



公式マスコットキャラクター
「エビちゃん」



堺市立総合医療センターと市民の健康をつなぐ広報誌

ぞうさん広場

vol. 19
2019春号

特集

大阪府難病診療連携拠点病院に 指定されました!



先生に相談!

関節リウマチについて 知ろう!

リウマチ膠原病センタースタッフ
当院へレポートにて



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER



特集

大阪府難病診療連携拠点病院に 指定されました！

平成27年に「難病の患者に対する医療等に関する法律」が施行され、さらに充実した治療を提供できるよう、現在都道府県レベルで拠点病院を指定し、新たな体制構築を進めています。当院は、平成30年11月に大阪府から難病診療連携拠点病院に指定されました。

難病に対する 適切な医療を提供

がんや脳卒中に対する医療体制が各地域ごとに充実し始めている一方で、難病患者さんを包括的に診療する体制はこれまで整っていませんでした。しかし、平成27年に難病法が施行され、できる限り早期に正しい診断ができ、診断後はより身近な医療機関で適切な医療を受けられるよう、日本全体で体制づくりが始まりました。そして平成30年11月、大阪府内の5大学医学部附属病院を含む概ね各二次医療圏に1つ、合計12病院が「大阪府難病診療連携拠点病院」として指定され、当院もその1つとなりました。これ

より全身に発生しうるため、治療の際には様々な診療科の助けが必要となります。当院では多くの診療科が揃っており、密接に連携をとっていききたいと思えます。また治療だけでなく、集まった情報をもとに研究を進め、大阪府を、さらには日本全体で知識を共有し、難病治療の発展に寄与できればと考えています。

難病で苦しむ方を救う 新たな体制が誕生

リウマチ膠原病センター
センター長 片田 圭宣 先生

れからより一層難病の診断を正しく行い医療を提供することや、府民に対して難病医療に関する情報提供に必要な体制を整えていきたいと思います。難病の種類は多岐にわ



✓ 難病の定義・対象疾患について

医学的には難病の定義は明確にありません。社会通念として、いわゆる「不治の病」に対して用いられてきた言葉です。医学が進歩してきた今日においても、発病の原因が明確でなく治療方法が確立されておらず、長期の療養を必要とする疾病を「難病」と呼んでいます。一方で「行政対象としての難病」というものがあり、平成27年に施行された難病法において以下の4つの条件が制定されています。

- ①発病の機構が明らかでない
- ②治療方法が確立されていない
- ③希少な疾患である
- ④長期の療養を必要とする

さらに、医療費助成の対象となる「指定難病」というものがあり、以下の条件を追加で満たすものとされています。

- ⑤患者数が本邦において一定の人数(人口の約0.1%程度)に達しないこと
- ⑥客観的な診断基準(またはそれに準ずるもの)が成立していること

平成31年1月現在では、331疾病が指定難病と認められています。

指定難病の一例

- IgG4 関連疾患
- 悪性関節リウマチ
- 好酸球性多発血管炎性肉芽腫症
- サルコイドーシス
- シェーグレン症候群
- 全身性エリテマトーデス
- 多発血管炎性肉芽腫症
- ペーチェット病 など

大阪府難病診療連携拠点12病院

※50音順

医学研究所北野病院(大阪市北区)

大阪医科大学附属病院(高槻市)

大阪急性期・総合医療センター(大阪市住吉区)

大阪市立大学医学部附属病院(大阪市阿倍野区)

大阪赤十字病院(大阪市天王寺区)

大阪大学医学部附属病院(吹田市)

大阪南医療センター(河内長野市)

関西医科大学附属病院(枚方市)

近畿大学医学部附属病院(大阪狭山市)

堺市立総合医療センター(堺市)

市立岸和田市民病院(岸和田市)

市立東大阪医療センター(東大阪市)

