

埼玉医科大学病院ニュース

—基本理念—

当院は、すべての病める人に、満足度の高い医療を行うよう努めます。

CONTENTS

- ① 睡眠時無呼吸症候群について：耳鼻咽喉科 中島 正己
- ② 不妊症で悩んでいる方へ：看護部
- ③ チーム医療の中での薬剤師の役割～肝臓病教室～：薬剤部
- ④ 無料肝炎ウイルス検査を受けましょう！：医務部
埼玉医大キャンパスにみる万葉の花
- ⑤ 検査一口メモ：中央放射線部
- ⑥ 布絵と油絵をご寄付いただきました。
看護師募集
- ⑦ 検査一口メモ：中央検査部
- ⑧ 患者さんからのご意見：医務部
- ⑨ 栄養一口メモ：栄養部
～ご存知ですか？ 葉酸のこと～

54

2013.9



表紙絵：田中君子

9月 長野県 真田村 こすもす

公益財団法人日本医療機能評価機構の病院機能評価（Ver6.0）を平成24年12月11日～13日に受審致しましたが、このたび平成25年3月1日付けで「同評価機構の定める認定基準に達している」との認定を受けました。今般の受審で得られた貴重な体験を生かし、今後とも継続的に病院機能の向上を目指し、かつ「患者さん中心の医療」への取り組み姿勢を定着させ、より良い病院運営にあたっていきます。



睡眠時無呼吸症候群とは、眠っているときに空気の通り道（上気道）が狭くなり、呼吸をすることができなくなってしまう病気です。原因は、鼻、のどの構造的な問題が関与してきます。症状として、いびき、日中の眠気、起きるときの頭痛、疲れやすさなどがあり、重篤な場合は、心筋梗塞や脳血管障害を引き起こしやすくなる危険性もあります。

診断するためには、睡眠中に検査する必要があります。スクリーニングのための検査として、当科では外来にて簡易モニターの貸し出しをしています。診断確定のための精密検査として、1泊2日入院していただいて、脳波や呼吸の状態を見る検査（ポリソムノグラフィ）を行っています。

当院では、呼吸器内科、口腔外科や耳鼻咽喉科が連携し包括的な治療法を提供しています。

重症な睡眠時無呼吸症候群に対する治療として最初に導入される治療は、鼻マスク式持続陽圧呼吸（CPAP）と呼ばれる、マスクによる呼吸補助装置を用いる方法があります。これは、睡眠中に鼻から一定の空気を送り込み、上気道の閉塞を取り除き、気道を確保する治療法です。睡眠時

無呼吸症候群をお持ちのほとんどの方に有効で、重症の方でも治療を始めたその日から健康な人と同様の睡眠が取れるようになります。

睡眠時無呼吸では、睡眠中にのどの構造（口蓋垂、舌根、喉頭蓋など）が狭くなり、上気道が閉塞することによって呼吸ができない状態になります（図1）。CPAPにより鼻マスクから一定の空気を送り、のどを押し上げることによって上

図1 睡眠時無呼吸がある方の上気道

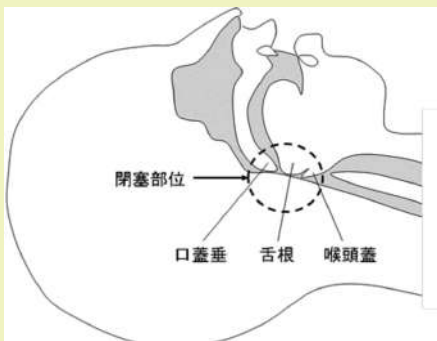
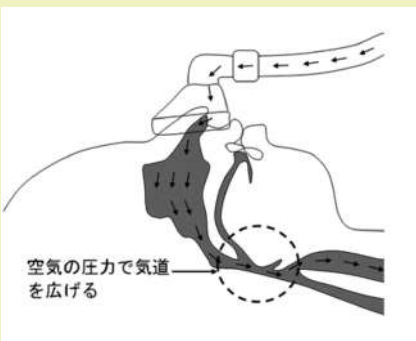


