

## 目次

- P1…看護局長就任1年を経て
- P2…特集「新任医師のご紹介」
- P3…緩和ケア  
認知症看護認定看護師の資格取得
- P4…専門外来「化学療法室」  
ふらり、診療所紹介の旅
- P5…専門外来「ストーマ外来」
- P6…専門外来「リンパ浮腫外来」  
幼児作品展示  
アフターコロナ
- P7…健診センター開設  
健康レシピ
- P8…特定健診・保健指導(メタボ健診)

## 高砂版「特定健診・保健指導(メタボ健診)」

—健康寿命延伸を目指して—

副院長(内科) 井垣 直哉

農耕民族を先祖にもつ日本人は過酷な環境下に生き抜くための儉約遺伝子を兼ね備えています。しかし飽食の時代になり、その儉約遺伝子が徒となり猛烈な勢いでメタボが増え続けています。世界に例のない先駆的な取り組みとして、2008年からメタボ関連の生活習慣病を改善し医療費抑制に繋げる目的で特定健診・保健指導いわゆる「メタボ健診」が始まりました。しかし当初より生活習慣介入は非常に難しいと危惧されていたように国の年間予算160億も投入するも、その費用対効果は乏しく再考をする時期が来ていました。

令和3年度より高砂市民病院でメタボ健診の一部を担うことになり、柔軟な発想で実効性のある「メタボ健診」に変更しようと考えています。

## (1) メタボリックドミノ —メタボの負の連鎖—

メタボリックドミノという言葉は、慶応大学伊藤裕先生が提唱された概念です。過食、運動不足などによる肥満から生活習慣病が一気に進み、最後は健康寿命を奪うまでドミノ倒しの連鎖が起こることを例えたものです。

肥満特に内臓肥満に基づく血圧高め、血糖値高め、脂質異常症が生じ、次のドミノが倒れ始めます。次に高血圧、糖尿病、脂質異常症の危険因子が重積しメタボリックシンドロームとなります。過食、運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣の改善がなければ一気にメタボリックドミノが進行し、心筋梗塞、脳卒中、末梢動脈硬化症、慢性腎臓病、脂肪肝など臓器障害が顕在化します。最終列のドミノが倒れば、心不全、腎不全、肝硬変、認知症、視力低下など深刻な病態を併発し、著しい健康寿命の短縮に繋がります。

## (2) shared decision making (共同意思決定)

40歳から74歳でメタボおよびその予備軍は男性では2人に1人、女性では5人に1人が該当するとされています。メタボ健診で引っかかって生活習慣を見直すなどの行動変容に繋がらないことが重大な問題です。

メタボ健診を受ける側と診察する側で互いに問題点を共有し、過食防止、禁煙、運動不足解消などを継続的に続けることでメタボリックドミノを食い止めることが大事です。

## (3) 高砂市民病院で「メタボ健診」をやるメリット

前述のごとく、「メタボ健診」でひっかかる対象者は相当数に上ると予想されます。その対象者を生活習慣改善に向けて、食事療法、運動療法、必要に応じて薬物療法など専門的な管理下に置く導線が短いことがあげられます。

メタボ健診の検査項目を柔軟に変更し、従来の高血圧、糖尿病、脂質異常症に加え、脂肪肝疾患、慢性腎臓病の早期発見に努めたいと考えています。さらに塩分摂取量なども算出し、栄養指導がしやすい状況を作りたいと考えています。

## (4) OODAループ

OODAループとはObserve(観察)Orient(状況判断、方針決定)Decide(意思決定)Act(行動)の頭文字をとったものですが、先の読めない状況で成果を出すための意思決定方法です。

飽食の時代にメタボリックドミノを食い止めるのは容易ではありません。高砂版「メタボ健診」ではこの考えで有意義なものにしていこうと考えています。

## (5) SDGs

SDGsはsustainable development goals(持続可能な開発目標)ですが、2015年9月国連サミットで2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた種々の目標です。持続可能な開発目標を掲げ、国連加盟各国が努力しているところです。高砂版「メタボ健診」のSDGは一つです。約10年あると言われている健康寿命と平均寿命のgapを少なくするために、有意義な「メタボ健診」事業を行政とともに健診データのデジタル化を含め転換させていくつもりです。

