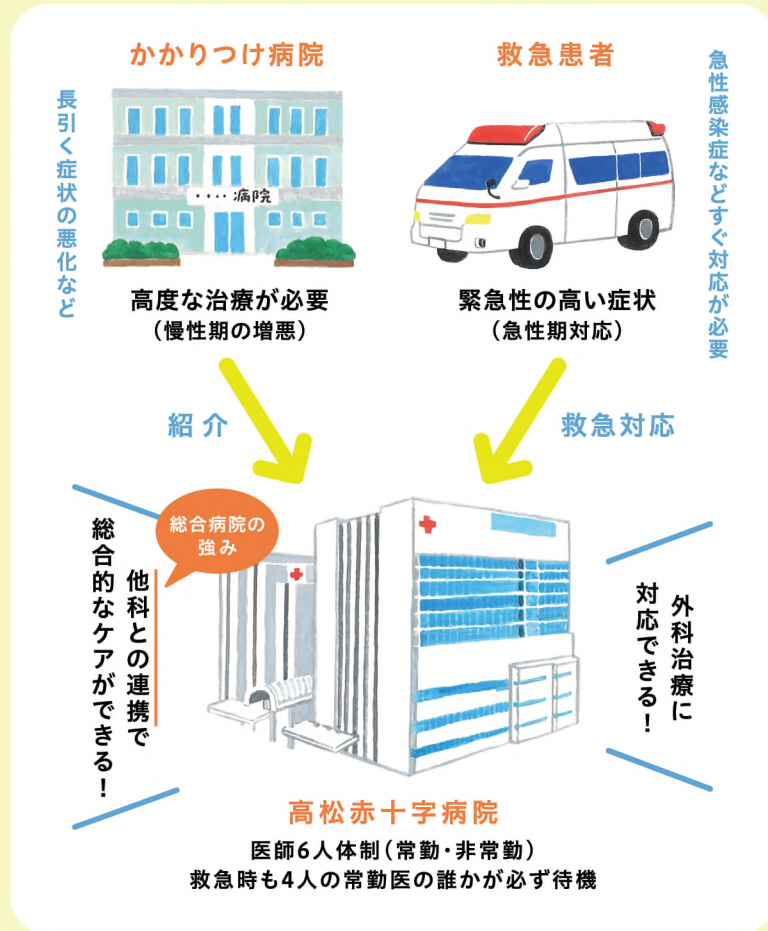


患者さんの声に耳を傾け 思いに寄り添う治療を

研修医時代から当院にゆかりが深く
今年4月に皮膚科部長に就任した眞部医師。
地元出身の皮膚科医として
患者さんと地域にける思いを聞きました。



経験する機会をいただき、今年4月に皮膚科部長を拝命しました。さまざまな思い出と学び、そしてご縁を得た当院で、患者さんや地域への恩返しと思って、精一杯頑張りたいと思います。

受け入れる体制が整っています。特に救急治療は常勤医4人の誰かが必ず対応できるよう待機していて、急性期医療を提供する地域の拠点としての強みを発揮していると思います。

総合病院として院内連携も確立しているので、形成外科医をはじめとする他科との連携を活かして、患者さんをチームで支えられるよう努めています。もちろん皮膚科としても、各診療科の先生方にできるか

ぎりの協力体制で応えたいですね。現在は若手医師が多いこともあって、カンファレンスでは質疑応答の時間をしっかりとって、わからないことがあれば気軽に何でも相談できる環境を整えています。地域全体で見ると皮膚科医はまだまだ不足していると感じるのも事実。研修医を受け入れる教育機関として、若い医師たちにはいづれ何科に進むとしても皮膚科の現場を学んでほしいと思うし、私自身がこの病院で育てていただいたように、よい研修を受けていただける環境をつくりたいと心がけています。

患者さんの思いを汲んで その人に合った治療を提案

皮膚科というと、一般的には「身近な皮膚トラブル」をイメージする人が少なくないかもしれませんが、皮膚科医の中でも、全身麻酔下で行うような外科手術を専門とする人はあまり多くありませんが、私はその一人です。皮膚悪性腫瘍指導専門医の認定を受け、手術や抗がん剤治療が必要な患者さんを専門としておりますが、皮膚科領域は