指定日:平成30年11月1日



携拠点病院に指定されるのに先駆け、リウマチ学会指導医・専門医が集結し、「リウマチ膠原病センター」を開設しました。主に関節リウマチや自己免疫疾患、膠原病とその類縁疾患を専門とし、慢性炎症性疾患、アレルギー疾患、がんの免疫治療の副作用によって起こる自己免疫異常なども含めて診療いたします。これらの病気の多くは指定難病と

リウマチ膠原病センターが開設！ リウマチ学会指導医や 専門医が集結

当院ではこれまで、症状に合わせて複数の診療科がリウマチや膠原病の診療を行っていましたが、患者さんや開業医の先生にとってはどこで診てもらえばいいかわかり辛いという状況でした。そこで、難病診療連携拠点病院に指定されるのに先駆け、リウマチ学会指導医・専門医が集結し、「リウマチ膠原病センター」を開設しました。主に関節リウマチや自己免疫疾患、膠原病とその類縁疾患を専門とし、慢性炎症性疾患、アレルギー疾患、がんの免疫治療の副作用によって起こる自己免疫異常なども含めて診療いたします。これらの病気の多くは指定難病と

日常生活を送れるよう チームで患者さんをサポート

リウマチや膠原病を含む自己免疫疾患は難病とされ、残念ながら現在の医学でも根治できず、長く付き合っていかなければならない病です。しかし、昔はただ痛みを我慢するしかなかった自己免疫疾患も、生物学的製剤や分子標的薬を早期から導入することで、関節破壊や臓器障害の進行を防ぐことができるようになり、仕事を含めた日常生活が普通に送れるようになる患者さんが増加しています。当院では専門医のほか、認定看護師や自己注射指導ができる看護師、コメディカルスタッフやチームを組み、必要な場合には他科と積極的に連携し、患者さんをサポートしていきます。治療に関するお悩みがあれば、どのようなことでも気兼ねなくお話しください。



市民の皆様に向けて 情報提供を実施

大阪府難病診療連携拠点病院として、市民の皆様へ病気の情報を伝えることは使命の一つだと考えています。そのため当院では膠原病やアレルギーについての市民公開講座を毎年行っています。また昨年は、院外での市民公開講座として「関節リウマチの話」、薬剤師会などで抗リウマチ薬の話などの講演も行いました。さらに堺市難病患者支援センターでも、膠原病患者さんに向けて講演を行っており、今後も行政とも連携し啓発に取り組みます。堺市立総合医療センターの枠にとどまらず、堺市全体や様々な地域で活動を行い、難病患者さんへの知識共有に努め、治療が円滑に進められるようになればと考えています。



地域一体での診療を目指し 医療機関との連携を強化

拠点病院として患者さんの正確な診断を行い、急を要する方の治療を提供することは責務です。しかし症状が安定し、処方される薬が決定した際には、患者さんが無理なく通院できるように、地域全体で診療できる体制を整えることも重要な役割と感じています。そのため、リウマチ膠原病センター開設を機に、地域の開業医の先生方と顔の見える関係を築き積極的に情報共有が可能な体制を築こうとしています。安定した時には地域の先生に診療をお願いし、病状が変化した際には当院にお越しいただき、再度適切な診断をして、世界標準の治療を提供いたします。こうした地域循環のシステムを構築し、堺市で難病に罹患された方が、不便なく充実した生活を続けられるようになればと思います。



Introduction of Nurse

看護師のご紹介

01

外来自己注射指導担当

森 吉恵さん



Q 森さんは普段どんなお仕事をしていますか？

現在リウマチの治療は薬の開発により、患者さんの生活スタイルに合わせて自己注射での治療ができるようになりました。私は、ご自宅での自己注射の方法について外来で説明を行っています。ご自身の身体に針を刺すことに恐怖心を抱く方が多いのですが、最近の薬はボタンを押すだけで簡単に注射できるように工夫されていて、痛みは少ないということをお伝えしています。とてもやりがいのある仕事で、子育てをしている女性が僅かな回数の注射で痛みが和らいでお子さんを抱けるようになったという場面に出会ったときは、本当に嬉しかったです。リウマチ膠原病センターはまだ始まって間もないので、今後は病院内での連携を強め、さらに充実した医療の提供ができるように頑張ります。



