

# まごころ高槻茨木

midorigaoka hospital magazine MAGOCORO TAKATSUKI Vol.26+IBARAKI Vol.6

2024

合併号

5 May

特集① みどりヶ丘病院 糖尿病と脳梗塞

特集② 茨木みどりヶ丘病院 脊椎専門外来

2024年度ご挨拶

心不全サポートチーム

新任医師紹介

診療所のご紹介

Let's COOKING! From 栄養課

INFORMATION



# 2024年度ご挨拶

## 真心の医療と福祉を通じて地域の人々に貢献します

2023(令和5)年5月8日に新型コロナウイルスが5類に下がりました。一般社会はほぼコロナ禍前の日常を取り戻したように思いますが、コロナウイルスが絶滅したわけではありません。我々病院勤務者にとってはむしろ感染力は強くなり、感染流行時期には感染制御に明け暮れる日々を送らねばならず、一般社会との感覚の乖離がより一層増し、疎外感を感じる一年でありました。

2024(令和6)年度は決意を新たに、真心込めて、明るく、正しく地域医療に貢献する覚悟です。その一環として、今年9月頃高槻のみどりヶ丘病院では新棟が完成します。1階はすべて個室の災害病棟、2階が手術室センター、3階が回復期病棟という構成で、新棟完成により病院機能が向上します。地域支援病院として救急医療や手術治療を強化してまいります。

茨木みどりヶ丘病院も本年度中に病院全面建て替え工事が始まる予定で、2026(令和8)年春完成を目指します。

地域よし、患者さんよし、病院職員よしの【三方よし】病院を目指し前進してまいります。皆様からのご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



高槻市のみどりヶ丘病院では、昨年11月から新病棟の建築工事が進行しています。患者さんにはご迷惑をおかけして申し訳ありません。9月の新病棟完成に向けて法人が一丸となってがんばっています。

本年度は、地域のためにも歩んでいくというみどりヶ丘病院の方針を具現化するため、近隣の医療機関や施設との連携を強化し、また予防医学講座、健康教室を通じて地域の方々との結びつきを更に深めていきたいと考えています。

年明け早々の1月1日には能登半島地震という大災害がおこりました。大阪府北部地震を経験した地域の我々として、被災された能登半島の皆様に多方面での支援を行ってまいります。そして一日でも早く能登半島の皆様に日常が戻るように祈念いたします。

引き続き本年度も、法人理念である「真心の医療と福祉を通じて地域の人々に貢献します」の言葉を胸に、当院職員は自己研鑽に励み、日進月歩の医療知識や専門的技術を身につけ、チーム医療を大切に、皆様に寄り添った医療を推進してまいります。

皆様には、これまでと変わらぬご支援、ご鞭撻を賜りますよう心からお願い申し上げます。

当法人は、理念に沿った医療と看護をご提供しています。とりわけ中心となってその役割を担っているのは看護職員です。看護部門の看護職員は、一人ひとりが「看護のこころ」をもって日夜勤務しています。

看護のこころとは、病気の回復へのケアに力を注ぐことは当然ですが、個々の患者さんの価値観を尊重し、その方が「必要としていること」「願っておられること」「求めていること」などに最大の関心を注ぎ、その方が自分らしく生活できるよう、全力で支援していかうとする姿勢です。

当院を受診され検査や治療を受ける過程で、患者さんが「この病院を受診して良かった」「この病院に入院して良かった」「ここは安全で安心できる病院だ」などの気持ちを抱いていただけるように取り組んでいます。そのために専門的知識や技術を深める努力はもちろんのこと、看護職員である前に一人の社会人として「人の回復と幸せを願う、わき上がる気持ち」「一人ひとりを大切にする態度や対応」「幅広い年齢層の患者さんから謙虚に学ぶ姿勢」など豊かな感性を磨く学びと研修を重ねています。

看護職員は、個々の患者さんの健康状態に応じて、病気の状態と原因発見への検査ケア・病気の回復へのケア・新たな病気の予防へのケア・健康維持へのケア・機能障害などに応じた介助ケアなどに関する療養上のお世話、並びに診療の補助などを専門的に担っている職種です。そして、日々大切に行っていることは、地域の皆様、個々の患者さんやご家族の方々から愛され親しまれる病院でありたいという思いです。

結びに、今後ともご支援の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。



# 糖尿病と脳梗塞

## ～頸動脈超音波検査のすすめ～

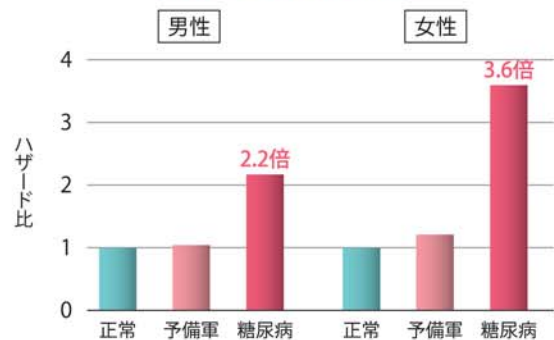
現在、日本には糖尿病患者または糖尿病予備軍の方は、合わせて約2,000万人いるとされています。糖尿病は様々な臓器の血管障害や認知症・感染症の原因となることや、がんとの関連が報告されるなど多彩な合併症が知られています。今回は糖尿病と脳梗塞の関係や予防のためのリスク評価について紹介します。

