

山大医学部・病院だより VOL.270

6
2025

ゆめほ。

第二内科クラウドファンディング
総寄付者数795人
寄付総額1825万8000円



「ゆめほ。」ネーミングの由来

言葉としての言いやすさ、親しみやすさを考慮するとともに下記の意味が込められています。

ゆめ：「YUME (Yamaguchi University Faculty of Medicine and Health Sciences
＝ 山大医学部の略)」＋「皆の願い(夢)を叶える」

ほ：ホスピタルの「ほ」＋ 山口弁の語尾の「ほ」＋ 一歩ずつ前進する「歩」

ご支援
ありがとう
ございました！



当院心臓部門オリジナルキャラクター
しょうじょうくん

高齢者でも可能 になったがん治療



講演4

高齢膵がん患者に対する 集学的治療

消化器・腫瘍外科学
高橋 秀典 准教授

膵臓は腹部の最深部に位置し、横に長い臓器です。日本における膵がんは年々増加傾向にあり、令和5年の部位別がん死亡数では、肺がん、大腸がんに次いで3位です（がん情報サービスより）。膵がん治療における高齢者とは、『膵がん診療ガイドライン2022年版』では手術は80歳以上、化学療法では76歳以上を一つの基準として定めています。ただし、一人ひとりの全身状態には大きな差があるため、年齢だけで治療方針を決めず、全身の状態に留意することが重要であるという方向性が示されています。

膵がんの手術では、がんの病巣のみを取り除くのではなく、近接する周辺の臓器や組織と一緒に摘出します。組織内における膵がんの位置によって術式を決定します。膵がんを手術のみで治すことは困難なため、抗がん剤治療や放射線治療を組み合わせる集学的に治療することが重要です。それには、手術前後の数か月間において頻回な通院が必要になります。

当院では地域の病院と連携し、高度な膵がん手術を当院で行い、手術前後の抗がん剤治療を地域の病院で受けられるよう体制を整えています。



講演5

高齢がん患者の入院生活支援 ～入院から退院までの病棟看護士の関わり～ 看護部 村上 梢 副看護部長

がんの手術を受けられる75歳以上の患者さんは年々増加傾向にあります。90代のがん患者さんの手術も珍しくなく、令和6年4～12月までに実施したがん手術のうち90代の手術は10件で、最高年齢は97歳でした。

入院後は、先生から患者さんご家族に治療や病状を説明します。看護師はわからないことがないか患者さんに確認しながら、理解・納得できるよう支援します。また、治療や手術のスケジュールを患者さんに説明し、体や気持ちのつらさなどはないかを確認します。

高齢の患者さんにとって、環境の変化は混乱を招きます。病棟が広く患者さんの部屋が分りづらい場合は、部屋の入口に目印になるものを付けるなどして工夫をしています。また、高齢の患者さんの手術後は、一時的に通常と異なる精神状態（せん妄）になることがあるため、安心して過ごせるよう環境調整を行い、予防に努めています。

当院の第二外科病棟には、医師の判断を待たず診療補助業務を行える特定看護師が2名在籍し、患者さんの症状に合わせて適切な処置を行い、症状の悪化防止に取り組んでいます。



高齢者のがん治療をテーマに開催



講演3

高齢がん患者の食事療法 栄養治療部 藤井 愛子 管理栄養士

高齢のがん患者さんが治療を受けるために、「栄養状態」を自宅で確認する方法として、毎日体重を量り、記録しておくことがおすすめです。急激な体重変化は、水分量による変化（脱水やむくみなど）で栄養状態が悪くなっていく兆しの可能性があり、注意が必要です。栄養状態は、治療に大きく関係します。栄養状態が悪くと術後の経過が悪くなったり、化学療法の有害事象（副作用）が強くなりやすいため、がん治療を開始できない場合があります。そのため、治療前には栄養状態を良好に保っておくことが重要です。

栄養をバランスよく摂取するには「主食」「主菜」「副菜」がそろった“定食型”が良いと言われています。とはいえ、毎食の品数を毎日充実させるのは大変です。レトルト食品や惣菜、作り置きなどを上手に利用し、できるだけ定食型に近づけるとよいでしょう。

