

免疫力Up!

炊飯器で簡単 かぼちゃヨーグルトケーキ

ヨーグルトの乳酸菌と、かぼちゃのビタミンAで免疫力Up!



※写真は、「5合炊き炊飯釜」を使用。見た目を美しく仕上げるために、小さく切ったカボチャを混ぜたり、粉砂糖をかけたりしています。

材 料

ヨーグルト …………… 200g
冷凍カボチャ
…………… 3～5切れ(50～100g)
ホットケーキミックス …… 200g
砂糖 …………… 大さじ3～5杯
卵 …………… 2個
バター …………… 20g

★調理器具は炊飯器とゴムベラ。

作り方

- ① 空の炊飯釜にバターと冷凍かぼちゃを入れてフタをし、“炊飯”ボタンを押す。5分程度経過したら“とりけし”ボタンを押して炊飯を中断する。
- ② ゴムベラを使い、炊飯釜の中のカボチャを軽く切ったりつぶしたりしながらバターと混ぜる。
- ③ ②にヨーグルトと卵を加えてよく混ぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ “炊飯”ボタンを押す(ケーキ焼き機能のある炊飯器をお持ちの方は“ケーキ”の機能を使う)
- ⑥ 焼きあがったら大きめの器にのせて、食べやすい大きさに切ってできあがり。

今回は簡単をコンセプトに提案したレシピなので冷凍カボチャを使いましたが、生のかぼちゃをゆでて使っても、カボチャをサツマイモに替えてもOK! ダイエット中ならバターを抜いても、砂糖を減らしてもOK!

by 帯広中央病院栄養科

社会医療法人 恵和会 / 事業所案内

詳細はこちらからご確認いただけます。 <https://obihiro.keiwakai.jp/obihirochuo-hosp>

帯広中央病院	TEL(0155)24-2200
サービス付き高齢者向け住宅おびこハウス	TEL(0155)20-3101
デイサービス スローライフ おびこ	TEL(0155)20-3102
ケアプランセンター帯広中央	TEL(0155)20-5000
グループホームどんぐり	TEL(0155)43-4700
グループホームかしわ	TEL(0155)58-2002
訪問看護ステーション帯広すずらん	TEL(0155)20-5111

わ 輪・和・話

第4号
2025.11

社会医療法人
恵和会
帯広中央病院
〒080-0017
帯広市西7条南8丁目1番地3
TEL (0155) 24-2200

恵和会法人理念

●地域に密着した良質な医療の提供 ●地域住民の健康を守る一助となる

今すぐできる!

かんたん感染症対策

季節の変わり目は体調を崩しやすく、感染症の流行にも注意が必要です。

感染予防の3つのポイント

感染症から身を守るためにまず大切なのは「基本の徹底」です。



の3つを丁寧に行うだけで多くの感染症を予防できます。

他にも、自分の免疫力を高めることも大切です。国立健康・栄養研究所の調べによると睡眠不足やストレス、栄養の偏りが続くと、体の防御力は下がってしまうというデータがあります。

特に注目したいのが「腸内環境」。腸には免疫細胞の7割が集まっており、腸が元気だとウイルスへの抵抗力もアップします。発酵食品(ヨーグルト、味噌、納豆など)や食物繊維(野菜、海藻)を意識して摂るのがおすすめです。

よく笑うことも免疫力アップにつながるって知っていましたか? 笑うことでNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、体内の異物をやっつけてくれるのです。

日々の生活習慣が何よりの予防対策になります。



内視鏡センターの概要とMISSION

Part2

帯広中央病院 院長 首藤 龍人 医師
内視鏡センター長

帯広中央病院 院長としてのご挨拶

地域の中核医療機関の一つとして、患者さまの立場に配慮した医療、患者様や地域医療機関に信頼される病院、そして職員ひとりひとりが誇りに思えるような満足度の高い病院、時代のニーズに合わせて課題を解決し進化する病院を、職員のみなさんと共に一丸となって目指してまいります。

今回は、内視鏡センターの概要と MISSION（ミッション）Part 2 を紹介いたします。

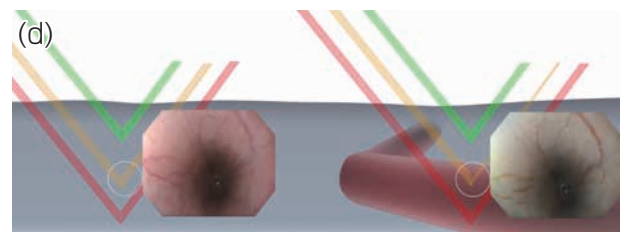
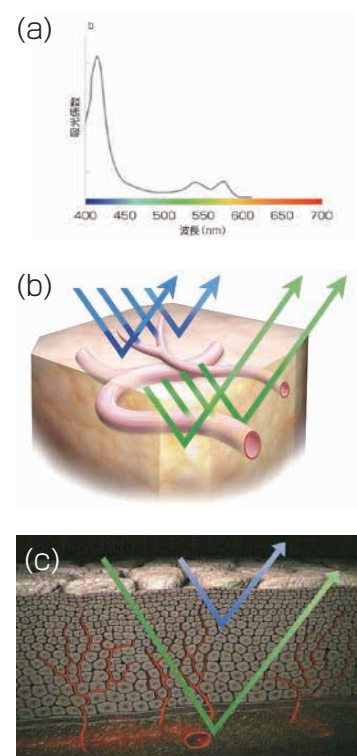
内視鏡技術革新

