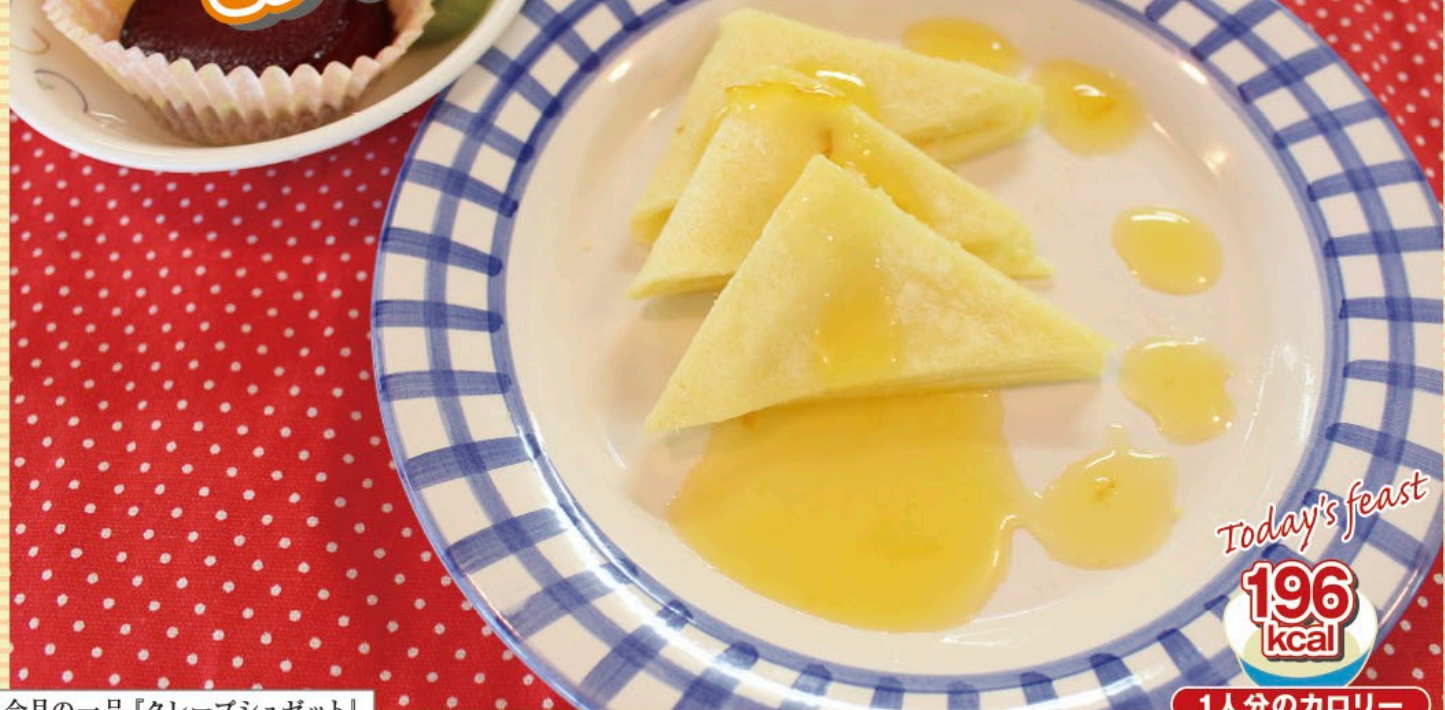


栄養科からの おすすめメニュー

ちよつと一品メニュー



Today's feast
196 kcal

今月の一品「クレープシュゼット」

放射線科

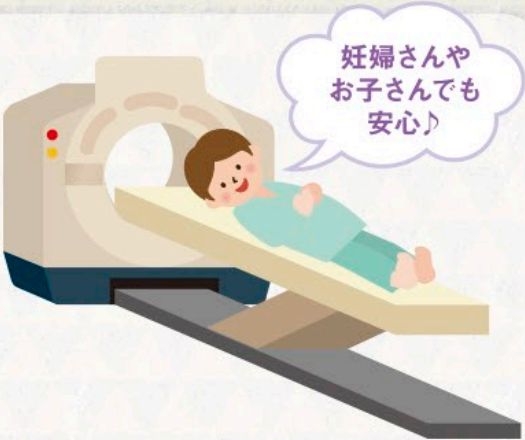
シリーズ Vol.4

「MRI ~magnetic resonance imaging~」

エムアールアイ

MRIとは？

MRI (magnetic resonance imaging) とは磁気共鳴画像のことで、磁場と電波を使って水素の原子核からの共鳴信号を画像化することです。共鳴信号から画像を作るために磁場を傾斜させ、さらに高速に向きを反転させる必要があります。このため装置の一部が振動してさまざまな大きさの音が発生します。