

ちょっと一息 クエン酸レシピ ～レモン葛湯、手作りラムネ～

クエン酸の働きを知っていますか？クエン酸には体内のエネルギー代謝を活性化する働きがあります。それ以外にも尿路結石の原因となるシュウ酸とカルシウムの結合を抑制するなど、さまざまな働きがあります。クエン酸はレモンなどの柑橘類や梅干しに多く含まれていますが、食用クエン酸も市販されています。今回は、レモンやクエン酸を使ったリフレッシュレシピをご紹介します。

◆ レモン葛湯 ◆



作り方

1. 鍋に水、葛粉、砂糖、レモン果汁を入れてよく混ぜる。
 2. 火にかけ、とろみがつくまでゴムべらでよく混ぜる。
 3. 火をとめ、器に盛りつける。
- ☆お好みでハチミツを入れても美味しいです。

栄養成分(1人分)

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	塩分相当量
46kcal	11.9g	0g	0g	0g

《材料(1人分)》

水	150cc
葛粉	小さじ2
砂糖	小さじ2
レモン果汁	10cc

◆ 手作りラムネ ◆



作り方

1. ボウルに粉糖とコーンスターチをふるってよく混ぜる。
2. 1に食用クエン酸、レモン果汁、かき氷シロップを加えてダマが無くなるまでよく混ぜる。
3. 食用クエン酸が溶けて水気がなくなったら食用重曹を加えてこすり合わせるように全体を混ぜる。
4. 3をお好みの型に詰めてしっかり圧をかける。
5. 型から抜いて半日～1日乾燥させる。

栄養成分(1～2cm角30個分)

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	塩分相当量
239kcal	61.6g	0g	0.1g	1.4g

《材料(1～2cm角30個分)》

粉糖	50 g
コーンスターチ	10 g
食用クエン酸	小さじ1/2
レモン果汁	小さじ1/2
かき氷シロップ	小さじ1/2
食用重曹	小さじ1/2

お知らせ

クロアチア駐日大使に藤沢市民病院を訪問いただきました ～内視鏡手術・内視鏡センターを見学～

2025年2月27日、ドラジェン・フラスティッチ クロアチア駐日大使が藤沢市民病院を訪問し、全身麻酔下の内視鏡手術・内視鏡センターを見学されました。

当院の消化器内科 福地 剛英医師が早期消化管がんにおける内視鏡診断と治療について、2018年からクロアチアでの技術指導・支援を横浜南共済病院総合内科部長の濱中 潤医師とともに実施しており、その一環としてクロアチア駐日大使から最先端の内視鏡治療・設備の見学についてご要望がありました。

今回の藤沢市民病院への訪問・見学により、クロアチアでの内視鏡治療技術の更なる向上とクロアチアと日本の文化交流の深化が期待されます。



ふれあい

74



『銀山』 T.M.

今号の内容

- ◇緩和ケアについて
- ◇アルツハイマー病の画像診断
- ◇脳アミロイドPET
- ◇病院発クッキングコーナー
- ◇お知らせ

緩和ケアについて

緩和ケア内科主任部長 / 緩和ケアセンター長 佐伯 美奈子



がんサバイバーという言葉をご存じでしょうか。がんが治癒した人のみを意味するのではなく、がんと診断された後、治療中の人、そしてその家族や介護者を含む、すべての人を指しています。つまり、がん経験者といえます。がんの早期発見、治療の進歩とともにがんサバイバーは増加しています。

治療期間、治療後の時間が長くなるということは、経過中に様々な問題と直面する機会も増えていく可能性があります。例えば、痛みです。がんの痛み、がんの治療と関係した痛み、がんとは関係ない痛み、それぞれ適切に対応する必要があります。仕事や家事など社会的な問題、精神的な問題を抱えることもあるでしょう。その問題に対応し、生活の質を改善していくために緩和ケアがあります。

当院の緩和ケアチームは、多種職（医師、看護師、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカー）で構成されており、患者さんの様々な困りごとに対応できるようにしています。緩和ケアは、がんと診断を受けたときから、病気の治療と並行して行っていくものです。困りごとがあれば、まずは、院内の医療スタッフ職員にご相談ください。



緩和ケアチーム

<がんと診断された時から始まる緩和ケア>

緩和ケアは終末期医療ではありません。
がんと診断された時から、がん治療と並行して受けるものです。

痛みや吐き気などの身体症状を和らげ、気持ちのつらさに対応することで、患者さんの病気や治療に向き合う姿勢は変わってきます。

<生活のしやすさに関する質問票>

緩和ケアチームは、入院・外来の患者さんに対して、多職種で患者さんの困りごとに対応します。院内で行われている「生活のしやすさに関する質問票」は、苦痛のスクリーニングで、がんの診断時や治療開始時、また体調不良で入院した時などあらゆる場面で実施しており、患者さんやご家族の希望で、緩和ケアチームに相談できるしくみになっています。