### 糖尿病と脳梗塞

糖尿病は、血液中のブドウ糖が増え過ぎてしまうことで、全身の血管がダメージを受ける病気です。

糖尿病患者さんが脳梗塞を発症する頻度は、糖尿病でない方と比較し2～4倍高いことが知られています。また、脳梗塞患者さんの30～50%が糖尿病を有していることから、糖尿病と脳梗塞が密接に関連していることがうかがえます。

### 脳梗塞の発症リスク



Stroke. 2011;42:2611-2614から作図

### 動脈硬化や心房細動と糖尿病の関係

脳梗塞の予防を考えるうえで、糖尿病と関連している「動脈硬化」と「心房細動」がキーワードとなります。

#### □動脈硬化

動脈硬化の進行により頭蓋内動脈や頸動脈の血管内腔が細くなる(狭窄)か詰まること(閉塞)で、脳梗塞を発症します。健康な方でも加齢に伴い動脈硬化は進行するのですが、糖尿病は、動脈硬化の促進因子のひとつです。糖尿病の方の動脈硬化の進展度は、糖尿病でない方と比較して約2倍と報告されています。

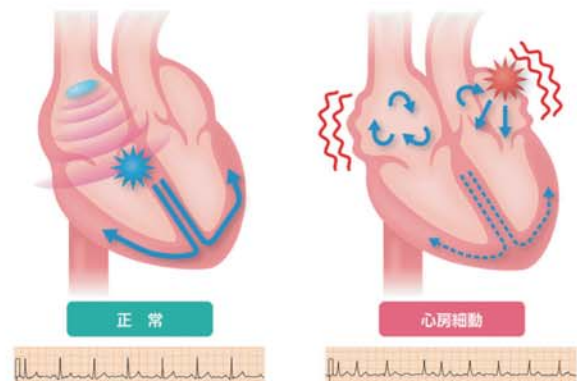
#### □心房細動

心房細動は、心房が細かく震え全身に血液をうまく送り出せなくなる病気です。脳梗塞や心不全の原因のひとつになります。糖尿病でない方と比べて糖尿病の方は、心房細動の合併頻度が高く、さらに糖尿病は心房細動による脳梗塞の発症リスクのひとつです。

心房細動のリスクは糖尿病があると2倍、高血圧が加わると3倍に上昇します。



Diabetes, Obesity and Metabolism 2004;6:367-374



## リスク評価

### 『彼を知り己を知れば百戦殆からず』<sup>あやう</sup>

脳梗塞の予防において、危険因子である高血圧症・糖尿病・脂質異常症の十分な治療や、禁煙・運動習慣が大切であることは言うまでもありません。加えて己の状態（動脈硬化の程度や心房細動の有無）を知ること、適切な脳梗塞の予防戦略を練ることができます。

#### □動脈硬化の評価

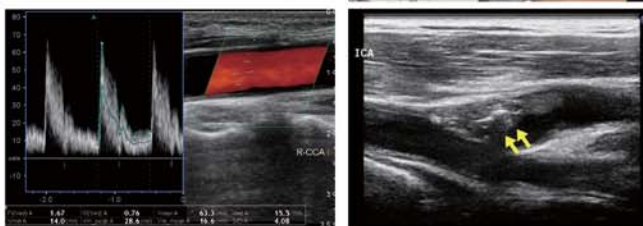
頸動脈超音波検査（頸動脈エコー検査）は、動脈硬化の程度を直接見るができる検査です。頸動脈は「全身の血管の窓」と呼ばれており、観察することで全身の動脈硬化の程度を推測できます。

この検査では、頸動脈の血管壁の厚さ（内膜中膜複合体厚:IMT）やプラークの状態、血管の狭窄や閉塞の有無を調べます。IMTが厚くなるほど脳梗塞の発症リスクが高くなることが報告されています。

また、血管の狭窄を伴わないプラークであっても、年間2~3%が狭窄病変に進行するとの報告があり、動脈硬化の危険因子を有する方は定期的な観察が望ましいです。

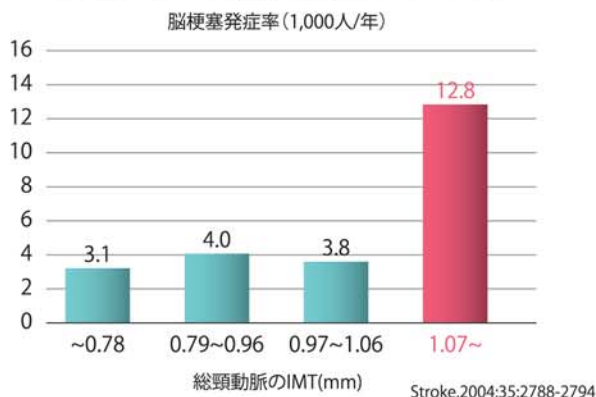
#### 頸動脈超音波検査

- 動脈硬化（プラーク）の有無や性状の評価
- 狭窄/閉塞病変のチェック
- 外科治療の適応評価 etc.



