

## 今月のバランス献立



**サンドカツ甘酢添え**  
**小松菜とりのり和え物**  
**味噌汁**  
**アボカドとバナナの**  
**ヨーグルトかけ**

1人分  
 573kcal  
 塩分1.8g

### サンドカツ甘酢添え

#### 材料(2人分)

豚もも薄切り肉4枚、なす1本、トマト1/2個、青しそ2枚、塩少々、A(溶き卵1/2個、小麦粉小さじ1)、B(パン粉大さじ3、パセリ少々)、小麦粉適量、サラダ油小さじ2、甘酢【パプリカ赤・黄各40g、きゅうり40g、水菜40g、とろろ昆布6g、C(酢20cc、砂糖小さじ1、塩・こしょう・唐辛子少々)】

#### 作り方

- ①豚もも薄切り肉の両面に塩・こしょう・小麦粉をふる。
- ②なすを縦に5mm厚に切り、トマトは5mmの半月に、青しそは縦半分にする。
- ③豚もも薄切り肉2枚の片面にAを合わせてぬり、合わせたBをつける。アルミホイルをひいたフライパンに、サラダ油の半分量をひき、パン粉が下になるように置く。
- ④③の上にも、なす、青しそ、トマト、豚もも薄切り肉の順に重ね、A・Bをつけて形を整える。
- ⑤残りのサラダ油を全体に振って蓋をして中火で6〜7分蒸し焼きをし、裏返して強火で3分程度焼く。
- ⑥パプリカときゅうりを干切り、水菜を3cmの長さで切り、Cに合わせておく。
- ⑦器にカツを食べやすい大きさに切り、⑥の甘酢を添える。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。また市公式ホームページにも掲載しています。

## 子どもの目

### 私にできること

私は今、生徒会長を務めています。立候補した理由は学校祭の企画・運営に携わりたい、大成功させたいと思ったからです。以前一度落選を経験したからこそこの気持ちが強くなりました。



暁中学校 3年  
 白坂 若菜さん

会長になってからは、人前で話すことが多くなったり責任を感じたりすることがあります。

ですが、その分とてもやりがいがあります。そんな私が学校祭に向けてできることは、全校生徒と先生方が一体となり楽しめるように企画することだと思います。今年の学校祭テーマは「百花繚乱〜咲かそう努力の花を〜」です。このテーマのように、それぞれの個性や努力が咲き乱れる学校祭にしたいと思います。

しかし、このような学校祭にすることは私ひとりではできないことです。生徒会のメンバーで協力し合い企画すること、素晴らしい学校祭を学校全体でつくり上げる雰囲気づくりをすること、それが私にできることだと思います。

## ほんのひととき

市立図書館  
 ☎25-2145

皆さんと本との出会いを求めて、  
 新着の図書をご紹介します。

### 児童書



『たべかたのえほん』  
 石田 菜音 文  
 よしのぶ もとこ 絵  
 PHP研究所

『高校図書館デイズ』 成田 康子 作 筑摩書房

『あこがれのチュチュ』 カトウ シンジ 著 出版ワークス

みんなが毎日食べているおいしいごはん。じつは、それぞれに「正しい食べかた」が決まっているものがあります。その食べかたを知っていると、いつもよりもずっと食べやすく、きれいに食べられます。

この本では、やき魚やシュークリーム、みんなでおなべを食べるときの正しい食べかたを、イラストとわかりやすい文章で紹介しています。

きれいにじょうずに食べられるようになって、みんなでごはんの時間を楽しみましょう。

### 一般書



『Mr.トルネード』 藤田 哲也  
 世界の空を救った男  
 佐々木 健一 著 文藝春秋

『和菓子を愛した人たち』 虎屋文庫 編著 山川出版社

『必ず、愛は勝つ! 車イスサッカー監督羽中田昌の挑戦』 戸塚 啓 著 講談社

日本ではほとんど知られていない気象学者・藤田哲也。藤田の人類への最大の貢献は、1970年代に続発していた飛行機事故の原因を「ダウンバースト」という気象現象だと突きとめて、飛行機事故を激減させたことです。今日、私たちが安心して飛行機に乗れるのは、彼のおかげといえるでしょう。

敗戦後、無名研究者だった藤田は、いかにしてアメリカに渡り、多くの人命を救う偉業を成し遂げたのでしょうか。「勇気」をもって世界を変えた、Mr.トルネード・藤田哲也の数奇で痛快な人生を紹介します。

