

カトレア

2011 Summer

85
平成 23 年

Cattleya

川内市医師会立市民病院

CONTENTS

特集Ⅰ 外来満足度アンケート

特集Ⅱ 新人紹介

看護部だより／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、信頼される地域医療支援病院として、
医療を通じて地域社会に貢献します。

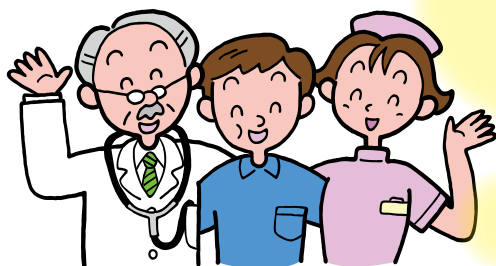
基本方針

1. 患者さんの権利を尊重し、信頼される
高次救急医療の確立を目指します。
2. 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ともに
その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. 自分の診療について知る権利があります。

特集 I



外来満足度アンケート

サービス向上委員会

アンケートを振り返って

サービス向上委員会は、「患者・家族の立場になって、病院がどうあるべきかを追求していく」委員会です。そのため、患者さんへ、色んなアンケートの協力をお願いして、その結果を参考に病院及び職員に対して、患者さんご家族に代わって改善等を促しております。今回も、例年通り「外来満足度アンケート調査」を2月に実施することが出来ました。ご協力いただきました患者さんには厚く御礼申し上げます。

前年までは、実施当日にアンケートを回収しておりましたが、今回は、後日返送の形で実施しました。帰宅して振り返り評価いただく方が、実態に合うのではないかと変更してみました。郵送での回答は期待したほど多くなく結果的には、500名に配布し、院内の回収箱には196枚、郵送回答が58枚となりました。回答いただきました評価は、前年度と比較して、全体的には好転しておりましたが、待ち時間での評価は下がってしまいました。ご意見箱にも総合受付の待ち時間が長くなったという意見が寄せられていましたので、その部分の影響が要因と考えています。総合受付につきましては、7月から新体制（従来に戻す）にして改善に努めて参りたいと考えております。アンケートの実施項目、評価は記載の通りであります。これに関連して、別途101名の方からご意見を頂くことが出来ました。改善を求めるご意見が53名、

その中で、待ち時間に関する問題が21名、駐車場の問題が14名で7割近くを占めています。一方、48名の感謝・励ましのご意見もいただき有難く思っているところでございます。

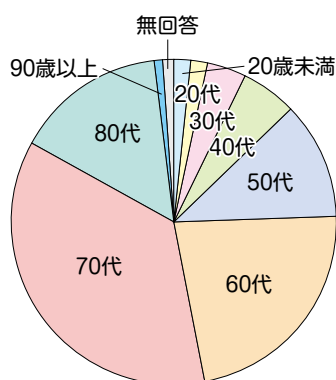
改善要望につきまして、総合受付の問題は、今検討している体制で改善の道筋が出来そうですが、診察・検査等は救急医療体制等も絡みますので、病院の課題として長期に取組んでいくことになると思います。また、駐車場問題は現状ではスペースがなく病院としても大きな課題として捉えております。3年前に職員用駐車場を確保し、病院建物周りは全て患者用にし、以前よりは20台程度駐車場を増やしておりますがそれでも十分ではありませんので、改善策を今後も協議しながら要望にお応えできるよう取組んで参ります。頂きました沢山のご意見を無駄にしないよう、またご信頼を裏切らないよう病院・職員一線になり、高次救急医療は基より患者さんに愛される地域支援病院として今回のアンケート結果を生かし、更に研鑽して参りたいと存じます。

サービス向上委員会 委員兼事務部長

米山 光明

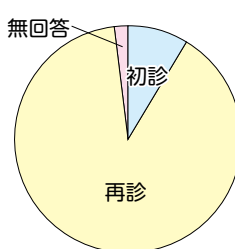
実施方法

- 期 間 2月14日～16日
- 回 答 数 254枚
- 配布場所 1階外来フロアー
- 回収方法 回収箱・郵送



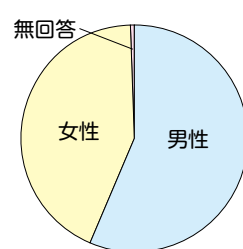
20歳未満	5
20代	4
30代	10
40代	14
50代	29
60代	57
70代	90
80代	38
90歳以上	2
無回答	3

