

はーと to はーと



医療法人財団 池友会

小文字病院

〒802-0026
北九州市小倉北区大島1丁目7-25
TEL 093-531-2233 FAX 093-551-3278

基本理念

「手には技術 頭には知識 患者様には愛を」

基本方針

- **高度医療** 学問的に、技術的に高い水準の医療を提供します。そのために必要な施設・設備の整備拡充に努めます。
- **総合医療** 患者様と医療情報を共有し、急性期治療から、早期リハビリ、在宅医療まで一貫した患者様のニーズに沿った安全で安心できるチーム医療を提供します。
- **地域医療** 地域の医療・福祉施設と密接な連携を図り、いつでも誰でも安心して利用できる、救急医療に重点を置いた地域医療の中核病院を目指します。



着々と建設が進む新病院（平成19年6月撮影）

目次

- 《特集》体にやさしい腹腔鏡下手術…… 2・3
- 地域医療を支える先生 …………… 8
- 新入職医師・職員紹介 …………… 4・5・6
- 職場紹介（栄養科）…………… 9
- 医療連携室だより・経鼻内視鏡検査 7
- 栄養科レシピ 他 …………… 10



外科部長 森井 雄治

- 日本外科学会指導医
- 日本消化器外科学会指導医
- 日本内視鏡外科学会技術認定医

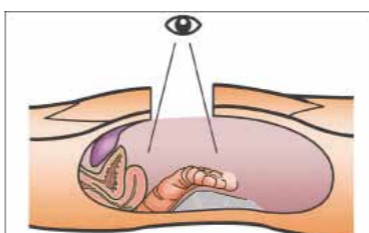
腹腔鏡下手術とは

腹腔とはいわゆる「おなか」であり、鏡は「カメラ」を意味します。つまり、腹腔鏡下手術とは、おなかの中に腹腔鏡というカメラを挿入し、（おなかを炭酸ガスによって膨らませた後）カメラによって映し出されたテレビモニターを見ながら行う手術です。

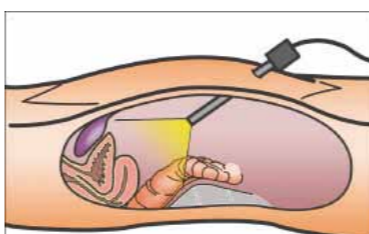
腹腔鏡下手術の最大の特徴は、皮膚切開が小さいことです。そのため、術後の痛みが軽く、まさしく体にやさしい手術と言えます。他の利点としては入院期間が短縮でき、早期社会復帰が可能などが挙げられます。一方、欠点としては特殊機器・器具を必要とすることや、手術手技

の困難さなどがあります（表1）。

腹腔鏡下手術は、我が国においては1990年頃より胆嚢摘出術を中心に普及し始め、現在では虫垂切除術、単径大腿ヘルニア手術、食道裂孔ヘルニア手術などの良性疾患に對してだけでなく、胃がん・大腸がんなどの悪性疾患に對しても用いられるようになりました。



開腹手術はおなかを大きく切開し、直視下に手術を行います。



腹腔鏡下手術はおなかの中に腹腔鏡を挿入し、テレビモニターを見ながら手術を行います。

腹腔鏡下手術の利点と欠点 (表1)

利点

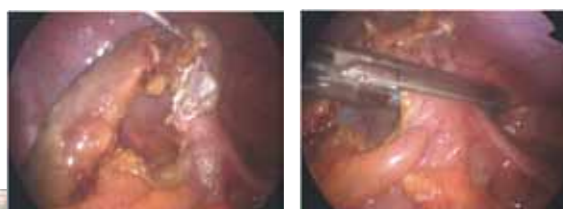
- 創が小さく、美容的に優れる
- 術後の痛みが少ない
- 術後の回復が早く、入院期間が短い
- 早期社会復帰が可能
- 術後の癒着が軽度