図2 CPAP使用中の上気道



気道を確保し、無呼吸を予防します（図2）。CPAPを導入した日から効果が現れ、睡眠中の無呼吸の回数が減少します。数日の治療により、日中の眠気、起床時の頭痛など睡眠時無呼吸による症状の改善がみられるようになります。また、CPAP治療により体内の酸素量が増え、高血圧、不整脈などの合併症の発症を抑制することができます。

軽症な睡眠時無呼吸でCPAPの適応にならない方や、単独ないびき症のみの方の場合は、口腔外科において、口腔内装置と呼ばれるマウスピースを作成しています。このマウスピースを睡眠中に装着し、下顎を前方に引き出すことで、上気道がふさがるのを防ぐことができます。

耳鼻咽喉科特有の治療として、鼻のどの手術治療も積極的にを行っています。先にお話したとおり、睡眠時無呼吸症候群は、鼻、のどが睡眠中に狭くなることによって生じるため、手術により構造を変化させることで症状が改善する場合があります。鼻に関しては、鼻腔ポリープや鼻の曲がりなどによって、鼻づまりが強い場合手術の適応となります。のどに関しては、のどのスペースを広げるための手術として、口蓋垂軟口蓋咽頭形成術を行っています。手術は、口蓋扁桃（いわゆるへんとうせん）を摘出し、のどを広げるために粘膜を縫合します。当科では従来の方法に工夫を加え、より成績がよい術式を選択しております

図3 当科で行っている口蓋垂軟口蓋咽頭形成術の手術前後の所見



・術前：口蓋扁桃は大きめ

・術後：口蓋扁桃を摘出し、粘膜を縫合することによってのどを広げている。

（図3）。口蓋扁桃が大きい方や、比較的に舌が小さい方がよい適応になります。逆に高度の肥満がある方や高齢者に対しては、リスクの高い手術であり、適応については、詳細な診察の後、厳密に判断し、手術のメリット・デメリット、手術以外の治療法の可能性についてご説明します。

その後十分納得された上で手術を受けてもらうようにしています。今後は最新の高周波発生装置などを導入し、より低侵襲で、効果の高い手術への対応を予定しております。

お問い合わせ…耳鼻咽喉科外来
☎049 (276) 1296



不妊症とは、婚姻あるいは同類の
関係にある男女が、正常な性生活を
2年以上営んでいるにもかかわらず
妊娠しない状態を言います。

20代で仕事を一生懸命に覚え、30代
で責任ある仕事を任せられ、30代半
ばから結婚を意識した女性の晩婚
化・晩産化の影響もあり、現在社会
では、6人に1人が不妊症と言われ
ています。不妊症で悩んでいる患者
さんの中には、「学校では避妊の必
要性についての教育は受けて来た
が、不妊症についての教育は受けた
ことがなかった。もっと早く不妊症

や卵巣年齢があることを知っていたら、
もっと早く子どもについて考え
られていたかも知れない」と話す方
がいらつしゃいます。

不妊症の患者さんは男女を問わず
年々増えています。そして、まだま
だ女性だけの問題ととらわれている
ところがあります。

また、当院で体外受精をする約
57万円のお金がかかります。体外受
精をしたから必ずしも妊娠するとは
限りません。治療を受ける方は、金
銭面・精神面・身体面でも追い詰め
られ、不安や悩みを抱えています。
不妊治療への期待が大きい分、生理
が来た時は1人の子どものを亡くした
ような心境になる人もいます。

「子どもがほしい」と思っても妊
娠しない辛さや、不妊治療と仕事の
両立の大変さを周囲に理解してもら
えない、自分は不妊症であることを
自由に話せない状況にあります。

産婦人科外来には、不妊症看護認
定看護師を中心とした看護スタッフ
が、悩みや思いに寄り添い、一緒に
考えることができるようにと、さま
ざま方法で対応しています。

不妊症看護認定看護師とは、日本
看護協会主催の認定教育研修を受講
し、不妊症についての専門的な病
態・検査・治療・心理の知識や熟練
した技術をもち看護を提供する看護

