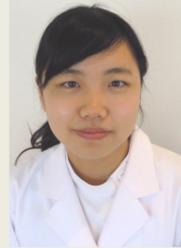




鮭と野菜の

クリーム煮



管理栄養士
若泉 友佳里

栄養科 健康レシピ

ポイント

秋が旬の鮭には、血液をサラサラにするEPAやDHA、免疫力アップが期待できるアスタキサンチンという成分が含まれています。このアスタキサンチンは、鮭がオキアミやエビを摂取することにより体内に蓄えられた赤い色素です。夏の暑さで落ちた体力を回復させるためにも旬の食材を摂り、免疫力をアップさせましょう。

作り方

- ① 生鮭は少し大きめの一口大に切り、塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② さつまいもは約1.5~2cmの角切りにする。玉ねぎは約5mm幅の薄切りにする。しめじは石突を取りほぐす。ブロッコリーは小房にする。
- ③ フライパンにバターをひき、①の鮭を入れ、焼き目を付ける。火が通ったらフライパンから鮭を取り出す。
- ④ ③のフライパンにさつまいも、玉ねぎ、しめじを入れ、残っているバターで軽く炒めたら水、コンソメを加えて蓋をする。
- ⑤ 弱火で約3~4分煮た後、ブロッコリーを入れ、さらに約4~5分煮る。
- ⑥ ⑤の鮭をフライパンに戻し、牛乳、パルメザンチーズを加え、塩こしょうで味を調える。
- ⑦ 沸騰直前に火を止め、器に盛って完成。

- ▶ 生鮭 … 2切れ
- ▶ 塩 … 適量
- ▶ こしょう … 適量
- ▶ 小麦粉 … 適量
- ▶ 有塩バター … 10g
- ▶ さつまいも … 1/5本(60g)
- ▶ 玉ねぎ … 1/4個(60g)
- ▶ ブロッコリー … 50g
- ▶ しめじ … 1/2株(40g)
- ▶ コンソメ … 2g
- ▶ 水 … 120ml
- ▶ 牛乳 … 200ml
- ▶ パルメザンチーズ … 小さじ1
- ▶ 塩 … 0.6g
- ▶ こしょう … 適量

材料 (2人分)



栄養素(1人分)

- ◆ エネルギー ◆ 284kcal
- ◆ たんぱく質 ◆ 22.5g
- ◆ 脂 質 ◆ 12.0g
- ◆ 炭 水 化 物 ◆ 21.7g
- ◆ 食塩相当量 ◆ 1.5g

IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？
IMS総合サービスセンター(IMS GSセンター)は、病院・介護施設選びに困った際にご利用いただける病院相談窓口です。皆さまからの医療・介護のご相談をお受けいたしますので、お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問い合わせください。



IMSに
0800-800-1632
メールでも病院受診相談をお受けしています。
右メールフォームをご利用ください。

受付時間 平日 8:30~17:30
土曜日 8:30~12:30 (日祝・年末年始休み)

IMSグループの最新情報をWEBサイトでご覧いただけます。<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>
〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング9F

松戸写真館 2018

読者の皆さまの応募をお写真大募集!!
心よりお待ちしております。

【夏の思い出】
撮影：新松戸中央総合病院 職員

IMS(イムス)グループ医療法人財団明理会
新松戸中央総合病院
〒270-0034 千葉県松戸市新松戸1-380
☎047-345-1111(代表)

当院のホームページもぜひご覧ください
<http://www.ims.gr.jp/shinmatsudo/>

診療科目
内科 呼吸器内科 消化器・肝臓内科 循環器内科 血液内科 腎臓内科 神経内科
感染症内科 外科 心臓血管外科 乳腺外科 大腸肛門外科 呼吸器外科 整形外科
脳神経外科 形成外科 精神科 リウマチ科 小児科 皮膚科 泌尿器科 眼科
耳鼻咽喉科 放射線科 病理診断科 救急科 麻酔科
【専門センター】：消化器病センター 心臓血管センター 血液浄化センター

受付
午前 7:30~12:00
午後 12:00~17:00(土曜日は午前のみ)

診療開始時間
午前 9:00~
午後 14:00~

PLAZA IMS

新松戸中央総合病院
～高度な医療で愛し愛される病院～

Vol.22

『家族の結びつき』が花言葉である【あじさい】地域の皆様との結びつきを大切にする広報誌です

皮膚科のご案内

皮膚科
インフォメーション

医師紹介



皮膚科部長
かわせ ゆりこ
河瀬 ゆり子 医師

資格・所属学会

医学博士
日本皮膚科学会専門医
日本医師会認定産業医
日本臨床皮膚科医会

専門・得意分野

皮膚科全般

皮膚科医員

すだ くみこ
須田 久美子 医師



平成30年4月より河瀬および須田の2名が皮膚科常勤医として勤務を開始しました。非常勤医師3名もあわせ、平日午前午後と土曜日午前外来診察を行っています(木曜日午後を除く)。おかげさまで東葛北部の先生方より患者さんを複数ご紹介いただき誠にありがとうございます。