欠点

- 特殊機器・器具を必要とする
- 手術時間が長くなる（傾向がある）
- 手術操作が困難（技術習得の修練が必要）
- 全身麻酔が必要



腹腔鏡下手術風景



腹腔鏡下虫垂切除術
急性虫垂炎に對して、自動縫合器を用いて虫垂を切除します。



腹腔鏡下胃十二指腸潰瘍穿孔縫合術
急性の胃十二指腸潰瘍は、ひどい場合は壁に穴があき（穿孔し）、腹膜炎を起こすことがあります。腹腔鏡下に穴が開いた（穿孔）部を縫合閉鎖し、おなかの中を十分に洗浄します。



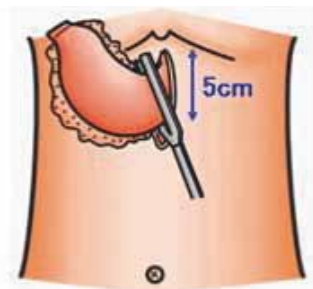
腹腔鏡下胆嚢摘出術
胆石症、胆嚢炎、胆嚢ポリープなどが手術適応となります。

腹腔鏡による胃がん・大腸がん手術について

開腹による胃がんや大腸がん手術（おなかを大きく切開し、直接胃や腸を触り、操作を行う手術）は、現在も広く一般的に行われています。しかしながら、これらの方法では、術後の痛みが強く、術後の回復に時間がかかります。また術後の腸閉塞症など、術後後遺症に苦しむ人も少なくありません。

腹腔鏡下に手術ができれば、次のような利点があると報告されています。

①痛みが少ないため、早期に離床（歩行）が可能である。



腹腔鏡（補助）下胃切除術
切除した胃を取り出すため、約5cmの小開腹が必要です。現在は、比較的早期な胃がん（リンパ節転移の可能性の低いがん）を適応としています。

②術後の腸管の動きが早く、早期に食事が開始できる

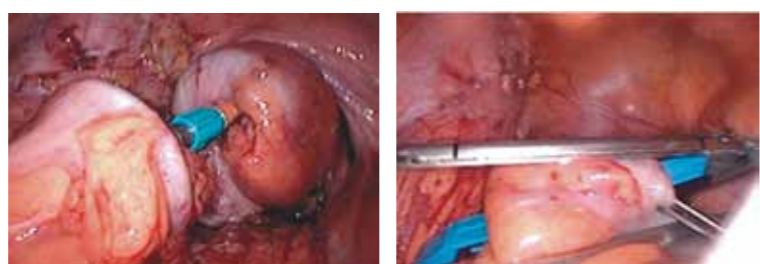
③術後の回復が早く、早期に退院・社会復帰が可能である。

④術後の癒着による腸閉塞症などの後遺症の発生頻度が少ない。ただ、悪性疾患（がん）に對する腹腔鏡下手術は、最近になり普及し始めたばかりで、その歴史は決して古くはありません。そのため手術に際しては、その適応を慎重に決定する必要があります。



腹腔鏡下胃切除術による手術創

従来の開腹胃切除術による手術創



腹腔鏡（補助）下大腸切除術
胃切除術と同様に、切除した腸を取り出すため、約5cmの小開腹が必要です。大腸がんは比較的進行したものでも、腹腔鏡下手術の適応となります。

内視鏡下手術とは

早期の胃がん（粘膜がん）は、リンパ節転移がほとんどない事が知られており、この場合は腹腔鏡下手術ではなく、内視鏡（胃カメラ）下に切除することができます。方法は通常の胃カメラ検査と一緒に（場合によっては全身麻酔をかけます）、カメラで胃の中を見ながら、病巣だ



