



# Cross Heart

クロスハート

vol.62

**AUTUMN  
2019**

CLOSE UP HEART

血友病患者の  
予防接種について考える

こんな時どうする？

災害が起きたら？  
日頃の備え②患者登録編

Heart Hospital

神奈川県立  
こども医療センター

風の音～輝く星たち～

保因者検診を  
受けてみませんか

大石邦子の心の旅

静かの海

Heart to Heart

パラ卓球(車いす卓球)選手  
土井 健太郎

ヘルシーレシピ

長いもとタコのパン粉焼き

# CLOSE UP HEART

もっと  
知りたい!  
血友病のこと

## 第9回 血友病患者の予防接種について考える

本誌監修の吉岡章先生が血友病の専門医(家)にインタビューし、ひとつのトピックスを掘り下げる「クローズアップハート」。予防接種の大切さや疑問、内服する際に血友病患者が注意しなければならないことなどについて、血友病治療にも熟知されている小児科医である西畠 信先生にお答えいただきました。



鹿児島生協病院 小児科  
日本小児科学会専門医  
日本小児循環器学会専門医

にしはたけ まこと

西畠 信先生

### 予防接種はどのように受ける?



吉岡先生

最近の子ども達は、生まれてから小学生時代までたくさんの予防接種を密なスケジュールで受けることになっていて少々大変な気もしますが、やはり推奨されたスケジュール\*通りに受けるのがよいのでしょうか。また、混合ワクチンは将来的に2~3種ではなくて、6~7種という多種類混合になってくるのでしょうか。

※日本小児科学会が推奨する  
予防接種スケジュール(ホームページ参照)



西畠先生

1歳前に接種するワクチンは6~7種類あり、複数回接種するものもあるため接種回数は15回以上にもなって確かに大変です。しかし、小児科学会が推奨するスケジュールで予防接種することで、接種忘れなどを防ぐことができます。混合ワクチンの方が明らかに簡便なのですが、それぞれのワクチンを作った経緯や副反応が異なるため難しい面があります。同時接種で副反応が発現する可能性はそれぞれのワクチンの足し算とされており、掛け算で多く発現するわけではありません。ただし困るの

は、副反応が出やすいワクチンと出にくいワクチンがあるので、例えば一度に4種接種した時にどのワクチンで発熱したのかはわかりませんし、次回は副反応がみられたワクチンを抜くということができません。親御さん自身はこんなにたくさんの予防接種を受けた経験がありませんので、事前によく説明しておくことが大事だと思います。

### 予防接種時の注意点

吉岡先生

血友病のお子さんが予防接種を受けるにあたって、出血等特に気をつけることはありますか。また予防接種を受けることで何かマイナス面はありますか。血友病とわかっている場合とわかっていない場合があると思うのですが、どのようにお考えでしょうか。

西畠先生

日本ではワクチンは基本的に皮下注射で行います。筋肉注射となっているのは12歳以降の女性を対象とした子宮頸がんワクチンだけなので、血友病患者さんの場合でも大きな影響はないですね。ですから



普通の赤ちゃんと同様に接種してかまわないのです。通常は予防接種の皮下注射は皮下組織のうちでもできるだけ筋肉に近いやや深いところに注射するようにとされていますが、血友病のお子さんでは筋肉注射をしてしまうと筋肉内出血を起こすことがあります。

吉岡先生

日本は皮下注射を原則としていて、出血が問題になっている事例はまずありません。だから皮下注射さえ守っていたら、血友病と診断されていない場合でも何も起こらないということですね。もちろん筋肉注射をするということであれば補充療法をしてから接種しなければならないのですが、乳幼児期にすでに血友病と診断がついていた場合に、「ワクチンは普通に受けてよいのですか?」と親御さんに聞かれた場合はどう答えたらよいでしょうか。



西島先生

皮下注射であれば問題はないですし、ワクチンの打ち方としては皮下組織の厚いところにちょっと浅めに打つということですね。そして注射後は、特に、揉まないで長めに押さえていただくことも大切です。

## インフルエンザワクチンは受けた方がよい?

吉岡先生

小児では、インフルエンザワクチンは一般に年に2回受けることを原則としていますが、これは接種しておいた方がよいのでしょうか。それとも必ずしも接種しなくてもよいのでしょうか。0歳時ではいかがですか?