02



がん化学療法看護認定看護師

池島 あゆみさん

Q 池島さんは普段どんなお仕事をしていますか？

化学療法とは薬物を用いた治療法のことです。私はがん化学療法認定看護師として、患者さんに安全で安心してリウマチやがんの治療を受けていただけるように努めています。初回の点滴ではアレルギーのような症状が出る場合があるため、細心の注意を払って治療を行います。がんもリウマチも継続して治療を受けることが大事ですが、患者さんにとっては年月が経過するごとに精神的な負担が大きくなることもあります。そのため、患者さんに寄り添って少しでも不安な気持ちを和らげ、前向きに治療に望んでいただけるよう親身になってお話をすることを心がけています。



先生に
相談!

関節リウマチについて知ろう!

早期の適切な治療で 炎症を抑制できます

関節リウマチとは、手首や、手や足の指の付け根、肘、膝など、全身の様々な関節で炎症が持続する病気のことです。長く続くと関節や関節の周囲、骨が破壊されて、関節が変形してしまいます。原因は不明ですが、自身の免疫に異常が発生し、誤って自分の細胞や組織を攻撃することで炎症が引き起こされていると考えられています。30〜50歳代が発症のピークで女性に多い病気ですが、高齢になつてから発症するケースもあり、誰にでも起こりうる病気です。現在の医療では根治が難しく、発症した場合には根気よく治療を継続していただくこととなりますが、数十年前と異なつて薬は大幅に進化しました。今では関節が大幅に変形するまで症状が進むことはほとんどありません。関節リウマチの特徴として、朝に症状が強くなる、昼以降には関節の痛みやこわばりが軽減されるということが多く、思い当たる方は注意が必要です。1日や2日の痛みであれば一過



性のものかもしれませんが、動かしなくても痛みが1か月続くような状況であれば、まずはかかりつけの先生にご相談いただいた方が良いでしょう。発症して3か月以内に治療を始めれば、後遺症なく日常生活を送れる可能性が高いです。

痛みがあればなるべく早く医師にご相談ください!



リウマチ膠原病センター
副医長 松浦 良信先生

治療の流れを体験！

✓ 関節リウマチの治療について

現在の症状を見極め適切な投薬を行います

関節リウマチと診断された場合は、薬による治療を行うのが一般的です。症状が強い方は、安静のために入院をおすすめすることもあります。通常は内服薬を処方するケースが多いです。近年では、副作用が少なく治療効果も高い生物学的製剤を処方することもあります。費用が高く、ご自身で注射を行っていただく必要があるため、処方の際は患者さんにご相談し、注射の指導を行います。



リウマチ膠原病センター
副院長 中林 晃彦先生

治療の判断に効果的なエコー検査を導入

関節リウマチの診断を行う上で、炎症がどのくらい起きているかを計測することは重要で、それによって治療の方針が決定されます。炎症の検査には採血やX線などいくつかの方法ありますが、それらの結果が問題なくても痛みが強いということもあり、その場合は炎症が発生していても痛みが強く判断するには不十分です。当院では判断基準の一つとして、エコー検査を用いています。エコーを用いると炎症が起きている様子が視覚的にわかり、早期診断や治療方針の決定に効果的です。



バイオ製剤の点滴を行い リウマチの症状を緩和

多くの場合、内服薬の処方や、生物学的製剤の自己注射による治療を行い、ご高齢の方などで自己注射が難しい場合は、院内の化学療法センターで点滴治療を行うこともあります。点滴の場合はおよそ4週間効果が持続し、高い治療効果も見込めます。点滴の際は医師や専門の看護師をはじめ、知識の豊富なスタッフがチームで管理し、安全かつ快適に治療に専念できる環境を整えています。また、点滴の間はテレビを見ながらゆっくり休むことも可能です。

Monitor's MESSAGE モニター体験の感想



モニター患者
C・Kさん(40代)