早期胃がん（粘膜がん）に對しては、胃カメラを用いて、粘膜下層の切開・剥離を行い、病巣のみを切除します。

けを切除する方法です。この方法で切除できれば、胃が小さくなる（胃を切除することもなく、最も体にやさしい手術と言えます）。

 薬剤師 原口 将之 何でもやります!!よろしく お願いします。テニス 大好き人間です。	 薬剤科 小関 海 海ですが、冬生まれです。 毎日ポジティブに生き ていきます。	 診療放射線技師 小川 太一 早く一人前になるよう に頑張っていきます。	 診療放射線技師 豊福 竜生 一生懸命がんばります ので、よろしくお願 いします。	 診療放射線技師 柴田 淳史 これから少しずつ経験 を積んでいき多くのこ とを学んでいきたいと 思います。	 診療放射線技師 熊 奈津代 入社して早1ヶ月がたち、 まだまだ至らぬ点も多 いですが、常に前向き にがんばります。
 臨床工学士 守永 敏弥 少しずつ自分の知識と 技術を向上させて頑張 っていきたくて。よろ しくお願いします。	 臨床工学士 伊藤 朋晃 1日1日を大切に、業 務に取り組んでいきたく て。よろしくお願 い致します。	 臨床工学士 金子 英雄 小文字病院をより盛り たてていきたいと思 います。よろしくお願 いします。	 薬剤師 反田 美希 早く一人前の薬剤師に なれるよう、頑張ります のでご指導よろしくお 願いします。	 薬剤師 山口 紗希 熊本県出身です。ご指 導よろしくお願 いします。	 薬剤師 宗村 小夜香 名前をよく「よね村」と 聞き間違われますが「む ね村」です。
 医事課 松崎 紋子 患者様に笑顔で接し、 落ち着いた対応をして いきたいです。	 医事課 藤内 貴子 3F病棟に配属になりま した。早く先輩に迷惑 をかけないよう、努力し ていきます。	 医事課 潮田 佳奈 いつも笑顔を忘れずに、 少しでも早く「一人前」 になれるように日々働 きたいと思 います。	 医事課 佐藤 友美 受付の佐藤友美です。 まだまだ未熟者ですが、 精一杯頑張ります。	 医事課 上野 慎也 患者様の笑顔と健康の 為に、全力投球で頑張 りますので、よろしくお 願いします。	 健診室 早川 奈津美 知識・経験不足で不安 と緊張の連続です。相 手の立場に立ち行動で きるよう頑張ります。
 診療情報管理室 大森 みづえ 笑顔と優しさを忘れず に頑張ります。	 診療情報管理室 下瀬 明香 難職者なのでコミュニ ケーションは難しいで すが宜しくお願い します。	 医療連携室 西 光恵 患者さんのために何が できるのかという気持 ちを常に持ち、責任と 感謝の心でがんばります。	 医療連携室 金丸 つばさ まだわからないことば かりですが、日々勉強と 思って患者様のために 頑張ります。	 医事課 古河 幸子 鳥取出身で北九州の前 は大分にいました。社 会人として多くのこ とを学びたいと思 います。	 医事課 山崎 祐子 悪戦苦闘の毎日ですが、 頑張りますのでよろ しくお願い します。

看護部

本年度も小文字病院看護部は40余名の新人を迎えました。
皆さんが1日も早く職場に適應できるように、年間計画に基づいて教育、サポートをします。また、
お互いに研鑽しながら立派な専門職業人になることを期待しています。

 外来 高宮 祥孝 出来るだけ早く仕事を 覚えて、患者さんの役 に立ちたいと思 います。	 外来 西頭 曜子 未熟者ですが、がんば りますのでよろしくお 願い します。	 外来 小西 祐子 1日も早く一人前にな れるように頑張 ります。 ご指導よろしくお願 い します。	 手術室 三宅 浩一 一つ一つ確実に覚え、 身につけていけるよう 頑張ります。	 手術室 谷内 加奈恵 手術室スタッフとして早 く動けるようになり、い ろいろなOPに 対応できる よう がんばります。	 手術室 澤野 秀一 1日も早く、色々な手 術につけるよう に がんば ります。	 手術室 泉谷 季美恵 患者様が安心して手術 を受けられるよう に 一生懸命 頑張 ります。	 外来 村田 由美子 一生懸命仕事を覚えて、 患者様の立場になっ て考 えられる よう、 頑張 ります。	 外来 松崎 進也 患者さんに必要とされ る ナース になる 様 頑張 ります。
--	---	--	--	--	---	--	---	---