西島先生

インフルエンザワクチンは毎年接種しておくべきだと思っています。世間ではインフルエンザワクチンを受けたけれどインフルエンザに罹ったということがよく言われています。しかし、疫学上では0歳児でも生後6カ月以降は免疫を獲得できるので接種してよいということになっています。確かに1歳台までは予防接種によるインフルエンザの回避率は10数%であり高くありませんが、毎年予防接種を受けていると次の年には1回接種だけでも抗体が上がるとも言われており、0歳時から毎年1回は接種する方が大切です。



## B型肝炎ワクチンの重要性

吉岡先生

血友病患者の場合、B型肝炎ワクチンの接種についての推奨が明確ではない時代から、今日ではB型肝炎ワクチンは接種しておきましょうということによってやってきました。その点について先生はいかがお考えでしょう。不利益を被るようなことはありますか。

西島先生

B型肝炎ワクチンを接種することには賛成です。B型肝炎は一時期、母子感染を予防すれば日本からB型肝炎キャリアはいなくなるのでは?と言われていたのですが、全くそのとおりにはなっていません。当初の予想以上に水平感染が多いこともわかったため、一昨年からB型肝炎ワクチンは定期接種に組み込まれました。特に血友病患者さんは、出血した場合に輸血や血液製剤、FFP(新鮮凍結血漿)を投与する可能性が考えられますので、接種しておいた方がよいと考えられます。



# CLOSE UP HEART

もっと  
知りたい!  
血友病のこと



▶ 右から西島 信先生  
吉岡 章先生

## その他、薬を服用する場合の注意点

吉岡先生

感染症は小児と大人という区別はなく誰でも罹るのですが、血友病患者であるがゆえに感染症で気をつけておいた方がよいということは何かありますか。血友病患者では特にこの病気は気をつけなさいというような。

西島先生

特に無いと思います。ただ血友病患者さんの場合に症状で気をつけなければならないのはけいれんです。普通の子供だと熱性けいれんで済むかもしれませんが、血友病だと熱があってもけいれんがあっても、特に麻痺を残したり片半身が動かないとか複合型の熱性けいれんの場合には、まず頭の出血を考えて対応することが重要です。

吉岡先生

次に薬についてですが、感染症に罹って解熱薬や痛み止めを含め、お薬を投与される場合、血友病患者では何か注意が必要でしょうか？

西島先生

最近、日本の解熱薬はほとんどアセトアミノフェンなのであまり影響はありませんが、アスピリンは血小板の機能を抑え出血傾向を助長しますので、血友病の方は気をつけた方がよいと思います。解熱薬以外のお薬では、血友病以外の方と変わらないですね。

吉岡先生

予防接種やお薬に関する具体的なお話を伺いありがとうございました。出血の管理・予防ができていれば血友病のお子さんも持っている能力を思う存分発揮できる時代になっています。ただし、血液凝固因子製剤の予防投与をしていたとしても出血は起こりえますので、血友病患者を診る医師はこの点に気をつけないといけないと思います。

西島先生

病気を克服する、闘うということではなく、病気と仲良くすることが大切だと思っています。「無病息災」といいますが「一病息災」が良い場合もあります。ひとつ病気があって大人になっていくということもあるのではないのでしょうか。

## 西島 信先生 プロフィール

●1974年3月 鹿児島大学医学部医学科卒業 ●1974年5月 神奈川県立こども医療センター ジュニア・レジデント ●1976年4月 神奈川県立こども医療センター循環器科 シニア・レジデント ●1977年5月 鹿児島医療生協市民病院 小児科医長 ●1982年4月 東京女子医大 循環器小児科 ●1983年5月 神奈川県立こども医療センター 循環器科医長 ●1984年8月 ウィスコンシン大学医学部 surgical pathology ●1985年9月 ジョージア医科大学 Anatomy ●1989年5月 総合病院鹿児島生協病院 小児科部長 ●2010年4月 総合病院鹿児島生協病院 小児科