師のことです。

不妊症看護認定看護師の役割は、
不妊症の問題をかかえていて、悩ん
でいる夫婦やその家族の方々に対し
て不妊症の検査や治療方法につい
て、説明をしていきながらカウンセ
リングする役割をもっています。ま
た、治療方法にはいくつかの選択肢
があり、どの方法が良いにかという
アドバイスも行っています。

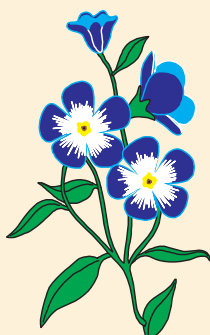
現在、私が行っていることは、毎
週月曜日と木曜日の午後の不妊外来
の診察に立会い、必要な方には、医
師の診察後に御夫婦（カップル）が
納得した治療を受けられるよう情報
提供とストレスの少ない状態で治療
が受けられるよう精神面での支援も
しています。一日の面談人数は2〜
3人です。面談時間の制限はしてい
ません。希望される方には、予約制
で家族を含めた面談も行っていま
す。もし、周りで不妊症に悩んでい
る方がいらつしゃいましたら、優し
い声掛けや見守りで、その人が望む
方法で支えてあげてください。

「年齢に関係なく子どもがほしい
けれど、なかなか妊娠しない」「す
ぐには結婚を考えていないけれど将
来、子どもが授かるか心配」と悩ん
でいる方は、もっと早く病院に行っ
ていたら自分の人生が変わっていた
かも知れないと後悔をしないために

も、「自分らしい人生を生きるため
に」勇気を持って産婦人科外来に相
談に来てください。



お問い合わせ：産婦人科外来
☎：049（276）1297



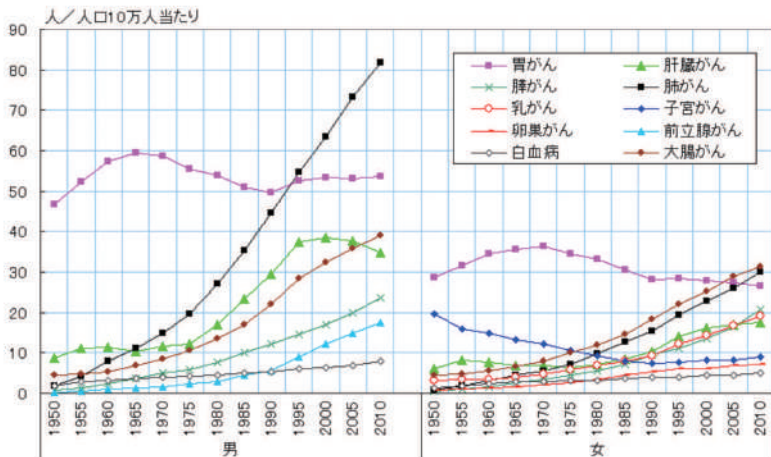
薬剤部

肝臓病と肝臓について

肝臓病による死亡者数は現在年間3万5千人を超えています。わが国における死因の第1位は悪性新生物ですが、その中でも肝臓がんは男女共に多く他の主要ながんの死亡者数と比べても決して少ない方ではありません。

肝臓がんは大部分が慢性肝炎・肝硬変などの慢性肝疾患から発生しま

主な部位別がん死亡率の推移



すが、その原因の多くはウイルスの感染によるものです。特に肝臓がん全体の80%程度がC型肝炎ウイルスの陽性患者であるとも報告されています。

肝臓病教室とは

厚生労働省は肝臓がん撲滅を目指して国民基本健康診査で「肝炎ウイルス検診」を実施し、その成果により多数のB型およびC型肝炎ウイルスのキャリアが発見されました。しかし、これらの患者さんの中で肝臓病専門医を受診し、抗ウイルス療法を実施されたのはごく一部分であると推測されています。

この状況を打破するために、平成19年度に厚生労働省は各都道府県に「肝疾患連携拠点病院」を認定して、「かかりつけ医」と「肝臓病専門医」の間の病診連携をサポートする体制を整える事としました。また、平成20年4月からはインターフェロン治療を受けるB型・C型慢性肝疾患患者さんを対象に医療費を補助する「肝炎治療特別促進事業」が施行されています。埼玉県では埼玉医科大学病院が「肝疾患診療連携拠点病院」に指定され、病院内に「肝疾患連携拠点病院等連絡協議会」が設置されました。

