

自治医科大学 附属病院だより

Jichi Medical University Hospital

No.

40

2025.8

病気を知ろう

- 带状疱疹について
感染症科 畠山 修司

患者さんのご意見

- 入院患者アンケート調査結果の報告(令和6年10月実施分)
- 患者さんのご意見
- ご要望への取り組み

リレーエッセイ

- 各職種の紹介(事務職)

検査の豆知識

- 遺伝カウンセリングについて

トピックス

- マイナ保険証確認について
- 採血システムの案内
- 患者サービス検討委員会

お知らせ掲示板

- 子ども医療センター支援基金
- 病院への寄付について
- 患者会について

健康レシピの紹介

- 健康レシピの紹介

病気を 知ろう！

Do you know the illness?



感染症科

畠山 修司

「帯状疱疹について」

どのような病気か

水痘（水ぼうそう）にかかった後、その原因である水痘帯状疱疹（すいとうたいじょうほうしん）ウイルスは、体内の神経細胞（神経節）に潜んでいます。加齢・疲労・ストレス・悪性腫瘍・免疫力の低下などをきっかけに水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化し、その神経節が支配する皮膚領域に、痛みを伴う発疹（水疱）が起こるのが帯状疱疹です。顔、首、腕、体、足のどこにでもみられますが、体の片側に帯状に現れるのが特徴です。免疫力の低下の程度が強い場合、発疹が全身に広がることもあります。

50歳を過ぎたら帯状疱疹に注意！

水痘にかかったことのある人の約10～30%が生涯に一度は帯状疱疹を発症するとされ、85歳までには約半数の人が帯状疱疹を患うとも言われています。50歳を超えたところから、特に60歳を超えると、帯状疱疹の発症のリスクが高くなります。50代と比べて、60代は1.4倍、70代は1.9倍、といった具合です。帯

状疱疹は抗ウイルス薬で治療できますので、症状に気づいたら、できるだけ早く医療機関を受診してください。発疹は2週ほどでかさぶたになり、1か月ほどで治癒します。ただ、帯状疱疹後の神経痛や、顔の病変では顔面神経麻痺や目の障害などの後遺症が生じ得るので、注意が必要です。

痛みが長引く帯状疱疹後神経痛

発疹が治った後もその部位に残る神経痛を帯状疱疹後神経痛といい、痛みは数か月で治まることもあれば、何年も続くこともあります。帯状疱疹を患った人の10～50%に起こるとされますが、帯状疱疹後神経痛も高齢になるほど（50歳代と比べ、60代は2.3倍、70代以上は3.8倍）起こりやすくなります。この痛みは非常にやっかいなため、帯状疱疹を適切に治療するだけでなく、予防するに越したことはありません。

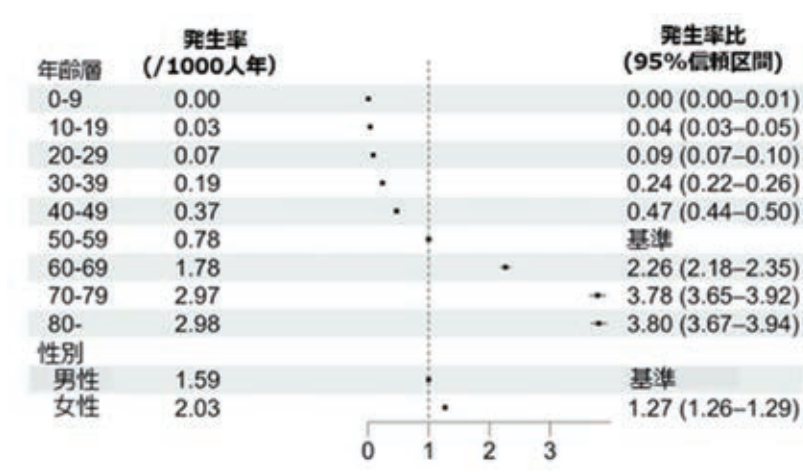


図 帯状疱疹後神経痛の発生率 (片山・畠山ら.第99回 日本感染症学会学術講演会)

帯状疱疹の予防接種

2025 (令和7) 年度から、65歳以上の方などを対象に帯状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました。帯状疱疹ワクチンには組換え (不活化) ワクチンと生ワクチンの2種類があり、接種方法や、効果とその持続期間、副反応、費用などが異なりますが、どちらも帯状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。ただし、病気や治療 (ステロイドや免疫抑制薬) によって免疫の低下している方は、生ワクチンは使用できません。また、定期接種における費用の一部助成が受けられますが、自己負担額は自治体によって異なります。詳しくは、厚生労働省のお知らせ (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001491611.pdf>) や各自治体のホームページをご確認ください。

表 帯状疱疹ワクチンの特徴 (厚生労働省. 帯状疱疹ワクチンリーフレットを改変)

	組換えワクチン	生ワクチン
接種方法	筋肉内に接種	皮下に接種
接種回数と間隔	2回 (通常2か月以上あける)	1回
接種条件	免疫の状態に関わらず接種可能	病気や治療によって免疫の低下している方は接種不可
定期接種における自己負担額	高い	安い
帯状疱疹の予防効果		
接種後 1 年時点	9 割以上	6 割程度
接種後 5 年時点	9 割程度	4 割程度
接種後 10 年時点	7 割程度	—
帯状疱疹後神経痛の予防効果		
接種後 3 年時点	9 割以上	6 割程度