まほうへの  
かけはし看護局長就任  
1年を経て副院長兼看護局長  
小幡 紀子

2020年は新型コロナウイルス感染症によって、大きな変化への対応を余儀なくされた1年でした。当たり前に行っていた看護業務の見直しと共に、感染対策の徹底と外来体制の整備が急務となりました。そして、感染拡大と共に慌ただしく感染病棟の立ち上げとなりましたが、コロナから逃げることを無くしっかりと向き合ってくれた看護師一人一人に改めて感謝の思いを伝えたいと思います。

自治体病院で働く看護師としての責任感と使命感を持ち、それぞれの立ち位置で出来る事に取り組んでおりました。特に感染病棟で働く看護師は先が見えないこと、治療法が確立されていないことによって引き起こされる不安や恐怖と向き合う日々であったと思います。

従来のコミュニケーションが取れない中、可能な範囲で患者様の気持ちや思いに寄り添う看護を工夫している姿には本当に頭が下がりました。そして感染病棟以外で働く看護師とケアアシスタント、院内各部門からの協力も大きな力となりました。院外からのご支援と心のこもったエールも励みになりました。特に12月の「よってこ村・荒井」のイルミネーションは病床拡大期の中で厳しい現実から離れるひとときが過ごせたエールでした。

今回のコロナ禍で大きな強みとなったのが、以前から感染対策がしっかりと実践出来ていたことです。ICT(感染制御チーム)による継続した活動と、感染管理認定

看護師2名が大きな支えとなりました。1名が外来担当、1名が入院担当となり、リーダーシップを発揮し、着実に体制整備が進んでいきました。2名はクラスター発生の病院や福祉施設に感染対策指導を保健所と共に介入し、具体的な支援活動を実践しております。改めて人材育成の大切さを感じた1年でもありました。

現在、認定看護師を中心にしたチーム活動を多職種と共に実践しています。今後は、開設8年目となる緩和ケア病棟と病院併設型訪問看護ステーションの強みを活かし、在宅医療に向けた地域との連携強化を進めてまいります。

高齢化社会における地域での「生活」と保健・医療・福祉をいかにつなぐか。私たち看護師の役割がこれからはさらに求められてくるはずですが、1月からは特定行為研修を修了した認定看護師が活動を開始しており、支える医療に貢献できる存在になるべく努力しています。

高砂市民病院があつて良かったと地域の皆様に感じて選んでいただけるように、スタッフと共に「温かい心の通う看護」を実践して参ります。そして多くのボランティアの方々からのご支援にも感謝を忘れずに…。

私の役割のひとつとして、院内外のネットワーク構築を推進していくことがあると考えます。各部門の取り組みや連携が経営改善につながるよう、しっかりと情報が入ってくるネットワーク構築で、多職種連携の取り組みによる効果が成果となるように努力して参ります。

Takasago Municipal Hospital

高砂市民病院 広報広聴委員会 広報紙編集チーム

〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33番1号  
TEL 079-442-3981 FAX 079-442-5472  
URL <https://www.hospital-takasago.jp/>

高砂市民病院 検索



研修やオープン カンファレンスなどの内容は、ホームページをご覧ください。  
また、当院の活動については公式Facebookページをご覧ください。

健診に関する情報は  
こちら→



通算 143号

## 特集 新任医師のご紹介

この春着任した医師をご紹介します。

- ① 専門医・指導医
- ② 趣味
- ③ 患者さまへのあいさつ
- ④ 地域の医師へのあいさつ

### 内科 大西 孝典 医師

- ① 日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本肝臓学会専門医、日本PTEG研究会暫定認定医
- ② サイクリング・映画鑑賞
- ③ 加古川生まれ加古川育ちです。今後は高砂での診療を頑張っていきますのでよろしくお祈りいたします。
- ④ これまで主に消化器疾患を中心に診療に従事し、また栄養療法や漢方治療にも興味関心を持って取り組んできました。これらの経験を活かし、高砂市民病院での診療も頑張っていきますのでよろしくお祈りいたします。また、当院でも胆石性胆管炎の内視鏡治療(ERCP)を再開しましたので、腹痛・黄疸の患者様がおられましたらご紹介頂けると助かります。