[ 10月の休館日 ]  
 24日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)もお休みします。ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。津島駅構内に「図書返却ポスト」を設置していますので、ご利用ください。



こちら消防署 119番  
第191回  
つきましたか?住宅用火災警報器  
消防署警防・通信G  
☎23-0119

**緊急車両通行時の安全確保、消防水利  
付近への駐車禁止に関するお願い**

消防車や救急車は、消火活動や傷病者の搬送など、緊急性の高い業務を行うことから、一刻も早く災害現場や医療機関に到着する必要があります。そのため、道路交通法で「道路の右側部分にはみ出して走行することや、「赤信号の交差点に進入できる」などの特例が認められていますが、緊急自動車により安全に通行するには一般車両の協力が不可欠です。自家用車を運転中、緊急自動車が接近してきた場合には進路を譲っていただき、スムーズな通行ができるようご協力をお願いします。

**進路の譲り方**

**交差点やその付近**

①交差点を避けましょう。  
②道路の左側に寄って一時停止しましょう(一方通行になっている道路においてその左側による)ことが緊急自動車の通行の妨げとなる場合は道路の右側)。

**交差点やその付近以外**

道路左側に寄って、一時停止しましょう。  
また、皆さんは火災が発生した場合に消防車が消火に使用する水を、どこから吸い上げているかご存知ですか?池や川の水の場合もありますが、多くの場合、道路上や道路脇に設けられた消火栓や防火水槽から吸い上げています。

このため、消火栓や防火水槽の上、またはその付近に車を駐車してしまうと、消火活動に支障をきたしてしまいます。そうした場所への駐車は法律でも禁止されていますので、絶対にやめましょう。

**駐車が禁止されている場所**

**消火栓や防火水槽の付近**

- ・消火栓から5メートル以内の部分
- ・消防用防火水槽の吸水口もしくは吸管投入孔から5メートル以内の部分
- ・消防用防火水槽の側端またはこれらの道路に接する出入り口から5メートル以内の部分
- ・消火栓や防火水槽の標識が設置されている位置から5メートル以内の部分

緊急走行時にはサイレンを鳴らすことが義務付けられています。皆さんの心遣いにより迅速な現場到着が可能となりますので、ご理解とご協力をお願いします。



**中央児童館で遊ぼう!**

行事名	開催日	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
スポーツあそび	10月1日(日)	午後2時~3時	中学生・高校生	当日受付	なし	スポーツを楽しみましょう(卓球)	無料	水筒・上靴
なかよし広場(誕生会)	10月3日(火)	午前10時30分~11時15分	生後6カ月から未就学児とその保護者	当日受付	なし	リズム遊びや製作あそびを親子で行います(誕生月の方は少し早めに来館ください)	無料	水筒・上靴(外靴を拭いて使用可)
わくわくランド(工作)	10月7日(土)	午前10時30分~11時30分	年長児と小学生	随時	30人	変装グッズをつくろう	材料費100円	水筒・上靴
ベビーマッサージ	10月10日(火)	午前10時30分~11時30分	0歳児とその保護者※1	10月1日(日)~	10組	お母さんのリラックス法とふれあい遊び	オイル・資料代500円	バスタオル 水分補給できるもの
ハイハイ広場	10月11日(水)	午前10時30分~11時15分	0歳児とその保護者※2	当日受付	なし	身長・体重計測とふれあい遊び	無料	なし
パパ神ってる!	10月15日(日)	午後1時~2時30分	年長児から小学生とその父	随時	30組	土粘土を使って遊ぼう	無料	水筒・上靴・タオル
ひよこ&なかよし広場	10月17日(火)	午前10時30分~11時15分	生後6カ月から未就学児とその保護者	当日受付	なし	体操や体を動かして運動会ごっこをしよう	無料	水筒・上靴(外靴を拭いて使用可)
わくわくランド(ゲーム)	10月23日(月)	午後3時30分~4時30分	年長児と小学生	随時	20人	紙テープを使って遊ぼう	無料	水筒・上靴
ハロウィンパーティ	10月28日(土)	午後1時30分~3時	年長児と小学生	10月7日(土)~	30人	仮装をしてハロウィンパーティしよう	無料	水筒・上靴
英語で遊ぼう	10月31日(火)	午前10時~10時45分 午前11時~11時45分	2歳児~未就学児親子 0歳児から2歳未満親子	10月2日(月)~	20組 20組	親子で英語に触れて楽しもう	無料	水筒・上靴
わくわくランド(工作)	11月4日(土)	午前10時30分~11時30分	小学2年生以上	10月7日(土)~	20人	紙で「エコブリッジ」をつくって環境にやさしい建設事業を学ぼう	無料	水筒・上靴