帯状疱疹ワクチンの意外な好影響

帯状疱疹ワクチンの接種は、帯状疱疹や帯状疱疹後神経痛だけでなく、認知症、心筋梗塞、脳梗塞などの予防にもつながる可能性のあることが明らかになってきました。帯状疱疹ワクチン接種7年後の認知症発症リスクが約20%減少したほか、心筋梗塞や脳卒中、不整脈などの心血管イベントが最大26%減少したことが、最近の研究で報告されています。

患者サービス検討委員会からのお知らせ

令和6年度入院アンケート調査結果

令和6年11月11日（月）～22日（金）に、入院アンケートを実施しましたので、集計結果をご報告いたします。

これらの結果やいただいたご意見を真摯に受け止め、今後も更なる患者サービスの向上に努めます。

アンケートにご協力くださいました皆様に深く感謝申し上げます。

配布枚数 1,329枚

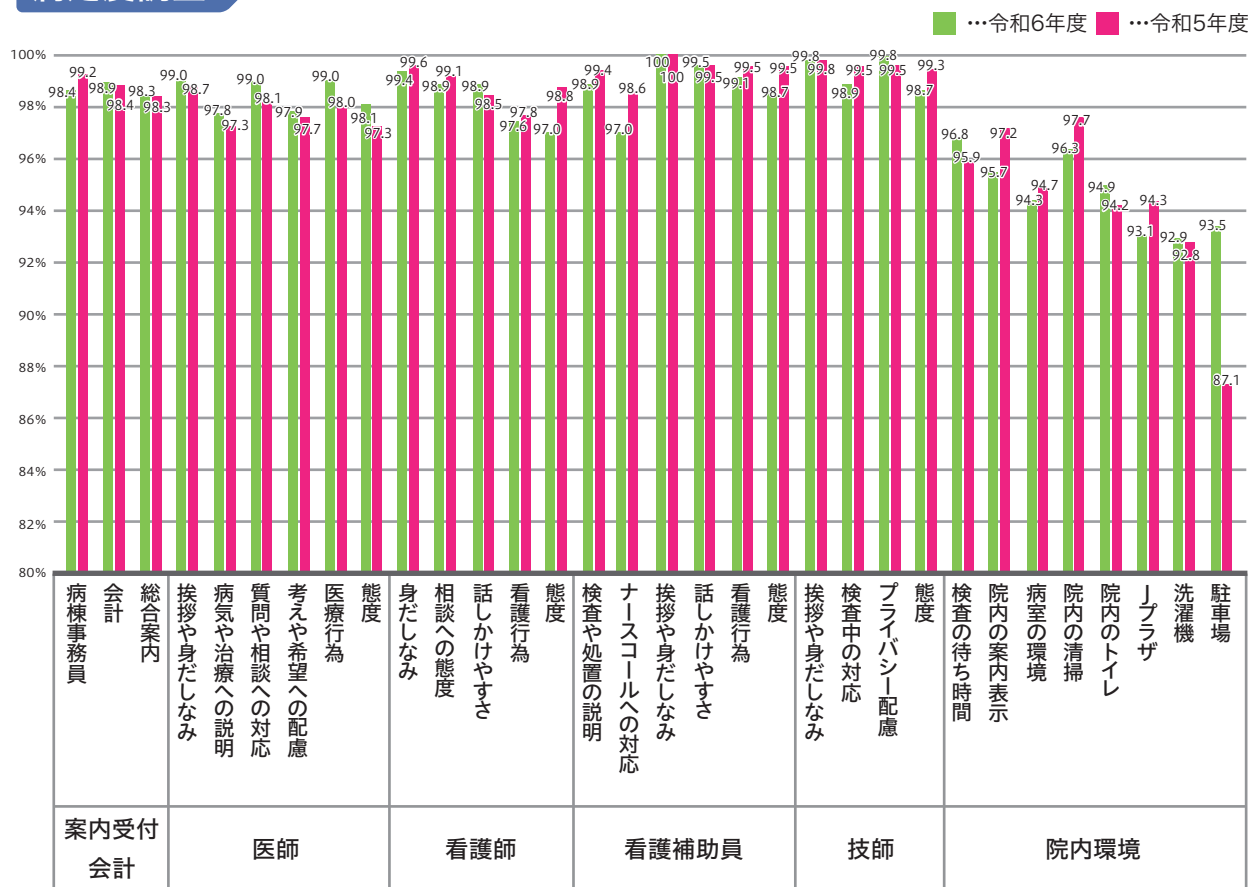
（本院：1,187枚・子ども医療センター：142枚）

回収枚数 637枚

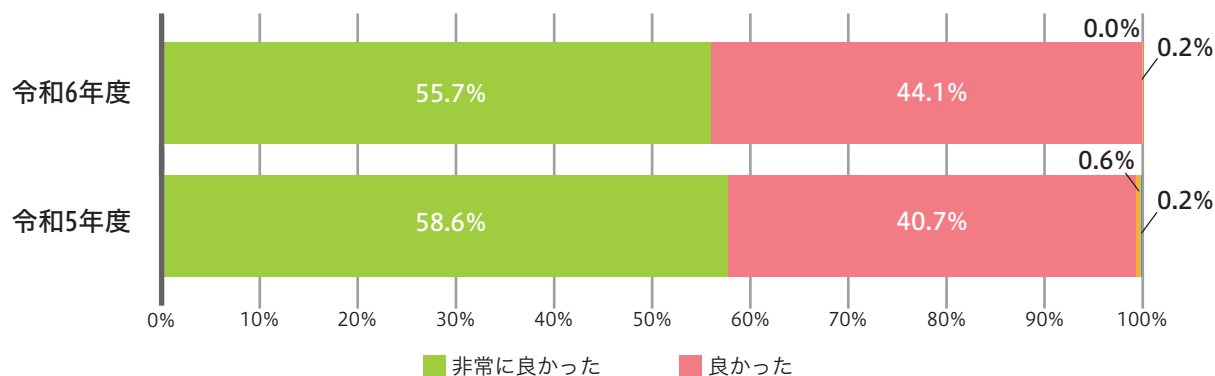
（本院：559枚・子ども医療センター：78枚）

満足度調査

入院アンケート結果 職員や施設等に対する満足度（満足+やや満足の割合）

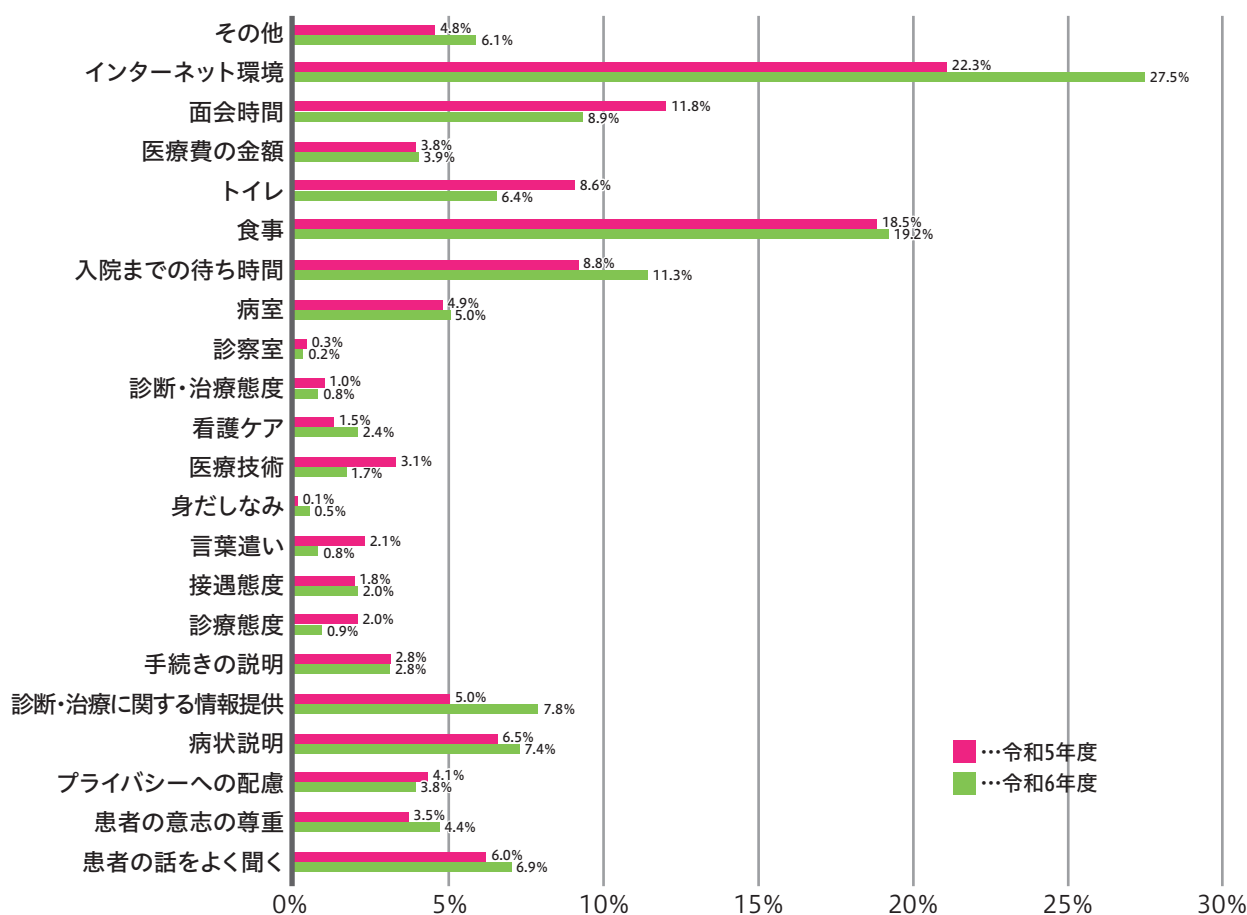


この病院に来て 良かったと思いますか



改善点調査

特に改善が必要と思われる項目（複数回答）



自由意見欄（抜粋）

診療関係	・同じ事を何度も聞かれた。あまり話したくない内容だった。 ・今日の何時に何の診察が入るのか、直前でないとわからないので、家族との面会や洗濯をする時間を作るのが難しい。
職員の接遇	・病室のドアやカーテンの開け閉めが乱暴。カーテンを開ける前に声をかけて欲しい。 ・患者に対する言葉遣いがひどく感じた。
食事	・味付けをもう少し濃くしてほしい。 ・メニューに代わり映えが無く、長期入院だと飽きる。
待ち時間	・入院手続きの待ち時間が長い。
インターネット	・ネット環境を改善してほしい。院内で利用できるWi-Fiを整備してほしい。（同意見は約50件）
設備への意見	・夏場の廊下やエレベーター内が非常に暑い。 ・病棟内の共用トイレの数が少ない。 ・洗濯機が100円玉しか使えないので両替機を置いてほしい。 ・シャワー室や洗濯室のホコリがすごい。