4月より皮膚科では入院可能な体制をとっています。緊急を要する場合は当日入院も可能です。顔面や頸部の帯状疱疹の方、癌、肝硬変、糖尿病の方に生じた帯状疱疹の方、成人で水痘に罹患した方はご入院いただき1週間を目安に抗ウイルス薬の点滴投与を行っています。成人水痘は個室に入院となり、治療費以外に別途個室料(1日あたり個室14,040円、特別個室16,200円)がかかります。下肢の蜂窩織炎の方も抗生物質の点滴を約1週間行い、患部の安静を要するため入院が必要です。種々の皮膚良性腫瘍や基底細胞上皮癌などの上皮内癌の切除時にも必要に応じてご入院いただいています。仙骨部や背部褥瘡に関しては、皮下膿瘍が生じて切開が必要な場合や、深いポケットに対し切開が必要な場合にご入院いただき施行します。

2010年より重症の尋常性乾癬等に対し、生物学的製剤(免疫抑制効果のある注射薬)が投与可能となりました。当院は日本皮膚科学会による審査を経て、投与可能な施設に認定されました。日本では尋常性乾癬の患者さんは1000人あたり1人くらいの割合で発症するとの統計があります。よって松戸市の人口49万人中490人くらいが乾癬の患者さんと推測されます。多くの方は塗り薬や紫外線療法にて症状が落ち着きますが、全体の20%くらいが免疫抑制剤の内服や注射を必要とする中等から重症と言われ、単純に計算すると490人中98人が相当します。体のあちこちに赤い斑点があつて、着替えの際に体から白いもの(乾いた垢)がぱらぱらと落下するなら、中等症以上と大まかに考えます。投与が必要かどうか診察後、重症の方には内服もしくは注射薬のご提案をいたします。赤い発疹が少なくても、関節の痛みを伴う場合は関節症性乾癬の可能性があり、変形を防止するため生物学的製剤の投与が必要です。軟膏治療と比較して内服薬や注射薬は高額です。どの薬剤を使うと投与開始後どのように効くのか、治療費はいくらかかるのかなど、あらかじめご説明いたします。どうぞご相談ください。

もくじ

- P1-2 皮膚科インフォメーション
- P3 ヘリコバクター・ピロリ菌 検診のご案内
- 連携医療機関のご紹介
- P4 栄養科健康レシピ

▶ 皮膚科インフォメーション **皮膚科のご案内**

主な対象疾患

皮膚科トラブルにお困りの方は、皮膚科外来へお越しください。

- 蜂窩織炎 ● 帯状疱疹 ● 尋常性乾癬
- 皮膚良性腫瘍（小手術を施行予定） ● 皮膚悪性腫瘍（基底細胞上皮癌など）



**皮膚科外来
担当医表**

【受付時間】
〈午前〉11:30まで
〈午後〉16:30まで

	月	火	水	木	金	土
午前	河瀬	河瀬	(男性) 非常勤医師	河瀬	河瀬	河瀬 第2,4週
	須田				須田	須田 第1,3週
午後	(女性) 非常勤医師	須田	須田	-	(女性) 非常勤医師 新患15:30まで 再診16:00まで	-

皮膚科疾患のご紹介

蜂窩織炎

皮膚と皮膚直下の脂肪織に生ずる細菌感染症です。水虫から生じた趾間の亀裂、虫刺され部位をかきむしった傷などにブドウ球菌や連鎖球菌が侵入することで発症します。足や下腿に起こることが多いです。



症状

円形や帯状の赤い病変部は1~2日かけて急速に拡大して重い違和感、圧痛を伴います。



治療方法

軽症では抗生物質を内服して治療します。38度以上の発熱や病変から長く伸びる赤い線（リンパ管炎に相当します）を伴う場合、重症な蜂窩織炎として入院のうえ、1日3~4回抗生物質の点滴を約7日間行います。

犬や猫などのペットに手や前腕を咬まれてから1~2日後、蜂窩織炎をきたす患者さんが増加しています。ペットの歯垢内のパスツレラ菌が皮膚や皮下に埋め込まれるためです。パスツレラ菌は治療の際、効果のある抗生物質をきちんと選ぶ必要があります。深く咬まれた際には早めに医療機関をご受診ください。

水痘ウイルスは幼少期に感染後、眼の奥や首、背中、腰の神経節に潜伏します。40~50年間無症状で経過しますが、過労や加齢などの免疫低下のため再びどこかの神経節でウイルスが増殖し、帯状疱疹が発症します。

