

うららかさん(株)

甘味 幸来堂

鹿児島市高麗町



ロコミでじわじわ広がり、今では顔なじみのお客さんも多い。「皆さんから元気を受けとっています」と笑顔で話すヒロ子さんと娘さん



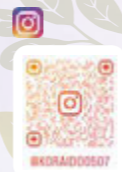
素材の味を楽しめる手作り和菓子は日本茶はもちろん、コーヒーとの相性も抜群だ

高麗本通りと甲南中学校の間の裏路地にある幸来堂。おはぎと朝日をイメージした暖簾が目印



甘味 幸来堂

〒890-0051 鹿児島市高麗町34-18
TEL: 099-255-6480
営業時間…木・金・土曜 11:00~18:00
Instagram: koraido0507



趣味の和菓子作りが高じて、昨年7月にオープン。お菓子を作るのは80代のヒロ子さんと娘さん。手作りにこだわっているため、営業は木曜日・金曜日・土曜日のみ。甘さ控えめに炊いた粒あんが絶品のおはぎ、もちりなめらか食感の団子と醤油の香ばしさが見事にマッチしたしんこ団子、素朴でどこか懐かしいふくれ菓子など、手作りの和菓子はどれもお茶請けや手土産にぴったりだ。



月替わりの甘味も人気で、12月は郷土菓子さねんの葉団子(よもぎ団子)を提供。販売は土曜日のみ

うららか

いまきいれ総合病院

地域と医療をむすぶ情報誌

urarakaka

2024
冬号



つな
がる
医療
の
生
命

TAKE FREE

ご自由にお持ちください



公益社団法人昭和美 IMAKIIRE GENERAL HOSPITAL いまきいれ総合病院

〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号
TEL: 099-252-1090 FAX: 099-203-9119
<https://imakiire.jp/>



外来予約センター 診療予約・予約変更

TEL: 099-203-9100 FAX: 099-203-9101
月~金曜日 9:00~17:00

がん相談支援センター

TEL: 099-203-9123 月~金曜日 8:30~17:00
どなたでも無料でご利用いただけます

昭和会理念

協力
貢献
向上
教育

患者の権利と責務



関連施設 上町いまきいれ病院

〒892-0854 鹿児島市長田町5番24号
TEL: 099-222-1800 FAX: 099-226-3366
<https://imakiire.jp/kanmachi/>



関連施設 いまきいれ子ども発達支援センター まある

〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目15-3
TEL: 099-202-0325 FAX: 099-202-0326



●発行日…2024年(令和6年)12月
●発行…〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号
公益社団法人昭和美 いまきいれ総合病院

表紙写真/大浪花(撮影/入退院支援センター 佐々木あゆむ)

いまきいれ総合病院の
公式SNSもチェック!



特集

下肢静脈瘤について知ろう



下肢静脈瘤について知ろう

～あなたのその症状、下肢静脈瘤かもしれません!!～

“下肢静脈瘤”という言葉聞いたこと、見たことある方は多いと思います。
「親の足にあった」、「テレビの健康番組でみた」、「自分の足にも静脈瘤かなと思うものがある」などなど。
下肢静脈瘤は女性に多いとされていますが、長時間の立ち仕事や加齢によって静脈瘤の頻度があがるため
誰にでも起こりうる病気です。



主な 下肢静脈瘤の症状

症状	患者さんの表現
だるさ	だるい、疲れやすい、重い、息苦しい、重痛い
むくみ	むくむ、靴下の跡がつく、靴が履きにくい、重い、足が太い、足が張る
こむら返り	つる、痙攣する、突っ張る
疼痛	痛い、息苦しい、重痛い、ビリビリする、チクチクする、ズキズキする、押すと痛い
熱感	ほてる、熱くなる
その他	かゆい、冷える、色がついた、潰瘍がある

下肢静脈瘤の種類と特徴

目に見える下肢静脈瘤も4つのタイプに分類され、タイプが混在していることが多いです。



伏在静脈瘤

大伏在静脈または小伏在静脈の本幹およびその主要分枝の静脈拡張。



側枝静脈瘤または分枝静脈瘤

伏在静脈瘤よりさらに末梢分枝(交通枝を含む)の静脈拡張で、しばしば孤立してみられる。



網目状静脈瘤

皮下小静脈の拡張で、網目状を呈することが多い。膝窩部によくみられ、比較的鮮明な青色を示す。



クモの巣状静脈瘤

皮内細静脈の拡張で、紫紅色を示すことが多い。

そして…

実は、足に静脈がボコボコ見えるだけが下肢静脈瘤ではありません。右上の表にある症状の原因が実は下肢静脈瘤の可能性もあります。その症状の原因が下肢静脈瘤かどうかの精査には超音波検査が必要です。下肢静脈瘤のタイプ、超音波検査の結果によって治療方法が異なります。