良い意見	・手術や入院の経験がなく非常に心配だったが、術後目が醒めた時、看護師さんに励まされ力をもらった。 ・以前より医療者間での情報共有がきちんとなされているように感じ、安心して過ごすことができた。 ・初産で不安がたくさんあったが、スタッフの方に励まして頂いたおかげで無事出産できた。 ・親も子もさびしさや不安を抱える中、病棟の看護師さんたちが明るく丁寧に接してくれた。

いただいた意見をもとに、更なる患者サービスの向上に努めていきたいと思います。

アンケートにご協力くださいました皆様に深く感謝申し上げます。

今後も、自治医科大学附属病院の運営にご理解・ご協力をお願い致します。



病院事務部の仕事について～総務課～

自治医科大学附属病院

総務課 吉田 友夏

病院全体の組織運営が円滑に進むよう、私たち総務課の業務は多岐にわたります。その一部を挙げると、病院事務の総括と連絡調整から病院長の秘書に関すること、病院関係規則の制定と改廃、各種調査の対応、保健所への届出、院内コンサート等のイベントの企画・運営、医師の働き方改革への対応、病院所有の救急車で患者さんの搬送など、このほかにもたくさんの仕事を担当しています。総務課の事務室は朝から夕方まで職員の誰かは用事で席を外し、職員同士で打合せをし、電話が鳴り、院内他部署や外部の方の来訪が頻繁にある大変活気にあふれる職場です。

普段は病院の裏方を担っている総務課ですが、私が担当している業務は、附属病院・子ども医療センターへのご寄付に関することや、病院ボランティアさんの活動に関することなど、患者さんやご家族など院外の方々とも関わる機会も多いです。

コロナ禍に大学時代を過ごし、当時は、毎日とっていいほど医療現場の報道がありました。その中で医療の重要性を痛感し、私自身も事務職として医療現場を支える仕事がしたいと考えていたため、日々充実感を持って仕事に取り組んでいます。

入職して間もない頃、入院中の患者さんから子ども医療センター宛てにご寄付をいただきました。そ

うの方は「自分が病院にお世話になっている分、子どもたちのために自分のお金を使ってほしい」という想いをお話してくださいました。こちらが「ありがとうございます」とお伝えする立場だと思っていたのですが、患者さんから「ありがとうございます」と言っていただき、私にとっては印象深い出来事でした。このことを通して、寄付を申し出てくださる方一人ひとりに、それぞれの想いや背景があることを実感しました。そして、それを受け取る立場として、自分の業務一つひとつに真摯に向き合っていこうという気持ちがより一層強まりました。

