



レモンバタートースト・じゃこのりトースト

【レモンバタートースト】(6枚切り1枚のエネルギー195kcal 食塩相当量0.8g)

材料(食パン3～4枚分)

食パン……………3～4枚
バター……………20g
さとう……………大さじ1
レモン汁……………小さじ1

作り方

やわらかくしたバター、さとうを
混ぜ合わせ、レモン汁を加え、さ
らに混ぜる。
食パンにぬってトースターで焼く。



【じゃこのりトースト】(6枚切り1枚のエネルギー204kcal 食塩相当量1.4g)

材料(食パン1枚分)

食パン……………1枚
しらす(またはじゃこ)……………大さじ1
きざみのり……………適量
(焼きのり1/4を手でちぎってもOK)
とけるチーズ……………15g

作り方

しらす、きざみのり、チーズをパン
にのせて、トースターで焼く。



子どもたちからのリクエストが多く、学校の試食会では、保護者から食べてみたいという声が多いレシピです。朝食やおやつにおすすめです。ほかほかマンでほっこりと、お子さんと一緒に作れるので、おうちで試してみてくださいね。焼いているときの甘酸っぱい香りが食欲をそそる簡単トーストです。お魚が苦手な子も、じゃこのりトーストはおかわりが止まりません。

病院コラム 医療の現場から

下肢静脈瘤の最新治療～レーザー治療はもう古い!?!～

諏訪中央病院 外科 山田 武男



下肢静脈瘤の治療法として、レーザー治療は最近によく知られるようになってきました。同様の治療法としてラジオ波を用いる方法も2014年より認可され、この2つの治療法は静脈を外科的に引き抜いてしまう「ストリッピング手術」に変わる治療法として定着しています。静脈内に細いカテーテルを挿入し、カテーテルからレーザー光線やラジオ波による熱で静脈を焼灼・閉塞させ血液の逆流を防止する方法で、「ストリッピング手術」に比べはるかに優しい手術ですが、血管の中からはいえず静脈を焼灼する(火傷を負わせる)治療であるので、痛みの軽減と断熱のために、薄めた局所麻酔薬を大量に焼灼する血管の周囲に注射器で注入する必要がありました(TLA麻酔)。そこで、さらに低侵襲な治療法として2019年12月に認可されたのが血管内接着材注入療法(グルー治療)です。血管内に細いチューブを挿入し、そこから接着材を注入、圧迫により閉塞させる方法です。この方法は、熱は発生しないので火傷による痛みや周囲組織への熱の影響がないため、TLA麻酔も不要です。さらに焼灼術の場合推奨されていた手術後約1ヶ月間の弾性ストッキングの着用が不要となります。弾性ストッキングはその着用のしにくさから女性や高齢者にはかなりの負担となっていたので、この点も大きなメリットとなります。

当院では、この治療を長野県内では先駆けて2020年5月から開始し、すでに130例余りの経験があります。大きな合併症もなく、痛みが少なく、弾性ストッキング不要であるため患者さんの満足度も高い治療法であると思っています。目立った静脈瘤がなくても、足がむくむ、足がだるい、こむらえりをよく起こす等の症状のある方は一度、静脈瘤の専門外来に受診をお勧めします。さらに低侵襲になった血管内接着材注入療法(グルー治療)で、長年の下肢静脈瘤の悩みから解放されませんか。