



元気に暮らすために

# くじらん 健康通信

第20号

令和6年3月発行

発行元  
市立室蘭総合病院  
広報委員会

## 「脳卒中相談窓口」について

脳卒中リハビリテーション看護  
認定看護師

菅原 大輔

近年の脳卒中診療は、急性期病院・回復期リハビリテーション専門病院、維持期の病院・施設、かかりつけ医（在宅）というように、病気・病態に応じて担当医療チームが変わっています。

軽症であれば、家庭復帰や職場復帰する患者さんも増えました。

一方、病状が重篤または再発を繰り返し、後遺症を抱えて生活しなければならない患者さんも少なくありません。そのような患者さんやご家族に様々な困り事が生じたときに、どこに相談してよいかわからない問題がありました。

後遺症があるから  
仕事に復帰できる  
のか心配……。

どうやって  
再発予防したら  
いいんだ？

どこに相談  
したら良いのか  
わからない！

介護が大変……。  
福祉サービスを使えるかしら？

入院費が心配。

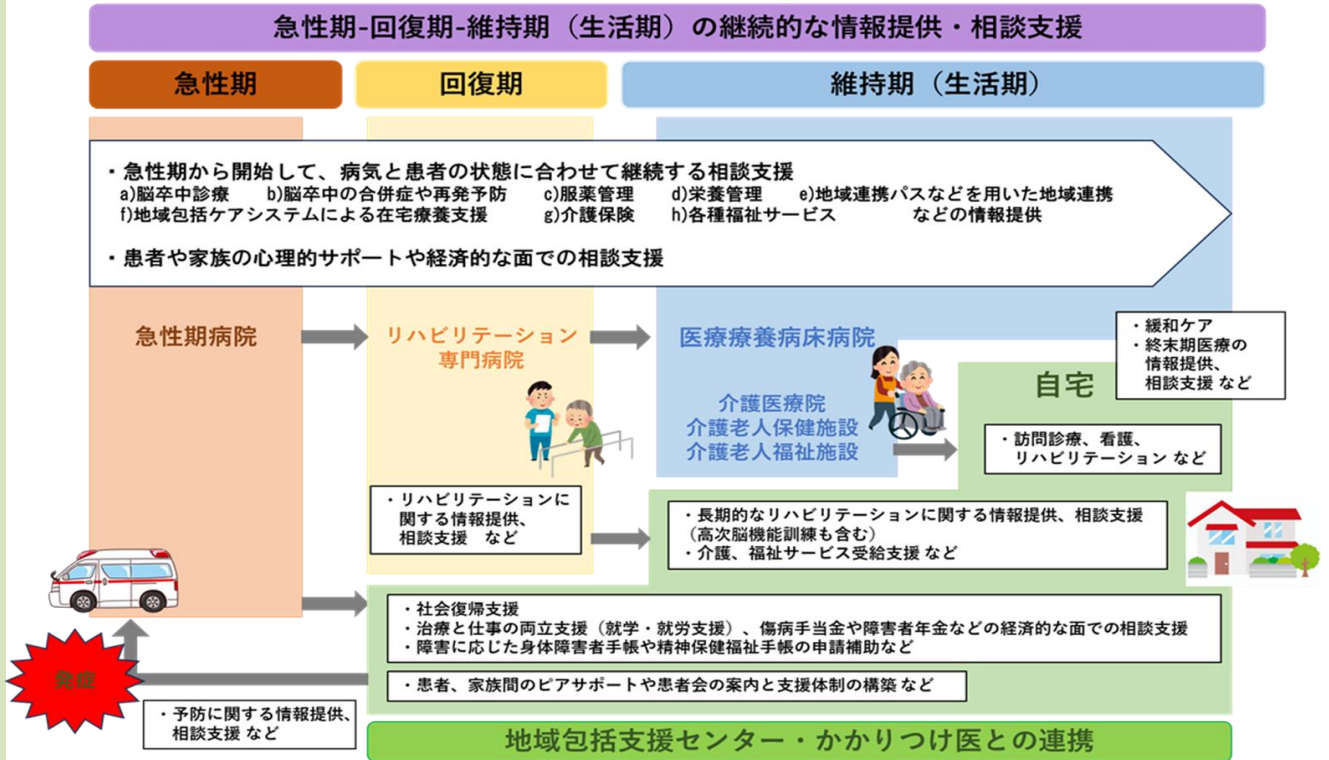


# 脳卒中相談窓口の開設

2019年12月に「脳卒中・循環器病対策基本法」が施行され、日本脳卒中協会の主導のもと、脳卒中相談窓口の開設が推奨されました。

当院でも2023年から医療連携・患者支援推進センター「ななかまど」で脳卒中相談窓口を開設しています。

## 相談窓口業務の流れと時間軸



## 窓口での主な相談内容

- ① 後遺症、再発予防、お薬について
- ② 経済的・心理的不安について
- ③ 介護保険や障害者手帳など利用できる制度
- ④ 仕事や学校への復帰の不安について
- ⑤ 在宅での介護について など

※ セカンドオピニオンについては相談対象外です。



入院中、在宅療養中での悩み事がございましたら、お気軽に「ななかまど」の窓口へご相談ください。

# 室蘭やきとり丼

栄養科

今月の料理の動画が、こちらから見られます



絶品!

おうちで簡単!



主食  
主菜

## 室蘭やきとり丼

\*材料(作りやすい分量)2~3人前

- ・生米…2合
  - ・切り昆布…5g
  - ・酒…大さじ2(30ml)
  - ・水…370ml
- 炊飯器に入れて炊く

- ・豚肉(肩ロースブロック)…250g
- ・玉ねぎ…80g(約1/3個)
- ・うずらの卵(水煮)…6個
- ・きざみのり…適量
- ・お好みで練り辛子

A

### \*調味液

- ・醤油…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・はちみつ…小さじ1

### \*下ごしらえ

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る(3×4くらいの長方形がオススメ)