## 鹿児島生協病院

〒891-0141  
鹿児島県鹿児島市谷山中央5丁目20-10  
TEL:099-267-1455(代表)  
<http://www.kaseikyohp.jp/>





まことくん

小学3年生/血友病A患者  
好奇心旺盛



こころちゃん

小学1年生/まことくんの妹  
ちょっぴり甘えん坊



ママ

お料理上手なやさしいママ  
ときどき心配性



ドクター

まことくんの主治医  
血液に詳しい物知りドクター

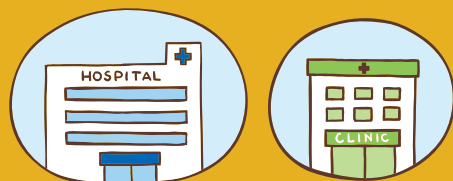
## 災害が起きたら？ 日頃の備え ② 患者登録編



この間の夏休みは九州のおばあちゃんちで  
たくさん遊んで楽しかったなあ。

たとえば、地震だって洪水だっておばあちゃん  
ちで遭うことだってあるんだよね？

そうじゃよ。災害はいつ、どこで遭うか、わか  
らないもの。主治医のドクター以外の複数の  
医療機関で患者登録をしておくと、いざ  
というときに受診しやすくなるんじゃ。



うちの場合なら、私たちの帰省先となる、  
夫婦それぞれの実家やまことくんの学校  
の近所の医療施設で患者登録をしてお  
けばいいのね。

そうしておく、災害に限らず、もしも  
の時には受診ができて安心じゃ。他の  
病院で受診したことを主治医のドク  
ターに後で報告しておけば、まったく  
問題もない。



こんどの冬休みは、北海道のおじい  
ちゃんちに遊びに行きたいなー。

おじいちゃんちの近所の病院に行ってから、  
たくさん雪遊びしようね。

前号では製剤は自宅だけではなく、複数の場所に分散して保管しておいたほうが良いという  
お話でしたが、医療機関についても同じ。複数の医療機関で患者登録をしておくと、  
いざという時に受診しやすくなります。また災害に限らず、有事の備えにもなります。

別の医療機関で受診したい場合は、事前に主治医にそのことを相談しておけば、  
紹介状を準備してもらうことも可能です。主治医の先生と災害時について日頃から話し合っておくことも大切です。

Heart  
Hospital  
ハートホスピタル神奈川県立こども医療センター  
血液・腫瘍科 後藤 裕明先生

## 血友病に関わるきっかけと診療状況

Q 後藤先生が血友病を診ることになったきっかけを教えてください。

後藤先生 横浜市立大学附属病院で小児科の医師としてキャリアをスタートした際、血友病と診断された患者さんを数名診ていました。2012年に神奈川県立こども医療センターに移り、神奈川県の小児血友病の診療拠点病院ということもあり、本格的に血友病診療に携わるようになりました。私のもともとの専門は小児がんでしたけれども、当然、小児血液の専門ということで血友病の診療も前任者から引き継ぐかたちで続けています。

Q 診療状況や通院患者数等を教えてください。

後藤先生 ここは小児専門病院であり、原則的に就職等を一つの目安として成人診療科に移行するようにしていますので、どんどん患者数が増えるということはありません。だいたい50人前後の患者さんがこのセンターを受診され、新しい患者さんが年間5名位増える一方で、同じくらいの患者さんが成人診療科に移行していきます。年齢の上限は決めていません。学生でこの辺に居住であれば20歳になったからといって診察をやめましょうということも