また、人体に照射した電波により体の表面に弱い電流が流れ、熱となって消えるため撮影部位や人により暖かく感じる場合があります。



妊婦さんや
お子さんでも
安心♪

何が分かるの？

早期の脳梗塞、脳出血、動脈瘤、椎間板ヘルニア、半月板や軟骨の変性、じん帯損傷など他の検査では写りにくいものが分かります。

検査時間が長いのはなぜ？

いろいろなコントラストの画像を複数の向きで撮影するために30分くらいの検査時間が必要です。

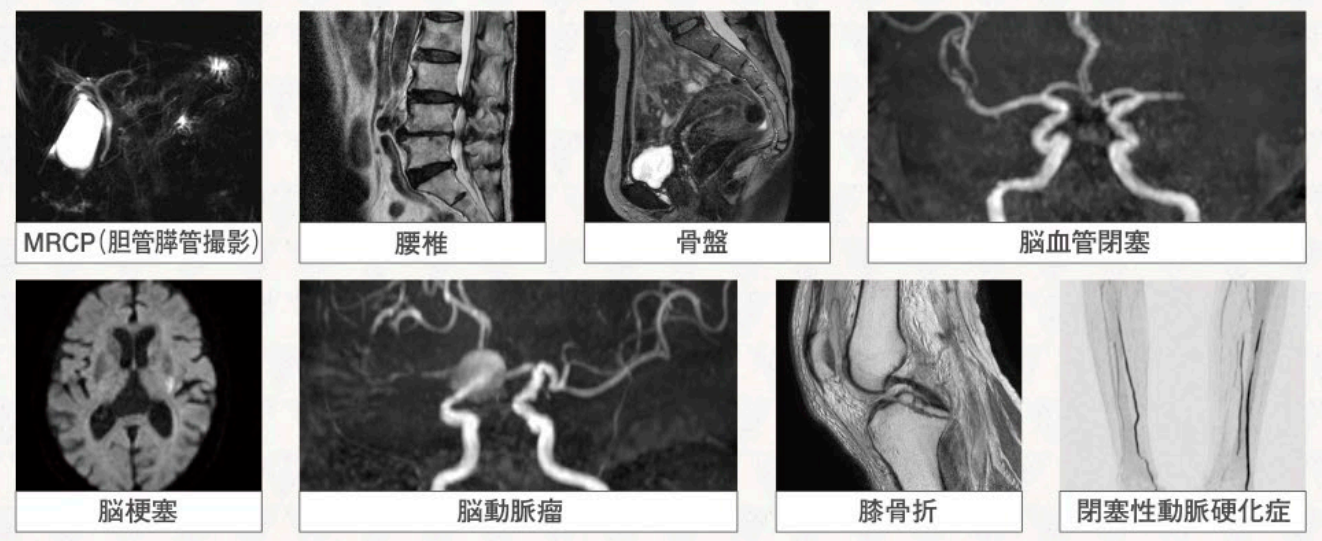
誰でも検査できるの？

妊娠中期から安全に検査できます。また手術等で体内に金属があっても安全に検査を行えますが、一部のMRIに対応していない脳動脈瘤クリップや心臓のペースメーカーなどがある方は、人体に障害を引き起こしたり、故障したりするので検査は行えません。