皮膚科の外科治療を学び 当院で道を決めた研修医時代

私は香川出身で、2005年に徳島大学医学部を卒業。ちょうどその前から全国で初期臨床研修制度が始まったばかりで、私が研修を受けたのはまさにここ、高松赤十字病院でした。

当時の皮膚科部長はこの道20年のベテランで、手術も積極的にこなす先生。私は内科系にすすむか外科系にすすむか迷っていたんですが、部長の仕事ぶりを間近に見て皮膚科で外科治療ができることに興味を持ち、「内科・外科両者の目線で学ぶことができ、幅広い視点で患者さんと向き合える」と感じて進路を決定。当院での研修経験が、私に道を示してくれました。学生目線では現場を知らない医師の卵が、他科の治療でどういうことをしているかを実際に学べるのは、研修制度のいいところだと実感しました。

その後は岡山大学の皮膚科に入局し、岡山の関連病院や三豊総合病院をはじめとする関連病院をいくつか経験して、2021年7月に当院へ副部長として着任、その後から責任ある業務をいろいろと

どの分野も興味深く学びつづけており、幅広い疾患の患者さんに対応しています。

その中で大切にしているのは、常に適切な治療を提供できるよう学び続けること、患者さんの本音に耳を傾けること。目の前の患者さんが最も困っていることは何か、本人がどうしたいのか、一人一人の思いをきちんと聞き取り、生の声に基づいた治療を提案するよう心掛けたいと常に思っています。



眞部 恵子(まなべけいこ)
皮膚科部長
皮膚悪性腫瘍指導専門医

オフは車でドライブを楽しんだり、温泉でゆったり体を休めたり。美術館巡りも好きで、お気に入りは大原美術館。なかなか時間がとれないが、県外の有名美術館も訪ねてみたいと思っている。

当院の皮膚科治療 皮膚疾患の原因と治療

軽度な湿疹やにきびのような皮膚の異常は身近なもので慢性化してなかなか治らなかったり、悪化したり、あるいはちょっとしたきっかけで急激な

ですが、皮膚疾患は時に重篤な症状に至ることもあります。全身症状が表れたり…。当院で高度な治療に対応している代表的な皮膚疾患をご紹介します。

症状

皮膚が赤く盛り上がったようになり、皮がむけて粉が落ちる。かゆみや関節の痛みを伴う場合もある。発症する場所によっては爪の変形や頭皮のフケのように見えるなど、見た目のコンプレックスを抱えることが多く、うつ病の発生率が高いともいわれる。

症状

遺伝的な体質とストレス・生活習慣・他の病気・薬の影響などの環境因子が相互に作用して免疫異常を引き起こす。メタボリック症候群との関連が指摘される場合もある。

治療

塗り薬が中心であるが、皮膚症状が全身に広がっていたり、関節痛を伴う場合は、飲み薬や注射が選択肢に。注射はアトピー性皮膚炎の治療と違って副作用に注意が必要で、検査体制が整った総合病院の主導で行うことが多い。

治る？

薬で症状が軽くなっても、薬をやめるとぶり返すことが多い。様子を見ながら継続するのが基本。

POINT

適度な日光浴も効果的

ただし過度に浴びると悪化する可能性があるため、真夏の強烈な日差しなどは避けて！



乾癬

症状

強いかゆみのある湿疹が全身に現れ、よくなったり悪化したりを繰り返す。「かゆくて眠れない」「物事に集中できない」「湿疹のせいで見た目がコンプレックス」といったストレスを伴う。

症状

刺激や乾燥から体を守る「肌のバリア機能」が低下し、アレルゲンや物理的な刺激の影響を受けやすくなって炎症が起きる。

治療

保湿・スキンケアを中心とする肌バリア機能の改善と、かゆみを抑える塗り薬が中心。それでもなかなか改善しない・全身に広がってしまったなど重症化している場合は、注射・飲み薬による治療、紫外線を当てる治療などが選択肢に。状態によっては入院して治療を行うことも。