副作用の対策として、食欲不振には盛り付けの量を減らして食べやすくすることを目標にする。嘔気・嘔吐には脂っこい料理を避けシンプルな味付けにする。口内炎には刺激になる味付けを避け、口当たりの良い形態に調整する。体重減少を防ぐためにはエネルギー源になる主食を毎食摂るなどがあります。つらい時には無理をせず、食べられるものを選んで、少しでも栄養が摂れるように心がけてください。



講演2

高齢胃がん患者に対する 集学的治療 消化器・腫瘍外科学 飯田 通久 医師

胃がんは70代の患者さんが最も多く、次いで80代と、高齢者に多い病気です。当科での胃がん手術も70～80代が多く、90歳以上の患者さんも手術を受けておられます。胃がんが高齢者に多い理由に、高齢者ほどピロリ菌の感染率が高いことがわかっています。

胃がんの抗がん剤治療は、暦による年齢ではなく、患者さんの元気度（生物学的年齢）を参考に決定します。手術では傷が小さく、体への負担が少ない低侵襲手術を推奨しています。この手術によるがんの根治性は開腹手術と同等で、合併症が少なく、入院期間も開腹手術より短いです。

低侵襲手術には、内視鏡による腹腔鏡手術と、多関節機能を持つロボットを使ったロボット支援下手術がありますが、当院では、胃がん手術の約6割がロボット支援下手術です。

胃がんになったら、病院選びが重要なポイントです。当院は日本胃癌学会の認定施設であり、ロボット支援下手術を実施している県内2病院のうちの一つです。また、消化器関連のがん薬物療法専門医も在籍しており、安心して治療を受けていただけます。

令和7年3月30日（日）、KDDI維新ホール（山口市）で開催し、約150名が参加されました。はじめに、大学院医学系研究科消化器・腫瘍外科学講座の永野浩昭教授（腫瘍センター長兼任）が、山口県が全国でもトップクラスの高齢県であることなどについて話しました。腫瘍センターの副センター長である井岡達也准教授とFMきららのパーソナリティ・岡崎美恵さんの進行のもと、5名の講師が講演した高齢者のがん治療について紹介します。



講演1

食道食道がん患者に対する 集学的治療 消化器・腫瘍外科学 渡邊 裕策 医師

食道がんの治療には、手術（外科治療）や薬物療法、放射線治療があり、これらを組み合わせて行うことを集学的治療といいます。進行がんは集学的治療を行うことで再発を抑える、生存期間を延長する、手術の切除範囲を小さくする、臓器を温存できるなどが期待できます。

手術はロボット支援下手術で、周囲の大事な臓器を傷つけないことなくがんを摘出します。出血が少なく、傷も小さいため体への負担が少なく、高齢の患者さんにも安全に実施できます。当院では、75歳以上の患者さんへの手術の割合が年々大きくなっています。なお、山口県内では唯一、当院がロボット支援下手術を行っています。

高齢の患者さんに強い副作用が出やすい抗がん剤治療は、個々の患者さんの臓器機能を評価し、薬の適切な減量などを行い、安全に治療しています。

免疫チェックポイント阻害薬を用いた新しい免疫治療は、従来の化学療法で起こるような副作用が少なく、高齢者でも比較的安全に使用できます。一方で、免疫関連の副作用が全身に起こる可能性があります。当院は日本食道学会認定の食道外科専門医認定施設として、専門医を中心に多職種のスぺシャリストがチームを組み、万全の体制で治療を行っています。



講演後には質疑応答がありました

ありがとうございます！



器官病態内科学講座
縄田 純也 医師



器官病態内科学講座
佐野 元昭 教授

本プロジェクトのリーダーである大学院医学系研究科器官病態内科学講座の佐野元昭教授と、縄田純也医師にプロジェクトを終えた感想を聞きました。

Q: プロジェクトを行った感想をお願いします。

佐野教授 今回の結果は、医局員である医師や事務スタッフの皆さんが、一丸となって真摯に取り組んだ結果です。通常の業務が忙しい中、循環器病の診療体制の構築について、その必要性を広く周知していただきました。この取り組みに多くの方が賛同くださり、多額のご支援をいただきましたこと、改めて心より感謝申し上げます。