なく、就職を一つの目安としています。患者さんはほとんどが神奈川県内の方です。現時点ではインヒピターに対する治療を行っている患者さんはいません。

Q 成人診療科への移行は就職が一つの目安ということですが、その際の連携はどのようになっていますか。

後藤先生 就職してベースになる本拠地において血液内科を紹介する方針で行っていて、都内であれば荻窪病院や東京医科大学、県内であれば横浜市立大学附属病院や藤沢市民病院などの血液内科をご紹介します。

## 神奈川県立こども医療センターの診療の特色

Q 院内の血友病診療の体制の特色や、現在の体制に至る経緯を教えてください。

後藤先生 こども専門病院であるため整形外科、歯科、リハビリ科すべてにこども専門の診療を行う医師が揃っています。血友病の患者さんに対しても複数科の連携が緊密にとれるのが特徴ではないかと考えています。特に整形外科の先生が診療に介入してくださって、関節に関する定期的な検診をずっとしてくれます。また、一昨年からは血友病の患者さんや家族が参加する「家族教室」を年に1回開催しており、歯科医、整形外科医も一緒に参加してもらって「血友病ってなあに？」ということを勉強しています。主な対象は比較的最近に血友病と診断された患者さんです。自己注射まで確立しているお兄さん患者さんをお願いしてお話をしてもらったり、自己注射の実演をしてもらったりしてセルフケアができるようフォローをしています。また、やりたいスポーツがあれば、それに併せて自己注射導入を早めたり、注意事項を確認したりということもしています。

**Q** 血友病のスタッフ育成に関しては、どのようにお考えですか。

**後藤先生** システマティックにやっているわけではありませんが、現在血友病の診療をしている医師は4名で、外来担当医がそれぞれ患者さんを振り分けて診るという体制です。また、血友病担当の看護師が固定しているわけではなく、外来を担当する看護師の中に血友病に関するチームを1名おいて、自己注射の練習等を主導して実施したり、他の看護師に知識を伝えたりしています。自己注射のプロトコルが用意されているので、看護師はそれを代々使ってやってくれています。

**Q** 自己注射の指導はどのように行っているのでしょうか。

**後藤先生** 「就学までにはなんとかおうちでできるようにしましょうね」という感じで少しゆるめです。県内のアクセスが良いということもあり、自己注射が確立するまでは週3回通ってここで注射を受けるという患者さんもいます。ただ学校が始まってしまうと週に3回注射に通うのは大変になりますので、就学までにはご両親による在宅注射ができるようにしています。自己注射指導は少し遅いかもかもしれませんが、中学生位になってご本人が自覚もあって良さそうかなというときから始めています。

### 血友病診療の目指すところ

**Q** 院内・院外に関わらず、今後目指していきたい診療体制や目標等についてどのように考えていますか。

**後藤先生** 院内的には血友病診療のほとんどが外来診療ということで、患者さんの診療にあたる医師が決まっています。病棟を担当する若い医師にあまり血友病診療の機会が無いということが問題だろうと感じています。知識や経験は、実際の診療をしてみないと簡単には伝わらないと考えられるので、血友病の患者さん、外来で診ている凝固異常症の患者さんに特化したカンファランスを実施し、イメージだけでも知識や経験を共有する機会を設けることを計画しています。それが院内工夫の一つです。そして、院外との連携については成人診療科への移行を毎回個別に考えるという聞こえが良いのですが、体制としてきちんと整備されたものではありません。今後は目に見えるかたちで血液の成人診療科の先生と連携ができれば良いなと漠然と考えています。神奈川県内の成人診療科の先生達とあまり血友病に関して情報交換する機会が無いので、神奈川県にも協議会のようなものが必要ではないかなと考えております。