新しく仲間入りしました。よろしくお願 い します。

臨床研修医			新着任医師
 戸田 未来雄 福岡大学出身の戸田です。学生 時代はバドミントンをや って いま した。現在、仕事にも環 境にも慣 れる こと に 必 死 です。まだまだ未 熟者 です ので ご 指 導 お 願 い し ま す。	 田中 麻衣子 小文字病院の勢田にも慣 れて きて、充実した毎日 を 過 こ さ せ て い た だ い て ま す。 早く一人前の医師に な れ る よ う に 頑 張 り ま す。 よ ろ し く お 願 い し ま す。	 武富 啓能 部活でサッカーをして いま した。体力には自信が あ る 方 だ と 思 う の で、 こ れ か ら も 色 々 な 症 例 を 経 験 し て 実 り あ る 研 修 を 行 っ て い き た い で す。	 外科部長 森井 雄治 平成元年大分医科大学卒業。昭和39年9月7日生 専門:消化器外科全般・内視鏡外科 趣味:読書 ひとこと:ここ一番の集中力を大切に、 未踏険い医療を目指します。
 渡邊 匡能 福岡大学出身の渡邊です。まだ分 か ら な い 事 だ ら け で 皆 さ ん に 御 迷 惑 を か け る 事 も 沢 山 あ る と 思 い ま す が、早く仕事を覚 え て 役 に 立 て る よ う 頑 張 り ま す。	 安川 重義 福岡大学出身の安川です。早く仕 事 に も 慣 れ、2年間の研修が実 り 多 き も の に な る よ う 頑 張 っ て い き た い と 思 い ま す。 よ ろ し く お 願 い し ま す。	 轟木 将也 福岡大学出身の轟木です。一生懸 命 頑 張 り ま す の で よ ろ し く お 願 い し ま す。	 外科 平塚 孝宏 当直室の換気扇の音がピーポーピーポーと聞こ えるのは僕だけでしょ う か? 珍しい急患がたくさん 来 て 日 々 勉 強 と い う 毎 日 で す。 自 分 の 引 き 出 し を 増 や す べ く が ん ば り ま す。

リハビリテーション科	11名	臨床工学科	3名
放射線科	4名	薬剤科	5名
検査科	2名	事務部	12名

 リハビリ作業療法士 熊谷 可菜 患者様に元気を分けら れる よ う に、毎日元 気 に 頑 張 り ま す。 よ ろ し く お 願 い し ま す。	 リハビリ理学療法士 松浦 優太 1日も早く小文字病院 の 戦 力 と な る よ う に 頑 張 り ま す。 よ ろ し く お 願 い し ま す。	 リハビリ理学療法士 平野 秀実 1日も早く小文字病 院 の 戦 力 と な る よ う に 頑 張 り ま す。 よ ろ し く お 願 い し ま す。	 リハビリ理学療法士 井上 祥教 まだまだ先輩方に迷惑 を か け る 毎 日 な の で 早 く 一 人 前 に な り ま す。	 リハビリ作業療法士 島田 香織 いつも前向きに頑 張 っ て い き ま す。 よ ろ し く お 願 い し ま す。	 リハビリ作業療法士 徳永 和沙 明るく楽しく前向きに、 毎日笑顔で頑 張 り ま す。	 リハビリ作業療法士 徳永 栄二 いつも笑顔で患者様に 接し、少しでも多 く の 方 の 役 に 立 て る よ う に 頑 張 っ て い き ま す。
 臨床検査技師 藤波 典子 技師免許取得のため の 新 米 で す。 早 く 若 業 マ ー ク が 取 れ る よ う に 一 検 査 入 魂 で 頑 張 り ま す!	 臨床検査技師 小野 結香 元気に明るく笑顔で患 者 様 と 接 し て い き ま す。 小 野 ス マ イ ル を 振 り ま さ ま す。	 リハビリ言語療法士 石田 干恵 多くの事を学んで、早 く一人前になれるよ う に 頑 張 り ま す の で、よ ろ し く お 願 い し ま す。	 リハビリ理学療法士 麻生 千華子 脳外科に配属になり ま した。よろしくお願 い し ま す。	 リハビリ理学療法士 三村 倫子 脊髄神経外科に配属に な り ま した。頑 張 り ま す の で 宜 し く お 願 い し ま す。	 リハビリ理学療法士 松田 健一郎 笑うことと体を鍛える こと が 大 好 きな 爽 やか な 青 年 で す。	