### 皮膚科 中村 維文 医師

- ① 医学博士
- ② 音楽鑑賞
- ③ 4月より赴任しました。丁寧な診療を心がけています。皮膚に異常があればちょっとしたことでいいので気軽に受診ください。
- ④ 4月より赴任しました。神戸大学、神戸西市民病院等で経験を積んでまいりました。皮膚科全般を対象に治療を行ってきましたが大学ではとくに皮膚腫瘍に力を入れていました。積極的に手術も行っていきたいと考えています。皮疹のある患者さんがいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。

### 研修医 泉 優理 小林 恵梨香 印部 伸庸

### 内科 近藤 稔人 医師

- ① 総合内科専門医、内科学会指導医
- ② 特にありませんが、関西のお笑いは好きです。
- ③ 今まで患者様方より多くのことを教えて頂き、学ばせて頂きました。御縁があれば診させていただきます。宜しくお願いします。
- ④ 昨年まで岡山の田舎の病院に勤務していました。高砂市の地域性に慣れておらず、ご迷惑をおかけすることが多々あると思いますが、宜しくお願いします。

### 形成外科 平山 泰樹 医師

- ① 日本専門医機構・形成外科専門医
- ② 古いミニクーパーに乗っています(修理中)
- ③ 兵庫県立こども病院から参りました平山泰樹です。子供の生まれつきの病気やけがによる傷を専門に診てきました。高砂の地でも、子供から大人まで安心できるような医療を提供できるように心がけて参ります。どんなことでも気軽に相談ください。
- ④ 子供の母斑・血管腫・皮膚腫瘍や、副耳・耳瘻孔や耳の変形、まぶたの変形、口の変形、多指症など手足の変形、膈ヘルニア、熱傷瘢痕やケロイド、顔面骨折等の疾患について対応してまいります。今後ともよろしくお祈りいたします。

### 整形外科 松橋 美波 医師

- ① 整形外科専門医
- ② テニスを再開したいなと思っています。
- ③ 4月から赴任しました。松橋美波です。整形外科一般や手の外科を専門に臨床に従事してきました。受診後に納得できる診療を心がけて参ります。四肢に気になることがあれば、気軽にご相談ください。
- ④ 神戸赤十字病院、岡山済生会総合病院で臨床に従事したのち、岡山大学大学院にて関節リウマチの分野で研究をしておりました。高砂では整形外科疾患全般に対応して参ります。骨粗鬆症の継続治療等、地域の先生方と協力していければと考えております。よろしくお祈り致します。

### 医師の異動 (令和3年3月末)

皮膚科 藤原 規広  
形成外科 西尾 優志  
整形外科 井上 忠俊  
研修医 川井田 裕介

## 緩和ケア

緩和ケア内科 部長 若原 鉄平



### 【緩和ケア】

緩和ケアとは、がんによる体の苦痛や気持ちのつらさを少しでもやわらげることを目的としている医療です。体の苦痛というのは痛みが代表的ですが、そのほかに息苦しさやお腹が張った時に感じる違和感などさまざまな症状を指します。気持ちのつらさはさらにいろいろな要因で起きますが、それは病気が診断された時から患者さまは感じているもので時間の経過によって変わっていきます。

高砂市民病院の緩和ケア内科は、そういった苦痛やつらさを感じている患者さまに対して入院及び外来診療で少しでも手助けができるよう看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、事務などが協力し、緩和医療を行っています。

### 【緩和ケア内科外来】

外来を希望される場合、基本的には現在かかっている医療機関から紹介していただきます。その際、将来的に緩和ケア病棟への入院を迷っておられる方や、緩和ケアについてとりあえず話を聞いてみたい方でも結構です。当院には、訪問看護ステーションもありますので、なるべく自宅での生活を続けたい方には、訪問看護についての説明などもしています。