意外と身近な病気で驚きました

リウマチのことはよく知らず、私のイメージではもっと高齢になってからの病気と思っていたのですが、発症のピークが30~50代の女性と聞いて驚きました。痛くて子どもが抱けないという話も聞いたので、子育てを経験している身としては患者さんの辛い気持ちがよくわかります。今回の体験で、リウマチにかかっても適切な治療をすれば日常生活を送れると知ったので、関節の痛みが続く時は放置せず、近くの先生に相談してみようと思いました。

関節リウマチにかかっても 問題なく日常生活は可能です！

リウマチにかかると、今までの生活はもうできないと思われている方もいらっしゃるのですが、早期に発見して適切な治療を行えば寛解を目指すことも可能です。軽い運動であれば問題なくできることもあります。お悩みやご希望があればまずご相談ください。ただし、関節に痛みがある時は安静にすることが大切です。

軽度であれば
運動もできます！



気兼ねなくご相談ください...



北区長曾根町



荒巻 忠道 院長

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

医療法人荒巻会

あらまき整形外科クリニック

堺市北区長曾根町3084-21

●南海高野線「中百舌鳥駅」北出口より徒歩2分

☎072-257-9919

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○ ^{※3}	○	○ ^{※5}	/
16:30~19:00	○ ^{※1}	○	○ ^{※2}	/	/	/	/



※木・土曜午後・日曜・祝日休診 ※1月曜:17:40~スポーツ整形、膝関節専門外来 ※2水曜午後:17:40~股・膝関節外科専門外来 ※3木曜午前:診療時間9:00~12:00リウマチ専門外来 ※4金曜:17:40~スポーツ整形、肩、膝専門外来 ※5土曜午前:小児整形外科専門外来

●当院の特長

スポーツ整形と小児整形外科を中心に、一般整形外科、リハビリテーション科の診療を行っております。曜日ごとに専門の外来を設置し、各分野のプロが患者さんに対応。病診連携にとどまらず、各病院とチームを組み治療にあたっているのも特徴です。二階はすべてリハビリ室で、理学療法士7名、トレーナーが2名の体制。急性期から回復期まで一貫したリハビリを提供しております。リウマチに関しても専門外来を設けて診療を行っており、関節破壊を抑制する生物学的製剤を扱い、専門医による治療を提供しています。

●私の診療モットー

患者さんの痛みに対して本気で治療を行い、治すために時間を惜しまないことです。保存療法はきちんと行い、手術が必要であれば適切な病院に紹介する。それが、私たち開業医の役割だと自負しています。また、症状を治療するだけでなく、生活の質が向上するような治療をすることを目標とし、病気の予防にも力を入れています。

●地域の患者さんへのメッセージ

出来る限り幅広いニーズに対応できるよう、今後も診療してまいります。当院は完全予約制ですが、初診の方の枠を多めに設けていますので、なにかありましたらお気軽に電話で予約をお願いいたしますので、まずは一度、ご相談ください。

中区深阪



辻本 裕樹 院長

内科・神経内科

医療法人樹友会

つじもと内科クリニック

堺市中区深阪2-16-45 ●東北高速鉄道「泉ヶ丘駅」より

バス津久野駅行(深阪経由) 深阪バス停前

☎072-323-3300

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:45	○	○	○	○	○	○	/
16:30~18:45	○	/	○	/	○	/	/



※日曜・祝日は休診

●当院の特長

開院以来、地域に根ざしたクリニックとして診療を行ってまいりました。内科では一般的な風邪などの他に高血圧や生活習慣病を診療、神経内科では神経難病と認知症の診断から治療を行っております。また、開院当初より訪問診療に力を入れており、来院が難しい患者さんでも治療を受けられるよう心がけてまいりました。認知症に関しては、専門の総合病院や認知症疾患医療センターと連携し、進行を防ぎ、かつ認知症にならないよう予防の指導もしております。

