

# 夏

## 漬けて焼くだけお手軽メニュー！ のおすすめレシピ

～栄養管理室より～

夏を元気に乗り切るために・・・夏風邪・夏バテ・体調不良予防に  
おすすめレシピをご紹介します♪漬けて焼くだけのお手軽レシピで免疫力UP!!

### 🐔 タンドリーチキン 🍴

#### <材料>

|           |      |                           |       |
|-----------|------|---------------------------|-------|
| 鶏もも肉      | 1枚   | *辛いのが苦手な方は<br>カレー粉の量で調整を! |       |
| ◆漬けダレ     |      |                           |       |
| プレーンヨーグルト | 50g  | 醤油・はちみつ                   | 各小さじ1 |
| ケチャップ     | 大さじ1 | すりおろし生姜&にんにく              | 1かけ   |
| カレー粉      | 小さじ2 | 塩                         | ひとつまみ |



#### <作り方>

- 1 鶏肉の表面に数箇所フォークで穴をあけます。
- 2 ◆漬けダレを混ぜ合わせ、鶏肉を入れて冷蔵庫で1時間程漬けます。
- 3 フライパンに少量のサラダ油を熱し、②の鶏肉を皮目を下にして焼きます。
- 4 焼き色が付いたら、裏返して蓋をし、弱火でじっくり火を通します。
- 5 焼きあがったら食べやすい大きさにカットして出来上がり♪



#### クルクミンとは??

カレー粉の主原料はターメリック（ウコン）と呼ばれる香辛料です。

ターメリックに含まれる黄色の色素成分がクルクミンです。ポリフェノールの一種に分類されるクルクミンには

・免疫力を高める ・食欲増進 ・血行促進

などの働きがあると言われています。上手に利用して夏の暑さに負けない体を作りましょう!



日本医療機能評価機構認定病院  
京都山城総合医療センター

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地  
TEL:0774-72-0235(病院代表) FAX:0774-72-2155  
HP:http://www.yamashiro-hp.jp



介護老人保健施設  
やましろう 介護職員募集中!

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地  
TEL:0774-73-0359 FAX:0774-71-8600  
HP:http://www.yamashiro-hp.jp/rouken/

京都山城総合医療センター



# やましろうタイムズ

## Yamashiro Times



第54号

令和2年夏

## PCR検査って何?

新型コロナウイルスの検査法の一つにPCR検査があり、皆さんも最近報道でよく聞く言葉であると思います。PCRは日本語ではポリメラーゼ連鎖反応といいます。

PCR検査とは標的とするウイルスの遺伝子であるDNAやRNAの特徴的な部分をポリメラーゼという酵素を使って、増幅し検出する検査法です。

新型コロナウイルスでは鼻腔に綿棒を挿入して鼻腔の粘膜に存在するウイルスを採取、PCRの機械で増幅します。

PCR検査の利点は、ウイルス量が少なく遺伝子が微量でも増幅して数時間で検出できるという点

です。しかし欠点もあり、専門的な検査の機材や設備に加えてPCR検査に慣れた検査技師が必要になります。他にも、検査結果が陰性でも偽陰性(病原体が存在しても検査結果が陰性)のことがあり、新型コロナウイルスに対するPCR検査でも検出率(感度)は70%程度といわれていることから、検査が陰性であっても100%安心というわけではありません。

PCR検査は新型コロナウイルスの診断には非常に有効であり、当院でもPCR検査を行い新型コロナウイルスの診療に役立てています。

検査課

### 登録医紹介

当院では、地域のかかりつけ医との連携診療を進めています。「登録医」制度にご協力頂いている地域の医療機関を順番にご紹介させていただきます。

#### 古田診療所 精華町

診療科: 整形外科、外科、内科、リハビリテーション科

院長: 古田 貢一 先生

| 診察時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:45~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 14:00~16:00 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | × |

休診日: 水曜午後・土曜午後・日曜日・祝日

変形性膝関節症、腰痛症、根性坐骨神経痛、頸肩腕症候群、骨粗鬆症、外傷等の治療をおこなっています。丁寧な診察と説明、適切な治療を心がけています。

〒619-0241 京都府相楽郡精華町祝園門田8  
TEL: (0774) 93-2216

#### 小沢医院 木津川市

診療科: 内科、眼科、呼吸器科

○: 内科診察日 ※: 眼科診察日 院長: 小沢 勝 先生

| 診察時間        | 月  | 火 | 水  | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|----|---|----|---|---|---|---|
| 9:30~12:30  | ○* | ○ | ○* | ○ | ○ | ○ | × |
| 16:00~18:00 | ○* | × | ○  | × | ○ | × | × |

休診日: 火曜午後・木曜午後・土曜午後・日曜日・祝日

平成18年からJR棚倉駅西口で内科、眼科の診療中です。かかりつけ医としての迅速な診断、治療を心掛けています。

〒619-0202 京都府木津川市山城町平尾南弘戸112  
TEL: (0774) 86-0630

#### うえむら内科医院 京田辺市

診療科: 内科

院長: 上村 学 先生

| 診察時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 16:30~19:00 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | × |

休診日: 水曜午後・土曜午後・日曜日・祝日

京田辺市で「町のかかりつけ医」として、診察や治療内容をできるだけわかりやすく説明することを心がけ、内科疾患全般について診療しています。また、経鼻胃内視鏡検査もおこなっています。

〒610-0332 京都府京田辺市興戸東垣内85-5  
TEL: (0774) 79-0114

# 京都山城総合医療センターからのお知らせ

## 自宅でできる運動～運動不足解消を目指して～

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、感染を予防するための取り組みとして、自宅で過ごす時間が多くなっている方が増えていると思います。外出自粛により、つい座っている時間や寝転んでいる時間が長くなっていませんか？

こうした運動不足が、体力低下、気力低下をもたらす要因にもなりかねません。「動かない」が「動けない」にならぬよう、日頃からの運動が大切です。

今回は自宅でできる運動不足解消法について紹介します。

リハビリテーション科

### 起立着席運動(椅子からの立ち座り)

1動作をゆっくり4秒前後で行いましょう

1日100回程度を目標にしましょう

※1回に連続でするのではなく、1日数回に分けてトータルでカウントします

#### <注意事項>

- ・転倒、転落には注意しましょう
- ・持病(特に、膝の痛み、心疾患や呼吸器疾患など)がある方、めまい、血圧の変動がある方は無理のない範囲で実施しましょう



## 抗認知症薬に期待できること

京都山城総合医療センター  
脳神経内科部長 大島洋一

当院は令和2年度より認知症専門医が所属する病院に登録され、認知症診療の更なる充実を目指しています。

日本は超高齢社会を迎え、65歳以上の約15%が認知症と言われています。認知症は日常生活の自立を阻害する一番の原因となり、社会問題化しています。そのため認知症の予防が重要視され、生活習慣病の治療や運動の推奨などが提言されています。その中で抗認知症薬に対する期待は大きく、多くの臨床試験が行われています。

現時点で抗認知症薬に期待される効果は、認知機能障害の進行抑制と介護負担の軽減です(図1)。抗認知症薬は、認知症が重度になった方では効果が乏しいため、軽度から中等度の認知症者に適応とされています。また抗認知症薬が有効なのはアルツハイ

マー型認知症を代表とする一部の認知症疾患です。そのため、認知症を早期に診断し、治療方針を決定することが重要です。当院では脳神経内科外来で認知症診療を行っています。認知症の診療を希望される方はかかりつけの医療機関から紹介いただくか、地域医療連携室にお問い合わせください。

### 抗認知症薬の効果

- 3.Dement Geriatr Cogn Disord 11 Duppl 1,2000
- 4.J Neurisurg Psychiatry 80,2009
- 5.Clin Interv Aging 8,2013
- 6.Eur Heart J34,2013;Neuro-psychiatr Dis Treat 10,2014

- 1.認知機能障害の進行抑制
- 2.行動・心理状態(BPSD)の軽減
- 3.介護負担の軽減
- 4.介護施設入所の遅延
- 5.ホームヘルパー利用時間の減少
- 6.生命予後の改善

図1 『抗認知症薬の効果』

地域医療連携室【TEL】0774-72-6363  
(認知症相談直通：月曜～金曜 9：00～16：00)

## 駐車場が新しくなりました!～地下駐車場が利用しやすくなりました～



改装前



改装後



駐車状況を確認できる電子掲示板

地下、第3、第2駐車場の改装を終え、新たに駐車状況が一目で分かるよう電子掲示板を設置しました。

## 「介護老人保健施設やましろ」からのご案内

### ～事業所サービスの情報を手軽に比較～

「どこの事業所のサービスを選べばいいのかわからない。それぞれの事業所のサービスについて比較できればいいのに…」と、介護サービスや事業所を選択する時に迷われた方もいらっしゃると思います。そんな時に、それらを比較することができるのが、『介護サービス情報公表システム(以下公表システム)』と『京都介護・福祉サービス第三者評価(以下第三者評価)』です。

『公表システム』は、厚生労働省が全国の介護サービス事業所・施設の情報を掲載しているウェブサイトです。年に1回更新され、その地域の事業所について職員数やサービス内容、食費等を比較したい時に便利です。

一方、『第三者評価』は、第三者機関が施設を訪問し、施設の運営方針や運営管理、介護サービスの質等について評価し、特に良かった点、改善すべき点等を公表しているサイトです。公表されているのは受診した施設等に限定されますが、情報公表システムに比べ、その施設の特徴や、どのような取り組みに力を入れているのかがよくわかります。

「介護老人保健施設やましろ」の情報は、どちらのサイトにも掲載されています。一度、『公表システム』や『第三者評価』をぜひ検索してみてください。

介護老人保健施設やましろ

TEL 0774-73-0359