Check いまきいれ総合病院 血管外科で行われている治療方法

当科では、最新の治療法である血管内焼灼術や血管内塞栓術に加え、従来の高位結紮(けっさつ)術や硬化療法も行っています。また、保存的治療となる弾性ストッキングのサイズを測定し、ご自分に適したサイズのを提示するとともに、着用方法についても指導いたします。



下肢静脈瘤治療方法

- 保存的治療 ○弾性ストッキングによる圧迫療法
- 処置 ○硬化療法
- 手術療法 ○血管内焼灼術 ○血管内塞栓術 ○高位結紮術 ○ストリッピング手術

当科での下肢静脈瘤手術

日帰りまたは1泊2日

仕事のご都合・家庭のご都合に合わせて選択可能です。

ご自分の症状が下肢静脈瘤によるものかどうか？ 手術の適応があるのか？ このまま経過をみてもいいのか？ などご心配なことがありましたら血管外科外来を受診してみてください。

鹿児島県内でも数少ない女性血管外科医が下肢静脈瘤治療を行います!!

※当院での受診は、紹介状・ご予約が必要です。



【執筆】

いまきいれ総合病院 血管外科科長 平林 葉子 医師

○日本外科学会外科専門医、日本静脈学会評議員

○下肢静脈瘤に対する血管内治療実施基準による実施医・指導医

○日本脈管学会脈管専門医・指導医

○弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター、産業医

血管外科スタッフ

ちょっとリッチなクリーミーホワイトソースメニュー



スイートポテトケーキのレシピは病院ホームページで公開しています。



材料(2~3人分)

マイタケ…50g
むきエビ
(殻付きバナメイ)…100g
ミニトマト…2個(60g)
にんにく…1片(5g)
ブロッコリー…2個(30g)
(イタリアンパセリでも可)

ソース用

牛乳…100cc
コンソメ…1~2g
オリーブオイル…15g

※増やす場合の目安は2倍量まで

●栄養価(1人あたり)
エネルギー…366kcal
蛋白質…26.6g
脂質…20.4g
炭水化物…21.2g
塩分…1.5g

ヴァンプランとは、白ワインを使用したフランス料理で定番のソース

◆ エビときのこのこのヴァンプラン風ソース ◆

下準備

- エビは殻をむいて、背わたを取りのぞく。
- にんにくは包丁の背で叩き、軽く潰しておく。
- マイタケやブロッコリーは適当な大きさにカットし、ミニトマトはヘタを切り落とす。

調理

- ①弱火でオリーブオイル、にんにくを香りが出るまでじっくり炒める。
- ②①のにんにくを取り出し、マイタケとエビとブロッコリーを入れ、8割ほど火を通し、ミニトマトを入れ軽く炒める。

- ③全ての食材を一旦フライパンから取り出し、牛乳、コンソメを入れてとろみがつくまで煮る。
- ④③で取り出した食材をフライパンに戻し、ソースと絡めて炒める。
- ⑤皿に盛りつけ、残ったソースをかけて出来上がり!

きのこ類にはγアミノ酸とグルタミン酸が含まれていることで、旨味の相乗効果が期待できます。特にマイタケはその効果が昆布だけの場合と比較すると20倍程と非常に高く、包丁を使用しなくても切り分けられるなど調理面でも扱いやすいです。クリスマスなどのイベントの際は、オイルの量を増やしたり、牛乳を植物性生クリームに変更したりするとよりコクが出ますよ。

普段使用する食材でお手軽に作りたい方は、パセリをブロッコリー、エビを肉や魚に変えるなどのアレンジもできます。

○管理栄養士…高田 ○調理師…上野、門原

Let's 転倒予防

転倒した高齢者の8割以上は通院が必要ながや病気を抱えており、将来的に介護が必要になる可能性が高いといわれています。転倒は、バランス能力や筋力の低下などによって引き起こされるイメージがありますが、他にも認知・視覚・聴覚・薬剤や環境の影響など、様々な要因があります。自分に転倒のリスクがあるかどうか、確認してみましょう！

転倒予防①

左右ステップ 語想起運動

- ①座った状態で足を開いたり閉じたりと繰り返しステップを踏みます。
- ②足を動かしながら課題を設定し言葉を想起しましょう。

※語想起とは言葉を思い起こし、発することです。

1分×3セット

転倒予防②

片足立ち運動

- ①立った状態で手すりか動かないものを持ち、片足をあげます。

※立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなると、バランス能力低下のサインです。

片足ずつ10秒×10回

やってみよう 転倒リスク評価

質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

●合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。



転倒は、不健康期間を作り出してしまふ大きな要因です。転倒予防を行い健康寿命を延ばしましょう。



リハビリテーション課
理学療法士
多田 弓佳



リハビリテーション課
理学療法士
中村 まりあ