### 【入院での緩和医療】

緩和ケア病棟の入院は症状がやわらぐまでや、ご家族が自宅での介護を少し休みたいときの短期間の入院もできます。また、入院してからでも再度自宅での生活に戻ることを希望されるといった際は、当院から近隣の先生に在宅での診療をお願いしています。

実際に緩和医療とはどのような事をしてくれるのだろうかかと患者さまやご家族から質問されることがあります。薬剤による症状のコントロールをはじめ、状況に応じて点滴や処置なども行います。患者さまにとって必要な場合は、他の診療科による診察や治療も可能です。患者さま自身が苦痛なく過ごせることを一番の目的に入院診療を行っています。

緩和ケア自体は自宅でも病院でも受けることはでき、どこで受けるかは患者さまが決められることだと思います。その際の一つの選択肢として高砂市民病院緩和ケア内科は地域の方々のために従事していきますので、今後ともよろしくお祈りいたします。

## 資格取得 認知症看護認定看護師

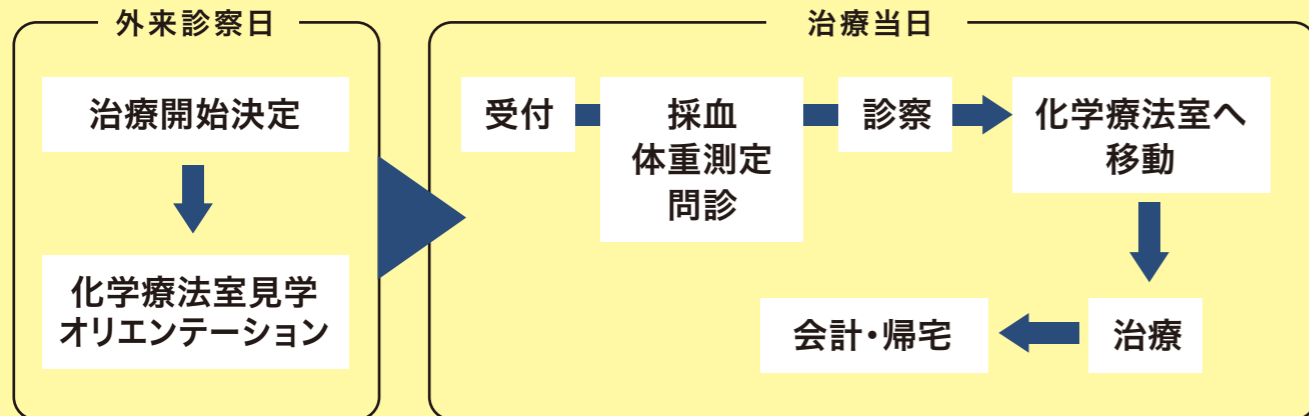
田中 沙織



現在、認知症の有病率は462万人と言われ、65歳以上の7人に1人が認知症と言われています。外見からは判断できませんが、様々な症状が出現しています。今まで出来ていたことが出来なくなり、不安で苦しい思いをされているかもしれません。一緒に過ごされるご家族や友人など多くの方が悩んでいるのではないのでしょうか。

私は、認知症を患う方の意思を尊重し、尊厳の保持をしながらよりよい状態で過ごせるよう支援するとともに、ご家族や友人など寄り添う方の支えになりたいと考えています。

## 化学療法室



化学療法は、抗がん剤を用いた薬物療法です。化学療法といえば以前は、副作用等のため入院して治療することが多かったのですが、近年は副作用をコントロールする薬剤も開発され、患者さんは仕事や家事など普段の生活を続けながら外来通院で治療できるようになりました。

化学療法を安全・安楽に受けられるよう整備した治療室が化学療法室です。当院の化学療法室は4台のベッドと1台のソファを設置し、各ベッドにテレビを備えています。また、治療中リラクセスして過ごせるようBGMも流しています。

化学療法室での治療の決定後、化学療法をご理解いただくためにオリエンテーションを実施しています。実際に化学療法室を見学していただき、治療をイメージできるような当日の流れや所要時間、起こりうる副作用などご説明しています。

化学療法を続けるには、副作用を患者さんご自身が理解し、うまく付き合っていくことが大切です。化学療法室では治療開始から終了まで看護師が付き添っています。患者さんやご家族の気がかりなこと、心配なことを話しやすい環境を整え、体調管理できるように一緒に考え、サポートさせていただきます。