- ②①をフォークで数カ所穴を開ける
- ③玉ねぎはくし切りに切る
- ④ポリ袋などに調味液Aを入れ、準備した豚肉と玉ねぎを加える  
しっかりと揉みこみ、最低でも30分(オススメは1時間以上)漬ける



### \*作り方

- ①つけ込んだ豚肉を耐熱容器に入れ電子レンジで500wで9分(600Wで8分)加熱
- ②加熱した豚肉をフライパンにならべ、軽く焼き目をつける  
その後、玉ねぎを加え、調味液をからめながら香ばしさを出す
- ③ご飯の上にのせて、うずらの卵、きざみのり、練り辛子をトッピングして完成!!

## 副菜

# 小松菜とまいたけのごま和え



### \*材料

- ・小松菜・・・2束(100g)
- ・まいたけ・・・50g

### \*調味料

- ・砂糖・・・小さじ2分の1
- ・醤油・・・小さじ1
- ・すりごま・・・大さじ2



### 栄養価(一人分)

エネルギー: 54kcal  
たんぱく質: 2.7g  
脂質: 3.5g  
炭水化物: 4.3g  
食塩相当量: 0.5g  
カルシウム: 158mg  
食物繊維: 3.4g  
鉄: 2.1g



電子レンジ活用で  
簡単に1品プラス!

### \*作り方

- ①小松菜をよく洗い、根元を切り落とし、3cm幅に切る
- ②まいたけは手でほぐす
- ③耐熱ボウルに①と②を入れ、ふんわりとラップをかけ500wで4分30秒(600wで4分位)加熱する
- ④取り出し、汁気が出ていたら汁気を切る
- ⑤★の調味料を全て加えて和える

## 主食

ごはん、パン、麺など  
→炭水化物を多く含む  
役割: 体のエネルギー源

## 主菜

肉、魚、卵、豆腐など  
→たんぱく質を多く含む  
役割: 筋肉や臓器、  
骨など体をつくるもと

## 副菜

野菜、きのこなど  
→ビタミンやミネラル、  
食物繊維を多く含む  
役割: 体の調子を整える

主食・主菜・副菜の  
揃った食事を心がけましょう!



火を使わない料理など、簡単レシピを公開中。是非ご覧ください。

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/sinryo/eiyoka.html>

### 市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



### 公式X (旧Twitter)

[http://twitter.com/MURORAN\\_G\\_HOSP](http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP)



### お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院  
Muroran City General Hospital