

# 「点滴でお困りではないですか？」

## — 中心静脈ポートセンターのご紹介 —

診療部長・外科部長 田原 浩

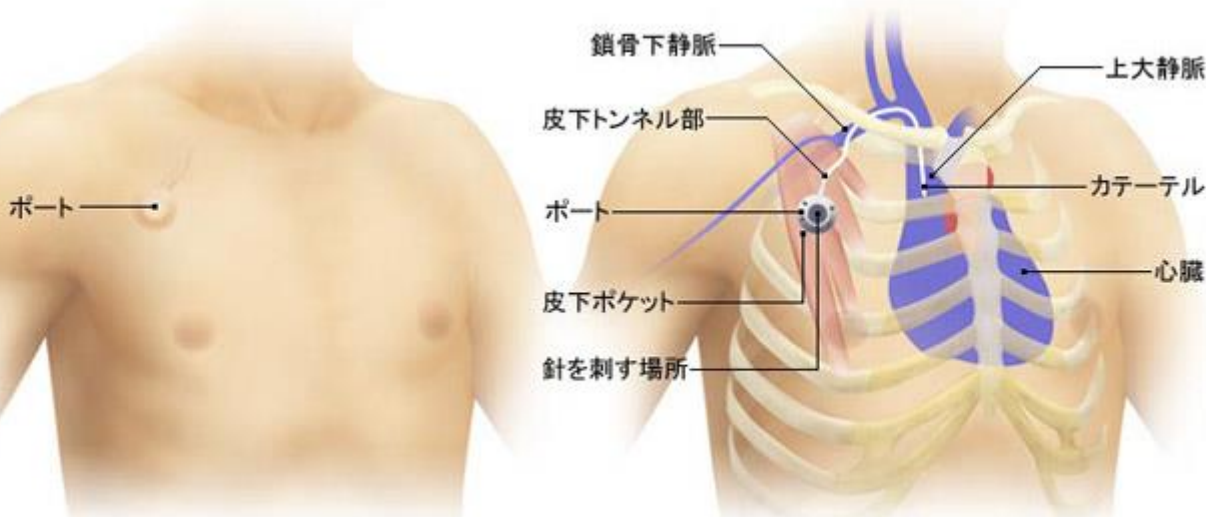
点滴は、水分や栄養の補給ができる大切な治療ですが、点滴中に血管が痛くなったり赤くなったりしたことはありませんか？ 原因は、点滴液による刺激や感染により「血管炎」を起こしているからです。血管炎が起きたら、針を抜いて別の血管に刺し替えなければなりません。

また、点滴が漏れて腕が腫れた経験をお持ちの方もおられるでしょう。水分補給のための点滴であれば、腫れは短期間で引きますが、抗がん剤の点滴の場合は治りが悪いこともあります。

長期にわたり栄養点滴を行う場合や、点滴による抗がん剤治療を行う場合に、鎖骨下や頸部、上腕、肩胛部の皮膚からカテーテル（管）を挿入して、「中心静脈」と呼ばれる心臓に近い静脈にカテーテル先端を留置することがあります【右下図】。上大静脈などの中心静脈は血流が多いため、投与した点滴液はすぐ薄まり、血管炎は起きにくいのです。しかし、カテーテルを挿入しただけでは、皮膚からカテーテルが出た状態ですので、入浴ができない、入れた場所が感染する、日常生活が不自由といった欠点を伴います。

これらの欠点を補うために、血管内に留置したカテーテルを皮下に埋め込んだ静脈ポートに接続する「静脈ポート留置」が広く行われています【右下図】。皮膚の上から静脈ポートに針を刺すだけで、確実に静脈に点滴をすることができ、しかも針がしっかり固定できるため、治療中もベッドで安静にしなくてもよいのです。静脈ポートは約 2000 回の穿刺に耐える構造になっています。点滴をしない時は、針を抜いてカテーテル管理から解放されるため【左下図】、入浴も可能です。静脈ポートの欠点には、閉塞や感染などがあります。

点滴の血管確保にお困りの方は、「静脈ポート留置」が適応かもしれません。主治医の先生と相談し、「静脈ポート留置」の必要があると判断されたら、当院外科の「中心静脈ポートセンター」が局所麻酔による「静脈ポート留置」を担当します。