## ストーマ外来

### ストーマとは？

ストーマとは、手術によって腸や尿管の一部をお腹の外に出して作った便や尿の出口(排泄口)です。便の出口を人工肛門、尿の出口を人工膀胱と言い、これらを総称して「ストーマ」と呼んでいます。

ストーマが必要になる病気は癌だけではなくありません。事故や消化管の炎症の病気でも必要になることがあります。

### ストーマ造設後の生活はどうなるの？

ストーマは痛みを感じる神経がないため触っても痛くはありません。また、筋肉(括約筋)がないので、便意(尿意)やガスを我慢するなどの調節ができません。装具をお腹に貼って便や尿を受け止めます。

現在はストーマ装具の種類も豊富で、その方の生活にあった装具と一緒に選択していきます。ストーマ造設後は多少の注意点はありますが、日常生活に(食事・運動・旅行など)制限はありません。

### ストーマ外来では？

ストーマ外来は、ストーマ保有者やご家族の長期的なサポートを行うことを目的とした外来です。ストーマを造設した後は、ストーマ装具を自分で管理しながらの生活となります。退院後、便の性状の変化・臭い・汗による皮膚トラブル、体型の変化など様々な問題が起こります。

ストーマ外来では、そのような変化や問題・不安な思いに対し、専門の看護師が医師や他職種と連携して、生活に応じた工夫や皮膚トラブルの対応など、日常生活がより快適に過ごせるよう一緒に考えご提案をしながら、一人ひとりに合わせた支援を行っています。

当院では通常の外来診察室とは、別の場所で個室を設け、ゆったりと安心した環境の中で、ストーマに関しての相談に応じ、ケア方法を提供しています。

### \*主なサポート内容

- ・術前のストーマ造設の説明、相談
- ・セルフケアの方法(スキンケアや装具交換の方法)
- ・体型の変化、生活の変化に応じたケア方法
- ・新しい装具、ストーマケア用品についての情報提供と選択方法
- ・ストーマの合併症予防、ストーマ周囲の皮膚トラブルへの対処方法
- ・日常生活上のさまざまな相談、対応
- ・社会保障制度の説明、患者会の紹介 など



## ぶらり、診療所紹介の旅

～もっと知りたい、地域のお医者さん～

### 医療法人社団 山名クリニック 院長 山名 克典

昭和58年より伊保崎南で小児科医院として開業していましたが平成28年西側に隣接した現在地に移転しております。新医院はユニバーサルデザインを基としエントランス、待合室、通路等ゆったりとした空間造りを意識し、安心安全そして癒しを感じていただければと思っております。平成30年4月より山名クリニックとなり、息子たちと共に小児科に加え、外科、消化器内科、内科、循環器内科を増開設しております。令和2年4月からは、小児科においても常時2人体制で診察を開始し、待ち時間の短縮と診察に十分な時間を持てるようになりました。最後に、地域と共に歩み、ニーズに対応できる医療機関となるべく、令和2年11月より病児保育室【だっこ】を開設しました。

診療情報はこちら ▶ <https://www.yamaclinic.com/> ☎079-448-1313



### 河野クリニック 院長 河野 富雄

22年前、高砂町で開業しました。播磨灘の海岸線で育ち、神戸大学病院で、胸部外科を専攻しました。高砂市民病院に38年前、副院長として赴任し、約2年弱勤務しました。その当時、院長の麻田名誉教授や後藤先生、本田先生がおられました。その後は製鉄記念広畑病院、神鋼加古川病院、IHI播磨病院を経て、今までの経験を生かし、幅広い家庭医を目指して、改めて高砂市民病院のお膝元で、診療させて頂き嬉しく思っています。今は、大型犬のパーニーの朝晩の散歩が趣味というか労役となっています。