病院の裏方を担っている総務課にしながら、患者さんをはじめ、業務を通じて関わった方々からいただいた「ありがとうございます」の言葉を励みに日々の業務に取り組んでおります。

ある日の1日

8:30～9:00 メール確認・タスク整理

9:00～11:45 病院ボランティアさんの
オリエンテーション

11:45～12:15 メール確認

12:15～13:00 昼食

13:00～14:00 広報に関する打ち合わせ

14:00～15:00 ご寄付の受け取り

16:00～17:00 翌日のイベント準備

17:00～17:15 メール確認

17:15～ 退勤

検査の豆知識



～遺伝カウンセリングについて～

遺伝カウンセリング室 松本 歩

遺伝カウンセリングについて

遺伝カウンセリングは、遺伝的な疾患に関わる医学的・心理的・社会的な影響について、患者さんやご家族が理解し、ご自身で納得のいく意思決定ができるよう支援するプロセスです。遺伝に関するさまざまなご心配や疑問について、医師および認定遺伝カウンセラーなどの専門スタッフが丁寧にお話を伺いながら、専門的な情報を分かりやすく説明することで、患者様がご自身で納得できる結論を自律的に導き出せるようにサポートいたします。

以下のようなご相談に対応いたします。

- ・ 病気が遺伝するかどうか知りたい
- ・ 家族が遺伝性疾患なので心配
- ・ 結婚・妊娠・出産を考えており、遺伝のリスクについて相談したい
- ・ 遺伝学的検査を受けるべきかどうか判断に迷っている、など

遺伝カウンセリングの費用と日程

- ・ 実施日：木曜日 13時または14時（完全予約制）
- ・ 場所：自治医科大学とちぎ子ども医療センター
- ・ 費用：初回 11,000円（税込） 2回目以降 30分ごとに3,500円（税込）

※原則として自費診療です。ただし、保険診療での遺伝学的検査後に限り、初回カウンセリングが保険で実施できることがあります。詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ・ご予約：自治医科大学とちぎ子ども医療センター 外来