医療連携室だより

介護保険外のサービスいろいろ～その1

訪問給食サービスについて

一人暮らしの65歳以上の高齢者や高齢者夫婦のみの世帯と、身体障害者手帳1、2級を持っている人を支援するためのサービスです。栄養のバランスの取れた食事を届けるとともに、安否の確認を行います。

週4日まで利用できます。
1食あたり500円程度です。

申し込み方法

- 要介護度1～5…担当ケアマネージャー
 - 要支援1、2もしくは自立の人…各地域の地域包括支援センター
 - 身体障害者手帳1、2級の人…各区役所 保健福祉相談係
- 各担当者にご相談下さい。その後、訪問調査が実施されます。

※その他、高血圧や糖尿病食など、治療食を利用されたい方は、いくつかの会社が行っている配食サービスもありますので、お尋ね下さい。



胃の病気は早めの診断が肝心です 経鼻内視鏡でらくらく早期検査

これからの(経鼻)胃内視鏡

メリットは 苦痛が少ない

細くしなやかなスコープなので喉の圧迫感も少なく苦痛を軽減できます。

会話をしながら検査ができる

医師と画像を見ながらリアルタイムで話ができます。

日常生活への早期復帰

眠くなる薬は使わないので、すぐに日常生活に戻れます。

麻酔事故のリスクが少ない

鼻腔への麻酔なので、身体への負担が少なく安全に検査が行えます。また、細胞の検査を行わない場合は検査後すぐに食事ができます。

嘔吐感が起きにくい

吐き気を感じる上顎部にスコープが触れませんので、嘔吐感をあまり感じません。



最新型は先端部の直径が鉛筆より細く(直径5ミリ程度)になりました。ただ細くなっただけでなく、できるだけ痛みを感じずスムーズに挿入できるようになりました。超小型テレビカメラの画像も高画質で明るくなりました。また、上下左右に自由に動かせるので、広い視野が得られ、小さな病変も見逃しません。

手順は

- 1 問診 危険を回避するための事前チェックです。
- 2 消泡剤を飲みます 胃の壁をきれいにします。
- 3 鼻腔に血管収縮剤を注入 出血をしにくくし、鼻の通りも良くなります。
- 4 鼻腔に麻酔薬を注入 局所麻酔なので眠くなりません。
- 5 内視鏡検査 胃カメラ検査
- 6 帰宅 眠くなる麻酔は使わないので、すぐに帰れます。