同協議会は埼玉県内における病診

連携を支援する目的で、患者さんおよび一般医療機関に対して肝疾患診療に関わる様々な情報を提供する役割を担っております。

その活動の一つとして、当院では一般患者さん向けの肝臓病教室を平成24年より定期的に開催しております。毎回一つの肝臓病疾患をテーマに挙げ、医師・検査技師・看護師・管理栄養士・薬剤師・医務部職員が各専門知識を生かして、肝臓病について正しい知識を身につけていただくことを目的に活動を行っております。この教室は通院、入院中の患者さんやそのご家族はもちろん、肝臓病に関心をお持ちの方はどなたでもご参加いただけます。当院かか



けない方の参加も大歓迎です。

肝臓病教室での薬剤師の役割

肝臓病教室で薬剤師は「多くのくすりや肝臓に関わっている事」、「なぜおくすりを正しく飲まなくてはいけないのか」等、おくすりの飲み方の基本的な部分も含め、説明しています。

肝臓の薬は病院で処方される以外にも、薬局で購入できるものや、漢方薬などの民間薬も含め多岐にわたります。おくすりについての不安や疑問点を解決し、深く知っていたことで、おくすりを安心してお飲みいただけるように努めています。参加していただいた患者さんからのアンケートでは、「飲み方について理解を深められた」、「より飲みやすい方法がわかって参加してよかったです」等の回答を頂いております。

また、全くおくすりに興味がなく入院中のおくすりの管理は看護師に任せていた患者さんが開催後、自分でちゃんと管理していきたいなど嬉しい申し出を聞くこともできました。

最後に・・・

肝臓は沈黙の臓器といわれています。それは、肝臓は再生能力・代償能力に優れ、ダメージを受けても

残った正常細胞が過剰に働き、臓器の機能を維持するからです。そのため肝臓に異常があっても気が付かなく、気付いたときには病気がかなり進んでいた、ということもあるので注意が必要です。肝臓病教室の開催は病院内のポスターで定期的にご案内しています。肝臓のことについて興味や疑問がありましたら是非参加していただき、疾患について理解を深めていただけたら幸いです。また患者さん同士のコミュニケーションをはかる場としてもご利用ください。



お問い合わせ：薬剤部
☎：049 (276) 1453

無料肝炎ウイルス検査を受けましょう！

医務部

当院で無料肝炎ウイルス検査ができます。お申し込みは本館1階新患受付窓口です。

対象は政令指定都市（さいたま市）及び中核市（川越市）を除く、県内に在住の方です。（さいたま市及び川越市にお住まいの方は、それぞれの市保健所にお問い合わせ下さい。）

80%以上

日本人のがんによる死因の第3位が肝がんです。その80%以上がB型あるいはC型肝炎ウイルス感染によるものです。

1/40人

国内最大級の感染症がB型、C型肝炎です。日本人の40人にひとり、B型あるいはC型肝炎ウイルスに感染していると推定されています。感染しても自覚症状がないので、注意が必要です。

たったの15分

採血での肝炎ウイルス検査はたったの数分です。申し込み時間を加えても15分程度で終わります。肝炎は治療できるので、早くみつけることが大切です。

お問い合わせ：...

埼玉県肝臓病相談センター

☎：049 (276) 2038



埼玉医大キャンパスにみる万葉の花

今夏は、ことのほか暑い日が続きました。それでも、秋は少しずつ準備を進めていて、ある日突然涼しい朝がやってきます。万葉の花も夏から秋に移っていきます。今回、ご紹介させていただいた花もキャンパスや毛呂の町で見かけることができます。



