

●おいしく食べる減塩料理のこつ
6月は食育月間（毎月19日は食育の日）

日本人の塩分摂取量は年々減少していますが、男性11.4g（目標値9g以下）女性9.6g（目標値7.5g以下）となっており依然として摂り過ぎています。だからといって、今までの食事から、しょうゆや塩などの量を減らしただけでは、味が物足りずおいしくありません。塩分を減らしても、おいしく食べられる減塩料理のこつとは…。

- ・味を染み込ませず、料理の最後に味付けする。
- ・しょうゆやソースはかけずに付けて食べる。
- ・下味に塩分の使用を控える。
- ・1品だけ普通に味付けをしてほかは薄味にする。
- ・焼いて軽く焦げ目を付けて風味を利かす。
- ・酢やしょうが、香辛料などを上手に使う。
- ・適量の油を利用する（味がからみやすくなる）。
- ・みそ汁などは「だし」をしっかりとる。
- ・新鮮な材料を使用し素材の味を生かす。
- ・かんぎつ類を使って上手に減塩。美肌効果も一緒に期待しましょう。



- ① だし昆布10cmを細かく切ります。
 - ② 水を1リットル入れ3時間放置。これで出来上がり。
- 同じ昆布で2回だしが取れます。残った切り昆布は大豆などと一緒に煮て五目豆で食べましょう。

【だし(昆布水)の作り方】

いろいろな味付けを取り入れ、料理にメリハリをつけてみましょう！

■産婦人科腹腔鏡手術

ふくろうきょう

川口市立医療センター

産婦人科部長・婦人科担当 芦田 敬



外科手術領域では、低侵襲手術という言葉をよく耳にします。これは、患者さんにとって、従来の手術と比べると、傷が小さく、術後の痛みが少なく、回復が早く（入院期間が短く）、社会復帰が早期にできるような手術です。この低侵襲手術の代表的なものとして、腹腔鏡手術があります。外科領域で最も有名なのが、腹腔鏡下胆嚢摘出術であり、1987年に世界で初めてフランスで行われ、日本では1990年に導入され、以後爆発的に普及し今日に至っています。

腹腔鏡とは、お腹の中を観察することを目的とした内視鏡（直径5～10mm）のことです。腹腔鏡下手術とは、おへそに1cmほどの穴を開けて5～10mm程度の筒を挿入し、炭酸ガスでお腹を膨らませて（気腹といいます）から腹腔鏡を挿入し、腹部内部（腹腔）の様子をテレビモニターで確認しながら、さらに別の所から入れた2～3本の筒（5～12mm）の中に、菜ばしのような鉗子を入れて手術を行うものです。また最近ではおへそそのみの切開で手術する単孔式腹腔鏡手術も注目され、新しい機器が開発され、普及し始めています。

産婦人科領域では卵巣腫瘍、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮外妊娠などに対して積極的に腹腔鏡下手術が行われています。術後の傷が目立たないという美容的な面から、女性には最適の手術です。実際に腹腔鏡手術が可能かどうかは、患者さんの状態や疾患の程度により異なりますので、産婦人科担当医と十分に相談してください。



患者さんの気持ちに寄り添って

ピアニスト

石井

英子さん
(上青木5)



天井から光が差し込む医療センターの中央待合ホールに、ピアノの音色や歌声が響き、病室などから集まった人々に笑顔があふれる。石井さんは、平成11年からここで演奏のボランティアをしているピアニストだ。

音楽家の父の影響でピアノを始め、音大卒業後は、ピアノや合唱の指導者となる。そして、テノール歌手のご主人と出会い結婚。リリアで開催する、夫婦で初のリサイタルに向けて練習に励んでいた。

ボランティアを始めるきっかけとなったのは、急病でリサイタルの1カ月前に手術したことだった。ドレスを着て手術跡が見えないようにと、先生がメスを入れる場所を考えてくれた。「私の職業を理解してくれて本当にありがたく思った」という。それでも入院中は焦りがたく思っていた。それでも入院中に涙があふれた。その姿を見た職員が、練習できるよう配慮してくれた。退院後は「必死」というのは、ああいうことかなと思います」と振り返るほど猛練習。リサイタルは成功し、以来毎年リリアで開催している。

何か恩返しをしたいと思いたい「あのピアノで患者さんのために演奏させてください」と申し出た。始めたころ、耳を傾ける人は少なく、途中で人が減ってしまうこともあった。「ただうまく弾けばいいってもんではなかったんですね」そう気づき、患者さんたちとコミュニケーションを取りながら楽しく演奏すると、次第に人が集まるようになった。

「病気のことでずっと思い詰めていたけど、聴いているうちにすっきり忘れていました」と喜んでくれる人も。「求められる曲を、聴いてくれる人の気持ちに寄り添って真剣に演奏すると、音楽は心に作用する力がある」と語る石井さん。ホールに響く音色は、これからも聴く人たちの心を和ませ続けてくれるだろう。(俊)



振り込め詐欺が多発しています

こんな電話は振り込め詐欺です

- ◎息子や孫などの家族や親族をかたる手口（オレオレ詐欺）
 - ・携帯電話の番号が変わった。風邪をひいてのどの調子が悪い。
 - ・会社のお金を横領してしまった。
 - ・会社の小切手入りのかばんを電車に忘れた。
- ◎警察官や金融機関の職員をかたる手口
 - ・あなたの個人情報が出ています。
 - ・キャッシュカードを預かりに自宅へ伺います。
- ◎市役所などの公的機関の職員をかたる手口（還付金等詐欺）
 - ・医療費や保険料の払い戻しがあります。

被害に遭わないために

- ・不審な電話と感じたら話を聞かず、とにかく電話を切り、すぐに警察へ電話しましょう。
- ・家族や親族などと日ごろから連絡を取り合いましょう。
- ・在宅中でも常に留守番電話にしておきましょう。

相談窓口…川口警察署 ☎048-253-0110
武南警察署 ☎048-286-0110
問防犯対策室 ☎048-242-6361