

ヘルシーレシピ vol.3

☆エネルギーはバナナ 1 本と 1/10 個分の 88kcal。
☆食物繊維 6.2 g はレタス約 2 個分。



～今が旬の牡蠣。しっかり加熱すれば安心してお召し上がりいただけます～
フライよりエネルギー控えめで、不足しがちな食物繊維たっぷりの 1 品です。



牡蠣のホイル焼き / エネルギー 88kcal 食物繊維 6.2 g 鉄分 4.0mg 亜鉛 12.7mg



◇材料 (2 人分)			
牡蠣 (大粒) 6 個	料理酒	小さじ 2	
こまつな 100 g	しょうゆ	小さじ 2	
えのき茸 100 g	レモン	2 切れ	
エリンギ 100 g			
干しわかめ 6 g			

作り方

- ① 牡蠣は塩水で振り洗いし、さっと湯通ししておく
- ② わかめは湯または水で戻し、一口大にカットしておく
- ③ こまつなときのご類を適当な大きさに切る
- ④ アルミホイルを広げて①②③の材料を盛り、料理酒を振りホイルで包む
- ⑤ フライパンに④を並べ、水を少し入れふたをして 5 分間蒸し焼きにする



☆栄養士さんからのアドバイス☆

- * お好みでしょうゆやレモンをかけてお召し上がりください。
- * 食物繊維たっぷりのきのこ類や海藻などを組み合わせるだけで、エネルギー控えめのボリューム満点料理となります。
- * 牡蠣は鉄分や亜鉛を多く含む食品です。
- * 具材やたれをアレンジしてオリジナルのホイル焼きをお楽しみください☆

2 月に多い病気、けが

2 月と言えば、乾燥による皮膚疾患、油断できないインフルエンザ、花粉症の始まりなどがあげられます。

花粉症について

花粉症は、季節性の大部分は花粉が原因です。スギ花粉症はいまでこそ認知度が高いのですが、昭和 30 年代終盤に発見された比較的新しい疾患です。

主な症状は、くしゃみ、水性鼻漏、鼻閉です。それ以外にも、咽頭部や目のかゆみや異物感、流涙、頭痛、皮膚炎のような症状を示します。これらの症状は、通年性・季節性アレルギー性鼻炎に共通の症状です。

病気に気付いたら、受診する科目としてはアレルギー科、耳鼻いんこう科がよいと思われますが、喘息で呼吸器内科に通っているケースでは、主治医に相談してください。(引用文献 最新家庭の医学 主婦と生活社)

じゅるるん



あとがき

こもれば第 3 号のテーマは臓器移植です。

前のページでご紹介している本、移植コーディネーターが書いたドナー (臓器提供者) の家族の本『いのちに寄り添って』、レシピエント (臓器受容者) の闘病ドキュメントの本『生きたい』、臓器移植法についての本『まだ間に合うのなら。』を是非、読んでみてください。今までまるで他人事のように考えていた臓器移植が、決して他人事ではない『臓器提供の判断を委ねられる当事者に誰もがなり得る』ということを感じていただけたと思います。

私自身、これらの本を読んで初めて臓器移植について真剣に考えることができました。いざという時に私ならどうするだろう？ 私ならどうしてほしいだろう？ と。脳死での臓器提供の場合、最大で 11 人もの人を救うことができるそうですが、日本ではアメリカの 100 分の 1 ほどしか移植が行われていないという現実があります。

こもれば第 3 号をきっかけにして、「縁起でもない」なんて言わずに自分の大切な人と命について考えてもらえれば・・・と思っています。

「ひだまり」に臓器の移植コーナーを設置しましたので、是非、お越し下さい。

患者図書室 司書 緒方理恵

みなさん、こんにちは！

患者図書室「ひだまり」だより 2013 年 2 月号です。

こもれば vol. 3

ひだまりニュース★

ひだまりは来月で 1 周年を迎えます



患者図書室「ひだまり」本館 1 階 総合案内となり

《患者図書室「ひだまり」 利用案内》

場 所／本館 1 階 総合案内となり

利用時間／平日 9：00～17：00

図書閲覧／どなたでもご自由に、患者図書室内で閲覧していただけます。

貸 出／高松赤十字病院の診察券 (入院患者さんはリストバンド) をお持ちの方に限ります。

貸出冊数 2 冊 期間 2 週間

返 却／開室時は受付に、閉室時は守衛室前にある「図書返却ポスト」へ投函下さい。

そ の 他／病気や治療に関する映像視聴・情報検索、資料の複写、医療に関する相談、がん相談も受け付けております。



先日、マウリッツハイス美術館展を見るために神戸市立博物館に行ってきました。

展示の目玉はフェルメールの「真珠の耳飾りの少女」。ラピスラズリという宝石からできる非常に高価な絵の具を使った、青いターバンで有名なあの絵です。長〜い行列に並んでほんの 1～2 分、少女と目を合わすことができました。