治る？

スキンケアを徹底しつつ、年単位で様子を見て、塗り薬などを減らす・やめることができるケースもある。アトピー性皮膚炎のことを忘れて生活できることを一つのゴールとします。

POINT

肌バリアの改善が鍵！

乾燥しやすい冬はとくにしっかり保湿を。かゆみが治まっても、塗り薬はきちんと続けましょう！



アトピー性皮膚炎

●基底細胞がん

最も発生数の多い皮膚がん。ほくろより青黒く、光沢のある硬い病変が皮膚にできる。転移することは少ないが、周囲の正常な組織を破壊して広がる。

治療

基本的に手術で取り除く。顔などに発生した場合は見た目を考慮した再建手術も伴う。しっかり切り取ることができれば根治率は高い。

●有棘細胞がん

イボやびらんを伴う赤い病変が皮膚にできる。悪臭を伴うこともある。原因は不明だが、紫外線や慢性刺激・炎症、ウイルスなどの影響があるとされる。

治療

基本的に手術で取り除く。進行するほど根治は難しいが、手術による切除・放射線・抗がん剤の併用で高い治療効果を追求できる。

●メラノーマ

メラニン色素を作り出す細胞ががん化したもの。ほくろに似ているが、左右非対称の不規則な形・正常な皮膚との境界がはっきりしない・表面が盛り上がっているなどの違いがみられやすい。早い段階で転移しやすく、転移の有無を判断しやすい「センチネルリンパ節生検」で正確な診断が重要。

治療

大きさや転移によって治療法は異なるが、手術による切除・化学療法・放射線治療の集学的治療が基本。近年は免疫チェックポイント阻害薬「オプジーボ」などの登場で治療の効果が向上しつつある。



皮膚悪性腫瘍（皮膚がん）

●壊死性筋膜炎（えしせいきんまくえん）

外傷や虫刺されなどをきっかけに筋肉の膜まで菌が入って、組織を溶かしてしまう。手足の腫れと痛みが急激に広がり、高熱を伴って短時間で重篤化することがあるため救急治療が必要。「体調が悪く足の色が変わってきた」などは要注意のサイン

●ガス壊疽（えそ）

外傷や虫刺されなどから菌に感染するのは筋膜炎と共通するが、感染した菌の種類によってはガスを出すものがある。糖尿病を治療せずに放置している人に多い。皮膚の色が青っぽくなり、傷みや腫れとともに甘酸っぱい悪臭を伴って、対応が遅れると重い全身症状に陥り四肢切断などのリスクも…

●蜂窩織炎（ほうかしきえん）

レンサ球菌・ブドウ球菌を主な原因とする細菌感染症で、足に起きやすい。皮膚の一部が赤くなって痛みや熱を伴い、水泡ができることもある。抗菌薬の服用で改善しない重篤な場合は、入院して点滴治療を行う

●带状疱疹（ヘルペス）

ピリピリする痛みと、神経に沿って帯状に広がる赤い斑点や水ぶくれが特徴。水ぼうそうの原因となるウイルスが体内に残り、ストレスや加齢などで免疫が低下すると再び活性化して発症する。痛みから始まるため初診は内科や脳外科を訪ねがちだが、発疹が出たら早めに皮膚科へ！日本人は80歳までに約3人に1人が感染するともいわれるポピュラーな病気で、ワクチンの有効性が高い。



皮膚感染症

当院の受診には紹介状が必要です。かかりつけ医にご相談の上で外来へお問い合わせください。

支援の仕組み

医療倫理コンサルテーションチーム



2 支援を依頼

3 客観的な立場で
情報を提供・整理

1 医療倫理に関わる
ギャップが発生

4 コンサルテーション
チームの倫理に基づく
解決策の提案・
話し合い



現場の医療チーム



患者さんやご家族

**Q どんな人が
メンバーなの？**
それぞれの専門を持つ
多職種が柔軟にかかわります
客観的な立場だからこそ見える
ことがあります。また医学におけ
る「生命倫理の4原則」に基づく情
報整理のスキルを学んだメンバ
ーが、問題解決に向けて話し合いの焦
点を絞り込むための、専門的な助
言を行います。