絵：堀内噎子
埼玉医科大学短期大学名誉教授
書：五十嵐節
埼玉医科大学短期大学名誉教授

◆X線TVシステム



写真1

前後左右自在な方向の視野が得られる



写真2

左：従来のサイズ 右：17インチのFPD（大視野）

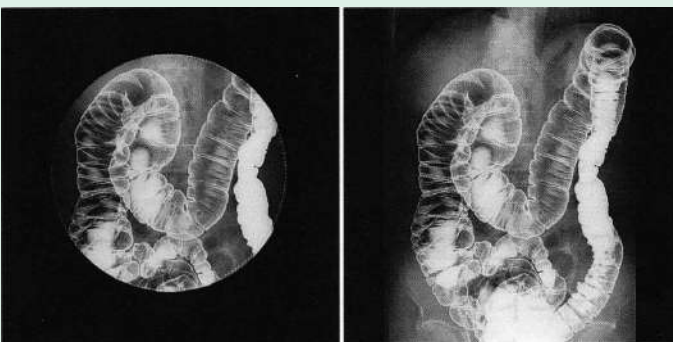


写真3

当院では、平成24年10月に胃のバリウム検査などで使用するX線TV装置を東芝製多目的デジタルX線TVシステムUltimaxに更新しました。

今回導入された装置は最新鋭のFPD（フラットパネル検出器）と呼ばれるシステムを用いて透視撮影する装置です。従来の装置にあった周辺部での画像の歪みがなくなり、高精細な画像が提供されます。また、X線を効率よく画像に変換できることから、検査時のX線被ばくの低減が可能となりました。

【X線TVとは】（写真1）

病院で使用されている医療機器特にX線TV装置について簡単に説明します。

X線TVとは、X線を使って人体を透視し、臓器や骨（関節）の動き形をリアルタイムに見ることが出来る装置で、透視画像（動画）をテレビモニターで観察し画像を撮影することが出来ます。主に、バリウム等の造影剤を使った胃や大腸などの消化管の検査に用いられています。

従来のアナログ装置の場合、撮影する際はフィルムを使用していましたが、現在ではデジタル化によりフィルムが不要となり、検査終了後から診察室に画像が届くまでの時間が大幅に短縮されています。また、フィルムでは撮影後に画質を調整することは困難でしたが、デジタル装置では画像処理を行うことが可能であり、より詳しく観察することができるようになりました。ご家庭で使用されているカメラが現像のいらぬ「デジカメ」に変わったのと同じこととなります。

【新X線TV装置Ultimaxの特徴】

●Cアーム型の採用により、いろいろな方向からの透視撮影が行えるようになります。患者さんの負担を最小限に抑え目的部位を的確に確認できます。（Cアーム型とは… X線管球と検出器とがアルファベットの「C」の字形をした支柱の構造により多方向に回転できる機構で（写真2）、患者さんの代わりに機械が動き、患者さんの体位変換が軽減される仕組みになっています）

●広い照射野サイズのX線検出器17インチFPDを搭載しており、一度に広い部位を確認できます（写真3）。

左：従来のサイズ 右：17インチのFPD（大視野）

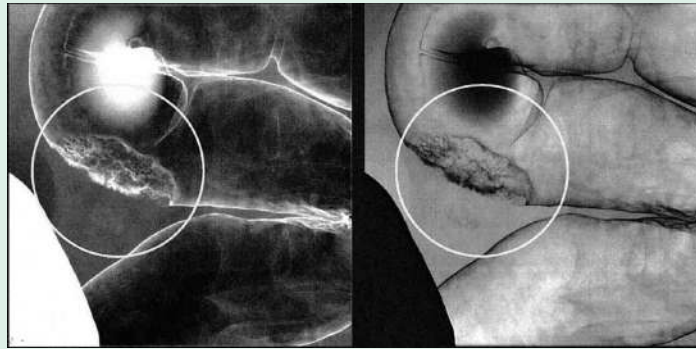


写真4

床上52cmで寝台への乗降が容易に



写真5

乗降する際の寝台の高さが床上52cmと低いため、透視台への乗り降りのスムーズさが備わり、患者さんに優しく安心して検査を受けていただけるようになりました（写真5）。

お問い合わせ：中央放射線部
☎ 049 (276) 1264



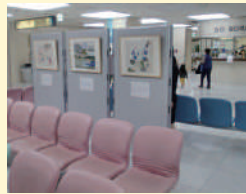
● 高感度なX線検出器と最新の画像処理技術により、少ないX線量で高画質な検査画像を表示できます（写真4）。