縄田医師 萩市で開催した市民公開講座には約200名の参加がありました。そこでプロジェクトについて話したところ、約70名の方が列をなしてご寄付くださったのが印象的でした。外来の診療でも、一人の患者さんが複数の方に声をかけて皆さんで寄付してくださったり、しばらくご無沙汰だった方からご寄付をいただいたりして、非常

に多くの方にご支援いただけたことをとても感謝しています。

循環器内科では、さまざまな生活習慣病の方を診察しますが、大切なのは、生活習慣を改善し、発病を予防する「二次予防」と、疾病を早期に見し、早期に治療する「二次予防」です。こうした予防啓発は多くの方に浸透してこそ、効果が現れるものです。いただいたご寄付は、生活習慣病を管理し、一次予防・二次予防に努めるための活動に活用していきます。

植込型補助人工心臓(VAD)

山口県初！ 管理施設認定を取得！

重症の心不全患者にVAD治療を行える施設は限られており、VAD植込後は実施施設または管理施設へ定期的に通院する必要があります。県内ではこれまでVAD管理施設がありませんでしたが、このたび本院が県内で初めて管理施設として認定されました。

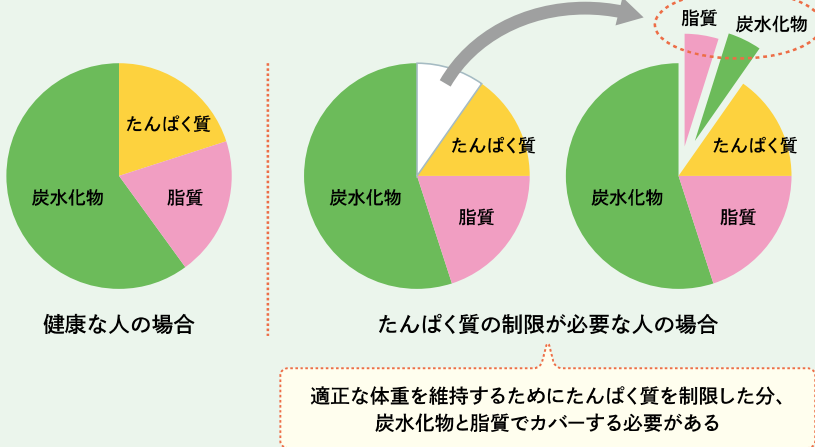
- 第二内科が、令和7年1月20日から3月19日までの3カ月間募集していたクラウドファンディング『ピンシヤン・コロナ！山口県の循環器予防とリハビリ支援プロジェクト』が終了しました。当初の目標金額600万円を大きく上回り、795名の方から総額1825万8000円の寄付がありました。
- いただいたご寄付は今後、次の活動に活用していきます。
- 診療情報伝送システムの構築
 - 心電図健診の実施
 - 県民・医師への啓発活動
 - 心臓リハビリテーション指導士・心不全療養指導士の養成
 - データベースの構築
 - など



読んで学ぶ 腎臓病教室 #03

HEALTHY KIDNEYS

■栄養素の摂り方イメージ



腎臓病の食事について

講師／堀尾佳子（管理栄養士）

腎臓病の食事療法の基本は、次の通りです。

- 塩分を控える
- たんぱく質を調整する
- 必要なエネルギーを確保する
- 必要に応じ、カリウムが多い食品を控える

腎臓に疾患があると、たんぱく質の摂取制限をする場合があります。この場合、適正な体重を維持するために、減らしたたんぱく質を炭水化物や脂質で補います。

たんぱく質といえば、肉や魚、卵、豆腐などと思いますが、実はごはんにも含まれています。肉や魚などの摂取量を制限しても、ごはんを毎食たくさん食べていると、知らないうちにたんぱく質の摂取制限量を超えることになりかねません。

血圧の変動を調整するために、塩分の摂取量にも気を付けましょう。次の食品には食塩が多く含まれていますので、注意が必要です。

● しょうゆ、みそ、梅干し、漬物、干物、ウインナー、カップラーメン、市販の総菜など

食塩を減らす際のポイントは次の通りです。

- 薄味に慣れる
- 漬物・汁物は1日1回のみ
- 調味料は付けて食べる（上からかけない）
- 酸味や香辛料、香り、香ばしさを利用して調理するなど

Information

知っちょる？ 山大病院 市民公開講座2025

下記の市民公開講座を開催します。
ふるってご参加ください。

いつまでも美味しく、安全に食べるために ～摂食嚥下チームの挑戦～

日 時：6月28日(土) 11:00～
会 場：宇部市立図書館2階(宇部市琴芝町1-1-33)
講 師：津田潤子(耳鼻咽喉科医師)
中村由子(摂食嚥下認定看護師)

