カトレア

Cattleya

2016 Winter

103

平成28年

川内市医師会立市民病院

平成27年10月31日　川内はんや祭り

CONTENTS

特集Ⅰ　新年のあいさつ
特集Ⅱ　地域包括ケア病棟の取り組みについて
看護部だより「ひまわり」／新人紹介
NEWS
身体に優しい健康レシピ
リレーエッセイ

基本理念

私たちは、地域の中核病院として、急性期医療を推進し、
安全で信頼される医療を提供します。

基本方針

1. 患者さんの権利を尊重し、信頼され満足される医療を目指します。
2. 質の高い急性期医療を推進し、高次救急医療の確立を目指します。
3. 地域の医療関係機関と連携し、地域社会に貢献します。
4. 職員が互いに尊重しあう職場作りをめざし、チーム医療の充実に努めます。

患者さんの権利

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 自分の病気について納得するまで十分な説明を受け、その上で検査や治療を選択すると共に医療機関を決定する権利があります。
3. 個人の情報は保護される権利があります。
4. 自分の診療内容について知る権利があります。

新年のあいさつ

新年のあいさつ

院長
石部　良平

明けましておめでとうございます。

新しい年を迎えるにあたり、皆様方におかれましてはどのような決意をなさりましたか?旧年中のいやなことなどを引きずっておられる方はいらっしゃいませんか?人それぞれに新年に対する考え方はおありのことと存じますが、人間、一区切りをつけるには格好の機会と考えます。つまり、人生のリセットです。ゲーム機であれば、都合の悪い局面に接したときに強引にゲームを終わらせ、自分の都合のよい場面から始めることも可能ですが、人生ではそうは行きません。何とかその局面を耐え忍んで、攻撃に移る機会を窺うしかないのです。ただ、自分の気持ちのなかにおける切り替えは可能です。それを新年にかこつけて強引にやってしまうのです。客観的局面は変化ないかもしれませんが、主観的にはその切り替えができることで、大いに戦える気持ちになれるのではないでしょうか。新しい年には新しい、新鮮な考え方がふさわしいと思います。

さて、病院の財務状況ですが、今年度の初めからは景気が良かったのですが、年末になるに従い、次第に尻すぼみになって行った感は否めません。また、来年度は診療報酬改定の年です。職員の皆様にはまたまた苦労をおかけしますが、医療機関に対する厳しい逆風に何とか耐え忍ばねばなりません。診療報酬本体ではプラス改定という報道もあるようですが、消費税うんぬんなどを加味すれば、とてもfollowの風とは思えません。医療の崩壊といわれて久しい昨今ですが、具体的に病院の診療報酬に対する条件がきびしさを増すものと思われます。我々自身、それに対して手をこまねいているわけにはいきません。それこそ、行政の描く地域医療構想に、診療報酬により導かれていくのは承知の上ですが、まずは市民病院が如何にすれば生き残れるかを考えなければなりません。みんなで知恵を出し合いましょう。この病院がこの地域に存在する意義を確認しつつ、どうすればより進歩した形の病院を残せるかを考えていきま

3月

3日　ちゅうりっぷ園　ひな祭り
12日　ちゅうりっぷ園　お別れ遠足
25日　がん関連委員会講演
「オピオイド導入パス内容と運用について」
28日　ちゅうりっぷ園　第21回卒園式
30日　防災訓練

2月

3日　ちゅうりっぷ園　豆まき
19日　「医薬品副作用被害救済制度について」野澤勇一氏
20日　職場体験（川内中央中学校）

1月

5日　仕事始め式
11日　いぶすき菜の花マラソン参加

しょう。それには職員の皆様の一人ひとりが誇りを持ちつつ、患者サービス、病院経営に参画してゆくことが肝要と思われます。

そこで今年の私のスローガンは原点に立ち返り「地域医療を守るため近隣医療機関との連携強化」としました。地域医療を崩壊させないためには何をすればよいのかを考えつつ、市民病院のできることを模索してゆく所存です。大型機器の共同利用の問題、これを積極的に進めてゆくにはどうすればよいか、また在宅医療とのコラボレーション、さらに当地域における救急医療の問題、とりわけ輪番体制の維持など課題は山積しています。とくに今後政府が推し進めてゆくであろう在宅医療との連携においては、当院としてどの様に関わっていけるのかを考えてゆかなければなりません。地域で完結できる医療、皆が幸福になれる医療を目指すためには近隣の医療機関との連携協力体制の構築は必須のものです。また、最近になって2次医療圏が変化してきており、周囲の医師会との連携も欠かせなくなっています。とりわけ患者動向が鹿児島市内へ向かうようになったことを勘案すると、薩摩郡、いちき串木野市医師会などとも連携してwin winの関係を築けるように努力しなければならないと思います。地域でのベストホスピタルを目指すことは当院単独でできることではありません。関係各位のご理解と益々のご協力をお願い致したいところでございます。