帯状疱疹

症状

左右どちらかの体の限られた部位に痛み、赤いぼつぼつ、水疱が生じます。皮膚に何も無い状態で痛みだけが1週間程度先行することがあります。



治療方法

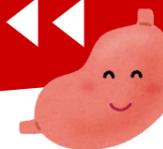
皮膚症状が生じてから72時間以内に抗ウイルス薬の内服もしくは点滴を開始するのが有効です。顔面や頸部の発症では入院が必要です。点滴治療を1週間行い、眼科や耳鼻科の医師の診察を併せて受けていただきます。体幹四肢の発症では7日間内服していただきますが、HbA1c=7.0%以上の糖尿病、肝硬変、膠原病、悪性腫瘍治療中の方は入院の上、点滴治療をお勧めしています。



皮膚症状は2週間後にかさぶたとなって治りますが、帯状疱疹後神経痛が1ヶ月以上続きます。帯状疱疹を発症させない、もしくは頑固な帯状疱疹後神経痛を残さない目的で50歳以上の方にワクチン接種（自費9180円）をお勧めしています。

▶▶ **ヘリコバクター・ピロリ菌検診のご案内** ◀◀

ピロリ菌を除菌して胃がんのリスクを下げましょう！



¥500
(税込)

ヘリコバクター・ピロリ菌検査【採血】



所要時間約5分

■ 検査日時 ■ 土曜日午後のみ【14:00~17:00】

■ 検査方法 ■ 採血

■ 検査結果 ■ 後日ご自宅へ郵送

■ 予約方法 ■ ☎ 047-309-4186 へご連絡ください。

(◇ 電話受付時間 ◇ 【平日】8:30~17:30 【土曜日】8:30~13:00)



ピロリ菌は胃の粘膜に生息しているらせんの形をした細菌です。ピロリ菌に感染している人は、感染していない人と比べて胃がんになる確率が高くなると言われています。日本の胃がんの約95%、世界の胃がんの約90%はピロリ菌感染によるものです。皆さんも是非検診を受けてみませんか？

▶ 地域の医療機関情報

連携医療機関のご紹介

当院では平成26年4月より、地域の医療機関の先生方と『連携医療機関登録医制度』の運営を開始いたしました。近隣医療機関の先生方に安心して診療をしていただけるよう院内に病床を準備し、患者さんの住み慣れた地域で安心して医療が受けられるよう、病診連携の充実に力をいれております。



〒271-0092
千葉県松戸市松戸1343-3
グランマノワール1F
☎047-362-3136

標榜科	内科、内視鏡内科、消化器内科、眼科
休診日	木曜、日曜・祝日、土曜午後



診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
内科	9:00~12:00	●	●	●	-	●	●	-
内視鏡内科	13:30~15:30	内視鏡 予約検査	内視鏡 予約検査	内視鏡 予約検査	-	内視鏡 予約検査	内視鏡 予約検査	-
消化器内科	15:30~18:00	●	●	●	-	●	-	-
院長 森田靖								

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
眼科	9:00~12:00	●	●	●	-	●	●	-
副院長 森田さとみ	13:30~15:30	予約検査	予約検査	予約検査	-	予約検査	-	-

この度、祖父、父の代より引き継いだ森田医院から「もりた内科・眼科クリニック」に2018年5月よりリニューアルオープンしました。

内科は院長が、眼科は副院長が担当します。高血圧や糖尿病などの生活習慣病や花粉症など内科・眼科に疾患がまたがることも多く、お互い連携して治療を行えることが当院の特徴です。また、リニューアルに伴い胃・大腸内視鏡や腹部エコーなど最新の機器を導入しました。これまで内科一般とくに消化器内科・内視鏡内科を中心に大学病院や松戸市の新東京病院などで診療してきました経験を生かしたいと思っております。もちろんこれまで同様、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病、かぜ、インフルエンザ、花粉症、ピロリ菌除菌など内科全般の診療や予防接種、健診にも幅広く対応致しますし、お子様からご年配の方まで、身近なかかりつけ医として丁寧な診察と分かりやすい説明を心がけ、皆様のお役に立てればと思っております。また当院は病院と連携して、地域医療を行っております。

毎週木曜日の午前・午後は柏市の聖光ヶ丘病院での診療も行っており、そこで得た情報や知識を当院の外来に還元したいと思っております。更に専門的診療や入院が必要な場合には、患者様のご希望する病院をご紹介しますので、ご相談ください。

院長 森田 靖

医師紹介

森田 靖 院長

資格
日本内科学会認定内科医
日本消化器内視鏡学会認定
消化器内視鏡指導医・専門医
日本消化器病学会認定
消化器病専門医
H.pylori(ピロリ菌)感染症認定医
日本消化管学会胃腸科専門医

森田 さとみ 副院長

資格
日本眼科学会専門医