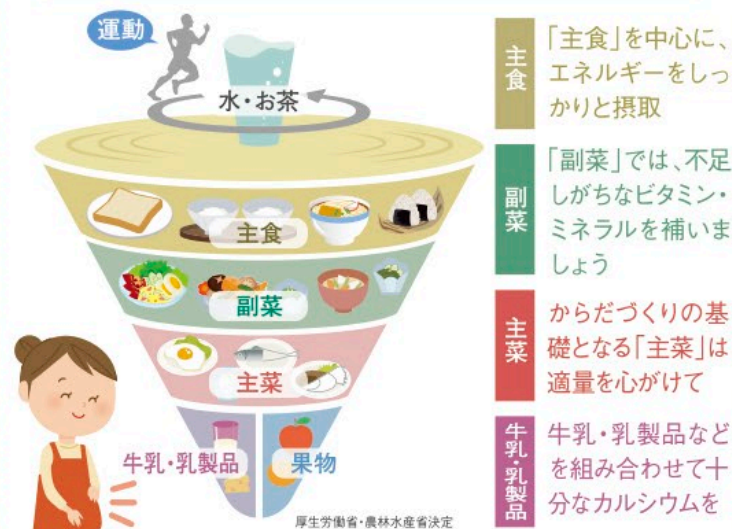
注意事項は？

検査室内には金属(ピップエレキバン、磁気ネックレス、パワーアンクルなど)やカラーコンタクト、磁気カード、時計、補聴器などの電子機器は、検査に支障が出たり、壊れたり故障したりするので持ち込めません。



今回は「糖尿病内科シリーズ」のスタートです。お楽しみに。

妊産婦のための食生活指針



主食 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと摂取

副菜 「副菜」では、不足しがちなビタミン・ミネラルを補いましょう

主菜 からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を心がけて

牛乳・乳製品 牛乳・乳製品などを組み合わせて十分なカルシウムを

妊娠中の体重増加は、妊娠中に必要な栄養素を意識しながら望ましい量に保ってください。母乳育児も、バランスのよい食生活の中で、赤ちゃんを守るため、たばこやお酒は控えましょう。からだと心にゆとりのある生活が、お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日につながります。

材料(1人分)

- ホットケーキミックス 20g
- 卵 5g
- 牛乳 40cc
- マーガリン 3g
- 油 少々
- A オレンジジュース 30cc
- マーマレード 10g

作り方

- ①ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜ、マーガリンをレンジで溶かして加える。
- ②フライパンに油を薄くひいて、お玉1杯分ずつ①を流して焼く。
- ③小鍋にAの材料を入れ、折たたんだクレープを並べて少し煮る。
- ④クレープを皿に取り出し、ソースをかける。

お産のおやつの中の一品です。果物の盛り合わせ(100g 35Kcal)も付きます

(監修:管理栄養士 飛山晴子)

クレープシュゼット

編集後記

近ごろ「壁」という言葉をよく耳にします。困難な壁という意味ではなく、「103万円」とか「130万円」といった収入の上限の意味です。詳しくは割愛しますが、このたび法改正により「106万円」の壁も新たに登場するようです。困難に立ちほだかる壁は「高い」ものなのに、「低く」なる。これがハードルのように、女性や高齢者のさらなる活躍につながる低い壁であってほしいと願うばかりありません。しかし、一億総活躍社会を実現するためには、保育所などの環境整備はもちろん、健康寿命を延ばす医療的対策が不可欠です。特集でご紹介した「たるみ健康教室」のスタッフは、ウォーキングのみならず、行政や他の医療機関との連携、勉強会講演会などのさまざまな活動を行っています。

11月6日(日)には「1日たるみ健康教室」が当院で開催されます。サブライズゲストに、リオ五輪馬術競技代表のあの選手がやってきます。どなたでもご参加いただけますので、生活習慣について今一度考えてみませんか。

(編集委員)