ところで来年度より当院の診療体制にも変化が訪れるようです。その主なものとしては、当地域における整形外科診療の再編です。それに伴い、病棟の改編、各科における診療業務日の移動などが必須となって参ります。また、当院からの消化器内科の引き上げで1年間激風にさらされてきた消化器疾患への対処をどうするか、さらに新たにリハビリテーションの一環として始まるであろう心臓リハ、また現在欠員となっているリハの専門医をどうするのか、など悩ましい問題も含めて色々な変化を余儀なくされることが多いと思います。皆様方ご存知のように、当院の診療はほとんど鹿児島大学病院よりの派遣医により成り立っています。つまり鹿大が地域医療をどのようにとらえているかにかかっているのです。しかしながら、今のところ鹿大の地域医療に対するビジョンが十分に見えて来ません。願わくば、鹿児島大学が鹿児島市内だけに目を向けることのないように祈るばかりです。医師だけではなく、看護師、コメディカル、事務関係、これらの方々も充足していかなければ、病院としての十分な機能は果たせません。オール市民病院として地域に貢献できる病院を目指してゆきたいと考えています。

本年もよろしくお願いいたします。

4月

1日 開院記念式典
14日 第25回市民病院学術発表会

5月

16日 ちゅうりっぷ園　春の遠足
第4週 医療安全管理室研修
「チーム医療とは何か？」
20日 倫理委員会研修
22日 第19回北薩がん医療ネットワーク
30・31日 新人職員一泊研修

6月

6日「スピリチュアルケアセミナーin鹿児島（基礎編）」的場康徳先生
第1～3週 NST専門療法士研修開催
19日 シャンソンコンサート

新年のあいさつ

看護部長
緒方　くみ子

2016年新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

今年の干支は申年。「申」は本来「しん」と読み「のびる」「病が去る」との意味があり、縁起の良いものとして神社に祭られたり、贈り物として赤い肌着が幸運を呼ぶとも云われています。親しい人や家族に、「赤いTシャツの贈りもの」いいかもしれませんね‼

昨年11月　京都大学iPS細胞研究所教授　長船健二先生の「iPS細胞の現状と未来」というご講演を聞く機会がありました。山中教授のiPS細胞開発以後すでに目の病気の治療研究が行われており、世界中の研究者による様々な研究開発が進められる中、日本ではヒトiPS細胞から膵臓細胞をつくることに成功し今後ネズミを使った研究から近い将来ヒトへの移殖を目指せる段階だということです。同じように阪大・慶応大・京大等により、神経細胞・角膜細胞・血小板・心臓細胞の研究が計画されています。このように再生医療の進化も含め医療や社会の変化は目覚しいものがあることを改めて感じ、その中で、今の地域医療を充実していかなければならないこと、先を見据えた医療経営が必要であることを考えながら今後多くの課題に取り組んでいきたいと思っています。

今年度は、診療報酬改定の年です。現在中医協では社会保障費の抑制も視野に多くの議論がなされています。その全体像が示されるのは2月になるかと思いますが、その中で病院としても看護部としても大きな視点となるのが、7対1病床の削減です。厚生労働省は、2年前の改定で7対1病床38万床の内9万床削減を目途としていましたが、結果は目標を大きく下回っており、今回改定では要件の「重症度・看護必要度」についても更に厳しいものとなりそうです。地域の中で当院は常に救急患者を受け入れ、急性期の医療を経てまた地域の医療機関や在宅へお返しする役割があり、その体制を維持しなければならないと考えています。地域の高齢化率や人口減少の影響も受ける中で看護の現場では、本来の入院目的と生活の安全をどう守るかに苦慮し人員も多く配置せざるを得ない状況があります。4月に向けて、病棟再編も余儀なくされているため、人材の確保と育成にも更に努めていきたいと思います。

今年は例年になく暖かい日がつづいています。この時期職員も体調を崩すことが多くなってきますので、自身の健康を守りながら、すべての患者さんにより質の高い満足していただける医療・ケアが提供できるよう共に努めたいと思います。