 ICU 橋本 愛子 ICUに入職し毎日が勉強になります。笑顔が忘れず一歩ずつ成長していきたいと思ひます。	 ICU 中村 朋美 1日でも早く、ICUの一員として活躍できるように、日々努力して頑張ります。	 ICU 多久島由依 知識・技術もまだまだなので、早く業務を覚え、日々努力し頑張っていきたいと思ひます。	 ICU 志賀裕美子 職場や業務にもだいぶ慣れ不安も和らぎました。早く一人前のスタッフとして働けるよう頑張っていきたいと思ひます。	 透析室 岡村 淳子 5月に透析室へ配属になりました。若いスタッフに負けないよう頑張っていきますのでよろしくお願ひします。	 透析室 藤浪 美鈴 知識・技術を身につけ、患者様に優しく安全な看護が提供できるように頑張ります。
 3F病棟 中島 千佳 笑顔で一生懸命がんばります。	 3F病棟 坂本 百花 毎日、一生懸命がんばります。	 3F病棟 小宮明日美 看護師として技術・知識の向上を図りたいです。	 3F病棟 清竹 陽子 1日を大切に学んでいきたいです。	 ICU 福田 恵子 毎日が覚えることばかりなので、早くICUの一員として活躍できるように、業務に早く慣れて働けるよう努力します。	 ICU 長谷川春美 ICUに配属になり1ヶ月たちなので、早く業務を覚えるように一生懸命頑張りたいと思ひます。
 4F病棟 田原 悦子 早く新しい環境に慣れるよう、笑顔でがんばります。	 4F病棟 田代久美子 毎日覚えることがたくさんあって、大変だけど、早く覚えて働けるように頑張りたいと思ひます。	 4F病棟 香月 栄美 気付けば入職してもう2ヶ月がたとうとしています。一日一日を大切にしていきたいです。	 3F病棟 渡口 奈美 一日一日、勉強しながら成長していきたいです。	 3F病棟 前田 智子 一生懸命に頑張ります。	 3F病棟 永田 愛 いつも笑顔で、頑張ります。
 5F病棟 末吉 恵 わからないことばかりで迷惑をかけると思ひますが、一生懸命がんばります。よろしくお願ひします。	 5F病棟 片田 陽子 今まで経験した事、今から学んでいる事を活かして、看護を提供したいと思ひています。	 4F病棟 山本 恵美 救急病院での勤務は初めてで、とまどう事の連続ですが、精一杯頑張っていきたいと思ひます。	 4F病棟 藤原 由佳 まだまだ、覚えることがたくさんあり、毎日が勉強です。早く、一人前として認めたいのでがんばります。	 4F病棟 中野 愛 わからないことばかりで戸惑ってばかりです。毎日一歩ずつ成長したいです。	 4F病棟 寺岡 美和 忙しい病棟です。笑顔で対応を忘れずに頑張ります。
 6F病棟 大下 真澄 楽しく元気にいきいき働いています。社会人として一人の人間として頑張っていきます。	 5F病棟 山辺 麻衣 早く一人前の看護師になれるように頑張ります。よろしくお願ひします。	 5F病棟 三代 恵美 失敗してばかりですが、その失敗をプラスにかえて頑張っていきたいと思ひます。	 5F病棟 廣戸 弘子 患者様の笑顔のために、お役に立てるナースになるために、全力で学び成長していきたいです。	 5F病棟 中 真理子 まだまだ分からないことだらけですが、一つ一つ確実に、ものにして、がんばっていききたいです。	 5F病棟 竹下 茂良 患者様から1つ1つ学び、少しでもお役に立てる看護を提供していけたらと思ひます。
 6F病棟 山中 優子 患者様と笑顔で接することができる様、頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。	 6F病棟 前田 裕子 毎日、明るく、笑顔でモットーに頑張っていきたいと思ひます。	 6F病棟 中満美由紀 優しい先輩達に恵まれ、毎日とても充実した日々です。患者さんにも優しく、笑顔で頑張ります。	 6F病棟 富樫 佑梨 先輩達のように、温かい笑顔で患者さんと接していきたいです。頑張ります。	 6F病棟 高尾 利夏 学ぶ事がいっぱいあり、毎日大変ですが、みんなと一緒にがんばっていききたいと思ひます。	



地域医療を支える

先生のご紹介



今まで入院手術した患者さんは
三万人以上

坂田肛門科医院

院長▼坂田 寛人先生

小倉北区神幸町2-268

☎551-1025

開院のきっかけは？

開業の動機は「一般外科病棟で恥ずかしい思いをされていた患者さんのために安心して治療が受けられる肛門科専門の施設を作り、日頃痔疾患に悩んでおられる方の苦痛を少しでも解放できればと思つたことがきっかけです。」