#### 頸動脈硬化と脳梗塞

血管壁が厚いほど脳梗塞発症リスクが上昇



#### □心房細動のチェック

心房細動の自覚症状は、動悸・胸部不快感・息切れ・めまいなどです。しかし、約半数の方が自覚症状を伴わず、脳梗塞や心不全を発症してから心房細動に気が付くことは珍しくありません。心房細動を見つけるためには、自分で脈を測る「検脈」が有効です。

どちらかの手首を少し曲げると内側にしわが寄るので、そのあたりに反対の手の指先を当てて、脈が触れるところを探します。脈拍数やリズムを測り、脈の間隔が規則正しいか、バラバラになっていないかを調べます。その結果、脈拍数が多かったりバラバラだったりしたら、医療機関を受診して心電図検査を受けてください。スマートウォッチ、血圧計なども活用できます。ぜひ、検脈を習慣にしてください。

#### 「検脈」脈をチェックする方法

—心房細動をご自身でチェックしていただくために—



脈をチェックする際は  
手首の動脈を使う

手首を少し曲げて手首の  
「しわの位置」を確認する

注)イラストは、左手首を使って脈をチェックする時のイメージ



しわの位置に、反対の手の  
「薬指」の先が来るように  
人指し指、中指、薬指の  
3本を当てる

15秒くらい  
脈拍を触れてみて  
感覚が「規則的」かどうか  
を確認する

親指の付け根の骨の内側で、脈がよく触れる所を見つけること（3本の指先を少し立てるとわかりやすい）

「不規則かな？」と思ったらさらに1~2分程度続ける

#### 脈のイメージ図(例)

“規則的”な脈  
トン トン トン トン…  
“不規則”な脈  
トン… トトトッ… トン…



参考：日本脳卒中協会・日本不整脈心電学会「心房細動週間」

## 脳梗塞予防にむけて

外来診療や人間ドック、健康診断を利用し、糖尿病の早期発見・早期治療に努めましょう。頸動脈の狭窄や閉塞、心房細動が存在する場合、使用する薬剤の追加または変更が必要になることや、お薬以外の治療(カテーテル治療や手術)が選択肢となることがあります。

糖尿病だけでなく、高血圧症・脂質異常症など脳・心血管疾患リスクを有する方は、頸動脈超音波検査による動脈硬化の評価が有用です。脳梗塞リスクが気になる方や検脈の異常や動悸の自覚がある方は、外来で遠慮なくご相談ください。