ご支援をお願い致します。

9月

第２週　職場体験（川内南中学校）
9日　集団救急事故訓練
11日　「早期離床の必要性とその実践」
道又元裕先生、小松由佳先生
12日　ちゅうりっぷ園　運動会
22日　川内大綱引き参加
26日　第3回市民公開講座

8月

12日　「摂食嚥下障害患者の誤嚥性肺炎予防に向けた地域連携」
山川美樹先生
19日　「日本の医療を口から変えよう!」
高畠英昭先生
26日　清掃ボランティア

7月

4日　ちゅうりっぷ園　七夕まつり
7日　七夕バイキングメニュー提供
第５週　職場体験（れいめい中学校）

新年のあいさつ

事務部長
米山　光明

新春のお慶びを申し上げます。今年が輝かしい年になりますよう皆々様の健康とご多幸を祈念申し上げます。昨年は院長の「ホスピテル」声明により、コンシェルジュを配置し患者サービスの向上に取組みました。特に入院患者の病棟への案内、退院患者の見送り、おしぼり提供、雨天時の拭タオル提供、など新しいサービスを導入致しました。また事務職員も接遇改善のためコンシェル3級試験などにチームで挑んだり、他部署の方々も積極的に研修等取り組んで頂きましたので、その成果が日頃の接遇応対に現れるよう大いに期待している次第です。経営面は、10月までは前年を少し上回り順調でしたが11月・12月と患者が低減して来ました。その影響が懸念され、市民が健康なことが一番と矛盾した思いもありますが、1月からの回復を願う所です。私も病院に採用していただいて、去る10月で10年目に突入致しました。病院スタッフを始め皆様への感謝と同時に改めて気が引き締まる思いでおります。さて、今年の気掛りは、診療報酬改定と地域医療構想です。診療報酬改定は社会保障費の伸びを抑えるため当然厳しい内容になるでしょう。また地域医療構想も地域単位での需要と供給の適正化をはかるものですが、どちらにしても当院の役割は、この圏域で医療を必要とする患者さんに、満足した医療が受けられる環境を維持向上して行く事であり、患者さんを使命感を持って、常に快く受け入れることを忠実に実行していく事だと思っています。「気持ち良く」「より早く」〃医業は治す医療から、治し、癒し、支える医療への変化を辿り、安倍内閣は「一億総活躍社会」を打ち出しています。「国民一人ひとりが、力を発揮して、今よりもさらにもう一歩踏み込んで自分の夢や将来の実現のために取り組んでいける、そういう社会を作っていきたい」との主旨の通り27年度補正予算が実行され、少しでも生活しやすい環境になればと期待するところです。今年の干支は丙申、丙は「明らか」申は「呻く（うめく）」という意味を持ち、「今年は形が明らかになって来る年に成るのでは」と言う説に期待し、前向きに事多く取り組んで参りたいと考えます。昨年の職員満足度調査の中に、「自分の仕事が地域社会・患者から評価されていると思いますか」との質問回答で、30％が「そう思う」、60％が「どちらとも言えない」という結果が出ていました。謙虚さが影響したかもしれませんが、今年は、「絶対そう思う」が100％になるような変革を全職員で起こしたいものだと思います。そして100％の職員が「地域社会・患者から評価されているという自信を持つ」そんな市民病院風土を全職員で築いて行きましょう。そのことが、職員及び患者満足度を向上させ、当院が安定できる随一の近道ではないでしょうか。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

12月

2日「献血から供給の流れについて」
小松尾麻衣先生
12日 ちゅうりっぷ園　生活発表会
15日 防災訓練
16日 クリスマスコンサート
25日 クリスマスバイキング

11月

6日「マイナンバー制度について」
江原充志先生
11日 クリニカルパス大会
14日 職員バレー大会
24日「全職員で取り組む感染対策」
土井英二先生

10月

14日 第26回市民病院学術発表会
19日 サービス向上委員会研修
「コミュニケーション」
小浦嘉朗氏
31日 薩摩川内市はんや祭り参加

地域包括ケア病棟の取り組みについて

厚生労働省ホームページ「地域包括ケアシステムの実現へ向けて」より

日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。

65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており（国民の約4人に1人）、2042年の約3,900万人でピークを迎え、その後も、75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。

このような状況の中、団塊の世代（約800万人）が75歳以上となる2025年（平成37年）以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。

このため、厚生労働省においては、2025年（平成37年）を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

地域包括ケア病棟とは

地域包括ケア病棟とは、地域包括ケアシステムの一部として、診療報酬改定に伴い在宅復帰を目標とされる患者さんが療養するための入院施設として、平成26年10月に開設されました。