患者ID: 病室番号: 科: 2025年〇月〇日

記入者: □患者さん □ご家族 □医療者 □記入を希望しない

① 生活のしやすさに関する質問票

② 生活のしやすさに関する質問票

③ 生活のしやすさに関する質問票

④ 生活のしやすさに関する質問票

⑤ 生活のしやすさに関する質問票

⑥ 生活のしやすさに関する質問票

⑦ 生活のしやすさに関する質問票

⑧ 生活のしやすさに関する質問票

⑨ 生活のしやすさに関する質問票

⑩ 生活のしやすさに関する質問票

⑪ 生活のしやすさに関する質問票

⑫ 生活のしやすさに関する質問票

⑬ 生活のしやすさに関する質問票

⑭ 生活のしやすさに関する質問票

⑮ 生活のしやすさに関する質問票

⑯ 生活のしやすさに関する質問票

⑰ 生活のしやすさに関する質問票

⑱ 生活のしやすさに関する質問票

⑲ 生活のしやすさに関する質問票

⑳ 生活のしやすさに関する質問票

㉑ 生活のしやすさに関する質問票

㉒ 生活のしやすさに関する質問票

㉓ 生活のしやすさに関する質問票

㉔ 生活のしやすさに関する質問票

㉕ 生活のしやすさに関する質問票

㉖ 生活のしやすさに関する質問票

㉗ 生活のしやすさに関する質問票

㉘ 生活のしやすさに関する質問票

㉙ 生活のしやすさに関する質問票

㉚ 生活のしやすさに関する質問票

㉛ 生活のしやすさに関する質問票

㉜ 生活のしやすさに関する質問票

㉝ 生活のしやすさに関する質問票

㉞ 生活のしやすさに関する質問票

㉟ 生活のしやすさに関する質問票

㊱ 生活のしやすさに関する質問票

㊲ 生活のしやすさに関する質問票

㊳ 生活のしやすさに関する質問票

㊴ 生活のしやすさに関する質問票

㊵ 生活のしやすさに関する質問票

㊶ 生活のしやすさに関する質問票

㊷ 生活のしやすさに関する質問票

㊸ 生活のしやすさに関する質問票

㊹ 生活のしやすさに関する質問票

㊺ 生活のしやすさに関する質問票

㊻ 生活のしやすさに関する質問票

㊼ 生活のしやすさに関する質問票

㊽ 生活のしやすさに関する質問票

㊾ 生活のしやすさに関する質問票

㊿ 生活のしやすさに関する質問票

緩和ケアチームが介入します

※体や気持ちのつらさに対応
医師・看護師

※生活や経済的なこと、保険や利用
できるサービスなどの相談
ソーシャルワーカー



緩和ケア.net ホームページより

<ACP アドバンス・ケア・プランニング>

もしもの時のために、患者さんが望む医療やケアについて、患者さん・ご家族等と医療従事者が繰り返し話しあい、共有する取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング」といいます。

ACPの目的は、重篤な病気や慢性疾患をお持ちの患者さんに対して、患者さんの人生観や価値観、希望を将来行うケアに反映させることです。

からだや気持ち、環境の変化によって、患者さんの意志は変わりうるため、ACPは健康状態や生活環境が変化するごとに繰り返し行われることが望ましいです。そして、患者さん自身が意志決定できなくなったときに備えて、本人に代わって意思決定を行う信頼できる人を選定しておくことも大切です。

～あらたな取り組みについて～

<退院前訪問指導>

退院前訪問指導とは、入院期間が1か月を超えると見込まれる患者さんを対象に、医師の指示の下、看護師や保健師、ソーシャルワーカーが、退院前または退院日に患者さんの自宅や関係機関に訪問することです。2024年から、がん患者さんが在宅医療に切り替える際に同行訪問を行っています。



アルツハイマー病の画像診断～脳アミロイドPET～

脳神経内科部長 横山 睦美



■ 脳アミロイドPET検査とは

この検査は、放射性同位元素という目印を付けた検査薬を使い、脳内のアミロイドプラークを画像化する検査です。2025年2月、当院でもこの検査が実施可能になりました。認知症の原因疾患のひとつであるアルツハイマー病の診断に役立ちます。これまで脳の解剖からでしか観察できなかったアミロイドベータプラークを、画像で見ることができる検査です。アルツハイマー病とそれ以外の認知症疾患の区別に役立ちます。

■ アミロイドベータプラークとは

アミロイドベータプラークは、アルツハイマー病患者さんの脳から発見されました。たんぱく質の一種であるアミロイドベータが塊をつくり、脳内に蓄積したシミのようなものです。アミロイドベータプラークの蓄積は、アルツハイマー病発症の最も早期に起こる脳内の変化であり、認知症の症状があらわれる15年以上前から始まっていると考えられています。



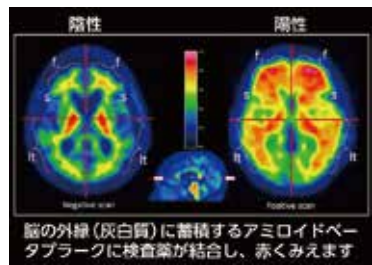
アミロイドベータプラーク

■ 検査の安全性について

脳アミロイドPET検査は、放射線被ばくを受ける検査の一種であり、一般的に頭部CTと同時に行われます。PET検査による被ばく量は、年間自然から受ける放射線量とほぼ同等ですので、身体にはほとんど害がありません。

■ 脳アミロイド検査の現在の位置づけ

2023年12月、「アルツハイマー病による軽度認知障害(MCI)」と「アルツハイマー病による軽度の認知症」に対する薬「レカネマブ」が使用可能になりました。この薬は、アミロイドベータを脳から取り除き、アルツハイマー病の進行を遅くすると期待されています。現在は、「レカネマブ投与前にアミロイドベータが脳に蓄積しているか判定する場合」にのみ、保険適用となります(それ以外の目的では自費)。レカネマブ治療前検査(治療の対象となるかどうかの判断)として、今後は多くの方が、脳アミロイドPET検査を受けることになるだろうと予想されています。



脳の外縁（灰白質）に蓄積するアミロイドベータプラークに検査薬が結合し、赤くみえます