生活習慣は様々な病気と繋がっています。食事以外にも、運動がとんでも大切です。現在行っている診療を発展させつつ、さらに心不全などにも対応できるクリニックに。総合病院の循環器の先生と連携しながら、心不全の予防にも取り組んでいきたいと考えています。

●私の診療モットー

地域に根ざし、診察した後にはわかりやすく説明するのがモットーです。医学用語はわかりにくい言葉が多いですが、わかるまでお話させていただくよう心がけております。

●地域の患者さんへのメッセージ

高齢化社会になり、がんや認知症になる方が増えています。長寿社会ではいかに病気を早期発見し予防するかが重要になってくるため、当院では生活習慣の指導などに注力しております。不安なことや、わからないことがあればお気軽にご相談ください。



当院の登録医の先生を

中区八田北町



整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

医療法人 山久会

永田整形外科

堺市中区八田北町461-5

●泉北高速鉄道「深井駅」より徒歩7分

☎072-276-1616

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
17:00~19:00	○	○	○	/	○	/	/



※木・土曜午後・日曜・祝日は休診

●当院の特長

当院は開業して17年の間、地域に根差した診療を目指してまいりました。整形外科専門医・リウマチ専門医・体協スपोर्टドクターおよびかかりつけ医としての経験と知識を活用し、地域の患者さんの健康に貢献しております。さらに、ごこの科にかかれれば良いか、わからない患者さんの「かかりつけ医」としても対応させていただきます。

●私の診療モットー

最近の研究で「痛み」を放置していると脳に障害がでることがわかり、治療方針が変わりました。このように現在でも医学関連の進歩は著しく、それに則した治療を行えるよう日々、研鑽しています。

また病気の治療を的確に行うだけでなく、食事・運動・生活様式の指導を通し病気の予防の大切さもお伝えしています。

●地域の患者さんへのメッセージ

日本整形外科学会は「運動器の障害で移動機能が低下した状態（ロコモ）」を定義し、啓発・改善に努めています。ロコモ予防（ロコトシ）は内科疾患の予防にもなるという報告があります。

当院では対応できない診療も病診・診・介護施設との連携を通し、患者さんのニーズに迅速にお応えしてまいります。その中で「すべての患者さんの権利と人格を尊重し、安心・安全で心の通う医療を提供」を理念としている堺市立総合医療センターは頼もしい存在です。登録医として全力で診療にあたりますので、お気軽にご相談ください。

西区鳳東町



内科

医療法人

三谷ファミリークリニック

堺市西区鳳東町4-354-1

●JR阪和線鳳東駅から徒歩3分

☎072-260-1601

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	/
14:00~16:00	●	/	●	/	●	/	/
16:30~18:30	/	○	○	/	○	/	/



※祝日は休診 ※●は完全予約制 ※訪問診療を実施

●当院の特長

地域のかかりつけ医として、健康に関するどんな相談にも応じるクリニックを目指しています。特定の臓器だけではなく、幅広い健康の問題をご相談いただき、西洋医学だけでなく漢方の観点からも治療を受けていただくことが可能です。当院だけで治療困難な場合は堺市立総合医療センターと連携し、退院後も在宅療養のお手伝いをさせていただきます。また、社会的診断・社会的治療の概念のもと、ただ診療して薬を出すだけでなく、患者さんの人間としての幸せや喜びに寄り添えるかを考えています。そのために「ちぐさのもり」というコミュニケーションペーパーも運営中です。孤独を感じられている方の居場所や、悩みを相談できる場所として活用いただいております。

●私の診療モットー

「一に養生、二に看病、三四がなくて五に薬」をモットーとしています。まず大切なのは、患者さんが自分の体を大事にするという意思。そして次に大切なのが、患者さんの意思をサポートするご家族や周囲の方。この二つの環境をしっかりと作り、すぐに薬を選ばないように心がけています。

●地域の患者さんへのメッセージ

私たちのような開業医は、患者さんの悩み苦しみに耳を傾けて治療を行っています。当院でこうして患者さんに寄り添った治療ができるのも、堺市立総合医療センターとタッグを組んでいるからこそ、専門性の高い治療が必要な場合はすぐに紹介させていただきますので、安心してご来院いただければと思います。

自己免疫疾患の?