TEL：0285-58-7253

（平日 8:30～17:00）

遺伝学的検査について

遺伝学的検査には、保険診療で実施できる検査と、自費で受けていただく検査があります。以下のような検査に対応可能です。

- ・ 染色体検査
- ・ マイクロアレイCGH検査（染色体の微細な変化を検出します）
- ・ 単一または複数の遺伝子を対象とした検査

マルファン症候群、Duchenne型筋ジストロフィー、多発性内分泌腫瘍、難聴、神経疾患など、疑われる疾患に対応して多くの種類があります。既に当院で採用されている検査については速やかにご案内可能です。当院未採用の検査は、学内の委員会に申請後に実施可能となりますので2、3か月程度時間をいただきます。発症リスクのあるご家族に対する検査や自費検査は、通常の外来では対応が難しいことが多いため、遺伝カウンセリング室にてご案内しています。

以下、染色体検査、マルファン症候群の遺伝学的検査について解説します。

染色体検査

図1は均衡型転座の1例です。均衡型転座は1/500の頻度で見られます。遺伝子の一部の位置が入れ替わっていますが、遺伝子量は過剰不足ないため特に症状を有しません。次世代（お子さん）で、不均衡型（遺伝子量の過剰や不足を生じる）の転座を生じることがあります。母親由来では約10%、父親由来では約5%が症状を有することがあると言われています。また、不均衡型転座がどのような症状を呈するかはどの染色体の欠失、重複（遺伝情報が少ない部分、多い部分）なのか、また、その大きさによります。2025年から当院の生殖医学センターでも均衡型転座の方を対象とした着床前診断を実施しております。着床前診断は、受精卵の胚を検査してから着床させます。遺伝カウンセリング室は生殖医学センターの先生方と協働して遺伝カウンセリング（図2）を行っております。お気軽に生殖医学センター、または遺伝カウンセリング室にご相談ください。

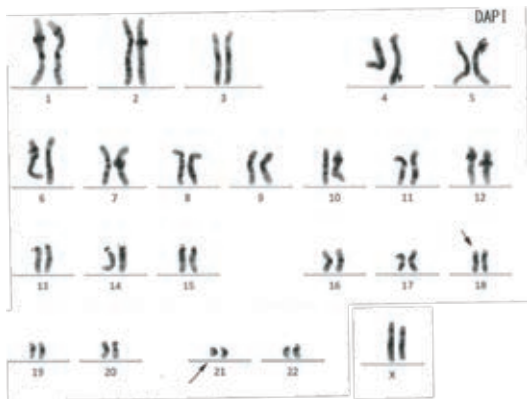


図1. 均衡型転座：18番染色体と21番染色体が互いに転座している



図2. 遺伝カウンセリングの風景

マルファン症候群の遺伝学的検査

図3は、マルファン症候群の遺伝学的検査の結果例です。結果では、対象疾患の18遺伝子の結果が得られます。また、患者様に変化が見られた場合、at risk（遺伝している可能性のある）ご家族も検査可能です。マルファン症候群に高頻度合併する大動脈解離は、重篤な循環器緊急疾患で、突然死を起こす可能性があります。マルファン症候群では多くの場合、スタンフォード A 型解離（上行大動脈に解離が波及）が発生しますが、救命のためには手術治療が必要となります。大動脈解離（血管が裂けた状態）で緊急手術を行う場合の手術死亡率は15～25%と非常に高いです。一方、大動脈が裂ける前に待機的に手術を行った場合の手術死亡率は5%未満と低く、より安全に手術治療を行うことができ、将来的な突然死の危険性を大幅に低下させることができます。このように、遺伝学的検査の意義は、健康管理に役立てること、予防医学にあります。

解析遺伝子名：	FBN1, TGFB1, TGFB2（報告書外対象遺伝子：ACTA2, COL3A1, EFEMP2, FBN2, FLNA, MYH11, MYLK, SLC2A10, SMAD3, TGFB2, TGFB3, SMAD2, COL1A1, PRKG1, PMEPA1）
今回のシーケンス解析で得られた結果には、報告書内対象遺伝子には検査方法で述べたリファレンス配列との違いは検出されませんでした。しかし報告書外対象遺伝子には低頻度バリエーションを認めました。	
検査結果：	今回の遺伝子構造解析では、gnomADデータベースに無記載、あるいは0.1%以下と出現頻度表示されているバリエーションは検出されませんでした（補助/鑑別診断は除く）。しかし、この結果は本検査で用いた短鎖DNAシーケンス解析系では検出困難なバリエーションの存在までも否定するものではありません。また、確定診断には臨床症状と他の検査結果、今回の検査結果を統合的にご判断いただく必要があります。

図3 マルファン症候群の遺伝学的検査の例

トピックス 1

『検体検査(採血・採尿)について』

採血室は臨床検査技師を中心に平均800件/日の外来採血を行っています。受付時間は7:30～17:15です。2024年1月より新しい採血台および採血・採尿受付機が導入され、同年10月1日からは診察・予約検査時間に合わせた採血が始まり、採血システムが新しくなりました。

【受付・採血の流れ】

- ①受付票のバーコードを受付機にかざしてください。
- ②整理券が発行されます。尿検査がある場合は尿コップも発行されます。「有人受付へ」という紙が発行された場合は依頼内容を確認しますので採血受付担当者にお声がけください。
- ③採血の順番が20人前になると呼出端末に「採血待合室でお待ちください」とメッセージが表示されます。
- ④採血の順番になると採血台モニターに番号が表示されます。



【診察・予約検査時間に合わせた採血】

混雑緩和のため予約時間の90分前から採血を実施しています。受付をすると4桁の番号札が発行されます。採血・採尿の受付は随時できます。また、優先採血（1桁または2桁の番号）は随時採血します。安静採血、化学療法、負荷試験、特定検査項目が優先採血に該当します。