▶写真の左から  
後藤 裕明先生  
吉岡 章先生

**所在地** 〒232-8555  
神奈川県横浜市南区六ツ川2-138-4  
TEL: 045-711-2351 (代表)  
<http://kcmc.kanagawa-pho.jp/>

クロスハート監修者



奈良県立医科大学名誉教授・前学長

### 吉岡 章先生からひとこと

神奈川県立こども医療センターでは、初代の長尾大先生（本クロスハート誌の初代監修者）が家庭注射・自己注射を含む先進的な小児血友病包括医療体制を立ち上げられ、県下の診療ネットワークを構築してくださいました。まさに、これが小児血友病診療のロールモデルとなりました。その精神と手法の実践は気賀沢寿人先生（前部長）、そして、現在の後藤先生に引き継がれています。





土谷 貴子さん

札幌徳洲会病院  
血友病センター  
血友病ナース コーディネーター

## 保因者健診を受けてみませんか

血友病治療は凝固因子製剤の開発・改良、定期補充療法の導入などにより目覚ましく進歩しました。現在は、適切な治療をすれば、健常者と変わらない生活を送れるようになりました。その一方で、血友病の保因者をめぐる様々な課題は、ほとんど手付かずのままです。血友病医療に携わる医療従事者が保因者の女性と接点をもつことは容易です。しかし、「患者さんの家族」としてのサポートはしていても、保因者自身の心と身体の問題については見過ごしがちでした。なぜなら、彼女たちの多くは出血傾向があまりないか、あっても血友病と結びつけることが少なかったからです。さらに医療従事者から、血友病保因者として直接、話をもちかけられることも少なかったと思います。このため、保因者が直面している困難が、「病気」であるという認識が保因者自身や医療者にも少なく、「一部の保因者に対しては治療が必要」という考えが、これまで、あまりなかったと思います。



血友病保因者は、血液凝固因子活性値が一般の女性より低めのことが多いため、出血傾向や異常出血を経験した人が少なくないことが分かっています。一般に血液凝固因子活性値は個人差が大きく、健常者でも50～150%と幅があります。ほとんどの保因者は、日常生活には支障はありません。しかし、保因者の5人に1人は軽症血友病とほぼ変わらない40%以下の凝固因子活性となり、時には重症レベルの活性しかありません。皮下出血、鼻出血、月経過多など、様々な出血傾向がみられます。また外傷事故に遭ったときや大きな手術を受けるとき、そして出産の際には血液凝固因子製剤の投与が必要になる場合があります。

当院でも数年前、血友病A重症患者の娘さんが、膝関節内出血で時間外外来を受診し、女性血友病A軽症と診断されています。ぶつけた覚えもないのに皮下出血痕がある、月経過多である、出産時に出血が多かった、鼻出血しやすい、なかなか鼻出血が止まらない、抜歯したら血がだらだらと出続ける、等の問題が起こる可能性があります。思い当たることがあったら是非、保因者健診を受けましょう。また出血症状がない保因者の方でも、凝固因子活性測定をすると、意外と低い活性の方もいます。出血傾向が明らかでない保因者女性も、普段から自分の凝固状態を、調べておいて頂きたいと思います。

このように保因者自身が「保因者の困難さ」についてよく知り、自身のQOLを高める努力をすることはもちろん大切です。さらに医療者も保因者の現状を理解し、医療者側から手を差し伸べ、適切な医療サポートを提供することは、更に重要であると思います。



# 大石邦子の 心の旅



大石 邦子

エッセイスト。  
会津本郷町生まれ。  
主な著書に「この生命ある限り」  
「人は生きるために生まれてきたのだから」など。

## 静かの海

梅雨が明けた。

例年になく長く厳しい梅雨だった。痛みや痺れのある体には、冬よりこの湿度滴る季節が一番こたえる。天気予報より、体が教えてくれる予報の方が正しいと嘆いたりもした。

でも、梅雨の明けた8月の空は、どこまでも高く、どこまで青い。私には、空が故郷のように空に支えられ、儂い夢も、夢があることで生きられた長い寝たきりの歳月があった。

先日の新聞に、インドが月探査機の打ち上げに成功したというニュースが載っていた。

ちなみに、人類が初めて月に降り立ったのは1969年のアポロ11号だった。もう50年になる。私はまだ動けず、病院のベッドからは月も見えなかったが、テレビは一日中、宇宙からの中継を続けた。