当院の地域包括ケア病棟は、入院治療後に病状が安定した患者さんに対して在宅での生活が可能になるようなリハビリ（日常生活訓練など）を提供したり、在宅で様々病気を抱えながら生活されている患者さんがちょっとした体調不良などで入院が必要な場合の入院施設として活用していただいています。

通常では急性期治療を終了し、病状が安定すると退院になりますが、急性期治療を終了してもすぐに在宅復帰、また施設へ移ることに不安のある患者さんに「在宅復帰支援計画」に基づき、主治医、看護師、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカー、その他メディカルスタッフが協力して復帰支援を行い、在宅復帰を目指します。

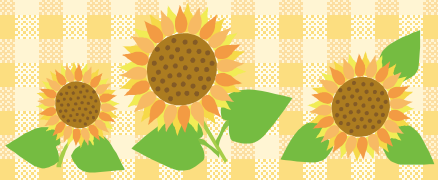
当院の地域包括ケア病棟の取り組みとして、患者さんの住み慣れた地域でいつも患者さんと顔を合わせている訪問看護師の方々と病院の看護師が連携を図り患者さんが安心して入院できるよう連携勉強会を開催しています。

また、患者さんが実際自宅に戻られたとき困る事はないか、患者さん・ご家族、看護師、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカーが一緒に自宅を訪問して考える「家屋調査」なども行っています。

入院中や退院後の生活の不安や問題に対して、患者さまやご家族と話し合い、さまざまな制度の活用、他職種による連携を推進し、より安心して治療・療養に専念していただけるよう職員で取り組んでまいります。

看護師長　濱田　知美

看護部だより ひまわり Vol.39



ミニナラティブ

「患者に寄り添う看護とは」

3階西病棟　看護師　神田理香

私は入職し12年目を迎えています。看護師を志す原点となったのは、小学生のときに祖父を亡くしたことがきっかけだったか、「誰かの役に立ちたい」という強い思いからだったと思います。看護学校へ入りあこがれていた看護師という職業の大変さをそこで初めて知りました。就職し看護師として働き始め上手くいかないこともあり、毎日「ほんとうに誰かの役に立てているのだろうか?」と自問自答することや看護師をやめたいと思うこともたくさんありました。そんな日々の中で患者様から「ありがとう」や「忙しいのにごめんなさい。でも話を聞いてくれてありがとう、そばにいてくれてありがとう」という言葉をかけていただいたときふと我に返り、私は今目の前にいる患者様に向き合うことができている、私が目指した志しを実行にうつせているのではないか、と自分を前向きな気持ちにさせてくれました。これからも「誰かの役に立ちたい」という初心を忘れずに、患者様に寄り添い体調の変化や心の声を見過ごさないように、その方の立場にたち、心をつくして看護が行える看護師を目指して、日々患者と向き合っていきたいと思います。

※ナラティブとは・・・・「narrative」物語、叙述すること

新人紹介

10月～12月までに
私達の仲間となったスタッフを
ご紹介いたします。
どうぞよろしくお願いします

永田　祐貴
外科
医師

平成27年10月より外科へ赴任致しました。平成25年に長崎大学を卒業し、地元鹿児島へ戻ってきました。鹿児島医療センターで2年間の初期臨床研修を終了した後、鹿児島大学心臓血管・消化器外科学（旧第2外科）へ入局し、9月まで大学に勤務していました。川内市民病院には当直の手伝いで度々来ておりましたが、非常に働きやすく、今回赴任することができ大変嬉しく思っております。市民病院にきて最初の印象は、各スタッフとの距離が非常に近く、相談しやすい環境ができているということです。まだまだ未熟者で、皆様のご指導なしでは診療ができませんので、大変助かっております。1日でも早く力になれるよう努力しますので、よろしくお願いします。

生見　良太
医療技術部
診療放射線技師

10月より入職させて頂きました。1日でも早く仕事を覚えて、職場の環境にも慣れていきたいです。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

野﨑　真由美
回復リハビリ病棟
看護助手

10月末より、回復リハ病棟にて看護助手として入職致しました。慣れない事でスタッフの皆様には、色々とご迷惑等お掛けする事もあると思いますが、早く慣れるよう頑張りますのでご指導等宜しくお願い致します。

上堀　真理
4階西病棟
看護助手

11月より看護助手として勤務させて頂くことになりました。全くの未経験なので少しでも早く覚えて、役に立てる様に頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