坂田肛門科の特徴は？

開業以来従業員共々一丸となつて地域の肛門疾患の診療に精進し、今まで入院手術した患者さんは二万余人になります。とにかく「どんな痔疾患でも治すという

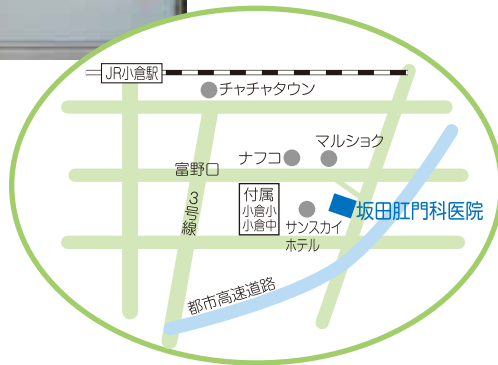
事」と「最近、増加している大腸癌を出来るだけ早く発見すること」の2点にのみ専念しています。痔に悩む患者さんであればどんな方にもいつでも解放された診療所であり続ける所存です。



坂田寛人先生



- 診療時間 9:00~11:30
- 日・祝日は休診



小文字病院とのかわりは？

当院の近くにあり、MRIをはじめとする高度な医療機器があり、よく利用させて頂いています。

脊椎外科をはじめ各科の対応も良く返事も早いと思います。

当面は検査を中心にお願ひしていますが、一般疾患もお願いしていきたいです。

小文字病院が門司に移転してもこの関係を続けていきたいと思っています。

職場環境は？

職員間の仲がよく働きやすいです。手術件数は年間600~700と多いので、分刻みのスケジュールもしばしばですが、職員同テキパキ動いてくれますので助かっています。

今後の目標は？

今まで通り仕事を続けていきたいです。命ある限り仕事を続けたい。切る治療...1回の手術で患者様を治していきたいです。

ご趣味は？

ゴルフ・バス釣り...多趣味です。



テキパキと動く明るいスタッフのみなさん

安全で皆さまに喜ばれる食事を提供しています。

●栄養科の基本方針

1、治療に即した適切な栄養管理
個人の病態・嗜好を考慮した食事を提供します。

個人の病態・生活背景を考慮した食事の相談・指導を行います。

2、安全でおいしい食事の提供

材料の品質管理を行ない、安全な状態で食事を提供します。

季節や行事などに応じ、旬の素材を取り入れ、皆様に喜ばれる食事の提供を行います。

●入院患者様の栄養管理

医師の治療方針に基づき一人一人の患者様に適した食事を提供していく事を心がけています。食欲のない方には、病棟へ訪問し、その時の状態に応じて食べやすく又、栄養量を落とさないように工夫した食事を提供しています。

一人一人に適した食事を提供するため、栄養士と調理員が一丸となって日々努力しています。

●個人▼食事栄養相談・指導

糖尿病・高血圧・肥満・心疾患など、様々な疾患に応じ、栄養指導を行なっています。入院中の方、外来通院の方のどちらでも行なっております。

食事についてのご相談があれば担当医師、又は看護師などスタッフにお声をおかけください。管理栄養士が対応します。



スタッフ一丸となって頑張っています

●集団▼健康教室

月2回、テーマに沿って主に食事についてのお話しを致します。健康が気になる方、体重が気になる方、高血圧が気になる方など、どなたでも参加できます。開催日は外来に掲示しております。



身体計測



NST回診

●NST (Nutrition Support Team) 栄養サポートチーム活動

小文字病院では、以前より褥瘡管理と平行して患者様の栄養管理を始めてまいりましたが、2005年11月よりNST(栄養サポートチーム)を立ち上げ、単科型NST活動を経て、2006年4月より全科型NSTとして活動を開始しています。

