IBULIVE いぶりぶ
いぶり+Live
医療法人 社団 いぶり腎泌尿器科クリニック 広報誌 春号 NO.33 季刊誌
泌尿器科・血液透析

# 旬の食材―アスパラ菜―

管理栄養士 安住 ノリ子

やっと春風が心地よい季節になりました。これから夏に向けて、食材も豊富に出回る時期になります。上手な食材の選び方や食べ方を身につけて、旬の食材を楽しみましょう。

## アスパラ菜について

中国野菜の「紅菜苔―コウサイタイ」や「菜心―サイシン」の交配から誕生したアブラナ科の野菜。なばなのようにトウ立ちした茎や葉、黄色い花のつぼみを食べます。ほのかにアスパラガスのような風味と甘味があることから、この名前になったようです。出回り時期は３月から11月頃。年中楽しむことが出来、お浸しや天ぷら、炒め物、パスタなど幅広く利用できます。品種としては「オータムポエム」や「愛味菜」などがあります。

### アスパラの歴史

アスパラ菜は地中海沿岸が原産地とされています。日本にいつ伝わったかは不明ですが、奈良時代以前には伝来し、食用されていたと考えられています。16 世紀には油を取るために栽培も行われていたようで、江戸時代には照明などの用途にナタネ油が使われていました。明治時代になると西洋種のなばなが導入され、昭和になると食用としての品種改良が進み、現在では広く食べられています。農家の人々は古くから食用として利用していたようです。

### アスパラ菜の栄養と効能

菜の花の仲間で栄養たっぷり!!

- ●エネルギー /100g当たり 30 ～ 40kcal
- ●カロテン（βカロテン）/ 抗酸化力、皮膚や免疫機能を正常に保つ。視力維持。
- ●葉酸 / 造血作用
- ●食物繊維 / 整腸作用
- ●カリウム / 高血圧予防
- ●ビタミンC/ 美容効果

### 菜の花（なばな）類の選び方

菜の花やアスパラ菜などの菜花類はなるべく花が咲いていない若いもので、葉や茎がしゃきっとした新鮮なものを選んでください。下の切り口を見て、茶色く変色したものはやめましょう。
保管方法は一度湯がいてからラップにくるんで冷蔵庫で保存するのがベスト。
特に避けたいのは、生のまま冷蔵庫に保管すること。

### アスパラ菜とじゃが芋の塩麹炒め

◎材料 /2人分
- じゃが芋…大 1 個
- アスパラ菜…5 本
- 塩麹…大さじ 1/2 ～ 1

作り方
①じゃが芋は皮をむいて細切りにする。アスパラ菜はザク切りにする。
②フライパンに油を熱し、じゃが芋、アスパラ菜の順に炒める。
③じゃが芋のシャキシャキ感が残る程度まで炒めたら塩麹を絡めて出来上がり。

### アスパラ菜のタラマヨ和え

◎材料 /2人分
- アスパラ菜…2～3本
- ◆マヨネーズ…大さじ 2
- ◆めんつゆ…小さじ半分
- ◆たらこ（小さ目）…1腹◆塩…少々

作り方
①アスパラ菜を洗い、茎と葉を半分に切り分ける。鍋にお湯を沸かし、塩を入れて茎を入れ 1 分程先茹でる（茹で過ぎに注意!）
②次に葉の方を入れて1～ 2 分程茹でて、冷水に取る。水気をよく切り、3～4cmに切る。
③◆を合わせ、切ったアスパラ菜を加えて混ぜる。器に盛って出来上がり。

■発行：いぶりぶ発行委員会 伊達市梅本町2番地15いぶり腎泌尿器科クリニック内 TEL0142-21-1400 FAX0142-21-1401
■発 行/平成27年4月10日■4月・7月・10月・1月の年4回発行 ※本誌掲載の写真、記事の無断転用は固くお断り致します。
●発行責任者：横井 浩

## 坪院長の健康講座

### 血尿をきたす泌尿器科疾患について

院長 坪 俊輔

今回は血尿をきたす泌尿器科疾患を、尿路の構造と関連させて解説します。

血尿は肉眼的血尿と顕微鏡的血尿に分けられます。検診などで指摘される〝尿潜血反応〟の殆どが顕微鏡的血尿です。肉眼的血尿の症例では多くに治療すべき原因が見られますが、顕微鏡的血尿の症例では、何らかの疾患が隠れている確率は2～3％位でしょうか。