参加費：無料

予 約：右のQRコードより予約できます →
またはお電話で



広報戦略センター(平日9:00～17:00) TEL 0836-22-2009



よろしくお願いします

令和7年4月より看護部長に就任いたしました藤井聡美（ふじいさとみ）と申します。私は昭和63年4月に本院に入職し、平成29年からは原田前看護部長のもとで副看護部長として看護部運営に携わってまいりました。

令和4年4月から令和7年3月までは、日本赤十字広島看護大学大学院で看護管理学を学び直し、プロフェSSIONナリズムに関する研究に取り組みました。看護職一人ひとりが自らの看護に誇りと責任を持ち働き続けられるためには、看護専門職としてのプロフェSSIONナリズムを育むことが大切です。

看護部では、職員一人ひとりが看護部の理念「あたたかい看護の探求と実践」の実現に継続して取り組む中で、プロフェSSIONナリズムを備えた人財に育つことを支援したいと考えています。

誠に微力ではありますが、これまで先人たちが創りあげてこられた看護部をさらに発展させ、皆様とのよりよい病院運営のために努力させていただきます。所存ですので、何卒よろしくお願い申し上げます。



山口大学医学部附属病院
看護部長

藤井 聡美



お仕事紹介

看護部編⑤

看護部の理念である「あたたかい看護の探求と実践」を実現する認定看護師を、リレー形式で紹介します。

感染管理認定看護師

大木（おおぎ）さおりさん



Q. 感染管理認定看護師の仕事について教えてください。

私たちの仕事は、病院内の入院・通院患者さんやスタッフを「感染から守ること」です。感染予防を行うために週1回院内の各部署をラウンドし、感染対策の状況をチェックします。また、医療器具を使用中の患者さんに感染が起こっていないか、そのリスクについて評価、対策を講じるためにカルテから情報を確認（サーベイランス）します。サーベイランスの結果は各部署にフィードバックするとともに、厚生労働省や国公立大学病院の関係各所に報告します。また、感染対策に関する講義や、スタッフへのワクチン接種も大事な仕事の一つです。残念ながら感染が発生した場合は、原因究明や感染拡大防止対策を講じます。

Q. 業務で気をつけていることは。

感染を予防する立場上、スタッフに指導することも多々ありますので、信頼関係の構築を一番大切にしています。そのため、相談があった際や指導する際には丁寧に一貫性のある対応を心掛けています。また最新の科学的根拠をもとに相談等に対応ができるように日々、学ぶことを心掛けています。

Q. どのようなところにやりがいを感じていますか。

私たちの業務は表立って目に留まるものではないかもしれませんが、サーベイランスの結果やラウンドでの指導が各部署の感染対策に取り入れられたり、感染を最小限に食い止められたりした時にやりがいを感じます。



各病棟のスタッフが制作した川柳や写真、書道の作品も展示しました

記

念行事を開催しました

5月12日は「看護の日」

令和7年5月15日(木)

ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日は「看護の日」に制定されています。また、5月12日を含む前後1週間は看護週間とされています。

本院では、記念行事を執り行い、松永和人病院長から日頃の献身的な看護業務に対する感謝が述べられました。続いて、松永病院長と事務部の足立正博次長から看護部を代表し藤井聡美看護部長へそれぞれ花束が手渡されました。