7月16日ケネディ宇宙センターから打ち上げられたロケットは、7月20日月面に着陸。司令船から着陸船に移った宇宙服姿のアームストロング船長とオールドリン飛行士が、人類初の月面に降り立った。そこは「静かの海」と名付けられ、2人はまるでロボットが歩くかのように、ふわふわと浮き上がりながら月面を歩いてみせた。走ってもみせた。

船長が言った。「月の引力は地球の6分の1」なのだ。だから浮き上がるのだろう。

「あそこでなら、私も歩けるかもしれない」

胸が苦しくなった。「もう一度でいい、歩いてみたい!」

母も傍らでテレビを見ていた。

数日後、それは満月の夜だった。母は病室のベランダに出ると、手鏡をかざして月を映して見せながら、力を込めて言った。

「科学はどんどん進んでいるんだから、人間がこの月に行く時代になったんだから、お前も必ず治るよ、大丈夫治るよ」

テレビを見ながら涙をこぼす私の傍らで、母は何を想っていたのだろう。忘れられない母の言葉だった。

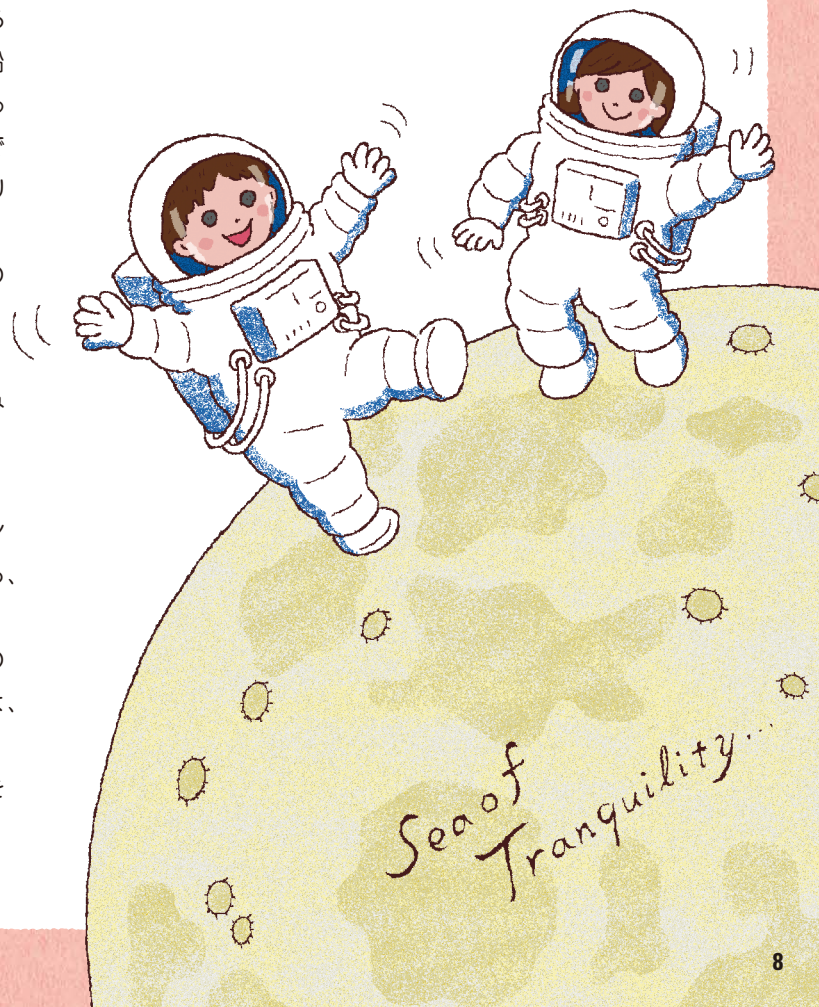
月には行けなくても、いつか空を飛びたい。鳥にはなれなくとも飛行機なら乗れるだろう。そんなことを考えながら、遥かな歳月が流れた。そして、私はまだ生きている。旅もする。