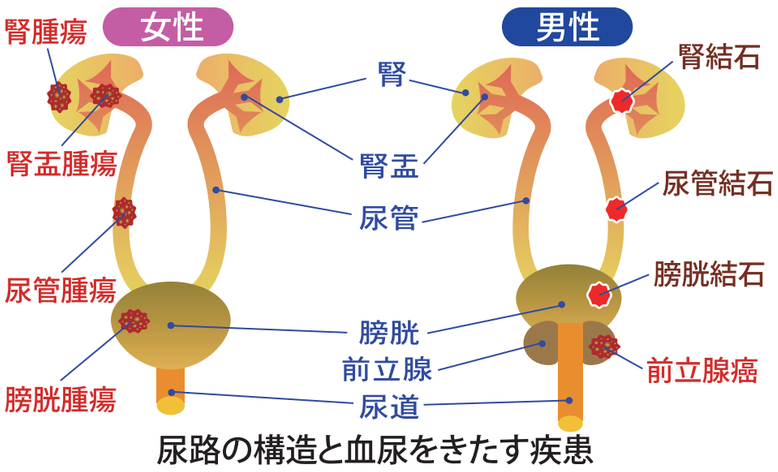
さて泌尿器科では腎・腎盂・尿管・膀胱・前立腺・尿道などの尿路疾患を多く扱います。（他に、直接尿の流れ道ではない副腎・精巣・精巣上体・精嚢腺・精管・陰茎の疾患も扱います）図に尿路の構造を概略的に示しました。男女の大きな違いは男性にだけある前立腺で、他はほぼ同じです。図で示した疾患以外に、急性膀胱炎や急性前立腺炎などの炎症性疾患でも血尿が見られます。これらは排尿痛・頻尿・残尿感などの膀胱刺激症状を伴い、尿は顕微鏡でみると感染がある血膿尿です。また急性前立腺炎では多くの例で発熱をきたします。

腹痛を伴う血尿は尿管結石に多いようです。腎結石にも同様の症状が見られます。これら上部尿路結石は、投薬で自然排石を期待するか、尿管を通しての内視鏡手術（ＵＵＬ）や体外衝撃波（ＥＳＷＬ）で治療するのが一般的です。膀胱結石は前立腺肥大症などが原因の排尿障害がある高齢男性に多く、膀胱刺激症状を伴う血尿が一般的です。自然排石が難しい時には経尿道的に内視鏡で摘出します。図で示したような尿路悪性腫瘍は全て血尿をきたし得ます。しかし腎腫瘍は、顕微鏡的血尿もなく全く無症状で、ＣＴ・エコー検査などで偶然見つかることが多くなっているようです。

腎盂腫瘍・尿管腫瘍・膀胱腫瘍は移行上皮という同じ尿路上皮細胞から出る腫瘍で、膀胱腫瘍の頻度が最も多く、肉眼的血尿で気づかれることが多い疾患です。

これらの治療は、手術療法が第一選択です。進行した前立腺癌は血尿をきたします。しかし無症状の状態で、前立腺癌のマーカー（ＰＳＡ）高値のみが陽性所見で発見される場合も少なくありません。前立腺癌の治療はＰＳＡ検査等で経過を見る監視療法・内分泌療法・放射線治療・根治手術など多岐にわたり、症例ごとに悪性度・進行具合・年齢・体力等を総合的に判断して決定すべきと考えます。

以上、今回は尿路の構造と関連させて血尿をきたす疾患についてお話しました。




尿路の構造と血尿をきたす疾患

医療法人 社団 いぶり腎泌尿器科クリニック
泌尿器科・血液透析

## 院内看護発表会開催

### 看護の質向上目指す

#### 看護協会室蘭支部の発表にも参加

透析看護師長 辻 和子

去る2月1日（日曜日）、だて歴史の杜カルチャーセンターにおいて、看護部主催の院内看護発表会を開催しました。年1回全部署の看護師が集合する貴重な研修会には、看護師総勢40人中、37人の参加がありました。