各診療科などからも日頃の感謝を込めた花束が届き、改めて看護の大切さを知る良い機会となりました。

TOPICS

Information



かかりつけ医による CT・MRIの紹介検査受付中

地域の医療機関からの紹介による単純CT検査・MRI検査を受け付けています。検査後、所見およびCD-Rを紹介元の医療機関へ郵送いたします。

CT紹介検査 水・木曜（祝日除く）12～13時／1日5件

MRI紹介検査 木・金曜（祝日除く）12～13時／1日2件

※造影剤を使用しない単純検査のみです。

※小児（14歳以下）の患者さんは対象外です。

本院ホームページのURLが変わりました

<https://www.yamaguchi-u.ac.jp/hosp/>

こちらからも
ご確認くださいませ →



育成ふるさと寄附を募集中

地域に貢献し、地域課題の解決に取り組む未来のリーダーを育てる目的で、ふるさと納税制度を活用しています。

『未来を創る「革新の種」育成ふるさと寄附』に、ご協力をよろしくお願いいたします。

詳しくはこちらから →



山口県初

母乳バンクの利用開始

令和7年4月より、本院では早産や体重1500g未満の極低出生体重の赤ちゃんに対し、母乳バンクに保管されているドナーミルクを利用できるようになりました。詳細について、県内でも数少ない国際認定ラクテーションコンサルタント（母乳育児支援）の資格を持つ、木村献医師に聞きました。



Q. 母乳バンクについて教えてください。

母乳バンクは、ご自身のお子さんが必要とする以上に母乳が出る日本人のドナーから寄付していただいた母乳を、適切に低温殺菌処理、細菌検査を行い、冷凍保管する施設です。NICU（新生児集中治療室）の要請に応じて、保管している母乳をドナーミルクとして、体重1500g未満の早産・極低出生体重の赤ちゃんに提供しています。日本ではまだ余り知られていませんが海外では広く知られ、昔から利用されています。母乳バンクを利用している施設は全国で約110カ所ありますが、山口県内では当院のみです。

Q. 早産・極低出生体重の赤ちゃんに提供する理由は何ですか。

小さく産まれた赤ちゃんには慢性肺疾患や未熟児網膜症などさまざまな合併症のリスクがあり、その一つに腸の一部が壊死してしまう壊死性腸炎があります。致死率が非常に高い病気ですが、母乳と人工乳では母乳のほうが明らかにこの病気の発症率が低いことが分かっています。そのため、早産・極低出生体重の赤ちゃんには母乳を与えることが世界的なスタンダードになっています。

一方、早産の場合には、お母さんの母乳分泌が少し遅れる傾向があります。その間ドナーミルクを利用することで、早産・極低出生体重の赤ちゃんに遅れることなく適切な量の栄養を与え、免疫力を高めることができます。

総合周産期母子医療センター

木村 献 医師



※日本財団母乳バンクホームページを基に作成

Q. 利用にあたり、料金は発生しますか。

ドナーミルクを利用される方に料金は発生しません。ドナーミルクの利用については、NICUの医師が必要と判断した場合、ご家族に連絡します。ご家族にご了承をいただいてからの利用になります。



妊婦さん同士の交流の場にもなっています

母親学級を開催

本院では、出産を控えている方を対象に母親学級を開催しています。分娩の経過や分娩中の呼吸法、赤ちゃんが生まれた後の1日の流れ、母乳のメカニズムや赤ちゃんとの生活についてなど、幅広くお話しします。抱っこなどの練習もあります。

妊娠中や産後の疑問について一緒に考えるとともに、妊婦さん同士の交流の場にもなっています。お気軽にご参加ください。

日時：毎週火曜 14:00～15:30

※第3・4火曜はパートナーの方も参加できます。

場所：新中央診療棟3階（C棟3階）患者セミナー室2

予約：事前にご予約ください



皮下注射練習

新

人研修を行いました

医療現場で必要な手技を学ぶ

令和7年4月1日(火)～7日(月)

本院に入職した研修医の新人研修を行いました。7日間のプログラムでは、中心静脈カテーテル(CV)や胃管の挿入、縫合実習、採血、皮下注射など、医療現場に必要な手技を幅広く学びました。今回の研修で得たことを活かし、今後の臨床現場で活躍されることを期待しています。

こどもの病気についての

座談会を開催

令和7年3月27日(木)

本院アレルギーセンターの主催で、宇部市のこどもすくすくプラザにおいて、こどもの病気についての座談会を開催しました。センター長である小児科学講座の長谷川俊史教授と、竹川小児科医院の竹川剛史院長、鈴木小児科の鈴木康夫院長の3名が、感染症やアレルギーをテーマに話し、その後、相談会を行いました。多くの方に参加していただき、ありがとうございました。



真剣に耳を傾ける参加者

TOPICS

Information

YouTube公開中!

