単に言うと、医療行為や薬剤料などが点数化されたもので、2年に1度、その点数(1点10円)が増減されたり、これまで点数がついていなかった行為に点数がつけられたり、あるいは取り消されたりしています。つまり、政府が医療費の削減に向けてコントロールを行うわけで、医療機関はそれに翻弄されている側面があります。幸い、今回大規模な改定は行われませんが、トビックスでご紹介したように「地域包括ケア」というキーワードのもと、在宅を中心とした地域ぐるみでの高齢者支援が求められるようになってきています。それはすなわち、在宅医療、在宅介護の促進に他なりません。日本人の5人に1人近くが75歳以上となると言われる2025年、世界に例のない長寿社会に向けた重要な10年が始まりました。

(編集委員)

放射線科

シリーズ
Vol.2

今回はCT検査です

CTとは?

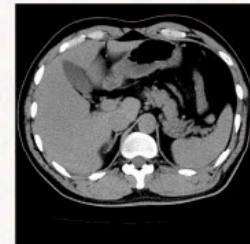


64列マルチスライスCT

妊娠中、または妊娠の可能性のある方はご相談ください。



CTとは「Computed Tomography」の略で、コンピューター断層撮影と訳します。X線を使って身体の断面(輪切り)を撮影する検査で、全身の検査ができます。また、画像処理により冠状断、矢状断、3D(立体表示)も可能です。頭の病気(特に出血)、肺の病気(肺炎、肺がん、肺気腫など)、肝臓、胆のう、膵臓、腎臓など腹部の病気、骨折の診断に有効な検査です。また、内臓脂肪の測定もできます。CT検査はX線を使用しますので、**妊娠中、妊娠の可能性のある場合は、検査できないこともあります。**診察時、医師にお伝えください。



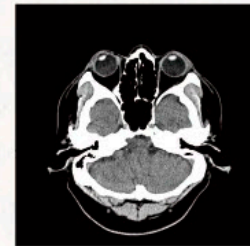
腹部CT(横断面)



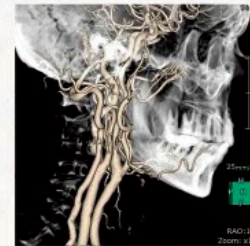
腹部CT(冠状断)



胸部CT(横断面)



頭部CT(横断面)



頸部血管3D

こんなにハッキリ見えるのね!



検査はどのようにして行うのですか?

身体についている金属(ネックレス、ブラジャー、ベルト、使い捨てカイロなど)を外していただきます。検査着に着替えていただくこともあります。あとは**検査台に仰向けに寝て撮影するだけです。**痛みなどはありません。胸部、腹部検査の場合、約10秒程度の息止めをしていただきます。「造影剤」という薬を注射して検査をする場合がありますが、検査時間は5分~15分程度で終了します。



造影剤って何?

CTでは、より詳しく検査するため「ヨード造影剤」という薬を血管(静脈)に注射して検査する場合があります。疾患、検査部位によっては、造影剤を使用することにより情報が増え、診断に役立ちます。しかし、造影剤は、甲状腺の病気をお持ちの方、腎臓の機能が悪い方には使用できない場合があります。また、造影剤で気分不良になりやすい方もあります。安全な造影剤使用のため、事前に問診をお願いしています。**検査当日は、脱水予防のため最低でもコップ1杯以上の水分(水、お茶、白湯)を必ずお取りください。**

放射線科では、被ばく低減につとめ、安全で、診断に役立つ画像を提供しています。検査についての質問、ご相談があればスタッフにお尋ねください。

今回は「マンモグラフィー(乳房撮影)」です。お楽しみに。