# “おうちごはんで、栄養バランスを整えよう！”



栄養指導科・管理栄養士 沖野 優佳

自粛生活の長期化により、自宅で食事をする機会が増えている方も多いのではないのでしょうか。体調を整えたり免疫機能を維持したりするためには、栄養のバランスを整える事が大切です。

「栄養バランスの良い食事」とは、適切なエネルギーの中で、必要な栄養素が過不足のない食事を指しますが、いざ実践しようと思うと難しく感じてしまいますよね。そこで、簡単に始められるコツをご紹介します。



※腎臓病など持病のある方は、医師の指示に従ってください。

このように1食の中で主食・主菜・副菜を揃えると、バランスが整います。主食の重複(例:うどん+むすび)、主菜が複数…のように、各グループの量が偏らないように意識しましょう。

忙しい時は頑張り過ぎずに、カット野菜・冷凍野菜や缶詰などを活用し、上手に手を抜きましょう。

また、1食でバランスを整える事が難しい場合は、前後の食事を充実させ1日を通して補えるよう調整すると良いですね。

もうひとつ大切な事は、1日3食規則正しく食べる事です。普段と異なる生活を送る中で、欠食や朝昼兼用の食事になっていませんか？朝・昼・夕と規則正しく食べる事で生活リズムが整い、ホルモンの働きや自律神経のバランスが保たれます。まずは起床・就寝時間を決め、朝食を摂る事から始めてみましょう。

この機会に是非ご自分やご家族の食事を見直し、栄養バランスの良い食事で心身の健康を保って、ウイルスから身を守りましょう。





当院管理栄養士監修 家庭で出来る簡単レシピ

## ～豚肉の梅おろしソースかけ～

<材料> 2人分

豚しゃぶしゃぶ用肉・・・120g  
ブロッコリースプラウト・・・1パック  
ミニトマト・・・4個

大根・・・100g (1/5本程度)

梅干し・・・2個 (12g)

濃口しょうゆ・・・小さじ2/3 (4g)

みりん・・・小さじ2/3 (4g)

A 酢・・・小さじ2/3 (4g)

サラダ油・・・小さじ2/3 (4g)

ごま油・・・小さじ1/3 (2g)



<栄養成分>エネルギー 200kcal  
タンパク質 11g  
塩分 1g

### 【作り方】

- ①大根をすりおろし、ザルにあげて4割程度水分を切る。
- ②梅干しは種を取り包丁で刻んでから①の大根、Aと混ぜ合わせ、梅おろしソースを作る。
- ③ブロッコリースプラウトは洗って根元を切り落として水分を切る。
- ④豚肉はたっぷりの熱湯の中に1枚ずつ入れてゆで、冷水にとり、ザルに上げて水分を切る。
- ⑤器に③のブロッコリースプラウトを盛り、④の豚肉をのせ、②の梅おろしソースをかける。
- ⑥洗ったミニトマトをそえる。

梅干しの大きさや塩分濃度により塩加減が変わります。味をみて量を調整しましょう。

(栄養成分の塩分量は塩分濃度10%の梅干しを使用した場合です。)

辛みの少ないブロッコリースプラウトを使用しましたが、カイワレ大根でも代用できます。

### ～このレシピについて～



食欲がない時でもさっぱりした味付けで野菜も一緒に食べられます。

夏バテ対策に効果的なたんぱく質やビタミンB群を豚肉から、ミネラルやビタミンCを野菜類から、クエン酸を梅干しからとることができます。

ブロッコリースプラウトはブロッコリーの新芽で、少量でも抗酸化作用があります。

# LINE公式アカウント開設

7月1日より呉共済病院のLINE公式アカウントを開設しました。

当院でのイベント情報や医療情報を配信します。

## 登録方法

LINEの「友だち追加」



- ・ID検索
- ・QRのスキャン

LINEID:@019vbqcg



呉共済病院



YouTube

## 閲覧方法

当院ホームページ



トップページの  
左下のバナー



よりYouTube  
チャンネルへ

自宅でする運動動画を公開しています。

ぜひ、チャンネル登録をお願いします！！

呉共済病院 広報課  
TEL:0823-22-2111

You **Tube** 動画公開