診療科紹介 ● 低侵襲手術センター



- Vol.1 カラダに優しい医療
- Vol.2 低侵襲手術にチーム医療が必要な理由
- Vol.3 胸部の手術詳しく解説!
- Vol.4 患者さんの疑問に専門家が回答

お仕事紹介 ● 研修医の1日

詳しくはこちらから →



山大病院マルシェ開催!

marché

- 6月13日(金)
11:00～14:00
- 6月23日(月)
11:00～14:00
- 7月8日(火)
11:00～14:00
- 7月24日(木)
11:00～14:00



ある日のマルシェの様子

場所: B棟2階エレベーターホール

詳細は公式Instagramをご確認ください。

毎月19日は、日本対がん協会などが乳がんの啓発に関連する日として、「ピンクの日」と提唱しています。乳がんは早期発見すれば治療が期待できる病気です。一方で、20〜30代の女性が乳がんと診断された場合、治療を受けることによる妊娠への影響や、出産に対するリスクはあるのでしょうか。乳がん患者さんの妊娠や出産に関する意思決定について研究している、大学院医学系研究科保健学専攻臨床看護学講座の紙谷恵子講師に聞きました。



臨床看護学講座
紙谷 恵子 講師

「妊よう性」について考えてみませんか？

「若い女性が乳がんになったら、妊娠や出産に影響はありますか。」

乳がんの治療をする上では、妊娠や出産に影響することがあります。

乳がんの治療には手術、薬物療法、放射線療法がありますが、その中の薬物療法は、「妊よう性」と呼ばれる「妊娠する力（妊娠するために必要な臓器とその機能）」に影響を与え、不妊症になる場合があります。このため、最近では希望に応じて、妊よう性温存のための医療が行われるようになり、指定医療機関で行うことで費用助成を受けられるようになりました。これは、卵子や卵巣組織を体内から採取し、凍結保存する「妊よう性温存療法」と呼ばれるものです。妊よう性温存を行えば、

妊娠できる確率が高くなります。しかし、がんの状態や患者さんの状況によるため、全ての女性が妊よう性温存を行えるわけではありません。

「乳がんの治療が、妊よう性にどのように影響するのでしょうか。」

手術の場合、乳房切除術（全摘術）と乳房温存術がありますが、妊娠していただければいずれも妊よう性には影響ありません。薬物療法には抗がん剤・ホルモン剤・分子標的薬があります。抗がん剤は卵巣機能に直接影響する可能性があります。ホルモン剤および分子標的薬は、いずれも投与中には妊娠を避ける必要があります。放射線療法は、妊娠していただければ影響ありませんが、

全乳房放射線治療では、わずかながら子宮に放射線が到達することがあり、注意が必要です。

「薬物療法を終了した後に妊娠・出産すると、赤ちゃんの健康に影響しますか。」

薬物療法が終了し、一定期間をおいて妊娠した場合、生まれてくる子に先天異常がみられる頻度は、薬物療法を受けていない女性の場合と変わらないことが分かっています。また、乳がん発症後に妊娠しても、再発リスクは増加しないとも言われています。

年齢または薬物療法の内容・投与期間によっては、治療後に妊娠できる可能性を考慮しておくことは大事だと思います。

います。しかしながら、乳がんと診断された時には、さまざまな意思決定において困難も生じると思います。妊よう性について、自身が納得して決めることができるよう、ガイドを作成しましたので参考にしてください。



ガイドについて
詳しくはこちらから↓



医学部に

令和7年4月1日～令和12年3月31日

「小児・周産期地域医療学講座」を設置

山口大学社会連携講座の制度により、令和7年4月1日から5年間の設置が決定しました。この講座では、医師の高齢化が深刻化し、若手医師の確保も困難な状況である岩国保健医療圏の小児救急や周産期医療の課題分析と、その解決に向けた実践的な研究や診療支援、教育・指導を行います。

具体的には以下を計画しています。

- 1) 岩国医療センター小児科、NICU、および岩国医療圏内における小児診療
- 2) 岩国保健医療圏における小児 周産期医療体制の課題抽出と解決に向けた実践
- 3) 学校 保育所などでの小児救急講習



高橋一雅教授

- 4) 小児 周産期医療に関する学会発表、論文報告、市民公開講座
- 5) 救急受診 救急車要請の適正化に向けた市民啓発コンテンツの作成
- 6) 医学生、初期研修医、小児科専攻医への教育および高等学校等への出張講義