## 外来担当医表(2024年5月)

### 脳神経内科

	月	火	水	木	金
午前			三間		
午後 (予約診)	担当医 (脳頸動脈相談) 14:00~ 予約限定		合田	三間 14:00~16:00	千葉

### 脳神経外科

	月	火	水	木	金
午前	高橋(一)	新井 香月	金光	高橋(一)	新井
午後 (予約診)				新井 14:00~16:00	

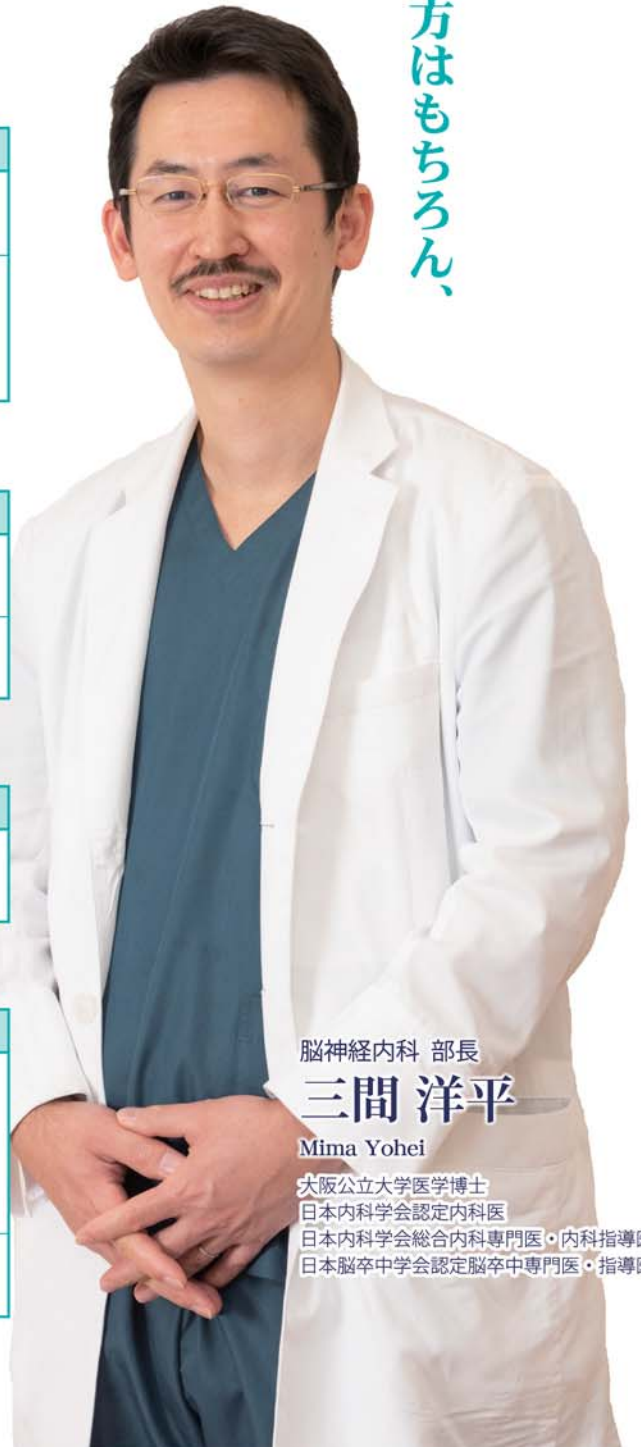
### 糖尿病内科

	月	火	水	木	金
午前	銭林		稲葉	牛込	松下

### 循環器内科

	月	火	水	木	金
午前	小崎	谷村 河合	羽野 河合 小崎	羽野 櫛山	谷村 宮村 櫛山 3・5週/小崎 2・4週/羽野
午後 (予約診)		1週/櫛山 (ペースメーカー外来)	羽野 (下肢静脈瘤)		

動脈硬化の危険因子を有する方はもちろん、  
少しでも不安のある方は  
相談だけでも大丈夫です。  
遠慮なく受診してください。



脳神経内科 部長

**三間 洋平**

Mima Yohei

大阪公立大学医学博士

日本内科学会認定内科医

日本内科学会総合内科専門医・内科指導医

日本脳卒中学会認定脳卒中専門医・指導医

## 多職種で患者さんに寄り添い 心不全の再発を予防

# 心不全サポートチーム



心不全になると、いったん治療を終えても再発・再入院する傾向があり、繰り返す度に悪化していきます。そのためみどりヶ丘病院では「心不全サポートチーム」を発足し、心不全の再発予防に取り組むとともに、患者さんの健康寿命の延伸に努めています。

心不全で入院された患者さんにはこれまでも再発予防のための塩分制限や運動の指導を行ってきましたが、再入院される患者さんが多いのが実情でした。再発予防のために、患者さんご自身が行動を変え、前向きに取り組めるようにするにはどうしたらいいのか。より踏み込んだ形でアプローチするため、6年前に「心不全サポートチーム」を立ち上げました。

患者さんがどのように病気を理解し、現状をどのように受け止めているか、また私たちの指導がどれほど伝わっているか。慢性心不全認定看護師が中心となり、患者さんの言葉を聴くとともにモチベーションを高め、血圧や日々の体調を記録する「心不全手帳」を独自に作成し、患者さん自身が用いられるよう指導することで生活習慣の改善を意識づけるなど、より患者さんの目線に立った介入に取り組み始めました。

現在は看護師のほかにも医師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士、メディカルソーシャルワーカーといった多職種が活動しています。再発予防のためには服薬、運動、食事など生活のさまざまな場面が関連するため、例えば、理学療法士は心臓リハビリを、薬の管理は薬剤師が指導するなど多職種での協働が必要です。また、介護保険を利用することでコストがかかるようになるため、心不全の管理の重要さは理解できても、実際の生活となると金銭的な面や管理の難しさもあると思いますので、メディカルソーシャルワーカーがサポートさせていただきます。

このようにできるだけ負担なく治療を継続できるよう、さまざまな専門職の観点から患者さんを捉え、互いに意見を出し合いながら連携して患者さんに関わっています。



心不全手帳に毎日  
記録していただきます

現在は入院患者さんに対してのみの活動ですが、通院の患者さんにも、外来で再発・再入院予防の介入ができる体制を構想しています。今後さらに高齢社会が進むことから、心不全パンデミックが起こると予想されています。そのときいかに再発を予防し、患者さんの苦しみを軽減して暮らしを守れるかのひとつの答えとして、私たち「心不全サポートチーム」が力を発揮できればと思います。



慢性心不全認定看護師  
井本 美由紀  
Imoto Miyuki

# 高齢者でも負担が少なく痛みを解消できる 低侵襲な手術が可能な<sup>せき つい</sup>脊椎専門外来

体を支える<sup>せき つい</sup>脊椎は年齢とともに変形したり、神経を圧迫して痛みを引き起こすことがあります。そうした脊椎由来の症状に特化して診療しているのが脊椎専門外来です。茨木みどりヶ丘病院が提供する低侵襲で負担の少ない治療について紹介します。