昨年度より各部署から看護研究委員を集めた委員会を設け企画運営を行っています。テーマは特に設けず、「研究」の枠組みにとらわれない内容で各部署の自主性にまかせた発表とし、それぞれの視点で3部署が発表を行いました。

病棟からは「看護記録係りの活動報告」をテーマに、記録係が実践してきた看護記録への改善、取り組みなどの数年間にわたる実績報告を発表しました。手術室は実際の手術の記録動画を再生しながら、年間約30～40例行われている「シャント造設術の実際」を発表し、日頃見ることの出来ない映像に参加者は感嘆、理解を深めていました。透析室からは高齢患者様の増加に伴い、日頃から気になっていた「介護保険制度の学習と透析室の現状報告」などの発表がありました。

終了後のアンケートからは、「他部署の取り組みが理解できた」「院内の情報共有や継続的看護のための情報を得ることができた」「いままでにはない実践的な内容を知ることができ良かった」などが寄せられ、自己研さんや向上心へとつながった発表会になりました。

今看護部長の総評である「仕事に意欲とやりがいをもち、自立した自主性のある看護師であってほしい」というメッセージを受け止め、今後の仕事に対する意識付けを見直す機会にもなりました。

また、昨年11月15日に開催された看護協会室蘭支部の発表会に参加しました。当クリニックからは、病棟の「効果的なデスカンファレンスの運営方法について」と題して、亡くなられた方への看護の振り返り、看護師の想いを語り合う場としてのカンファレンスの在り方についての発表を行いました。

今後も看護の質向上、患者様に満足していただける看護を目指すためにも、院内看護発表会をはじめ、関係機関が行う研究会参加に、積極的に取り組んでいく事が重要であることを改めて認識しています。

看護発表会の様子

## お知らせ 平成27年度 高齢者の肺炎球菌感染症 予防接種について

当院では、今年度も高齢者の肺炎球菌感染症予防接種を行います。診察時に一緒に接種出来ますが、予約制となりますので、ご希望の方は看護師または窓口までお申し出ください。

### 接種対象者と区分

住民票の住所（住民登録地）が伊達市・洞爺湖町・豊浦町・壮瞥町のいずれか４市町にある方で、年齢などの要件により、対象者の区分（定期・任意）などの区分や取り扱いを判断します。

| 区分 | 定期接種 | 任意接種 |
|---|---|---|
| 接種歴と年齢範囲 | 過去に肺炎球菌ワクチンを受けたことが無く、次の①か②に該当する方<br>①今年度末時点で 65・70・75・80・85・90・95・100 歳となる方<br>※対象となる生年月日の範囲は別表を参照ください。<br>②60 ～ 64 歳で一定の障がいがある方 | 左に該当しない方<br>※肺炎球菌ワクチン接種経験ありか、対象生年月日範囲外の方など。 |
| 住民票 | 伊達市・豊浦町・壮瞥町・洞爺湖町のいずれかに住民登録がある方 | 指定なし |
| 接種料金 | 2,300円 ※被接種者が医療機関窓口で支払い | 医療機関指定額 |
| 接種料金免除 | 受け付け時に生活保護か非課税証明書の提出が必要 | 免除不可 |
| 接種期間 | 平成 27 年 4月1日～平成28年3月31日 | 指定なし |

◎以上の年齢以外の方は任意接種となります（1 回6,000円）

## 新人スタッフ紹介

http://www.ibujin.com

### 佐々木 亨 透析室臨床工学技士 ―早く活躍できる人材に…

昨年、念願だった臨床工学技士の資格を取得し、縁あって当クリニックに今年2月から仲間入りした佐々木技士。

出身は札幌市で伊達には何の所縁もなく、「多少の不安はあった」が正直な感想のようだ。「雪が少ないのにびっくりしました」と、〝北の湘南〟を強く印象づけられ、「想像より都会的なマチ」という思いをいだいている。

祖母の入院をきっかけに、医療機関への興味が幼い時からあり、臨床工学技士を志した。「当院の透析室はこの地域の中核的な施設であり、早く活躍できる人材になりたい」と意気込み、「患者様との信頼関係を築きたい」と頑張る。