それはそれで満足だったのですが、フェルメール以上に興味を引かれたのが、博物館内に併設された図書室のことでした。そこに行くまでは存在自体を知らなかったのですが、2 階の階段を上がり、喫茶室を通り過ぎた、建物の一番奥の部分にひっそりと開設されていました。神戸、東西文化交流、考古、南蛮・紅毛美術の 4 分野を中心に、雑誌・辞典・豪華本・全集など、5,400 冊のマニアックな書籍を揃えているそうです。博物館は昭和 10 年に建築された旧横浜正金銀行神戸支店を増改築して、旧外国人居留地内に開館したという歴史を持つ、重厚な御影石作りの堂々たる西洋建築です。その中であって図書室はこぢんまりとして、広さは本院の「ひだまり」と変わらないぐらいですが、どこかハリーポッターの映画に出てきそうな、包み込まれるような安らぎを感じる場所でした。将来本院の「ひだまり」がこんな雰囲気になればいいなあと思いながらひとときを過ごしました。

この図書室も私たちの「ひだまり」も『専門図書室』という範疇に分類され、一般図書館とは違った、狭い領域の知識を得るための設備です。その建物を訪れた人しか知らない存在で、暇つぶしに訪れるという性格の場所ではないけれど、一旦その蔵書の背表紙を目にするのと知的好奇心が沸々と湧いてくる、それが『専門図書室』の醍醐味と言えるでしょう。

来館者数だけにとらわれず、キワモノの大衆書や文芸書、目の保養に供するだけのグラフ書籍などへの迎合を毅然として廃し、一般人向け医療情報の殿堂に育て上げたいものです、この「ひだまり」を。

高松赤十字病院 副院長 吉澤 潔



日本赤十字社

高松赤十字病院

あなたならどうしますか？臓器移植について、家族と話し合ってみませんか？

腎臓外科からの診察室便り
「腎臓移植の現状と課題」 腎不全外科医 山中 正人

全国では、現在 13,000 名以上の患者さんが、心臓、肺、肝臓、腎臓、膵臓、小腸いずれかの移植を希望されています。残念ながら、これまで 4,000 名以上の患者さんが移植を受けることなく亡くなりました。

香川県でも現在 100 名を超す患者さんが腎臓移植を希望されています。平成 22 年 12 月に香川県で初めて脳死下臓器移植（膵腎同時移植）が行われました。平成 23 年 8 月と平成 24 年 10 月に当院腎臓外科、泌尿器科で香川県第 2 例目、第 3、4 例目となる脳死下腎臓移植を行いました。今後も、末期腎不全患者さんの唯一の根治治療である腎臓移植をより多くの患者さんが受け取ることができればと考えています。

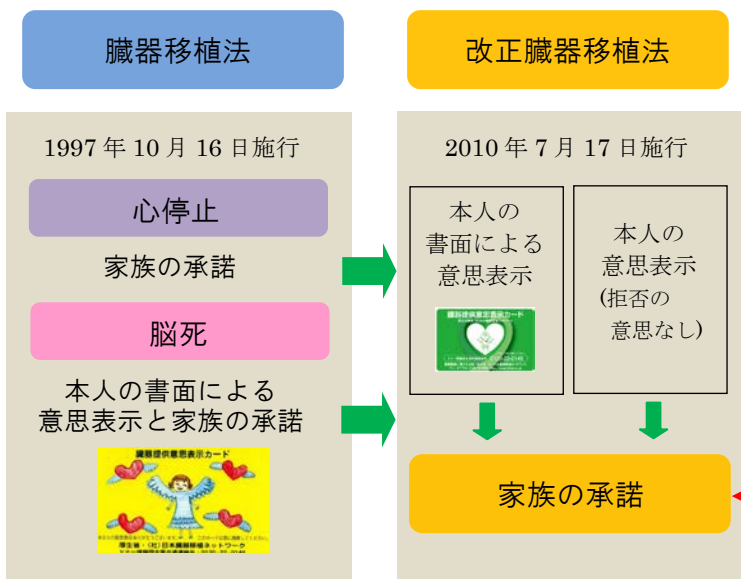
平成 18 年 4 月厚生労働省研究班の報告では心臓、肝臓、腎臓で少なくとも 522 人が海外で移植を受けていましたが、平成 20 年 5 月国際移植学会で臓器売買の禁止、渡航移植の禁止、一言でいえば、自国民の移植は自国で実施しなさいという提言がなされ、日本人を日本人が救える国となるためにさらなる自国ドナーの増加が望まれます。全国の 10 代から 60 代男女 1,000 人の意識調査でも臓器提供に関し、各人の意思表示を免許証や保険証を利用して明示しておくことが重要であると思います。平成 22 年 7 月より施行された改正臓器移植法では、本人の臓器提供意思が不明でも家人の同意のもと臓器の提供が可能となりました。西日本支部での集計では、約 70%の臓器提供は家人の同意のもとで施行されています。自分にもしものことがあったときに悲観にくれるであろう家人にこれ以上、さらなる選択・決断をせまる負担をかけないためにも、1 人 1 人が自分の臓器を提供するのか提供したくないのか、家人とともに自分の意思を確認する時ではないでしょうか。