近年の急速な内視鏡機器の技術革新と進歩は目覚ましく、スコープの高画素化、細径化と様々な光学的な内視鏡観察技術が開発されています。通常の内視鏡検査では、白色光を粘膜表面に照らして自然な色調をモニター上に再現しますが、「光デジタルによる画像強調」を用いた観察では、光の波長を制御することで粘膜表層血管や粘膜微細構造を強調して映し出します。がんの増殖には血管からの栄養補給を必要とするため、病変には多くの血管が集まります。粘膜内血管をより鮮明に観察しやすくするために、血液中のヘモグロビンに吸収されやすい波長の光を照らし、画面表示する技術が狭帯域光観察です。狭帯域光観察では、通常光観察では見えにくかった癌などの早期病変の観察において有用性が実証されています。当院では、腫瘍の検出、鑑別診断に重要な画像強調内視鏡システム・拡大内視鏡スコープを常備しており、日常の内視鏡診療のみならず、緊急時の内視鏡診断・治療に対応しています。

画像強調内視鏡

(a)(b)(c) NBI: Narrow Band Imaging = 狭帯域光観察
(Blue、Green の2色狭帯域光)

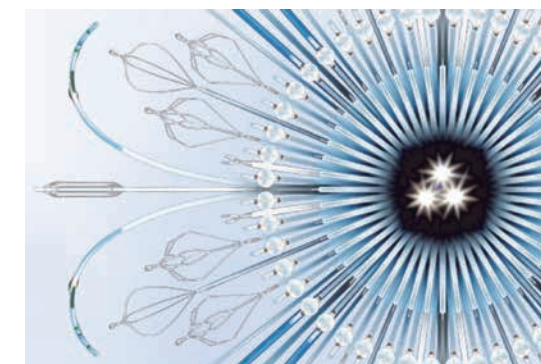
(d) RDI: Red Dichromatic Imaging = 赤色狭帯域光観察
(Red、Amber、Green の3色狭帯域光)



低侵襲内視鏡治療

画像強調イメージングと拡大内視鏡との併用で粘膜表層毛細血管や粘膜微細構造を観察することにより、病変の存在診断、腫瘍・非腫瘍の鑑別、範囲診断、深達度診断、組織型の予測など、内視鏡診断への有用性が実証されています。癌の早期診断が可能になり、従来は外科手術が行われていた多くの疾患が、内視鏡を用いて内科的に治療・治癒できる時代になりました。

様々な処置具（デバイス）を用いての内視鏡治療の特徴は、体表に大きなキズをつける従来の開腹手術と比較して身体へのストレスの少ない“低侵襲治療法”です。入院期間や退院後の日常生活の制約なども軽減し、生活の質（Quality of Life：QOL）が格段に保たれます。今後の超高齢化社会の到来において、患者さんへの負担の少ない“低侵襲内視鏡治療”は、その必要性が増していくものと思われます。



内視鏡処置具（デバイス）
目的と用途により、500種類以上に及ぶ。

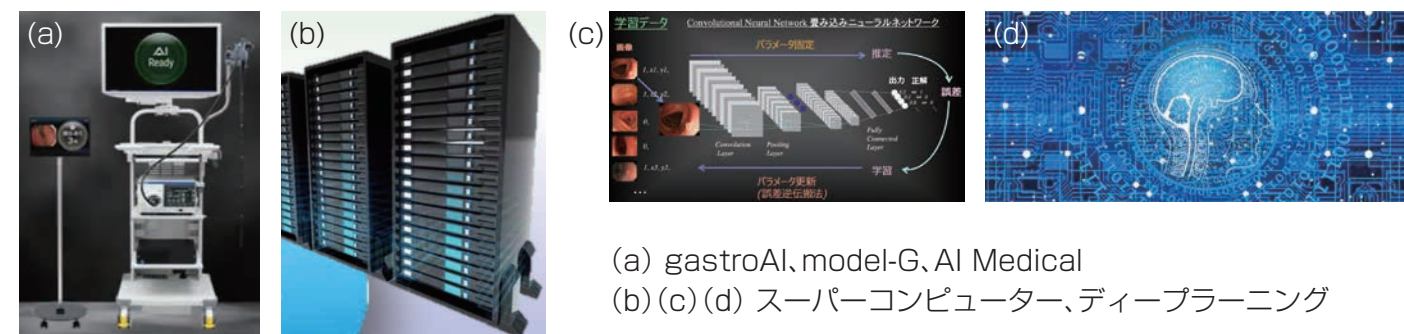
さらなるイノベーションが新次元の診断・治療の扉を開く

消化器内視鏡の分野において、日本は名実ともに世界のトップランナーです。日本には、世界に誇るべき“匠の技術”をもつ職人、産業界の優れた機器開発技術力、そして、日本消化器内視鏡学会専門医は、豊富な知識と同時に世界トップレベルの内視鏡技術力を併せもっています。これからも世界をリードし、国内はもとより世界の福利厚生にさらなる貢献を果たしていく使命感を持っています。

“医師と共に在るAI（人工知能）”で、内視鏡検査中にリアルタイムで腫瘍を検出し、その組織診断を予測することが可能な人工知能技術を応用した検査支援システムが開発され臨床応用されています。

消化管がん（胃がん・大腸がん・食道がん）は早期発見すれば95%以上完治できます。

当院は、自治医科大学、旭川医科大学、国立がん研究センター中央病院の指導のもと、最先端の内視鏡診療の提供を目指し、世界を視野にしているAIメディカルの人工知能を用いた内視鏡診断の治験実施医療機関に選ばれており、高精度なAI内視鏡ソリューションの開発・提供に携わっています。



より安全で確実、効果的な消化器内視鏡診療を展開

医療機器や内視鏡技術のイノベーションにより、消化器内視鏡診療は発展し続けています。スタッフ一同、日々研鑽し、新しい診療技術を取り入れ、患者様への体にやさしい低侵襲治療を含む専門的内視鏡診療を今後も進めてまいります。皆様、どうぞよろしくお願い致します。