薬物治療の現在



ハテナ



リウマチ膠原病センター 後期研修医 平山 健寛 先生

自己免疫疾患ってなに？

私達の身体には、侵入してきた細菌や異物を排除するための「免疫」という防御システムが備わっています。主に好中球やリンパ球が細菌などを攻撃する役割を果たすのですが、何らかの原因で防御システムが異常をきたし、それらが自分の身体を傷つけるようになってしまうことがあります、これを自己免疫疾患と呼びます。



代表的な疾患に、リウマチ性疾患や膠原病がありますが、ほとんどの病気はメカニズムが完全には解明されておらず、根治が難しいのが現状です。主な処置として、病気の進行を防ぐための投薬と、痛みがある場合に鎮痛を行います。

様々な治療薬



TNF阻害薬

関節リウマチに有効性の高い生物学的製剤で、皮下に注射します。関節で炎症を起こしている「TNF α 」の働きを抑えて治療を行います。免疫力が低下し、感染症が生じやすくなります。



B細胞刺激因子阻害薬

全身の様々な臓器に炎症や組織障害が生じる、全身性エリテマトーデスに有効な生物学的製剤です。他の薬剤と同様に感染症が生じやすくなり、アナフィラキシー反応が発生する場合があります。



様々な内服薬

自己免疫疾患の初期に処方されることの多い、免疫抑制剤やステロイド剤です。生物学的製剤よりも安価ですが、抑制する免疫の範囲が生物学的製剤よりも広く、感染症の発症に注意が必要です。

自己免疫疾患の治療と避けられない副作用

自己免疫疾患の難しいところは、本来なら良い働きをする血球が悪さをし、止めようとしても正常な血球と区別ができないことです。治療を行う場合、免疫を広い範囲で抑制することになり、どうしても感染症にかかりやすくなるといった副作用が生じてしまいます。しかし近年登場した生物学的製剤や分子標的薬は、悪さをする免疫を比較的ピンポイントで抑えられるようになり、従来の薬よりも身体に及ぼす影響は小さく、さらに数回の治療で高い効果が見込めます。欠点は高価なことですが、研究が進めば徐々に値段が下がる可能性があるのです。将来に期待したいところです。もちろん従来の薬でも、副作用に対する対策は万全に行いますので、諦めずに治療を続けていただければと思います。

当センターで
たくさん

welcome baby 赤ちゃんが産まれています!



平成30年
11月6日生



晃誠(こうせい)くん

♡ご両親からのメッセージ

元気にすくすく育っていいね。
私たちの元に来てくれてありがとう。

♡赤ちゃんが生まれた時の第一声

初めまして。やっと会えたね。
助産師さんから産まれましたよと言われても赤
ちゃんの泣き声になかなか聞こえずごく不安に
なりました。しばらくして泣き声が聞こえて助産師
さんが耳元に赤ちゃんを連れて来てくれた時は安
心しました。感動的な瞬間でした。



♡ご両親からのメッセージ

パパ、ママ、3人のお兄ちゃんのところへ
待望の女の子。本当に無事に産まれてきて
くれてありがとう。これから菜々実
ちゃんは私達の宝物だよ♡

♡どのような子に育ってほしいか

とっても優しい3人のお兄ちゃん達のよ
うに思いやりのある、周りの人に感謝の
できる、誰からも好かれる素敵なお子に
育って欲しいです。



平成30年
11月13日生

菜々実(ななみ)ちゃん



平成30年
11月15日生



彰真(しょうま)くん

♡ご両親からのメッセージ

元気いっぱいのお兄ちゃん達がいる賑やか
な我が家へようこそ!無事に産まれてきてく
れてお父さんもお母さんもお兄ちゃん達も本
当に嬉しいよ。これからお兄ちゃん達に負け
ないように元気いっぱい大きくなってね♪