最後に、当院は香川県知事により委託された院内ドナーコーディネーターが、現在 14 名在職しておりますので、臓器移植について不明なところがございましたらご相談ください。

臓器移植法が改正されたのはご存じですか？

1997 年に施行された臓器移植法は、脳死後の臓器提供には、本人の書面での意思表示を必須とするなど厳しい制限のある法律でした。

その後、2010 年に改正臓器移植法が施行され、本人の意思が不明な場合は、家族の承諾で臓器の提供が可能となり 15 歳未満の脳死臓器提供も可能になりました。



■四国新聞社 香川のニュース
脳死腎移植、順調に終了/ 高松赤十字病院
2012/10/21



移植手術を終え、会見する笠木寛治院長(左)と山中正人腎不全外科部長

高松赤十字病院（香川県高松市番町、笠木寛治院長）は 20 日、脳死判定者から提供を受けた二つの腎臓を 60 代女性と 70 代男性へ移植する手術を実施した。術後、同病院は移植は順調に終了したと発表した。2 人とも容態は安定しているという。

県内での脳死臓器移植は 3、4 例目。同病院によると、2 人は慢性腎不全のため人工透析を受けていた。（省略）

日本臓器移植ネットワークによると、臓器提供者（ドナー）は、中国四国地方の病院で 18 日に脳死判定を受けた成人男性。男性は書面で臓器提供の意思を示していなかったが、家族が心臓と腎臓の提供を承諾した。



高松赤十字病院より、みなさまにお知らせ：高松赤十字病院では、患者さんの入院時に、看護師が臓器提供意思表示カードをお持ちかどうか確認することになりました。どうぞ協力をおねがいいたします。

《 おすすめ BOOK 》 すべて貸出可



いのちに寄り添って
朝居 朋子
(毎日新聞社)
「臓器移植の現場」を見つめた著者の医療エッセイ。



まだ、間に合うなら
村田 翠
(文芸社)
臓器移植法について、じっくり考えたい方に。



生きたい
(テレビ朝日)
心臓病を患った 17 歳少女の闘病ドキュメント。

1.臓器移植とは

臓器移植とは、**重い病気や事故などにより臓器の機能が低下し、移植でしか治療できない方(レシピエント)と死後に臓器を提供してもいいという方(ドナー)を結ぶ医療**です。第三者の善意による臓器の提供がなければ成り立たない医療です。

2.「脳死」「心停止」での臓器移植の違い



脳死と心停止では、移植できる臓器の数が変わります。

臓器提供をする場合の「死」には、「脳死」と「心停止」の 2 種類があります。

「**脳 死**」 …**すべての脳が全く働かなくなる**こと。血液が流れており、人工呼吸器でしばらくは心臓を動かすことができるため体はあたたかい状態です。しかし、心臓は脳の指令で動いているので、一度「脳死」の状態になってしまうと、**もとの元気な姿には戻ることなく、やがて心臓も停止**します。
移植できる臓器…**眼球、肺、心臓、膵臓、腎臓、肝臓、小腸**

「**心停止**」 …**心臓や呼吸が止まる**こと。血液が流れなくなるので、死んだ人の体はだんだん冷たくなっていきます。
移植できる臓器…**眼球、腎臓、膵臓**

3.臓器提供の流れ

①移植コーディネーターによる説明

ご本人の臓器提供を希望する意思表示があるか、ご本人の意思が不明な場合に、**ご家族が臓器提供について説明を聞くことを希望する**時には、主治医などからの連絡を受けて移植コーディネーターが説明を行います。

自分の臓器を提供するかしな
いかは、家族とよく話し合っ
ておくことが大切です。

②家族の意思決定

説明を聞きたくないと思われた時には、いつでも断ることができます。移植コーディネーターから説明を受けた後、十分に話し合いをして**臓器提供をするかどうかご家族の総意として決めます。**

③脳死判定(脳死後の提供時のみ)

臓器提供が決まれば、脳死判定が行われます。脳死判定は法に基づいた厳格な方法です。

④移植を受ける患者の選択

提供される臓器が最も適した患者(レシピエント)に移植されるように医学的な基準に従って公平に選ばれます。

⑤臓器の提供と運搬

レシピエントが選ばれると、提供する臓器の摘出手術が行われます。摘出された臓器は、移植手術を行う施設に迅速に運ばれて移植を待つ患者さんに移植されます。

臓器移植によって救われる
命があります



4. 意思表示をしましょう

家族が判断に迷わないためにも、家族と話し合い、意思表示をしておくことが重要です。意思表示方法は、大きく分けて 3 つの方法があります。



- ①インターネットによる意思表示
- ②意思表示カードへの記入
- ③保検証・運転免許証の意思表示欄への記入



高松赤十字病院では、本館 1 階、総合案内に臓器提供意思表示カードを設置しております。臓器提供の意思表示にご協力ください。

参考：(社)日本臓器移植ネットワーク