○開催時間:午前9時30分~午後5時(水曜日午後・木曜日・祝日の休館日を除く) ○児童館に貴重品を持ってこないようにしましょう  
○定員のあるイベントの受付は、電話または直接児童館まで(定員になり次第受付終了) ※1 生後1カ月健診後~満1才ごろ ※2 生後4カ月ごろ~満1才ごろ

# 院長 コラム

一緒に考えましょう  
健康のこと  
医療のこと

48

## 在宅医療



市民病院  
院長 神谷里明

前回2025年問題の話をしました。最期をどこで迎えるのか？最近、在宅看取りという言葉が多く聞かれます。

お年寄りが入院すると原因にかかわらず、機能の低下（ADLの低下）が起きます。入院前にはできていたことができなくなり、同居する家族がいても家に帰ることが困難なこともあるのですが、一人暮らしの場合はなおさらです。一人暮らしのお年寄りが増えており、今までは同居可能であった人が入院を契機に一人で生活ができなくなり、長期入院となったり、施設への入所を余儀なくされる。そのようなことが増えています。

しかし、今後そのような人（お年寄り二人の家庭も同様です）も家で暮らせるようにしなければならなくなってきました。

ています。そのためには必要な介護認定を受け、介護サービスを受けられるようにしましょう。医療行為の継続が必要であれば訪問診療、訪問看護、訪問リハビリを受けられるようにし、独居またはお年寄り夫婦であっても暮らしをいけるようにしていかなければなりません。

いろいろな病気を抱えている人も多く、たくさん薬を内服したり、外用薬を使用したりしています。薬の管理も問題になっています。飲み方を間違えれば効果が無かったり、副作用が強くなることもあります。その場合には訪問薬剤指導も受けられます。本人が希望すれば、今使用可能な資源を最大限使って、今まで住んでいた家で過ごすことも可能です。

最後まで自分らしく生きることが多くの人が望んでいます。病院には入院時に全ての人の対して退院後のことを相談する退院支援システムがあります。入院中に今後どこで、どのように過ごしたいかきちんと表明し、相談でき、調整する部署がありますので積極的に活用してください。



## 市民病院を知ろう②

検査編

今回は、市民病院で受けることのできる検査について、前回に引き続き久富副院長にお話を聞いてきました。

**Q. 健康診断や人間ドックについて教えてください。**

**A.** 健診等を受けることによって、病気の早期発見や自分の健康状態を把握することができます。市民病院では、各種ドックのほか、オプション検査も用意しておりますので、患者さんにとって必要な検査を受けることが可能です。

**Q. 若い人はどのような健診を受ければよいですか。**

**A.** 特に乳がん・子宮頸がんは比較的若い世代も多くかかる病気ですので、早めの受診をおすすめします。マンモグラフィに関しては、女性に配慮し、撮影室を落ち着いたやさしい内装にしており、撮影も必ず女性の放射線技師が行います。また、乳腺超音波検査の適した方には女性臨床検査技師が行いますので、安心して検査を受けていただくことができます。10月はピンクリボン月間であり、平日に病院に行けない女性の皆様、休日の日曜日にも乳がん検診を受けられるよう第3日曜日に受診日を設けております。

**Q. 検査機器について教えてください。**

**A.** 例えば、CT（※1）は高速・高画質・低被ばくの機器を導入しており、MRI（※2）も高性能機器を揃えております。2台ずつ稼働しており、予約待ち日数も比較的少なく、緊急MRIにも対応しています。また、カテーテルを使用した子宮筋腫の新しい治療法「UAE（子宮動脈塞栓術）」も行うことができます。その他にも、さまざまな機器が充実しており、一般的な検査から特殊な検査や治療まで幅広く対応しております。