検査やその他（気管支鏡・嚥下造影・閉鎖造影・整復術）の透視検査を行うことができ、大活躍です。

布絵と油絵をご寄付
いただきました。

布絵をご寄付いただいたのは、病院ニュースの表紙絵で懐かしい景色と季節の移り変わりを楽しませていただいている田中君子先生です。ご寄付いただいた布絵十二点は、田中先生が作成された作品で一月から十二月まで一枚ずつに季節の風物詩が描かれ、それぞれの絵にお話しが添えられています。

病院のロビーに一月から六月、七月から十二月と分けて展示させていただいたので楽しめた方も多と思います。



油絵をご寄付いただいたのは、当院の患者さんです。絵はロビーに飾らせていただいています。吉城弘作「伊豆山の日の出」という絵です。「この絵は非常に良い絵だとおもいますので、病院で飾って下さい。」とのお申し出をお受けしました。暖かいお気持ちにお礼申し上げます。



SAITAMA MEDICAL UNIVERSITY

看護師募集中!!

最も環境の整った大学病院で、
地域に密着した高度な医療に貢献しませんか。

※病院見学、インターンシップ、いつでも大歓迎!! Facebookも始めました!
詳しくはQRコードより

看護師求人ホームページ <http://www.saitama-med.ac.jp/hospital/nurse>



看護部 Facebook ページ <https://www.facebook.com/smu.nurse>



埼玉医科大学 総務部 人事課 ☎ 0120-61-1181 TEL: 携帯の方 049-276-1115



図1 ランドシュタイナー

血液型とは？

血液は、赤血球や白血球、血小板といった血球成分と、様々な物質を含む黄色い液体である血漿から成り立ちます。白血球の一種であるリンパ球は、体内に入ったウイルスや細菌を異物と捉え、「抗体」という糖タンパクを産生します。「抗体」は免疫反応を起し、異物から体を防御します。「抗体」の標的になる物質を「抗原」と呼びます。実は血液型とは赤血球の表面などに存在する「抗原」のことを指します。

ABO血液型物質

赤血球の血液型は現在約300抗原が認定されています。この中には1988年に埼玉医科大学で発見されたK_g抗原も含まれています。中でもABO血液型は、最も有名です。1900年オーストリアの医師・ランドシュタイナー(図1)が初めて報告しました。ABO血液型はA型、B型、O型、AB型の4種があ



図2 ABO血液型4種の輸血用血液

ります(図2)。ABO血液型物質は、A型ならば〈A型物質〉、B型は〈B型物質〉が発現します。AB型は〈A型物質〉と〈B型物質〉の両方が発現されています。一方、O型特有の型物質は無く、O型赤血球にはどちらも存在しません。O型の「オー」はドイツ語の「オーネ」(何も無しの意味)から由来して命名されたと言われています(図3)。