診療情報はこちら ▶ ☎079-444-2112 FAX079-442-4616



# リンパ浮腫外来

## リンパ浮腫とは

手術でリンパ節を切除した事によりリンパ液の流れが悪くなり、その結果リンパ液が溜まって起こる「むくみ」をリンパ浮腫といいます。放射線治療後にも、「むくみ」が生じる事があります。リンパ浮腫患者の約80%は、悪性腫瘍に伴う手術・放射線治療を受けた方です。リンパ浮腫は、手術後すぐにおこる場合や数ヶ月後あるいは数年後におこる場合があります。むくみが出来る部位は、子宮や卵巣の手術で骨盤内や足のつけ根にあるリンパ節が障害されると足がむくみます。乳房の手術で脇のリンパ節が障害されると手がむくみます。一度リンパ浮腫を発症すると治す事は難しいです。しかし、薬や手術によってむくみがましになったり、今以上にひどくならないようにしたりする事はできます。お悩みの方は一度ご相談下さい。

- 対象者**
1. 原則、当院で手術を行なった患者様
  2. 他院で手術を受けた患者様が当院外科を通院中であれば、手術した病院の紹介状を持参し外科外来受診後、リンパ浮腫外来へ依頼

下記の疾患の術後のリンパ浮腫のある患者様が対象です。

- 対象疾患**
1. 乳がん術後
  2. 子宮癌術後
  3. 卵巣癌術後のリンパ浮腫のある患者様

**実施日時** 第1・3木曜日 9時～16時30分  
時間 1人50分  
予約枠 6人(午前3人・午後3人)

- ケア内容**
1. 問診・視診・触診
  2. 計測(定期的なフォロー)
  3. 日常生活指導
  4. スキンケア・セルフケア指導
  5. ドレナージュ・圧迫療法
  6. 弾性着衣の選択・購入



## 幼児作品展

患者様やご家族の癒しとなるよう、市内の公立幼稚園・保育園・認定こども園に通う子供たちの作品を温室横に展示しています。今回は「中筋こども園」「曽根こども園」の皆さんが作ってくれました。気持ちがほっこりする作品だなと思います。各施設に協力していただき定期的に交換していく予定です。来院の際は心温まる作品をご覧ください。



## 市民病院健診センター開設

6月1日(火)に高砂市民病院内に健診センターを開設します。健診センターでの健診は、月曜日から金曜日(一部の健診を除く)まで受診できます。各がん検診などと特定健康診査を同日に受診することもできます。また専任医師によるきめ細やかな診察や健診後のフォローも実施します。市民病院として、市民の皆様の疾病予防、健康増進をサポートします。(新型コロナウイルスの影響により、健診事業の開始日が延期になる可能性があります。)

### 高砂市民病院健診 一覧(対象年齢は令和3年度末の年齢です。)

項目	受診日時	内容	対象	自己負担額
生活習慣病健診	特定健診	基本項目 問診、尿検査、血液検査、身体計測、 血圧測定、診察 ※有料オプションあり(心電図)	40～74歳の国民健康保険加入者	無料
	後期高齢者健診		後期高齢者医療保険加入者	無料
	健診30		30歳代、40歳以上の生活保護受給者※2	1,000円
がん検診	胃がんリスク(ABC検診)	血液検査 (ピロリ菌検査、ヘプシノゲン検査)	40歳以上 ※1、※2、※3	1,500円
	大腸がん	便潜血反応検査 (2日分の便を採取)	40歳以上 ※2、※3、 41歳※4 ※4(41歳の人のみです)	700円
	結核・肺がん	胸部エックス線直接撮影 喀痰検査(問診で必要とされた人のみ)	20歳以上 ※2、※5	1,000円
	乳がん	マンモグラフィ(2方向)	40歳以上の女性 ※2、※3、 41歳※4 ※4(41歳の人のみです)	2,000円
	前立腺がん	血液検査(PSA検査)	50歳以上の男性	1,500円
その他の検診	肝炎ウイルス	血液検査(B型・C型肝炎)	41・46・51・56・61・66・71歳 で過去に検診を受けていない人※4	無料
	骨粗しょう症	超音波検査(かかとの骨) DEXA法(腰椎と大腿骨の骨密度測定)	30歳以上の女性 60歳以上の男性	1,000円 1,500円