診察予約時間	採血開始時間	採血受付番号
～9:59	7:30～	1001～
10:00～10:59	8:30～	2001～
11:00～11:59	9:30～	3001～
12:00～12:59	10:30～	4001～
13:00～13:59	11:30～	5001～
14:00～14:59	12:30～	6001～
15:00～	13:30～	7001～
採血のみの場合	12:30～	6001以降
診察後に採血指示が出た場合	随時	受付時の番号帯

【採血・採尿の注意点】

- ・尿素呼気試験、75g血糖負荷試験の方は必ず食事を抜いてきてください。
- ・生理中の方はピンクのシールをコップに貼って提出してください。
- ・採血が困難な方で事前にホットパックで温めたい方は、スタッフにお声がけください。

【お願い】

使用済みの注射針（インスリン注射など）は針刺し事故防止のため、患者様ご自身で廃棄していただくようになりました。廃棄boxは採血・採尿受付機の向かい側に設置してあります（横にある段ボールのゴミ箱には針を捨てないでください）。ご協力よろしくお願いします。

この1年で採血室の運用は大きく変化しました。特に、診療・予約検査時間に合わせた採血の導入により患者様が分散して来院するようになったため、課題であった待ち時間が短縮されました。引き続き質の高い検査を提供できるよう努力してまいります。



トピックス 2

『マイナ保険証確認機をぜひご利用ください』

2024年06月から当院正面玄関にマイナ保険証確認機を設置いたしました。

マイナンバーカードをお持ちの方で公費医療受給者証（難病指定・自立支援・子ども医療など）をお持ちでない方は、ご自身で保険資格確認が行えますので、どうぞご利用ください。

診察がある日に毎回、受診前に確認を行っていただきます。

稼働時間は、平日7:30～17:00です

なお、難病指定・自立支援・子ども医療など公費医療受給者証をお持ちの方は保険資格確認窓口にて確認が必要となります。



トピックス 3

『七夕コンサートを開催しました』

患者サービス検討委員会

7月5日（土）、本館1階採血待合において七夕コンサートを開催しました。今回は当院職員（公認心理師）が率いるグループ「杏仁娘」の皆さんによる二胡とピアノの演奏を多くの入院患者さんや面会者の方に鑑賞いただきました。曲目はディズニー映画アラジンの劇中歌『A whole new world』等6曲に及び、最後は童謡『たなばたさま』を会場の皆さんもいっしょになってカスタネットや太鼓などの楽器を鳴らして楽しみました。

コンサートが開きになってからは皆さんやさしい表情で会場を後にされており、患者さんや面会者の方に癒しのひとときを過ごしていただけたようです。

今後も患者サービスの一環として、秋のコンサートとクリスマスコンサートの開催を予定しています。

なお、今回のコンサートを開催するにあたり、会場のすてきな装飾類をとちぎ子ども医療センターボランティアの皆さんに制作いただきました。



お知らせ掲示板

自治医大学附属病院の各部署のご案内

自治医大脳卒中・心臓病「市民公開講座」

脳卒中・心臓病総合支援センター

脳卒中・心臓病は「予防する」ことが大切です。本市民公開講座は、当院へ通院、入院中、他病院で治療を受けている患者（児）さんご家族、地域の皆さまが、脳卒中・心臓病に関する知識や予防などについて理解を深められるよう情報提供、啓発活動を行うことを目的としています。

脳卒中・心臓病総合支援センターでは、今年度も2回の「市民公開講座」を計画していますが、第1回目は、「出張市民公開講座」と称して県北の那須塩原市に出向いて以下にあるとおりに開催予定をしています。

●令和7年度 第1回出張市民公開講座

（場所：大正堂くろいそみるひいホール（那須塩原市黒磯文化会館）小ホール）

令和7年10月10日（金） 14：00～15：30

- ・脳卒中について（脳神経内科 藤本 茂教授の講演）
- ・心臓病について（循環器内科 苅尾七臣教授の講演）

当院は栃木県から脳卒中・心臓病等総合支援センター事業の施設に指定されています。今後も医師をはじめ院内スタッフと連携を取りながら、脳卒中・心臓病患者（児）さん・ご家族、そして地域の皆さまにこのような場を提供したいと考えています。



「令和6年度市民公開講座」の様子

●お問い合わせ先

脳卒中・心臓病総合支援センター

TEL：0285-58-7107（直通）

午前8時30分～午後5時15分

（月～金 ※休日除く）

自治医科大学とちぎ子ども医療センター 支援基金について

当院では自治医科大学とちぎ子ども医療センターの機能の充実・療養環境の維持向上等を図ることを目的とした寄付を受け入れております。

令和6年度にご寄付をいただきました方々のお名前を掲載させていただくとともに、寄付金の使途についてご報告させていただきます。



《たまご広場の装飾》



【令和6年度寄付受入状況】

《寄付金》

- 受入金額1,115,194円
- 寄付者のご芳名（順不同）
 - ・ 福田 美法様
 - ・ 横浜幸銀信用組合様
 - ・ 中島 好子様
 - ・ 市川 哲也様
 - ・ アフラック栃木県アソシエイツ会様
 - ・ Café GRETE様
 - ・ なでしこの会様