※1.CT…コンピュータ断層撮影の略称で、X線を照射して体を輪切りにした画像を得ることができます。

※2.MRI…磁気共鳴画像の略称で、磁石と電波を利用して体内を画像化します。

今回のインタビューでは、市民病院には検査や治療に必要な多くの機器が揃っており、女性にもやさしい病院であることがわかりました。

検査ももちろん大事ですが、病気にならないためにも、日ごろから健康管理に気を付けましょう。

問合 市民病院管理課管理G

☎28-5151 内線2201





## 私のカルテ

No 3 5 4

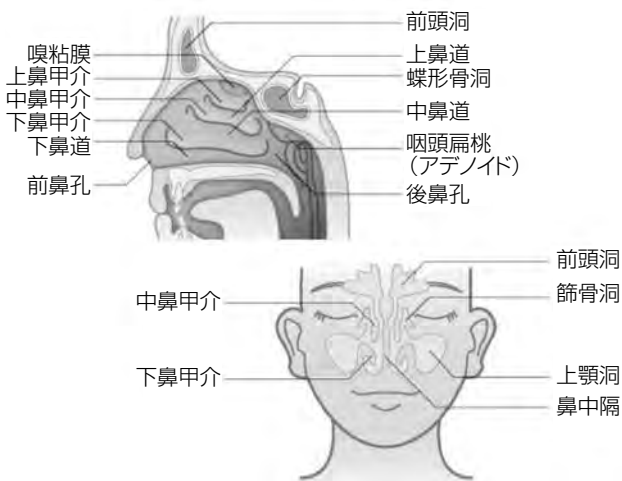
## 副鼻腔炎



津島市民病院  
耳鼻いんこう科  
部長  
安江 穂

## 【副鼻腔とは】

鼻の内部を鼻腔といいます。副鼻腔は鼻腔周囲の顔の骨にある空洞です。いくつもあって鼻腔と交通しています。それぞれ名前がついていて、額の裏側にあるのは前頭洞、両眼の間にあるのは篩骨洞、頬の裏側にあるのは上顎洞、鼻の奥の方にあるのは蝶形骨洞と呼ばれています。副鼻腔がどんな役割をしているのかは、まだよくわかっていません。たとえば衝撃を吸収する働きをしているとか、頭の重さを軽くしているという説、鼻腔と同様に、副鼻腔も吸気の加温・加湿作用や、音声の共鳴作用にかかわっているとの説があります。



## 【副鼻腔炎の原因】

急性副鼻腔炎の多くは、風邪などで、ウイルスや細菌が鼻腔に感染して炎症を起こし、それが副鼻腔にまで及ぶことなどで起こります。炎症が長引いたり、細菌感染が繰り返されたりすることによって、症状が3カ月以上続くと慢性副鼻腔炎と診断されます。

鼻の炎症だけでなく、真菌(=かび)、虫歯なども副鼻腔炎の原因となることがあります。また、細菌感染のないアレルギー性鼻炎や気管支喘息、アスピリン喘息など、アレルギーによって起こる病気が原因となることもあります。

## 【副鼻腔炎の症状】

## ○鼻閉

粘膜が腫れたり、鼻水がたまったりして、鼻づまりが起こります。慢性副鼻腔炎では鼻茸を合併することが多く、これも鼻づまりの原因となります。

## ○鼻汁

黄色っぽい粘りのある鼻水が出ます。のどの方へ流れる場合を後鼻漏といい、慢性副鼻腔炎でよくみられる症状です。

## ○頭痛、顔面痛

急性副鼻腔炎では、頭部や顔面に強い痛みが出る場合があります。慢性副鼻腔炎では、強い痛みよりも頭重感や疲労感、集中できないといった症状が現れやすいです。

## ○嗅覚障害

粘膜の腫れや鼻汁などのために臭いが鼻の上の方にある嗅粘膜にまで届かなくなります。炎症が長引くと嗅粘膜自体に障害が現れます。

## 【副鼻腔炎の治療】

## ○薬物療法

症状を抑える薬(消炎酵素薬、解熱鎮痛薬など)とともに、抗菌薬を服用することが一般的です。慢性副鼻腔炎では数カ月間、内服を続けることがあります。

## ○鼻処置とネブライザー療法

血管収縮薬などを鼻腔に噴霧した後、鼻汁を吸引します。続いて抗菌薬やステロイドを含んだ薬液を霧状にして、鼻などから吸い込み、副鼻腔に送り込むネブライザー療法を行うと効果的です。

## ○手術療法

薬物療法、処置、ネブライザー療法を行っても副鼻腔炎が治らない場合には、手術を行います。現在は、内視鏡を使った手術(内視鏡下鼻内副鼻腔手術:ESS)が主流となっています。炎症を起こしている粘膜やポリープを切除し、鼻腔と副鼻腔の交通をよくします。内視鏡がなかった時代の手術に比べ、患者さんの体の負担は随分軽くなりました。入院が必要で、退院後の処置通院が大切です。