三薗　えみ子
院内保育所
准看護師

11月より、ちゅうりっぷ園で病児保育を担当する事になりました。分からない事も多く、御迷惑をおかけする事もあると思いますがよろしくお願い致します。

上東　郁美
コンシェル課
フロア係

11月より勤務させて頂くことになりました。分からない事ばかりでご迷惑をおかけするかと思いますが、1日も早く仕事を覚えられるよう努力していきたいと思います。よろしくお願い致します。

有村　美穂
4階西病棟
看護師

12月より看護師として働かせて頂くことになりました。分からない事が多く忙しい中も丁寧にご指導頂いています。少しずつですが業務を身につけていけるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

サービス向上委員会主催研修会

10月19日(月)17：30より当院会議室・実習棟に於いてサービス向上委員会主催の研修会が行われました。今回は、株式会社アステム様より「コミュニケーション」をテーマに、コミュニケーションで大切なことやコミュニケーション技術について約１時間の研修を行いました。

第26回市民病院学術発表会

10月14日(水)17：30より当院会議室・実習棟に於いて市民病院学術発表会が開催され、看護部、診療部、医局より６組の発表がありました。当院職員166名の参加者があり、約２時間の充実した発表会となりました。次回は来年４月に開催予定です。
演題一覧(発表順)
看護部
1.「当院におけるＤＣＴ(糖尿病ケアサポートチーム)の取り組みの現状と課題」
2.「在宅で人工呼吸器療法・経管栄養を行うことになった家族指導の一例を通して」
～急性期から在宅復帰を視野に入れてケアすることの重要性～
診療部
1.「仮想超音波アプリケーションの使用経験」
2.「こころとからだのリハビリテーション
～作業療法士の役割と当院の取り組み～
医局
1.「急性胆管炎・胆嚢炎診療ガイドライン2013」
(Tokyo Guideline 2013)と実施臨床
2．当科における橋本脳症の臨床的特徴

NEWS

Sendai Medical Association Hospital

October - December

今月のスマイル

職員バレー大会

11月14日(土)川内アリーナにて職員バレーボール大会を開催しました。およそ160名の職員が参加するなか８部署で競い合い、決勝戦では熱戦が繰り広げられましたが、見事４階西病棟チームが優勝しました。

優勝　▶４階西病棟
準優勝▶外来

クリニカルパス大会

11月11日(水)クリニカルパス委員会主催「クリニカルパス大会」が開催されました。各部署より１年間取り組んだ事例の発表があり、そのあとはグループに分かれ実際の症例を用いて、クリニカルパス用紙と診療行為に相違がないかディスカッションを行いました。多職種の参加により委員の盲点を突く意見があり、クリニカルパスにあまり関わりがない職員も興味が湧く大会になりました。

愛の献血

11月５日(木)正面玄関前において献血バスによる団体献血がありました。当院では毎年、春と秋の年２回協力させていただいています。当日は秋寒の中、職員や地域住民の皆様に多数ご協力いただきました。

防災訓練

12月15日(火)15：30より防災訓練があり、今回は夜間に２階中央材料室のボイラーより出火したという想定で行われました。全館非常ベルにより、現場を確認した警備員から連絡を受けた事務当直者が、消防署へ通報した後に非常放送を行う訓練や、火災報知器の作動を知った当直職員の初期消火活動、３階東病棟からの患者誘導などを訓練しました。

ちゅうりっぷ園生活発表会

12月12日(土)第23回ちゅうりっぷ園生活発表会が、薩摩川内市総合福祉会館で行われました。園児たちは毎日コツコツと練習してきた歌や踊り、劇などを披露しました。会場は園児たちの精一杯の発表に、驚きや感動の大きな拍手に包まれました。

感染対策委員会主催研修会

11月24日(火)17：30より当院会議室・実習棟に於いて、感染対策委員会主催の全体研修会が行われました。今回は、講師に日本感染管理支援協会理事長の土井英史先生をお迎えして、「全職員で取り組む感染対策～何かが起こる前に対処する～」をテーマにご講演いただきました。約１時間のユーモアと熱意あふれるご講演に、感染対策の大切さを再認識させていただきました。

クリスマスバイキング

12月25日(金)回復期リハビリテーション病棟でクリスマスバイキングが行われました。限られた品数と設備のバイキングではありますが、患者さん方は楽しいひとときを過ごされた様子でした。バイキングメニューは以下のとおりです。