抗Aと抗B

A型は、自分の身体に存在しない〈B型物質〉に対する抗体「抗B」

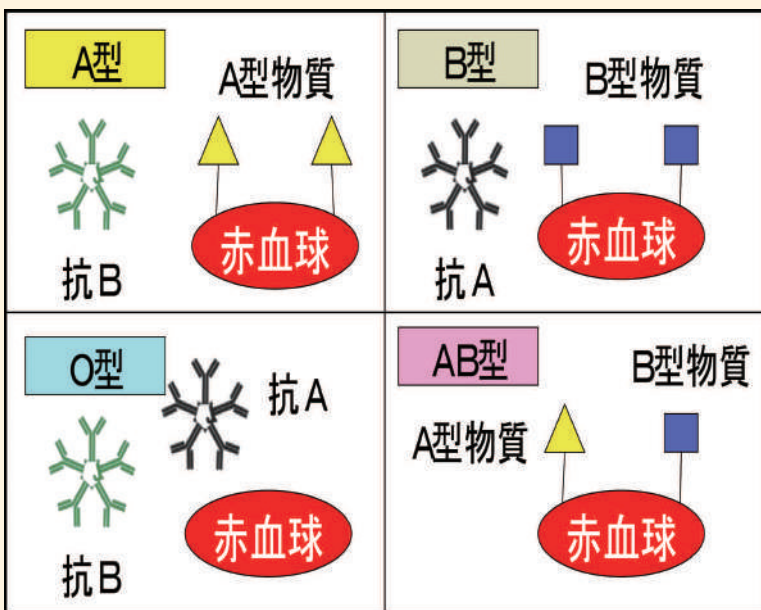


図3 ABO血液型物質と抗体

を産生します。同じように、B型は「抗A」を、O型は「抗A」と「抗B」の両方を産生します。AB型はどちらも産生しません(図3)。「抗A」と「抗B」は非常に早く強力な免疫反応をおこす抗体です。輸血の際、異なる血液型の赤血球が輸血されると激しい拒否反応が起こります。従って血液型検査は非常に重要な検査です。

日本人のABO血液型の頻度はおよそA型40%、O型30%、B型20%、AB型10%となっています。しかし国際的には地域差があり、O型がとて多い民族もいます。「抗A」と「抗B」は生まれたて「抗A」と「抗B」は新生児では産生されませんが、成長と共に抗体が作られ、半年から一年くらいで成人とほぼ同じになります。なおABO血液型と性格については、様々な研究結果より関係がないと言われていますが、皆さんはどう思いますか？

今回は5月から7月に寄せられたご意見から紹介させていただきます。ご意見は平均して月に20件程度です。お褒めの言葉、お叱りの言葉すべてを該当部署に報告すると共に、病院長、総看護師長、事務長などにも報告しています。お叱りの言葉こそ、病院を良くしていく大切なご意見と考えて改善に取り組みんでいます。

ご意見

食事は美味しいのですが、毎回の食事にみそ汁やスープなどを付けて欲しいです。食事のカードにはメニューが書いてあればいいと思います。

お返事・栄養部より

食事は患者さんの病状に合わせて主治医の指示により提供することが基本です。塩分量は、食事制限のない患者さんでも1日9g未満に調節してありますので、1日1回汁物を提供しております。メニューにつきましては、メニュー表は病棟の掲示板に載せておりますので、参考にし頂きたいと思えます。

ご意見

産後の母乳指導が不十分のためにとても悩みました。指導を受けたのは、一ヶ月健診の時初めて助産師さ

んからです。産前から産後の指導も受けられれば良いと思います。

お返事・産婦人科外来より

対応が行き届かず申し訳ありませんでした。

患者さんに対しては、産後の受診時や電話相談などで対応しております。また、保健センターの保健師や病棟からの情報も収集してどのような対応が望ましいのか検討してきました。今後も患者さんのニーズへの対応は継続していきたいと考えています。

ご意見

院内薬局の待ち時間が長いです。それ程時間がかからない薬だと思えますが。どのようなシステムなのでしょうか。

お返事・薬剤部より

一人ひとりのお薬に関して正しく処方されているか確認して調剤しております。時には医師に確認する場合もあり、お時間がかかることもあります。できる限りお待たせしないよう今後努力していきます。

*当院では原則として院外処方をお願いしています。

ご意見

総合診療案内の男性のお陰で迷わず手続きができて本当に良かったです。安心して順番を待つことができました。

お返事・医務部より

お褒め頂きありがとうございます。今後も懇切丁寧に対応してまいります。

ご意見

耳鼻科に入院しました。先生から「最後まで見るから安心して下さい」と言われ、退院するまで約束を守ってくれました。医学的なことはわかりませんが、先生の仕事にはブレがありません。匠の技を身をもって体験しました。若いドクターには先生のように、自分におごることをせず、患者の不安や心配を取り除きながら診察をして欲しいと思えます。

お返事・耳鼻科病棟医長より

お褒めの言葉を頂き、ありがとうございます。患者さんが診察後、より幸せになってくれることを念じて仕事をしております。そのためには当座の対処だけでなく、原因や治療方針、今後の見通し、注意点などこれらを見据えて、納得・安心して希望が持てるようなアドバイスを

心掛けています。今後も患者さんに満足して頂けるような診療を続けていけるように努力します。

ご意見

入院中は看護師さんに何から何まで大変お世話になり、ありがとうございます。雑談で気持ちを和ませて下さる方、点滴がなくなる直前に替えて下さる方、夜にライトが目に入らないように配慮して下さる方、ニコニコと接して下さる方、ニコニコでなくても心を込めて接して下さる方、お世話になりました。