その他、とちぎ子ども医療センターに設置しております募金箱にも多くの方々からご協力をいただきました。

《現物寄付》

- ・ 若松 菊次様（装飾品）
- ・ 松田 恵美衣様（ハンドタオル）
- ・ 日販よい本いっぱい文庫様（児童書・絵本）
- ・ みんなのレモネードの会 原口 眞帆様（ハンカチ・巾着・エコバッグ・ノート）
- ・ 公益財団法人そらぷちキッズキャンプ様（北海道に降ったサラサラきれいな雪）
- ・ 横井 佳枝様（おもちゃ）

- ・ 山田 ひとみ様（本、おもちゃ、家型ブックエンド）
- ・ 金島 勝様（アップライトピアノ）
- ・ 日笠 愛様（絵本）

その他、多くの方々から多数のお品をご寄付いただきました。

【令和6年度の主な使途内容】

- ・ 絵本、Blu-ray、CD、おもちゃ
- ・ 吹き抜け広場装飾
- ・ クリニクラウンの訪問費用 等

ご寄付いただきました方々に、この場をお借りしまして感謝申し上げます。

なお、ご寄付については随時申し込みを受け付けております。お問い合わせは下記までご連絡ください。

《連絡先》 自治医科大学附属病院 総務課
TEL 0285-58-7104 寄付担当

第 52 回日本小児栄養消化器肝臓学会学術集会・市民公開シンポジウム

第14回 栃木県の移植医療を考える

主催 自治医科大学附属病院 移植・再生医療センター
共催 第 52 回日本小児栄養消化器肝臓学会学術集会

より多くの方々に移植医療への理解を深めていただき、意思表示への関心を高めていただけるよう、移植・再生医療センターでは毎年、市民公開シンポジウムを開催しております。
今年は、第52回 日本小児栄養消化器肝臓学会学術集会と共催し開催を予定しています。

入 場
無 料

日時 2025年9月28日（日）13：30～16：00

会場 ライトキューブ宇都宮 2階 大会議室202

プログラム

第Ⅰ部 知ることからはじまる臓器移植

1. 『わが国と栃木県の移植医療について』

講師：栃木県臓器移植推進協会 五反田 真弓

2. 『ひらけ、いのちの学びのとびら～グリーンリボンと考える移植医療～』

見て学べる！臓器移植のことがやさしく学べる「グリーンリボン学園」

第Ⅱ部 美味しく健康的でWell-being（ウェルビーイング）な食事を栃木から発信しよう！

1. 『自分に合った「たんぱく質」のとり方を見つけよう』

講師：自治医科大学附属病院 臨床栄養部 管理栄養士 芳賀 敦子

2. 『栃木発・フレンチシェフと考えるWell-being（ウェルビーイング）な食卓』

栃木発の豊かな食材を活かし、健康にもこころにもやさしいレシピのご紹介

講師：レストランLesjours 高田 一志



（令和5年度開催時の様子）



《連絡先》自治医科大学附属病院 総務課
TEL 0285-58-7104

健康レシピ Healthy recipes



イカときのこの炊き込みご飯

炊き込みご飯には、流れ出やすい栄養素もそのまま逃さず摂れる、不足しがち・摂りたい栄養素をご飯にプラスできる、旬の食材を使用し、季節を味わえるご飯になる、というメリットがあります。

そこで、今回は、“旬の食材”であるきのここと、“摂りたい栄養素「タウリン」”を含むイカを使った炊き込みご飯をご紹介します。



*材料 (4人分) *

- | | |
|-----------------|---------------|
| ●米…………… 2 合 | ●醤油……大さじ1と1/2 |
| ●スルメイカ1杯 (200g) | ●みりん…大さじ1と1/2 |
| ●まいたけ…………… 50g | ●料理酒…大さじ1と1/2 |
| ●しいたけ…………… 30g | ●顆粒だし……小さじ1 |
| ●にんじん…………… 40g | ●小ねぎ……お好みで |
| ●生姜…………… 15g | |



作り方

★イカは冷凍や茹でイカでも OK !

- (1) イカは、胴から足と内臓を抜き取り、足から内臓を切り落とす。胴からエンペラと軟骨を取る。エンペラ、胴、足を水でよく洗い、キッチンペーパーで水気を取る。
- (2) 胴は 1cm 幅、足は 2 ~ 3cm 幅に切る。
- (3) 舞茸は、食べやすい大きさに裂く。
- (4) 椎茸は、薄切りにする。
- (5) 人参は、細切りにしてから細かく刻む。
- (6) 生姜は、千切りにする。
- (7) 米を研ぎ、炊飯釜に米と調味料(醤油、みりん、料理酒、顆粒だし)を加える。2 合の目盛りまで水を加えたら、少し混ぜて調味料を馴染ませる。
- (8) 切った具材を全て米の上に乗せて、通常炊飯する。
- (9) 炊きあがったら、全体を混ぜ合わせて、お好みで小ねぎを散らしたら完成。

1人分

エネルギー…331kcal たんぱく質…11.0g
食塩相当量……1.7g 食物繊維……1.7g
ビタミンD……0.8μg

【栄養素のご紹介】

<きのこ>

- ・食物繊維：第6の栄養素といわれることもあり、整腸作用のほか、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して体外に排出する働きがあるため、生活習慣病の予防や改善にも効果が期待できます。
- ・ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける栄養素で、不足すると、骨軟化症や骨粗鬆症を引き起こしやすくなります。きのこのほか、魚介類や卵類に多く含まれます。

