



いいいふ



第86号

平成22年10月15日発行

皆様におかれましては、ご健勝のこととお喜び申し上げます。

当院の広報誌『いいいふ』秋号を発行いたします。今後も皆様に役立つ情報を発信していきますので、よろしくお願いいたします。

さて、今年の夏は記録的な猛暑で体調を崩された方が多くおられたのではないのでしょうか。やっと涼しくなってきましたね。スポーツの秋といえます。秋は体を動かすのに良い季節です。適度の運動をされることをお勧めします。

岩国病院 院長 庄司 孝

Let's
Cooking

10月31日はハロウィンか
かぼちゃをたっぷり使ったデザートや
和洋中のおもてなし料理で
かぼちゃづくしのパーティを
楽しんでみてはいかが？

かぼちゃコロッケ

- ① かぼちゃを一口大くらいに切り、軽く塩をふります。蒸気のがった蒸し器に入れて、ずっと竹串が通るまで蒸し、マッシュしておきます。
- ② 玉ねぎとしょうがのみじん切りを油少々を敷いたフライパンで軽く炒め、塩少々をふっておきます。
- ③ 1と2を混ぜ、コロッケのタネを作ります。
- ④ 油揚げを熱湯で油抜きし、2つに切り分けて開いて裏返し、キッチンペーパーなどでしっかり水分をとります。ここに3のタネを詰めてコロッケ型に整え、オーブンでこんがり焼けば完成です。

材料(4人分)

- ・かぼちゃ 70g
- ・塩 少々
- ・玉ねぎ(みじん切り) 大さじ4
- ・しょうが(みじん切り) 少々
- ・油揚げ 4枚



かぼちゃのチーズケーキ

- ① クリームチーズは常温に戻し、薄力粉は振るっておく。
- ② かぼちゃは種を取って、皮ごと耐熱容器に入れ、ラップをかけて約4分加熱する。
- ③ 軟らかくなったら、皮を取って、適当な大きさに切る。
- ④ ミキサーにかぼちゃ、クリームチーズ、砂糖、卵、薄力粉、牛乳を入れて滑らかにする。
- ⑤ 丸形にバターを塗り、3を流す。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで約40分焼く。
- ⑦ 粗熱を取って型から外し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 8等分に切って、皿に盛る。

材料(4人分 18号丸形)

- ・かぼちゃ 200g
- ・クリームチーズ 200g
- ・砂糖 70g
- ・卵 2個
- ・薄力粉 おおさじ3
- ・牛乳 1/2カップ



医師紹介



内科・循環器科医師

田中 光一

はじめまして

平成21年8月より岩国病院に勤務しています内科・循環器科の田中光一です。私の出身地は大阪ですが、昭和62年に鳥根医科大学を卒業し、これまで鳥根県を中心に診療を行ってきました。岩国には、子供の頃に錦帯橋に両親に連れられて訪れた記憶がありますが、岩国はそれ以来初めてです。岩国での生活も、はや1年となり、岩国の街の落ち着きのあるたたずまいや伝統ある文化が今ではすっかり気に入っています。岩国病院を拠点に精一杯、この地域の診療に取り組みたいと考えていますので、どうか皆様、末長く宜しくお願いいたします。

循環器内科が専門です



私は、内科全般について診療を行っていますが、専門は循環器内科です。高血圧症・高脂血症、心不全・不整脈・狭心症や心筋梗塞その他の心臓病などが専門です。皆様は、健康診断などで、血圧が高い、コレステロールが高い、血糖値が高いなどと指摘されたことはないでしょうか？高血圧症・高脂血症・糖尿病などの病気は初期において全く自覚症状がありません。そのために、せっかく健康診断で異常を指摘されても、自分はいたって健康だから大丈夫と放置されることが多いのではないかと思います。しかしながら、高血圧症・高脂血症・糖尿病などは、全身の血管の動脈硬化を促進し、長期間放置すると心筋梗塞や脳卒中などの致命的な疾患を高い確率で引き起こします。心筋梗塞や脳卒中が発症する前に、きちんと治療することで致命的疾患が予防できます。健康診断の結果は、決して甘く見ないように、きちんと受診して医師に相談されることをお勧めいたします。

ダイエット教室



私は診療の中で肥満対策にも取り組んでいます。肥満とは、体内に脂肪が過剰に蓄積した状態を指しますが、特に腸の周りに蓄積した腹部の脂肪は内臓脂肪といって、いろいろな不都合なホルモンを分泌して高血圧症・高脂血症・糖尿病を引き起こします。したがって、肥満のある方の場合、肥満対策を行い内臓脂肪を減らすことにより高血圧症・高脂血症・糖尿病の予防・治療ができ、さらには心筋梗塞や脳卒中の発症予防ができるのではないかと考えています。中年太りという言葉をお聞きになられたことがありますか？若い時は、もりもり食べても太らなかったのに、年とともに腹囲や体重が増えた。なぜだと思われませんか？多くの場合、年齢とともに運動不足となり、筋肉が衰えていることが関係していると思います。若い時は、筋肉がしっかりとっていて、摂取カロリーが、筋肉でどんどん燃焼されていたのが、筋肉が衰えてくると筋肉であまりエネルギーが燃焼されなくなり、余ったカロリーがおなかに脂肪として蓄積されてしまう。筋肉は摂取したカロリーを24時間体制でせっせと燃焼してくれる最も重要な器官なのです。正しいダイエットとは、筋肉を少しだけ強くすることで、おいしく食べたカロリーをどんどん燃焼させる体、基礎代謝の高い体に改造することなのです。当院では、ダイエット教室を開設し、ダンベル体操を指導させていただいています。毎日、夕食後に自宅でわずか10分程度、ダンベル体操を行うことで、筋肉が強化され、基礎代謝が高まり、太りにくい体が獲得できます。おなかまわりが気になり始めた方、是非一度、ダイエット教室に参加されてみてはいかがでしょうか？（要予約、無料）