7年前、せめて「月の石」だけでも見たくてワシントンD.C.の国立スミソニアン航空宇宙博物館に行ってきた。月が、もっと身近になった。

ただそこには、これもまた人類初の原子爆弾を広島に投下したB-29「エノラ・ゲイ」爆撃機も展示されていた。これによって日本の戦争を終結させた、とあった。

近年、宇宙をめざす大国の競争が激しくなって、宇宙軍事基地などという文字を目にすることもある。8月の空にしみじみ思う。もう戦争はいらない。「静かの海」が泣いている。

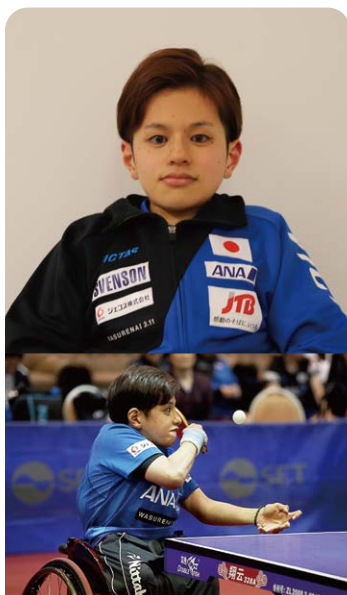
(2019年8月記)



# Heart to Heart

第47回

パラ卓球  
(車いす卓球)選手  
**土井 健太郎**  
Kentaro Doi



平成8年生まれ(23歳)  
静岡県出身  
生まれつき骨がもろく、骨折しやすい「先天性骨形成不全症」のため車いす生活。双子の弟・康太郎さんとともに小学6年生の頃より卓球を始める。東海大を卒業後、今春より株式会社D2Cに所属しパラリンピック東京大会出場を目指す。

## 同じ夢を追いかけた亡き弟の想いとともに、 パラリンピックの舞台へ。 変わらない夢を全力で追いつける

**編集部** 「先天性骨形成不全症」のため何度も骨折したそうですね。

**土井** 30回以上は骨折していると思います。車いすから落ちたり、ちょっとしたことでも骨折してしまうので。注意しているのですが(笑)

**編集部** 野球が一番好きだと聞きましたが。

**土井** 子供の頃から同じ病気だった双子の弟(康太郎さん)とキャッチボールをして遊んでいました。今も卓球のボールで遊ぶこともあります。

**編集部** 卓球との出会いを教えてください。

**土井** 地元(静岡・富士宮市)に「卓球クラブ」があり、小学6年生の時に週に1度くらいのペースで通ったのがはじまりです。中学、高校は卓球部に所属。顧問の先生や仲間にも恵まれ、不自由なく活動を続けることができ、障害者の大会にも参加しました。

**編集部** これまでの卓球選手としての道のりで転機はありましたか？

**土井** やはり6年前に東京オリンピック・パラリンピックが決まったことです。当時は高校3年生、ずっと弟と切磋琢磨してきたので大きな目標となり、「2人で金メダルを争う」という大きな夢になりました。その弟を2年前に病気で亡くしました。ショックで、とても大きな出来事でした。彼の夢も受け継ぎ、挑戦する、そう決意しました。

**編集部** 開催まで1年を切った東京大会ですが、競技環境も大きく変わったそうですね。

**土井** 大変ありがたいことにパラスポ-

ーツを応援して下さる「D2C」という企業に所属し東京大会出場へサポートしていただいています。「パラ卓球」は私のような車椅子と立位の2つがあり、それぞれ障害に応じて1から5まで分類され、合計10のクラスがあります。私は障害が最も軽い「5」。国内では同クラス20人ほどで私は若い方。競技人口がもう少し増えるといいのですが…。少しでも普及の力になりたいと思います。