<イカ>

- ・タウリン：アミノ酸の一種で、魚介類に多く含まれます。栄養ドリンク等にも含まれており、疲労回復効果があるほか、コレステロールを低下させる作用、血圧を正常に保つ作用、肝臓の機能を改善する作用があり、生活習慣病の予防に効果的です。



【参考文献】

- ・「食物繊維」e-ヘルスネット(厚生労働省) <https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/food/ye-016.html> (2025年6月閲覧)
- ・「ビタミンD」厚生労働省eJIM <https://www.ejim.mhlw.go.jp/public/overseas/c03/10.html> (2025年6月閲覧)
- ・「ビタミンDの働きと1日の摂取量」健康長寿ネット <https://www.tyoyju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/vitamin-d.html> (2025年6月閲覧)
- ・「生体におけるタウリンの役割」一般財団法人 食品分析開発センター SUNATEC <http://www.mac.or.jp/mail/200701/01.shtml> (2025年6月閲覧)

※治療のため食事制限をされている方は、医師、管理栄養士に相談しましょう。 担当：臨床栄養部 西 未鈴

患者さん・ご家族の皆さんへ

『自治医科大学附属病院ボランティア募集』

自治医科大学附属病院では、患者の皆さまを支援するためのボランティアを募集しています。現在も幅広い年齢の方がボランティアとして活動中です。未経験の方でも安心して活動していただけます。

ご興味のある方はボランティア支援室までお気軽にご連絡ください。

また、春頃に合同ボランティア説明会を予定しています(HP掲載予定)。附属病院以外にも、とちぎ子ども医療センターやドナルド・マクドナルド・ハウスとちぎのボランティア活動についてもご紹介させていただきます。

何かやってみたいことが見つかるかもしれません。皆さまのご参加をお待ちしております。

活動時間：月～金 8：30～17：00

※土日祝日、年末年始は休み

活動頻度：月1回以上、1～3時間程度

ご自身のご都合に合わせて活動可能です。

活動内容：外来案内、診察申込書の代筆、
車椅子の介助など

応募先：自治医科大学附属病院

ボランティア支援室

0285-(58)-7104



年2回ボランティアさんの交流会を実施しており、そのうちの1回は附属病院と子ども医療センターの合同交流会となっています。ボランティアさん同士の交流を深める良い機会となっています。

理 念

1. 患者中心の医療
2. 安全で質の高い医療
3. 地域と連携する医療
4. 地域医療に貢献する医療人の育成

基本方針

- ・患者の皆様の権利を尊重し、信頼される医療を提供します。
- ・患者の皆様に満足いただけるような医療を組織全体で提供します。
- ・地域における医療の連携を深め、お互いに顔の見える関係を築きます。
- ・地域における持続可能な医療に貢献する人材を育成します。
- ・医療資源を有効に活用し、健全で持続可能な病院運営に努めます。

《紹介初診予約センター》について

下記診療科宛の紹介状（診療情報提供書）をお持ちの方は、
お電話・WEBによる事前予約が可能です。

予約は、お手元に当院あての紹介状をご準備の上、
患者さんご自身またはご家族から、お電話・WEBにてお申し込みください。

予約可能診療科

- | | | |
|-----------|-------------|--------------|
| ●消化器・肝臓内科 | ●内分泌代謝科 | ●小児外科 |
| ●総合診療内科 | ●腎臓内科 | ●乳腺科 |
| ●脳神経外科 | ●整形外科 | ●皮膚科 |
| ●乳腺科 | (小児整形外科を除く) | ●歯科口腔外科・矯正歯科 |
| ●耳鼻咽喉科 | ●小児耳鼻咽喉科 | ●小児歯科口腔外科 |

電話予約

●電話受付時間

月～金（祝日、振替休日および年末年始を除く）
9時～16時30分

●専用電話番号

☎0285-58-7601

WEB予約

●URL

[https://patient.yakubato.jp/
initial_appointments/jichi_ac](https://patient.yakubato.jp/initial_appointments/jichi_ac)



ご意見・ご感想

「自治医科大学附属病院だより」へのご意見・ご感想をお寄せください。
また、取り上げてほしい記事がありましたら下記までお電話またはメールにてご連絡ください。

ご連絡先

自治医科大学附属病院 総務課

TEL ▶ 0285-58-7104
メール ▶ soumu@jichi.ac.jp

編集後記

表紙は、病院正面玄関に設置した七夕の笹の写真です。子ども医療センターのボランティアさんが作ってくださったステキな飾りとたくさんの短冊がついていました。

今回、改めて七夕について調べてみたところ、飾りの種類や短冊の色によって、込められた意味や願いが異なるそうです。皆さんご存知でしたか？七夕は終わってしまいましたが、皆さんが書いた短冊の願いが叶うことを祈っております。

暑い日が続いておりますので、お体に気を付けてお過ごしください。



自治医科大学 附属病院だより

Jichi Medical University Hospital

No. 40
2025.8

〒329-0498 栃木県下野市薬師寺3311番地1
TEL 0285-44-2111 FAX 0285-40-6016
URL <https://www.jichi.ac.jp/hospital/top/index.html>

発行 日／令和7年8月

編集・発行／自治医科大学附属病院 病院広報戦略会議
印刷／(株)松井ピ・テ・オ・印刷