当院の場合、医師、看護師、薬剤
師、ソーシャルワーカー、事務職員ら
で構成されています。メンバーの中
には日本赤十字本社研修や、臨床倫
理学会の研修を修了した医師、看護
師が含まれています。話し合いの内
容に応じて、倫理コンサルテーショ
ンメンバー外からも、様々な職種や、
臨床倫理認定士の資格を有する職
員が参加します。現時点で、臨床倫
理認定士の資格を有する者は医師
2名、看護師6名です。



医療者

救急患者さんが運ばれてきて
体に負担のかかる検査や治療が必要！
でもご本人の意識はほとんどないし
説明できる身寄りもないみたい…



患者さん

「手術すれば根治も望める」と
主治医に言われたけど
手術したら回復するまで
生活に制約があるのは嫌だ

みんなの意見をよりよい方向に導く

「臨床倫理コンサルテーション」って？

一般的にはあまり馴染みのない言葉ですが、
実は患者さんに安心して医療を受けていただくために、
陰ながら奔走している縁の下の力持ち。
患者さんの思い・ご家族の思い・医師の思いを丁寧に踏まえ、
「情報整理」を行い、適切な医療ができる環境を整える仕組みなんです。



家族

医師は「手術した方がいい」と言うけど
認知症の父は「したくない」って言う…
家族としては手術を受けてほしいけど
どう判断すればいいの？



医師

入院を続けた方がいい患者さんが
すぐにも自宅に帰りたいと希望…
かかりつけ医もないそうだし、
退院して本当に大丈夫だろうか？

生命倫理の4原則とは
医療において倫理的な問題に直面した
医療従事者の指針となるもの。

- ・自己決定の尊重 (患者さんの意思を尊重する)
- ・善行 (患者さんにとってよいことを行う)
- ・無危害 (患者さんに危害を加えない)
- ・公正 (限りある医療資源を公正に配分する)

臨床倫理コンサルテーションチームはこれを踏まえ、
「医学的適応」「患者さんの意向」「生活の質」「周囲の
状況」の4つの要素から、状況を見極めていきます。

Q 当院での活動状況は？
日頃から「部署支援」を
行っています

臨床倫理コンサルテーションは、
原則として患者さんを担当する現
場の医療チームの依頼を受けて動
きます。毎日のカンファレンスなど
に参加してアドバイスをを行う「部署
支援」活動を日頃から行っていま
す。深刻なケースの場合にはコンサ
ルテーションチームのメンバーが集
まって話し合いを行います。

当院の臨床倫理コンサルテー
ションがチームとして本格的に発
足したのは2020年。それ以前に



コンサルテーションチームが患者さんと直接
ふれあうことはありませんが、誰もが最善の
治療を受けられるよう、安心して治療に集中
していただけるよう、専門知識を持つエキス
パートがしっかりバックアップします！

右) 倫理委員会委員長
第二脳神経内科部長
荒木 みどり

左) 看護部看護師長
十川 美香

集中治療を継続すべきか判断が必
要なケースが複数件続き、多職種
がしっかりと話し合う場を設けたこ
とがきっかけでした。患者さんと医
療者の安心を支え、急性期病院と
して患者さんによりよい治療を提
供していくためには、今や不可欠な
存在といえます。

**Q 臨床倫理
コンサルテーションで
何をやるチームなの？**
適切な情報提供で
関係者の視野を広げます
患者さんご本人、ご家族や親し
い人たち、主治医、看護師… 病気の
治療に携わる人々にはいろんな立
場があり、それぞれの見方と意見
があります。みんなの意向が一致す
れば理想的ですが、時には対立する
ことや、どうすれば一番いいのか決
めかねることも…そんな時に客観
的な立場から関係者みんなを支援
するのが、臨床倫理コンサルテー
ションチームです。
臨床倫理コンサルテーションは、
「こうした方がいい」「この判断がベ
スト」という結論を出す場ではあり
ません。コンサルテーションチーム
は、あくまで患者さんと現場の医療
チームが「よりよい合意点」を見つ
け、方向性を決められるようにサ
ポートする立場です。関係者それぞ
れの言い分と問題点を見極め、どこ
に意見のギャップがあるのかを探
り、必要な情報を提供しながら、当
事者たちの視野を広げる多角的な
お手伝いをします。