## 低侵襲かつリスクを低減 高齢者も安全な脊椎固定術

脊椎専門外来に来られる患者さんでもっとも多いのは、腰部脊柱管狭窄症<sup>ようぶせきちゅうかんきょうさくしやう</sup>のご高齢の方です。脚の痺れや長時間歩けなくなる間欠性跛行<sup>かんけつせいはいこう</sup>、坐骨神経痛<sup>ざこつしんけいつう</sup>といった症状が見られ、基本的には薬やりハビリ、場合によっては神経ブロック注射を用いた保存療法を行うことで7~8割の方は改善が見られます。

しかし、3ヶ月間保存療法を行っても改善しない場合は、椎体がずれて背骨が不安定になる「腰椎すべり症<sup>つuitai</sup>」を伴っていることが多く、次の治療の手段として手術治療をご提案しています。

一般的な手術方法としては背中の正中(真ん中)を縦に大きく皮膚を切開し、背骨から筋肉を剥がし、神経を圧迫している骨、黄色靭帯を取り除き、除圧術を行います。背骨の関節が不安定な変性すべり症を有している場合には追加でグラグラした背骨を固めるために、椎間板の代わりに骨(手術中に切除したご自身の骨や人工の骨)を移植する必要があります。移植した骨がご自身の骨と結合するまでには1年近く時間がかかりますが、その間も体を動かせるようにするた

めに背骨にネジを入れて一時的に強制的な固定を行います。しかし、この手法は<sup>せきちゅうかん</sup>脊柱管をまたいでアプローチするため、神経に触れることで神経障害を起こす可能性があります。

また、手技としては完璧な手術ができたとしても、硬膜外血腫<sup>こうまくがいけっしゆ</sup>(脳を覆う硬膜と頭蓋骨の間に血液がたまる病気)が起き、その血腫が神経を圧迫して後遺症を残すリスクもあります。



**朴 正旭** Paku Masaaki

医学博士  
脊椎脊髄外科専門医  
日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医  
日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医  
日本整形外科学会整形外科専門医

それに対して、茨木みどりヶ丘病院では脇腹からアプローチする「ようついそくほうしんにゆうつたいかんこていじゆつ腰椎側方侵入椎体間固定術(XLIF)」という、低侵襲な手術を実施しています。高齢者に多い背骨の病気として「せきちゆうさう脊椎圧迫骨折」は非常に有名ですが、圧迫骨折に対しても当院では低侵襲手術を行っています。

XLIFでは、変形した背骨の矯正も可能です。さらに神経を跨がないため、神経周囲の静脈叢からの出血もなく、従来手術の出血量と比較すると約90%も出血量を減らすことができます。また、従来手術時間が2時間半～3時間ほどかかるのに対し、XLIFは1時間半ほどと大幅に短縮できます。これにより、麻酔時間も減ることで麻薬の使用量も減りますし、創部感染症のリスクも低減できることから、高齢の方にも負担を抑えて実施できます。さらに、筋肉を避けて脊椎にアプローチするため筋肉のダメージが少なく手術の翌日には歩くことができます。術後にコルセットを着用する期間も従来は半年以上でしたが、3～4ヶ月に短縮されます。

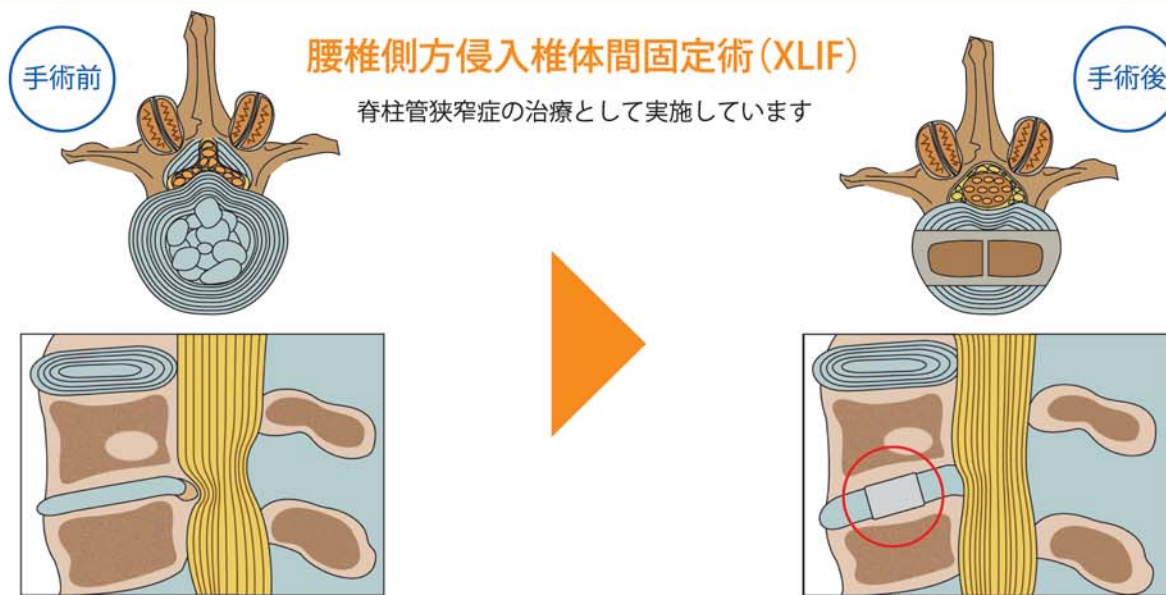
一方、デメリットとしては、腸腰筋という腰椎から大腿骨までをつなぐ筋肉に触れるため、筋力が落ちて太ももに力が入りにくくなるということがありますが、一時的なもので1ヶ月もあれば解消されます。XLIFは、施設基準や術者の技量の面でハードルが高くまだ一般的な手術ではありませんが、当院では私が技術認定を受け施設基準もクリアしているため、安全に行うことができます。