お返事・中央2階看護師長より

ご意見ありがとうございます。朝のミーティングでスタッフに報告しました。



● 栄養部

葉酸の1日摂取基準（日本人の食事摂取基準2010版）

| 年齢（歳） | 推奨量（μg）※は目安量 | | 上限量（μg） |
|-------|--------------|-----|---------|
| | 男 | 女 | |
| 0～5月 | ※40 | ※40 | — |
| 6～11月 | ※60 | ※60 | — |
| 1～2 | 90 | 90 | — |
| 3～5 | 110 | 110 | — |
| 6～7 | 140 | 140 | — |
| 8～9 | 160 | 160 | — |
| 10～11 | 200 | 200 | — |
| 12～14 | 240 | 240 | — |
| 15～17 | 240 | 240 | — |
| 18～29 | 240 | 240 | 1,000 |
| 30～49 | 240 | 240 | 1,000 |
| 50～69 | 240 | 240 | 1,000 |
| 70以上 | 240 | 240 | 1,000 |

◎妊婦は+200、授乳婦は+100を付加。

～ご存知ですか？葉酸の～
近頃話題の「葉酸」という栄養素。皆さんほどのようなものかご存知ですか？緑黄色野菜に多く含まれている葉酸は水溶性のビタミンB群の一種で、たんぱく質生成や細胞新生に重要で、新しい赤血球を正常に作り出すためにも必要なため『造血のビタミン』とも言われています。最近では動脈硬化の危険因子である「ホモシステイン」というアミノ酸を無害の「メチオニン」というアミノ酸へ変換する働きが注目されています。

葉酸の一日の摂取推奨量は成人男性・女性共に240μg（上限量1,000μg）。毎日の食事に野菜を取り入れていれば、不足することは希ですが、妊娠・授乳中であつたり、アルコールを多量に摂取したりすることで欠乏する場合があります。欠乏症状として口腔内の炎症や肌荒れ、疲労感や食欲不振・下痢等が現れます。深刻な場合、造血作用に異常が起こる巨赤芽球性貧血となります。

葉酸が不足するとこんな症状…

- 口腔症状—舌が赤くなり痛む。舌がツルツルすべすべになる。口内炎。口角炎。唇の潰瘍。
- 胃腸症状—食欲不振。下痢。胃腸が潰瘍になりやすい。脂肪便。
- 精神症状—不機嫌。うつ状態。虚脱感。不眠。健忘症。記憶障害。
- 皮膚症状—急にシミができる。色素沈着。脱毛。
- その他として…巨赤芽球性貧血。疲れやすい。動悸。息切れ。めまい。精神発育不全。



特に妊娠を計画している女性は十分な摂取を!!

妊娠初期の女性が葉酸を十分に摂取することで神経管閉鎖障害という胎児の先天異常のリスクを低減できると言われています。妊娠を希望する女性は、妊娠の前から葉酸を多く含む食品を意識的に摂るようにしましょう。

普通の食事では葉酸の摂り過ぎによる過剰症は確認されていませんが、サプリメント等では過剰摂取になる可能性があるため規定量を守りましょう。



葉酸たっぷりスープはいかが？

葉酸は水溶性ビタミンなので、調理中に95%が水に溶出します。汁・スープごといただける料理がオススメです。今回はこれからの季節には冷やしても美味しいブロッコリーのスープを紹介します。

～材料～ 4人分

- ブロッコリー 1株 200g
- 玉ねぎ ½ヶ 100g
- 豆乳 1カップ 200ml
- 水 1カップ 200ml
- 固形コンソメ 1ヶ



～作り方～

- ①ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水と①を入れ、20分程度煮る。
- ③②をミキサーにかけ（なければヘラ等で潰す）、鍋に戻し、豆乳・固形コンソメを入れ、煮立たせない程度に温める。
- ④温かいものはこのままで、冷製スープにする場合はボール等にあけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして頂く。※お好みでコンショウや粉チーズを添えてどうぞ♪

1人分栄養価

エネルギー：61kcal 葉酸：125μg 食塩相当量：0.8g