ナースの トップランナー

VOL.17



特定行為
栄養水分チーム

藤川多都子
大西 力
川田由樹子

TOP RUNNER

私たちは、特定行為区分のうち「栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連」の分野で活動している「栄養水分チーム」です。特定行為「脱水症状に対する輸液による補正」を中心に、食事摂取が難しい患者さんや脱水を疑う患者さんに対して、適正な輸液管理や水分管理、食事管理を行うために、主治医や病棟看護師と話し合い協力しながら介入しています。

このチームが稼働し始めて約1年半が経ちました。現在、毎週木曜日にメンバーが交代で活動をしています。整形外科病棟を中心に活動をしていましたが、9月からは、徐々に活動範囲を広げています。少しでも患者さんが元気になることを目指して活動を続けていきます。よろしくお願いします。

第21回

がん薬物療法について 知っていますか？

がん化学療法看護認定看護師 戸井 恭子

がん治療には手術、薬物療法、放射線治療の3つの柱となる治療があります。

中でもがん薬物療法の進歩は目覚ましいものがあります。テレビドラマや映画で治療シーンを見て「怖い治療」というイメージを持たれている方も多いのではないのでしょうか。

2人に1人がかかる
がんについて
知っておきたいこと。

●がん薬物療法はどのような治療でしょうか？

がん薬物療法とは、がんの病巣に対して抗がん剤を点滴や内服薬で治療をします。従来からの細胞障害性の抗がん剤に加え、分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬が登場し、がん薬物療法の選択肢が増えました。どの薬剤もがん細胞の増殖を抑えることを目的とする薬です。がんの種類によって、使用される薬や治療スケジュールは異なります。通院しながら受けられる治療も増えてきました。

●がん薬物療法には注意しておきたい副作用があります

がん薬物療法を受けている患者さんから「髪の毛が抜けますか？」「食事が摂れなくなりますか？」「外出はしてもいいですか？」「治療をしながら仕事を続けられますか？」などの様々な質問を受けます。がん薬物療法はがんの増殖を抑える目的だけでなく、程度に差はありますが、必ず副作用があります。「副作用」と聞くと、不安になる方が多いと思いますが、すべての薬で同じ副作用が出現するわけではありません。また副作用を予防したり、緩和させたりする支持療法の開発も近年進んでいます。

●がん薬物療法に関して専門的な知識を持ったスタッフがいます

本院にはがん薬物療法に関して専門的な知識を持った看護師や薬剤師がいます。患者さんが安全に安心して治療を受けられるように、副作用の確認、対処方法を患者さんと一緒に考えています。副作用以外にも気持ちのつらさや経済的な困りごとなど、必要があれば専門家への橋渡しをしています。

がん薬物療法に関する困りごとには、がん相談支援センターまでご相談ください

お問い合わせ 本館1階9番窓口、総合案内、患者図書室 Tel:087-831-7101(代表)まで

お薬手帳の効能

薬局へ行って処方箋を出したら、お薬手帳はありますか？と聞かれるでしょう。薬剤師はあなたのお薬手帳を拝見して、前回から今日までの間にどんな治療を受けてこられたのかをお薬手帳の記載から確認します。どのような症状だったのか、今使っている薬との相互作用はないか？重複する薬効の薬はないかなどを確認しています。そして今日の新しい処方方との組み合わせで不都合になる薬はないかを確認して今日の処方箋の調剤を行います。

このようにお薬手帳はあなたの治療を安全に実施するために必要なことが書かれています。「今日はお薬手帳を忘れてきました」ということがないようにお願いします。

(一社)香川県薬剤師会 担当:安西 英明



かかりつけ
薬局
を持って安心!!