## 手術時間30分の椎体骨折手術 骨粗しょう症治療も適切に行う

対して「けいひてきつたいけいせいじゆつ経皮的椎体形成術(BKP)」はまだ一般的な手術ではありませんが、当院は施設基準をクリアしています。

従来は、骨粗しょう症による椎体骨折に対する手術として、まず骨折箇所を上下をボルトで固定し、折れた骨をきれいにしてから人工の骨や骨盤の骨を詰める手法をとっていました。BKPは、5mmの傷からバルーンを入れ、折れたり押しつぶされていびつになった骨を元の形に戻してセメントを充填していく手法です。セメントが固まるのに20分、手術全体の時間も30分程度と短時間であり、骨折箇所が非常によく安定するので痛みがありません。またネジの挿入にも低侵襲手術を行っており、けいひてきついきゆうこん経皮的椎弓根スクリューと呼ばれる挿入部位をピンポイントで切開し挿入することで背筋のダメージが少ないため、手術の翌日にはリハビリができます。

高齢の方にも実施できるという意味でメリットは大きいですが、あくまで骨折に対する治療であり、同時に骨粗しょう症そのものに対する治療も行う必要があります。私は骨粗しょう症の治療経験が多く、手術だけでなく根本治療もあわせて適切に治療に取り組んでいます。



医療用インプラントを用いて椎体を持ち上げ、脊柱管の狭窄を緩和します



## 痛みの原因を幅広い視野で診断 可能な限り低侵襲に治療

当院の脊椎専門外来の特長は、脊椎だけにフォーカスを絞らず幅広い視野で診療できることです。

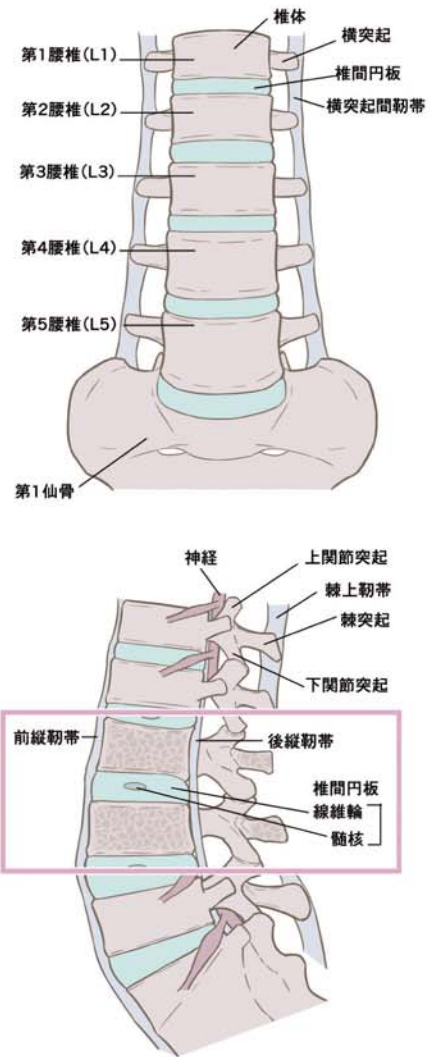
例えば手の痺れは頸椎由来のものが多いですが、中には胸郭出口症候群のように首から肩にかけての神経が関係しているケースがあります。また、坐骨神経痛の8割は腰部に原因がありますが、梨状筋症候群という筋肉に由来することもあり、難しい症例とされています。

当院にはこれらの可能性を漏らさず、きちんと診断できる経験と実績があります。また、一般的な痛みに対する治療において、注射による神経ブロックの次は手術になり、一気にハードルが高く負担が大きくなりますが、X線や超音波を用いた精度の高い神経ブロックや、運動療法を併用した神経ブロックも行っています。