＜ご飯＞☆カップ寿司☆トマトリゾット
＜メイン料理＞☆ローストチキン☆サーモンのクリームソース☆フライ盛り合わせ☆グリーンサラダ＆ポテトサラダ☆コーンスープ
＜デザート＞☆ババロアとみかんゼリーの２層カップデザート☆ロールケーキ

クリスマスコンサート

12月16日(水)総合リハビリセンターにて毎年恒例のクリスマスコンサートを開催しました。園児の踊りやダンス、ちびっこ玉三郎聖弥君の舞踊など大盛況のコンサートになりました。プログラムは以下のとおりです。

ちゅうりっぷ園　園児踊り・ダンス
新星会総合企画　踊り・五つ太鼓・ちびっこ玉三郎聖弥君
がん関連委員会　ハンドベル

年末全体清掃

12月15日(火)17：10より年末全体清掃を行いました。サービス向上委員会の職員が中心になり月２回ボランティア清掃行っていますが、今回は年末ということで病院周辺や駐車場内を全職員で清掃しました。昨日からの雨も上がった曇り空の中、街路樹の枝葉や資源ごみなど約30分かけて拾いました。

第31回 身体に優しい健康レシピ

大豆のミネストローネ

エネルギー：138kcal、たんぱく質：7.7g、脂質：5.8g、食塩 0.9g

作り方

① 野菜を切る。(玉ねぎ：粗みじん、じゃが芋・人参：角切り、キャベツ：色紙切り)

② 野菜をオリーブ油で炒め、ふたをして弱火で5分ほど蒸し煮する。

③ 野菜から水分が出たところで、大豆とトマト水煮を入れて混ぜる。

④ 水・顆粒コンソメを入れ、野菜がやわらかくなるまで中火で煮る。

⑤ 器に盛り、好みでチーズをかける。

材料 (1人分)

大豆(水煮)…… 40g
玉ねぎ…… 1/8個
じゃが芋…… 中1/4個
人参 …… 中1/4本
キャベツ…… 大1枚
トマト水煮 …… 50g
水…… 200cc
顆粒コンソメ……2g
オリーブ油……2g
塩…… 少々
こしょう …… 少々
パルメザンチーズ… 適量

●節分

2月3日は節分！今回は大豆を使ったメニューを紹介します。豆腐や納豆など日本人が昔から親しんできた大豆は、たんぱく質が豊富なことはもちろん、植物性脂肪やカルシウムも含まれています。脂質の大部分を占めるリノール酸は、血中のコレステロールを低下させ、血液のめぐりをよくします。女性ホルモンと似たような働きをする大豆イソフラボンは、女性疾患に効果的と注目されています。

しかし、日本人の大豆を含む豆類の摂取量は若者を中心に減少傾向にあります。そんな大豆をミネストローネの具材として使用しました。大豆もほかの野菜もたっぷり入った具だくさんスープです。トマトの酸味であっさりとしていますが、お好みで粉チーズをふってまろやかにしてもおいしいです。大豆は栄養豊富ですが、消化しにくいのが難点。最初にほかの具材としっかり炒めて、さらに水を加えて加熱することがポイントです。また、よく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

冬の鍋も良いですが、色鮮やかなスープで、栄養をしっかりとって温まりましょう。

管理栄養士　加藤　恵理

リレーエッセイ

「メンタル力」

システム資材管理室

野﨑裕史

私が尊敬している人物について紹介したいと思います。それはサッカー日本代表でインテルというチームに所属している長友佑都選手です。今シーズンでチームに5年在籍したことになるのですが、現在までにチームは5回の監督交代をしています。交代のたびにスタメンの座を何度も奪われましたが、どの監督下でも最終的に監督の信頼を得て、気づけばスタメンとして活躍していました。そうした気持ちを切らすことなく、ひたむきに努力する姿勢に元々感銘を受けていました。ところが、去年はけがの影響もあり試合にあまり出場できず、今シーズン開幕前には監督が移籍を認める発言をし、実質的な戦力外通告を受けていました。しかし、長友選手はそんな中でもいつ出番が来てもいいよう準備を怠らず、数少ない与えられたチャンスで見事アピールに成功しました。そして、首位との大一番の試合にスタメン出場し、その試合で勝利に大きく貢献しました。それにより、監督・チームからの信頼を勝ち取り、現在ではチームとの再契約の可能性まで出てきています。どんな状況下でも自分のやれることを取り組み、いつ来るか分からないチャンスを辛抱強く待ち続け、そのチャンスで最大限の力を発揮できる「メンタル力」を見習いたいと思いました。

編集・発行／川内市医師会立市民病院　編集責任者／事務部長