①フレンド調剤薬局 駅前店



坂出駅より徒歩2分、うちだ小児科医院の南側にある大きなソウさんが目印の薬局です。子供達の健康と成長を見守りご家族の安心に寄りそえる、地域の皆様に愛される薬局を目指して頑張ります。

坂出市駒止町1丁目4番24号
TEL:0877-59-2668
FAX:0877-59-2669

②アイン薬局 坂出駅前店



坂出駅南側にあるみのりクリニックの門前薬局です。在宅にも多く取り組み、患者さまに寄り添った薬局を目指しています。お薬や健康・介護に関することなど、お気軽にご相談ください。

坂出市駒止町1丁目3-5 ライフスクエア坂出1F
TEL:0877-59-2566
FAX:0877-59-2526

③そうごう薬局 坂出店



坂出駅徒歩3分の立地にあり、地域に根ざした薬局・皆様の頼れる薬局を目指しています。お薬のことはもちろん、健康づくりに関するご相談にもお応えします。お気軽にお立ち寄りください。

坂出市元町1丁目5番21号
TEL:0877-45-5751
FAX:0877-45-5752

④マツイ薬局 文京店



坂出市文京町にあるマツイ薬局文京店です。皮膚科薬処方が得意です。低刺激のNOV石鹸、美容液といった美容用品も在庫が豊富です。健康相談だけでなく、美容相談にも是非お立ち寄りください。

坂出市文京町1丁目2-35
TEL:0877-85-6523
FAX:0877-85-6524

⑤み空薬局



坂出市民病院近くのふじみ眼科内科クリニック横の調剤薬局です。眼科だけではなく全科対応できます。在宅訪問診療も行っています。薬局アプリで配達もできます。お気軽にお声がけください。

坂出市富士見町1丁目1-8-1
TEL:0877-85-3707
FAX:0877-85-3706

⑥さわやか薬局



さわやか薬局は坂出市立病院の隣にある薬局です。坂出市立病院だけでなく全医療機関の処方箋も受け付けています。お薬以外の健康に関する相談も受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

坂出市寿町二丁目6番32号
TEL:0877-43-2344
FAX:0877-46-5729

？ 軟膏・クリーム・ローションって何が違うの？

高松赤十字病院 薬剤部

はてなのくすり

vol.36

外用薬は、ベースとなる成分(基剤)に有効成分(主薬)を混ぜ合わせて作られています。基剤は主薬を溶解・分散し、皮膚に浸透させる役割があります。基剤には油脂性基剤、水溶性基剤、乳剤性基剤があります。基剤の違いによって、べたつきなどの使用感、皮膚への刺激性、皮膚への浸透しやすさなどが異なります。症状や部位に応じて使い分けがあります。

- | 軟膏 | クリーム | ローション |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 主にワセリンなどの油脂性基剤をベースとしています 皮膚への刺激性は弱く、乳幼児や高齢者などの肌の弱い方にも使用できます カサカサと乾燥した部位や、ジュクジュクした部位、傷がある部位にも使用できます 保湿力が高く、皮膚を保護する効果があります べたつき感が強く、使いにくく感じることもあります | <ul style="list-style-type: none"> 水と油を混ぜた乳剤性基剤をベースとしています 水分を含むため、伸びがよく、べたつきにくいです 軟膏に比べると皮膚への刺激性が強く、ジュクジュクした部位、傷がある部位には使用できません(*一部、褥瘡などの創傷部に使用する薬剤もあります) 水で簡単に洗い流せます(汗でも流れやすいです) | <ul style="list-style-type: none"> 水と油を混ぜた乳剤性基剤をベースとし、クリームよりも水分量が多いのが特徴です 水分を含むため、伸びがよく、べたつきにくいです 軟膏やクリームが塗りにくい、頭部などの毛のある部分に適しています 乾きやすいため、汗をかいたり、蒸れやすい部分にも適しています 軟膏に比べると皮膚への刺激性が強く、ジュクジュクした部位、傷がある部位には使用できません 水で簡単に洗い流せます(汗でも流れやすいです) |
- *商品名に「軟膏」と入っているものでも、実際はクリーム剤に分類されるものもあります

	軟膏	クリーム	ローション
べたつき感	強い	弱い	クリームより弱い
皮膚への刺激性	弱い	強い	強い
皮膚への浸透しやすさ	遅い	浸透しやすい	浸透しやすい



授乳スペースを^も設置しました！

これまで多くのご要望を頂いておりました授乳スペースができました。現在は他の目的で使用することもある部屋を利用した仮設スペースのため状況によってはお使いいただけないことがありますが、ご了承のほどよろしくお願いたします。ご利用状況によっては、今後、正式な授乳室の設置も検討したいと考えておりますので皆様のご意見をぜひお願いします。