さらに私が主に勤務している関西医科大学附属病院の施設を利用し、経仙骨の脊柱管形成術というカテーテルを用いて神経の癒着剥離術を行う低侵襲な治療にも対応しています。

このように幅広い視野と多くの経験に基づいた正確な診断と、適切かつ可能な限り負担の少ない低侵襲な治療で、つらい痛みを解消できるよう努めています。

## 脊椎のしくみ

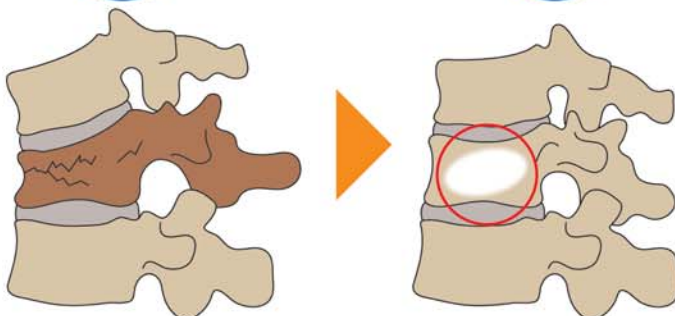


## 経皮的椎体形成術 (BKP)

骨粗しょう症を原因とする背骨の圧迫骨折に対して、痛みを早くとる体に負担の少ない治療法

手術前

手術後



つぶれてしまった椎体に医療用の充填剤を用いて元の形に近づけます

当院では、最新の低侵襲脊椎固定術を実施しています。

## 低侵襲脊椎固定術の特長

1. 傷が小さく、筋肉の切開を最小限にとどめます
2. 出血量を軽減することができます
3. 高齢の患者さんも手術が可能です

脊椎専門外来 予約制  
毎週木曜日 13:00~16:00

# 新任医師紹介

## ■みどりヶ丘病院

田畑 浩

Tabata Ko

総合内科・精神科

精神保健指定医



2023年11月に赴任しました。

入院することは、特に高齢の患者さんにとって大きな環境の変化だと思います。精神面の変調に対応し、少しでも治療が円滑に進むよう、お力添えできればと心砕いています。どうぞよろしくお願いいたします。

水野 佐枝

Mizuno Sae

総合内科・脳神経内科

総合内科専門医

日本リハビリテーション医学会リハビリテーション科専門医



2023年11月より総合内科・脳神経内科に勤務しています。地域住民の皆様に安心して任せていただける医療をご提供できるよう励みます。今後も皆様のお気持ちに寄り添い、地域医療に貢献できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

安川 俊樹

Yasukawa Toshiki

リハビリテーション科

日本リハビリテーション医学会リハビリテーション科専門医



2023年10月よりリハビリテーション科医として着任いたしました安川と申します。

初期研修ののち2年間あまり回復期リハビリテーションの医療と、約4年間は大学病院の急性期医療に関わっていました。これまでの経験を活かし、患者さんのために精一杯がんばってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

香月 里奈

Kazuki Rina

脳神経外科



2024年3月よりみどりヶ丘病院で勤務しています。大阪市内にある多根総合病院で2年間研修後に、大阪医科薬科大学脳神経外科に入局しました。脳外科医として地域のニーズに合わせた予防・治療・リハビリテーションの提供に努めてまいります。よろしくお願いいたします。

## ■茨木みどりヶ丘病院

2023年10月から茨木みどりヶ丘病院で、主に運動器のリハビリテーションを担当しています。

整形外科での経験を活かして茨木市や近隣地域のリハビリテーション医療に貢献できるようがんばりますので、よろしくお願いいたします。

新庄 浩成

Shinjo Hironari

リハビリテーション科 部長

日本リハビリテーション医学会

リハビリテーション科専門医

日本整形外科学会整形外科専門医

日本スポーツ協会公認スポーツドクター



## 診療所のご紹介

当院では地域の開業医の先生方と緊密に結びつき、大切な患者さんの紹介や逆紹介などの連携を行っています。スムーズな情報共有によって当院と共に地域の医療を支える「医療連携協力機関」をご紹介します。

痛みを  
取り除く  
院長

## ももたろう痛みのクリニック

ももたろう痛みのクリニックは、急性の痛みから慢性的な痛みまで、さまざまな患者さんの痛みの治療に特化したペインクリニックとして2015(平成27)年に開院されました。

### ■開院したきっかけは？

1988(昭和63)年に岡山大学医学部を卒業後、麻酔・蘇生学教室に入局し、研修先の高知県立中央病院でペインクリニックの手ほどきを受けました。そして1993(平成5)年から福山光南病院で本格的に諸先輩方と共にペインクリニックを行ってきました。その後、ご縁があって大阪の当地で「小椋クリニック」を継承する形で開院し、3年前には隣接地にリニューアルオープンしました。

### ■治療に関する特長

投薬や過剰な痛みの反応による患部の血流低下を改善し、本来持っている治癒能力を引き出すさまざまな神経ブロックなど、痛みに対して専門的な治療法をご提案しています。中でも、最近「硬膜外腔癒着剥離術」を始めました。これは肩から腕、腰から足に痛みやしびれがある場合、その原因として、硬膜(脊髄を包んでいる硬い膜)と背骨の間にある空間「硬膜外腔」に炎症が発生・出血し、周辺の組織が癒着することで起きる場合があります、その癒着をはがす治療法です。クリニックで実施しているのは珍しく、基本日帰りを受けていただけます。