NSTとは、個々の症例・病態に応じて適切な栄養管理を行なうことであり、医師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、リハビリなどの他職種が一致団結して、栄養サポートを実施する集団をいいます。

小文字病院の医療の二環として、ただ患者様の疾患だけを診るのではなく、栄養面・全身面を診て、より良い、質の高い医療を目指しています。

着々と進行中の新病院建設

骨組みもほぼできあがり、順調に工事は進んでいます。



平成18年8月 地鎮祭



平成19年3月 安全大会



電子レンジで簡単に作れるおやつ！
食欲がないときなどにお召し上がり下さい。

わらびもち

【材料：4人分】

- わらび粉…40g
- 砂糖…大さじ1杯
(又はパルスweetカロリーゼロ※…小さじ1杯)
- 水…1カップ
- きな粉…大さじ2杯
- 黒蜜…適量 (又はパルスweetカロリーゼロ…適量)

【作り方】

- ①きな粉大さじ1を茶こしに入れ、バットの中に広げるようにふるい入れる。※バットにわらびもちがつかないようにするため。
- ②ボウルにわらび粉と砂糖を入れ、水1カップを少しずつ加えながら泡立て器でダマが残らないように混ぜる。
- ③②を泡立て器で混ぜながらダマが残らないようにザルでこして耐熱容器に入れる。
- ④③を電子レンジ強に約1分30秒かけ、取り出して泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤さらに④を2度繰り返し、透き通るまで混ぜる。混ぜる時は底から手早く混ぜる。
- ⑥①のバットに流し入れあら熱をとり、ラップをかけ冷蔵庫で冷やす。
- ⑦食べやすい大きさに切り、皿に盛り、残りのきな粉と黒蜜をかける。

〈黒蜜を手作りする場合〉

耐熱容器に黒砂糖50gと、水大さじ2杯を加えよく混ぜて溶かす。電子レンジ強で約2分間かけて混ぜ、冷やす。



●栄養成分

エネルギー…103kcal
たんぱく質…1.5g
塩分…0g
鉄分…1mg
食物繊維…0.8g

※パルスSweetカロリーゼロとは…
カロリーがゼロ、糖質もゼロの甘味料。
砂糖の3倍の甘さを持ち、さわやかな自然な甘さでカロリーコントロールができます。加熱料理にも使えます。



パルスSweet

**糖尿病・高脂血症・肥満症で
カロリー制限をされている方に!!**
材料に使用されている砂糖大さじ1杯を「パルスSweet」小さじ1杯にし、黒蜜の代わりに、きな粉に「パルスSweet」を混ぜると、1人分のカロリーが50kcalと約半分にカロリーダウンすることができます。

小文字病院は2008年1月1日、門司区に移転します



新病院所在地／北九州市門司区大里新町2-5

《交通機関のご案内》

- 門司駅より車で約5分、徒歩で約15分
- 小倉駅より車で約15分

診療科案内

内科・循環器科・消化器科・外科・脳神経外科・脊椎脊椎外科・整形外科・リウマチ科・心臓血管外科・形成外科・泌尿器科・麻酔科・皮膚科・リハビリテーション科・放射線科

診療案内

救急救命部・血液透析センター・脊椎脊椎治療センター・脳神経センター・治験管理室・人間ドック

●外来診察時間

午前／9:00～12:00 午後／14:00～18:00

●休日…日・祝日

24時間・365日救急受け入れ可能

編集後記

今回は建設中の新病院を写真でご紹介させていただきました。未だ鉄骨とコンクリートに覆われた大きな建造物ですが、次の「はーとほーと」第12号を発行する頃には完成間近の病院をご紹介できるのではないのでしょうか。乞うご期待！
(高松)



医療法人財団 池友会 **小文字病院**

〒802-0026 北九州市小倉北区大島1丁目7-25
TEL.093 (531) 2233 FAX.093 (551) 3278

ホームページ <http://www.komonji.jp>

E-mail komonji@pop16.odn.ne.jp