♡お腹の中にいたときの赤ちゃんとの コミュニケーションについて

お腹の中に居た時はお兄ちゃんのピアノの練習に
合わせてお腹をドンドン。お腹の中にいるときから
お兄ちゃん達とコミュニケーションをとっていたの
かな?これからも3人兄弟仲良くしてね♪



♡ご両親からのメッセージ

元気に生まれてきてくれてありがとう。
紗良ちゃん大好き!!
家族みんなで楽しく過ごそうね。

♡お腹にいたときの 赤ちゃんとのエピソード

妊娠判明後すぐにお姉ちゃん、お兄ちゃんに伝
えました。男の子と女の子どっちやと思うー?と
聞くと、お姉ちゃんは「絶対に女の子!!」と断言し
ました。2人ともずっとお腹に話しかけ、紗良の
誕生を楽しみにしてくれていて嬉しかったです。

平成30年
11月21日生



紗良(さら)ちゃん





春の食材を使ったレシピ



たけのこのバターチーズ焼き

春に旬を迎える代表的な食材はたけのこを思い浮かべませんか。炊き込みご飯や若竹煮などの料理がありますが、気分を変えて洋風はいかがでしょう。たけのこには食物繊維が多く含まれるので、腸内環境を整えてくれる働きがあります。春に旬を迎えるたけのこを是非食べてみてください。



栄養価(1人分)

・エネルギー 187kcal ・食物繊維 2.3g ・塩分 1.2g

【材料 2人分】

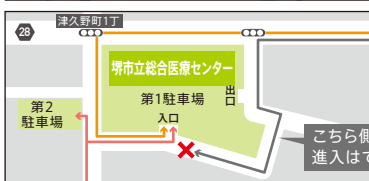
- 水煮たけのこ…………… 200g
- ピザ用チーズ…………… 50g
- バター…………… 20g
- 減塩醤油…………… 小さじ1 (6g)
- こしょう…………… 少々
- パセリorバジル等…………… お好みで

●作り方

- ① たけのこを1cm程度の輪切りにする。
- ② フライパンでバターを熱し、①が重ならないように中火で両面を焼く。焼き上がれば醤油を回しかける。
- ③ 耐熱皿に②を並べて、こしょうとピザ用チーズをかけて、オーブンでチーズがこんがりとなるまで焼く。(温度は250℃程度で2~3分、設定できなければ一番高い温度を設定し、チーズに焼き色が付くのもOK)。
- ④ ③を取り出して、好みでパセリやバジルをかける。

栄養管理科 小林 竜也

Access 交通のご案内



※当院駐車場へのご利用は一方からの進入となっております。
※月、火、木曜日は大変混雑しますので、第2駐車場もご利用ください。

こちら側からは駐車場への進入はできません

堺区・南区方面に送迎バスを運行中!

堺区ルート 19本/日 南区ルート 8本/日

無料
※平日のみ

●運行ルート・時刻表につきましては、ホームページでご確認ください。

バスでお越しの方

中もず駅前、石津川駅前、深井駅、泉ヶ丘駅、若竹大橋、梅・美木多駅、堺東駅前
上記の南海バス停留所から、堺市立総合医療センター行きのバスをご利用ください

電車でお越しの方

JR阪和線津久野駅 徒歩約5分

車でお越しの方

阪和自動車道「堺IC」より10分
阪神高速道路15号堺線「堺出口」高架道を出口まで進み国道26号線より15分

駐車場料金のご案内

一般ご利用者(お見舞い等)	当日受診された方	手術付き添いの患者さんのご家族等
最初の1時間 200円	5時間まで 200円	24時間まで 200円
最初の30分以内に駐車の場合は無料。以降30分毎に100円		当日受診された障害者手帳をお持ちの方 無料



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER

〒593-8304 大阪府堺市西区家原寺町1丁1番1号

TEL.072-272-1199

<http://www.sakai-city-hospital.jp/>