【講座設置期間】 令和7年4月1日～令和12年3月31日

【担当教員】 高橋一雅教授

TOPICS



キャンパスツアーの様子

ケニアのナイロビ大学医学部の学生2名と教員1名が医学部を訪問し、臨床実習の見学や学生交流を行いました。初日は吉田キャンパスにおいて谷澤幸生学長を表敬訪問し、その後、田邊剛医学部長と面会しました。2日目は附属病院のヘリポートや図書館など医学部内を見学し、細胞デザイン医科学研究所(RCED)の研究室を訪れました。3・4日目は消化器内科学講座および消化器・腫瘍外科学講座に参加し、附属病院の手術室や検査室などを見学後、スペイン人講師による特別講演が

ありました。夜には医学部国際医療研究会の主催で歓迎懇親会が開かれ、本学の学生や留学生、教職員を含む約40名とナイロビ大学の学生、教員との活発な交流が行われました。最終日には医学部の学生が学外見学を企画し、山口およびその周辺地域を散策。茶道体験を行うなど、日本の歴史や文化に触れました。今回の訪問を通じて、本学とナイロビ大学との学術交流が一層深まり、協力関係がさらに発展することを期待します。

ナイロビ大学の

学生と教員が医学部を訪問

令和7年3月3日(月)～8日(土)



医学部の学生の案内で小倉城を見学しました

これ、Kitchen Yumeho. おいしい ほっちゃ!

監修:堀尾佳子(管理栄養士)

食中毒 対策

殺菌効果があると
いわれる食材

梅雨(5~6月頃)と夏(7~9月頃)は湿気や気温が高く、細菌が増えやすい時期です。食中毒にならないよう、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」。この3つの対策が大切です。暑さによる食欲低下も予想されますので、殺菌効果があるといわれる食材を使って手軽に作れる、さっぱり味のメニューを紹介します。

緑茶(カテキン)、食酢(酢酸)、梅(クエン酸)、シソ、生姜、わさび、みょうがなどの薬味(ジンゲロール ショウガオールなど)

いわしの梅煮

栄養成分(1人分)

エネルギー	170kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	4.8g
糖質	6.2g
食塩相当量	1.3g

材料(4人分)

イワシ……………中8尾(400g)
梅干し……………2個
生姜……………15g
(一片を千切りにする)

調味料(a)

・酒……………1/4カップ
・しょうゆ……………大さじ1.5
・砂糖……………大さじ1
・食酢……………大さじ1/2

作り方

- ① いわしは頭を切り落とし、内臓を除く。流水で洗い、水気をとる。
- ② 鍋に水1/2カップと調味液(a)を入れ煮立たせ、いわしを並べ入れる。
- ③ 梅干しと生姜を加え、おとしぶた(なければアルミホイル)をして中火で煮る。
- ④ 煮汁が煮詰まり、いわしに照りがでたらできあがり。



ワンポイント アドバイス

- 魚の下処理は敬遠されがちですが、手で簡単にさばくことができます。
- 梅干しを入れることにより、魚の臭みを軽減できます。

ひや汁

栄養成分(1人分)

エネルギー	327kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	8.9g
糖質	50.3g
食塩相当量	1.4g

材料(4人分)

ご飯……………600g
さば缶(水煮)……………100g
(汁ごと使用)
みそ……………50g
いりごま……………20g
豆腐……………1/2丁
胡瓜(輪切り)……………1本(100g)
青しそ(千切り)……………4枚
みょうが(小口切り)……………1個
しょうが(すりおろす)……………15g

作り方

- ① ボウルにさばの水煮を汁ごと入れ、スプーンの背でつぶす。
- ② ①にみそを入れ、混ぜる。さらにすりごまも入れる。
- ③ 湯冷まし600ccを3回位に分けて①に入れる。(みそ汁よりやや濃い目に溶かす)
- ④ ③に豆腐をちぎるように入れて軽くつぶし、混ぜる。
- ⑤ どんぶりにご飯をよそおき、④をかけて青しそ、みょうが、おろししょうがを添える。

ワンポイント アドバイス

- 減塩する場合は汁を少なめにし、薬味を多めにしましょう。
- 食事の時のお茶は緑茶がおすすめです。