### ■診療に対する想い

私自身も、腰椎椎間板ヘルニアによる神経根症にて内視鏡的椎間板ヘルニア切除術を受け、また頸部帯状疱疹による激しい右上肢痛と頸肩部・後頭部痛を経験しました。全て理解はできませんが、患者さんのつらい痛みに寄り添うことができるのではと思っています。急性な痛みや長年痛みでつらい思いをしながら生活している方は、諦めず当クリニックにご相談ください。

〒567-0810 大阪府茨木市宮元町1-11 TEL 072-627-8369 <https://www.momotarou-painclinic.com/>  
【診療時間】9:00~12:00、16:00~19:00 【休診日】木曜日・土曜日午後、日曜日、祝日



院長 高原 寛



ももたろう痛みのクリニック



## Let's COOKING! From 栄養課



### 豚肉とたけのこの細切り炒め

初夏の気候となってまいりました。今回は春が旬のたけのこのレシピをご紹介します。たけのこは竹の新芽のことで、春になると地中から姿を現します。日本料理では、新鮮でやわらかいたけのこが特に重宝されます。その味は淡白でありながら、独特の風味があり、さまざまな料理に活用されます。

また、たけのこには食物繊維セルロース、タンパク質、ビタミンB1・B2、カリウムなどが豊富に含まれており、動脈硬化や高血圧予防が期待されます。春季限定の旬の味覚として、彩りと風味を楽しむことができるたけのこは、日本の食卓に春の訪れを感じさせてくれます。

ぜひ春が旬のたけのこを使って、炊き物や煮物、炒め物、和え物などさまざまな調理にご活用ください！

#### 材料 (1人分)

ゆで新たけのこ…85g  
豚肉…75g  
さやいんげん…5本

- A [ 酒…小さじ1/2  
片栗粉…小さじ1/2 おろししょうが…小さじ1  
B [ しょうゆ…小さじ1 オイスターソース…小さじ1 酒…小さじ1  
砂糖…小さじ1 こしょう…少量 ごま油…3g

#### 作り方

- ① たけのこと豚肉は細切りにしてボウルに入れ、Aをまぜる。
- ② Bの調味料は合わせておく。
- ③ フライパンを十分に熱し、ごま油を回し入れておろししょうがとたけのこを強火で炒める。
- ④ 全体が熱々になったら、①の豚肉を加えて炒める。肉の色が変わり始めたら②を加え、さやいんげんも加えてザッと炒め合わせ、器に盛る。



1人当たりの栄養価

エネルギー…391kcal たんぱく質…13.8g 脂質…29.9g 食塩…1.0g



# INFORMATION



## 令和6年度入職式を 執り行いました

祐生会では、2024(令和6)年4月1日に「令和6年度新入職員入職式」を執り行い、新入職員を新たに迎え入れました。

研修を行い各々の部署へ配属された新入職員を、温かく見守ってくださいますようお願いいたします。新入職員の真摯な気持ちや前向きな姿勢を見倣い、地域の皆様に貢献できますよう職員一同より一層安心安全な医療の充実に取り組んでまいります。



## みどりヶ丘病院 新棟建設中です！

2024(令和6)年9月頃、みどりヶ丘病院に新棟が完成予定です。1階に個室の災害病棟、2階には手術室センター、3階には回復期病棟を配します。地域支援病院として救急医療や手術治療を強化してまいりますので、どうぞご期待ください。



広報誌に関するご意見・ご感想・お問い合わせは 祐生会広報まで

祐生会広報  
電話番号

**072-681-5764**



midori-info@midorigaoka.or.jp



社会医療法人祐生会

**みどりヶ丘病院**

〒569-1121 大阪府高槻市真上町3丁目13-1

診療受付時間 8:30~12:00 ※受付終了時間は診療科によって異なります。

休診日 日曜日、祝日、年末年始

時間外診療 24時間365日対応 お問い合わせ:072-681-5717(代表)



社会医療法人祐生会

**茨木みどりヶ丘病院**

〒567-0034 大阪府茨木市中穂積3丁目2-41

診療受付時間 9:00~12:00(月~土曜日) 18:00~19:30(月・水・金曜日)

休診日 日曜日、祝日、年末年始(12/30~1/3)

時間外診療 24時間365日対応 お問い合わせ:072-622-1515(代表)

### みどりヶ丘ヘルスケアグループ一覧

#### 医療施設

みどりヶ丘病院 TEL 072-681-5717  
茨木みどりヶ丘病院 TEL 072-622-1515  
城北みどりヶ丘病院 TEL 06-6922-6721

#### 訪問看護サービス

みどりヶ丘訪問看護ステーション TEL 072-681-5605  
みどりヶ丘ケアプランセンター TEL 072-681-5794  
みどりヶ丘ケアプランセンターつかはら TEL 072-697-0037  
茨木みどりヶ丘訪問看護ステーション TEL 072-665-8144  
茨木みどりヶ丘介護相談所 TEL 072-623-7744

#### 高齢者向け介護施設

みどりヶ丘介護老人保健施設 TEL 072-692-3111  
グループホームみどりヶ丘荘 TEL 072-692-3287

#### 保育園

みどりわかば保育園 TEL 072-683-8221  
茨木みどり保育園 TEL 072-665-9996