- ※1 胃がんリスク検診は、5年に1度の検診です。過去にピロリ菌の除菌歴のある人は受診できません。平成26～28年度に受けた人は、結果が「A群」だった人のみ受診できます。過去に要精密検査になった人は今後、市の検診として胃がんリスク検診を受診できません。主治医と相談の上、定期的に胃カメラを受診してください。(高砂市健康増進課 TEL443-3936)
- ※2 75歳以上の人、生活保護受給者には、胃がんリスク検診(ABC検診)、大腸がん検診、結核・肺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診の費用が免除になります。生活保護受給者は受診時に、生活保護受給者証明書を必ず提出してください。(高砂市生活福祉課 TEL443-9023)
- ※3 高砂市国民健康保険加入者は、条件により無料助成券を交付します。事前に高砂市国保年金課へ申請が必要です。(高砂市国保年金課国保給付係 TEL443-9020)
- ※4 対象者には5月下旬に無料クーポン券を送付します。広報たかさこ、高砂市ホームページでもお知らせします。(高砂市健康増進課 TEL443-3936)
- ※5 アスベストの影響による肺の病気を心配している人、アスベスト健診カードを持っている人は、市民病院健診ではなく、巡回結核・肺がん検診をご利用ください。(高砂市健康増進課 TEL443-3936)



## アフターコロナ

～発熱外来担当として～

昨年2月末より発熱電話相談、健康福祉事務所からの検査依頼など検査・受診の調整をしてきました。当初は新型コロナウイルス感染の疑いがあれば保健所へ連絡し、病院で検体採取を行い、県の検査機関で検査を行っていました。現在は、検査体制が整い、院内で検査ができるようになりました。発熱やかぜの症状がある場合は受診前に必ずかかりつけ医に電話でご相談ください。

これからはアフターコロナについて考えていかなければなりません。

退院後もからだのだるさや息苦しさといった症状が続く、苦しんでおられる方も少なくありません。また、職場復帰に時間を要したり、周囲の理解が得られにくかったりと心を痛め

ておられる方からどうしたらよいかと相談を受けることがあります。症状については医師に相談し、心の痛みが少しでも軽減できるようお話を聴くようにしています。感染後の苦しみを軽減できるよう心のケアが大切だと感じています。

まだまだ感染リスクを恐れ受診や検診など控えておられる方がいると思います。しかし、受診控えにより、病気が悪化した状態で来院されることが増えています。当院は、感染防止対策を徹底していますので安心して受診してください。そして、感染対策の基本はひとりひとりが感染の危険性を少なくすることです。マスクの着用、手洗い、3密を避けるなど個人レベルでできることを続けていくことが大切です。

## 健康レシピ

### 高砂名物『にくてん』(高砂市郷土料理)

— 高砂で人気のB級グルメです —

エネルギー 225kcal 食塩相当量 1.7g

<材料(4人分)>

- |              |                |
|--------------|----------------|
| <b>【具材】</b>  | <b>【生地】</b>    |
| 薄切り牛肉…… 80g  | 小麦粉 …… 80g     |
| じゃがいも …… 60g | 卵 …… 1個        |
| こんにゃく …… 60g | 出汁 …… 200cc    |
| 出汁 …… 200cc  | サラダ油 …… 適量     |
| 薄口醤油 …… 20cc |                |
| 濃口醤油 …… 20cc | <b>【トッピング】</b> |
| 砂糖 …… 12g    | かつおぶし          |
| みりん …… 12cc  | マヨネーズ          |
| キャベツ …… 320g | ソース            |
| 青ねぎ …… 適量    | 青のり            |

<作り方>

- ①牛肉・じゃがいも・こんにゃくを食べやすい大きさに切り、(A)の調味液で炊きます。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、混ぜ合わせた【生地】を薄く流し込んで両面を焼きます。
- ③茹でキャベツ・青ねぎ・炊いた具材を生地に寄せ、半分に折りたたみます。
- ④器に盛ってトッピングをかけてできあがり。



## POINT

具材には牛すじ肉を入れるのが主流ですが、当院では食べやすい薄切り肉を使用しました。また、豚肉や鶏肉でも美味しくお召し上がりいただけます。