**編集部** 東京大会への道は？

**土井** 世界ランキングトップテンが出場の目安です。現在、30位前後なので頑張らなくては…。外国の選手は体が大きく、パワーでは敵いませんがエンドラインギリギリを攻める、難しい回転をかける、など技術を極めれば、まだまだいけると思っています。来年の4月1日のランキング発表までが勝負になります。

**編集部** 夢を追いつける土井さんから読者のみなさんへメッセージをお願いします。

**土井** 東京大会で金メダルを争う夢は大切な夢であり、弟との最後の夢です。治療や生活において個人差はあると思いますが、みなさんにとって大切なこと、一つ一つを大切にしてほしいです。世界で活躍している人に共通するのはすべてを受け入れ、弱みをいつの間にか武器にしていること。私もそうありたいと思っていますので一緒に、時には視点を変えながら、強みを見つけていきましょう！

## 【お詫び】

### クロスハートvol.61 クローズアップハート誌面記事について

読者のみなさま 平素は格別のお引き立てをいただき、誠にありがとうございます。このたびは、本誌vol.61(前号)の巻頭企画「クローズアップハート(血友病とHIV感染症)」につきまして、限られた誌面の中でインタビュー内容を編集したことで、HIV感染の経緯などを十分にお伝えできず、凶らずも患者様への配慮を欠くこととなったため、お手元にある「クロスハートvol.61」を回収させていただくことといたしました。読者の皆様ならびに発行に携わっていただいた方々に、深くお詫び申し上げます。また、今後このようなことを起こさぬよう読者の想いを大切に企画編集に努めてまいります。

一般社団法人 日本血液製剤機構

明日も元気に!  
カラダよろこぶ!

# ヘルシー レシピ

料理レシピ  
東海林 明子先生

## vol.02 長いもとタコの パン粉焼き

所要時間  
(焼き時間を除く)

約8分



※盛り付けは1人分です。



ネバネバのムチンが滋養強壯の素といわれる長いも。赤血球を作る大事な働きのあるビタミンB<sub>12</sub>と体内の脂質を酸化させないビタミンEが豊富なタコは、高たんぱく食材。2つの元気食材を耐熱皿に載せて、パン粉やオリーブオイルを振りかけてグリルで焼くメニューです。

### 材料 (2人分)

●長いも	200g	●マヨネーズ	大さじ2
●タコ足	100g	●レモン汁	小さじ1
●玉ネギ	30g	●小ネギ	1~2本
●パン粉	大さじ1	●塩、胡椒	少々

### 栄養成分 (1人分)

●エネルギー	224kcal	●たんぱく質	27g
●塩分	1.2g	●野菜摂取量	117g

### 作り方

※食物アレルギーのある方は、主治医や看護師にご相談ください。

- 1 長いもは皮をむき、2センチくらいの角切りにする。
- 2 タコは吸盤を残して皮を軽くむいてブツ切り、玉ネギはせん切りにする。
- 3 ボウルの中で1と2を合わせて軽く塩、胡椒をし、耐熱容器にいれ、合わせたAを全体にかける。
- 4 3にさらにパン粉をふりかけ、オーブントースターできつね色になるまで焼き、仕上げに小口切り的小ネギを散らす。





### 血友病患者様の投与記録手帳 「Hemophilia Notebook」

持ち運びに便利なシステム手帳型の投与記録手帳です。医療機関等を通じて配布されております。

### 「もしものために」

旅先等で何かあった時に受診できる医療機関をまとめました。右のQRコードを読み取ってアクセスしてください！



**血友病 もしものために** **検索** **すぐにアクセスできます！**

クロスハート vol.62について、  
皆様のご意見をお聞かせください。

[info@jbpo.or.jp](mailto:info@jbpo.or.jp)



発行元／一般社団法人 日本血液製剤機構  
〒105-6107 東京都港区浜松町二丁目4番1号  
世界貿易センタービル7階

監修／吉岡 章(奈良県立医科大学名誉教授・前学長)

<https://www.jbpo.or.jp>