趣味は20歳過ぎから始めたボウリングで「大したことないです」と謙遜するがアベレージ１８０～１９０の実力。非常に落ち着いた雰囲気のある25歳。

### 高橋 陵 透析室臨床工学技士 ―患者様から信頼されるように…

4月1日から新卒で仲間入りした高橋技士は登別の出身。室蘭の高校から札幌の専門学校に進学、資格を取得した。祖父母が伊達市在住で、伊達には幼い時から馴染みがある。

臨床工学技士は「目立たないが重要な存在」と評し、それが「自分の性格に合っているのでは」と志した。社会人へのイメージは「人間関係が不安だった」と素直な感想で「職場は先輩方がやさしく指導してくれ、余計な心配だったかも」と笑顔を見せる。

高校までサッカーに親しんでおり、ポジションは主にフォワードだった。「仕事に慣れ落ち着いたら地元のチームに入り、市民の皆様との交流も」という構想もある。「そのためにも患者様からの信頼が得られるよう頑張ります」とまずは仕事優先に頑張り、派手な得点よりチームプレーに徹する考えだ。

### 渡邊 理菜 病棟看護助手 ―やりがいがあり楽しい…

今年4月から病棟看護助手として仲間入りした渡邊さん。「人と触れ合う仕事に興味があった」と迷いなく飛び込んで来た。幼い時から人見知りとは無縁で、人と接し話すことが楽しいという。

子どもの頃から絵を描くのが好きで、現在も近所の風景など身近なモチーフを描き、仲の良い友達と手紙にしてやり取りする。「このアナログ感がいいんです」と笑う。

看護助手の仕事は「思った以上に勉強することが多く大変です」「でもやりがいもあり楽しい」。結局最後は〝楽しい〟に結び付けるプラス思考が、この人の特技のようだ。

「独り立ちし患者様を元気づけるようになりたい」が目標。将来的には「介護関係の資格も取得したい」と目を輝かせ、未来を見据えている。

## column コラム 待合室 No.33

### 幻の楽団

○…日本製鋼所は室蘭が発祥の地です。北海道炭砿汽船と英国のアームストロング社、ビッカーズ社の3社共同出資により、1907年に設立されました。北炭の石炭を輸送するための鉄路が、鉄道の国有化に伴い買い上げとなり、これを資金にして実現したそうです。

○…英国の両社は「アームストロング砲」で知られる武器メーカーです。北炭は当初、噴火湾一帯で採取できる「砂鉄」を原料にした「製鉄所」建設を計画しましたが、時代は日露戦争を終えたばかりで、それまで輸入に頼っていた兵器の国産化が急務とされ、国策として製鋼事業へと進展したのです。

○…2007年日鋼室蘭は100周年を迎え、筆者は記念コンサートの企画担当を縁に、記念誌編集のお手伝いもすることになりました。毎日のように茶津町にある事務所に出かけ、資料と写真の整理から構成割り付けと、日鋼さんの希望を伺いながらの作業でした。整理した写真は明治期から近代まで莫大な枚数に上り、昭和天皇や今上陛下皇太子時代の行幸写真など貴重なものも多かったなか、一枚の写真に魅せられました。

○…その写真は大正期のものと思われる同社吹奏楽団で、何の記録もなく実態は定かではありません。実は日鋼設立後、北炭は念願だった製鉄所も輪西町に設立しています。現在の新日鉄住金、旧富士製鉄室蘭製鉄所の前身になります。富士鉄室蘭吹奏楽団は我が国吹奏楽の草分けとして知られ、戦火を免れた同団所有の楽譜が日本吹奏楽発展の礎となった…という記録を若い頃読んだ憶えがあります。

○…仮説ですが写真にある楽団は、ある時代に製鉄会社に引き継がれたのではないか？という思いが湧き上がりました。実際どうだったかは別として、大正期本道に吹奏楽団を設立、維持するのは至難の事であったに違いありません。当時の経済人の器の大きさに驚かされ、利益を追求するだけが企業経営ではないというメッセージに思えてなりません。それは企業の存在理由が問われる現代にあって、芸術文化を重んじる伝統が我が国にあり、受け継ぐ大切さを先人が伝えているのだと感じます。時代に翻弄された製鋼事業には、次代をつくる気概がありました。幻の楽団が無言で、そう語っているのです。