

板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 2022年5月号

テーマ：『得意な料理』または『作ってみたい料理』



医師：島田 潔

わが家では、パパが作る「ガーリックライス」が好評です。ご飯はなるべく薄く広く広げること、卵を入れることでパラパラし易くなります。最後に少し醤油をかけると香ばしくなりますね。



医師：宇仁 淳

料理や食べることは以前から好きですが、コロナ禍で外食は無く、料理をする機会が増え、ますます楽しくなりました。最近のマイブームは四川料理です。特に『よだれ鶏』です。辛さと山椒の香りカローリ控えめで最高です。色々挑戦しようと思っています。



医師：藤井 秀樹

私ではないのですが中2の長男が料理が好きなので、先日も朝食にエッグベネディクトなるものを作っていました。ポーチドエッグにオランダソースをかけて云々。なんの事か分かりません(笑)。将来シェフになってお世話になった両親に美味しいものを振る舞ってみたいものです。



医師：鈴木 陽一

料理という程ではないですが、月に1~2回、日曜日の夜は『やきそば』を5人分作っています。子供3人がおいしい！とすごい勢いで食べてくれるのが嬉しいです。



医師：浅海 直

煮干しが好きなので、おいしい煮干しスープを作りたいです。



医師：伊藤 直

サッポロ一番です！好物です。とられないように、家族に隠れて時々深夜に食べています。



医師：安井 宏仁

最近、週末は料理をしてみようと思い、動画を見ながら「チャーハン」と「オムライス」を作りました。なかなかおいしかったです。今後レパートリーを増やせたらと思います。毎日料理を作ってくれる妻には感謝しています。



医師：三寺 隆之

最近のマイブームは、低温調理です。特に低温チャーシュー、ローストビーフをよく作ります。チャーシューは納得できるプロセスを見つけるのに苦労しました。



医師：御子柴 路朗

昔はお休みがあると気分転換に料理をしていました。特にビーフシチューを作るときにはこだわって作っていました。過去形なのは最近できていないからですが、お勧めなのが、できあがりにキャラメル酢を入れるととてもおいしく仕上がります。キャラメル酢は簡単に作れますので、調べてみてください。



医師：糸山 智

数カ月に1回程度ですが、燻製を作ります。タジン鍋のような陶器の燻製容器で、煙が出にくいので自宅内のキッチンでも出来ます。チーズ、かまぼこなどで練習中。アーモンドが想像以上に美味しかったです。上達したらローストハムを作りたいです。



医師：長谷川 大輔

週末にカレーを作ることが多いです。インド動画のように何のスパイスがよくわからないものを沢山入れて楽しんでいます。



医師：中山 昇

コロナ禍でちょっと料理に目覚めたのですが、チャーシューはレシピを見なくても作れるようになりました。コーラで煮るのがミソです。そのチャーシューを使ったチャーハンも得意です。



医師：丹下 徹彦

レシピを見ないと料理を作れないので、YouTubeで作り方を見ています。意外とコツなどを惜しげもなく載せてくれていたりして、いつも参考にしています。妻には笑われますが・・・



板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 5月号

2022

発行：板橋区役所前診療所
〒173-0013 東京都板橋区氷川町1-1-2
コスモ・ティエース3階
(都営三田線 板橋区役所前駅A3出口 養育院どおり)
TEL 03-5375-9031



医療～豆知識～ コーナー

今月のテーマ：高齢者の咳一見落とし易い要因



医師：鈴木 陽一

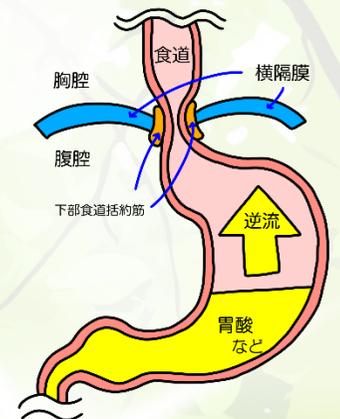
高齢の方は様々な要素から咳が増えます。特に在宅ケアを受けている方では咳症状のある方の割合が多くなります。一般に咳がでる病気として良く知られるものとして、気管支喘息や喫煙歴のあるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、間質性肺疾患があります。また咳のでやすい状態としては、嚥下障害があげられます。

今回とりあげるのは、胃食道逆流症(GERD: Gastroesophageal Reflux Disease)です。高齢になると、食道下部と胃の入口部を絞める巾着の外紐のような役目をしている噴門括約筋が弛緩します。症状としては、胸やけ・喉の違和感・口のすっぱさ(舌酸感)・慢性咳などが特徴的です。これらの症状は、高脂肉食・食べ過ぎ・コーヒー・香辛料・アルコール・タバコ・胃内停滞時間の長さ・胃への栄養注入過量などで悪化します。

青年から中年層でも同様に自覚することはありますね。高齢者では先述の括約筋弛緩だけでなく、円背による腹部圧迫もあり、より一層逆流しやすくなります。こうして逆流した胃酸や胃内容物は下咽頭へ上がったのちに、口腔内細菌を含みながら一部気道に流れ込んでいきます。

GERDを防ぐ5つのポイント:

- ① 食後1時間程度は坐位保持
- ② 臥床時も頭側を10度程度挙上
- ③ 制酸剤服用(特にプロトンポンプインヒビター)
- ④ 健胃剤服用
- ⑤ 経管栄養を行う方では、1食の量が過量にならないこと



～連携室からのメッセージ～

新規患者さんのご依頼について

どうぞお気軽にお電話でお問い合わせください。患者さんの氏名、生年月日、住所、連絡先、ご家族のこと、医療機関のこと(かかりつけ医、入院中、通院中、受診先なし等)、現在の身体状況(病状が重い、安定している)、必要な処方薬の残り日数、治療や処置(定期注射、点滴、皮膚の処置をしている等)、保険の種類、ケアプランや訪問看護について、わかる範囲で大丈夫です。お急ぎの場合はお電話で、急ぎでなければファックスでも構いません。当院では事前の面談や契約手続きの必要はありません。スムーズに初回から往診で対応できるようにしています。もちろん、ご希望があれば病院や患者さま宅へ事前訪問するので遠慮なくお申し付けください。当院の診療理念は「地域の事業所と患者さんの意向を重視し、事業所選択の自由を守る」ことにあります。それぞれの専門分野と個性を大切に医療/介護連携を守るために、力を合わせていきましょう。