- 【利用可能時間】 平日9時～16時30分(第2木曜日を除く)
- 【利用方法】 本館1階総合案内にお声かけください。授乳スペースまでご案内いたします。
- ベビーカーのまま入室できます。
 - ミルク用のお湯はご持参ください。
 - おむつ交換は、本館1階トイレまたは北タワー1階多機能トイレのおむつ交換台をご利用ください。
 - 2週間健診でお越しの方は健診終了後にご利用ください。



今年の新人看護師

今回の表紙は令和6年春に入職した新人看護師38名です。平面駐車場で病院をバックに撮影しました。当日はよく晴れて暑い中でしたが、元気いっぱい笑顔での一枚になりました。慣れない日々の仕事にたくさんの研修と大忙しですが、前向きに取り組み一歩一歩成長する日々を過ごしています。院内で見かけたら、気軽に声をかけてください！

検査部 COLUMN vol.15

アレルギーコンポーネント検査

アレルギーの血液検査は、特異的IgE抗体検査と呼ばれる抗原抗体反応を利用した検査が行われています。近年では、検査精度を高めたアレルゲンコンポーネント検査が普及しつつあります。今回のコラムでは、この検査方法についてもう少しだけ詳しく紹介します。



特異的IgE抗体検査は、原料から抽出したアレルゲンを抗原として使用した抗原抗体反応です。アレルゲンと血中の抗体との反応性を数値で表し、その数値の大きさでアレルギーの可能性を判断しています。しかし、この検査で使用するアレルゲンは抗原性を有するタンパク質を複数有しているため、特異度が低くなるなど検査精度に影響を与えることがあります。

表1 保険収載されているアレルゲンコンポーネント

抽出抗原(由来)	コンポーネント名
牛乳	Bos d 4
	Bos d 5
	Bos d 8
卵白	Gal d 1
小麦	Tri a 19
大豆	Gly m 4
ラテックス	Hev b 6.02
ピーナッツ	Ara h 2
クルミ	Jug r 1
カシューナッツ	Ana o 3

そこで近年では、抗原性を有する個々のタンパク質であるアレルゲンコンポーネントを使用した検査が普及しつつあります。これにより精度の高い診断が可能となりました。特に穀類や豆類、ナッツ類の検査では有用性が高く、小麦(Tria19)やピーナッツ(Arah2)などは日常診療でも実施されています。

アレルギーの検査は上記の他にも負荷試験や皮膚テストなどの検査もありますが、血

第10回 食事始める寝たきり予防 ~和食~

来年2025年には、団塊世代が75歳以上の後期高齢者になり、急激に高齢化が加速し、医療や年金などの社会保障の継続が年々困難となる事が予想されています。その為、国民1人1人が、自分自身の身体を大切に、日頃から寝たきりにならない様に、健康な身体作りを意識して生活する事が大切です。そこで、重要とされるのが「食事」と「運動」です。従来日本には、「和食」という世界に誇る伝統的な食文化があり、『ユネスコ無形文化遺産』に登録されています。

今こそ、日本人が大切にしてきた伝統的な食習慣＝「和食」の優れた点を見直し、多様で新鮮な食材とその持ち味を尊重すること、栄養バランスに優れた健康的な食生活、自然の美しさや季節の移ろいの表現などを継承することで、健康な身体づくりを目指しましょう。

「和食」とは「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」

- 明確な四季と地理的多様性により、新鮮で多様な山海の幸を使用。
- 料理に葉や花などをあしらひ、美しく盛り付ける表現法が発達。
- 季節に合わせた食器の使用や部屋の設え(しつらえ)。
- 米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成。
- 動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。



お花見 お月見

食で楽しむ春夏秋冬♪高松赤十字病院では毎月行事食や季節の果物を提供する日を企画しています。

(Cover) Photo by Shigenobu Nabesaka (Sun Studio)