年齢別



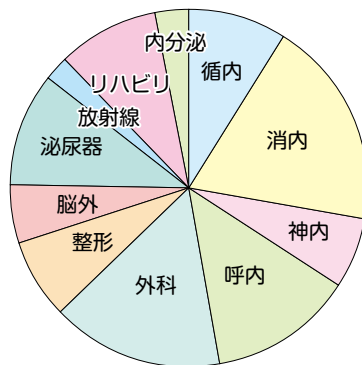
初診	24
再診	244
無回答	5

性別



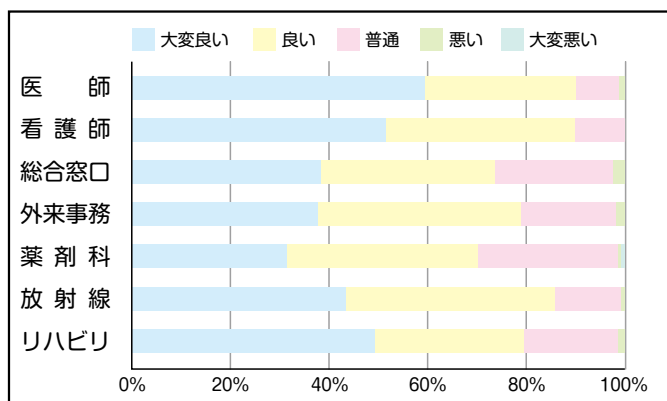
男性	142
女性	109
無回答	1

対象患者さん



循内	21	脳外	12
消内	43	泌尿器	24
神内	15	放射線	5
呼内	30	リハビリ	21
外科	36	内分	7
整形	17		

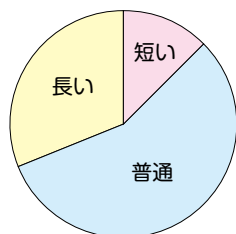
受診科別



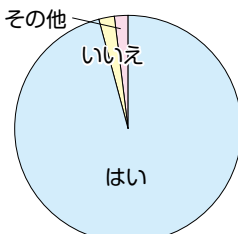
	大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い
医師	142	73	21	3	0
看護師	123	92	24	0	0
総合窓口	93	86	58	6	0
外来事務	81	89	42	4	0
薬剤科	42	52	38	1	1
放射線	46	45	14	1	0
リハビリ	36	22	14	1	0

職種別の印象はどうでしたか。

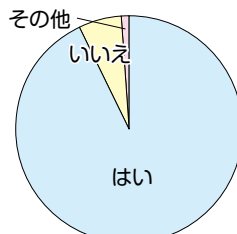
調査内容



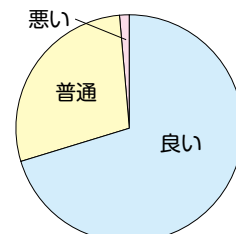
待ち時間はどうでしたか。



職員の説明は理解できましたか。



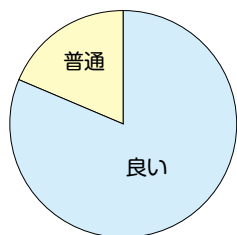
職員の患者さんへの説明がありましたか。



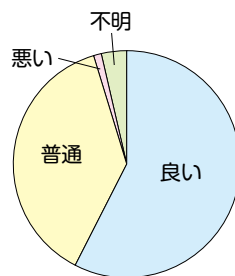
笑顔はありましたか。

100点	60
80点	157
60点	24
40点	3
20点	0
0点	0

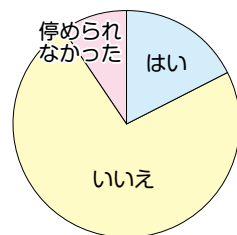
総合的な満足点は何点ですか。



院内環境はどうですか。



患者さんのプライバシーへの配慮はどうでしたか。



駐車場に停めるのに時間がかかりましたか。

特集Ⅱ

新入職員紹介

平成23年4月より6月に入職したフレッシュな仲間を紹介します。
宜しくお願い致します。



福元 大地

循環器内科 医師

平成23年4月1日付けで、循環器科の川浪先生の後任として赴任いたしました。

鹿児島大学出身で、卒後研修後の平成21年に旧第一内科に入局しました。前任地は、鹿児島市立病院循環器科で専門研修医として勉強させていただきました。

初期研修医時代には済生会川内病院で勉強させていただいたこともあり、川内には縁を感じております。薩摩川内地区の診療に少しでも貢献できるように頑張りたいと思います。

まだまだ経験不足でありまして皆様にご迷惑をおかけするとは存じますが、ご指導のほど宜しくお願いいたします。



泊 晋哉

神経内科 医師

4月より徳永先生の後任で赴任した泊晋哉といいます。薩摩川内市の可愛小学校、れいめい中学・高校卒業し、大分大学を平成17年に卒業しました。鹿児島大学で2年間卒後臨床研修を行い、平成19年に旧第3内科に入局しました。これまで鹿児島市内の病院で診療をしておりまし

た。電子カルテなど不慣れな点もありますが、なるべく早く川内市市民病院での診療に慣れていきたいと思ひます。ご指導・ご鞭撻よろしくお願ひ致します。

下荒磯 裕

泌尿器科 医師

平成23年4月1日付けで山崎先生の後任として泌尿器科に赴任いたしました。平成13年に鹿児島大学を卒業し鹿児島大学泌尿器科に入局、以後中川昌之教授のもと泌尿器科全般について学んできました。特にここ2年間で今給黎総合病院、国立病院機構都城病院といった当科関連施設の中でも手術症

例が多い病院で学んできております。前任者の山崎先生が薩摩川内市をはじめ北薩地区の地域医療をしっかりと支えられていたので、自分も同じように地域医療に貢献出来れば、と考えております。薩摩川内市への赴任は初めてのことであり不慣れな点も多いかと存じますが、ご指導のほど何卒宜しくお願い致します。

指宿 和成

消化器内科 医師

平成23年4月1日付けで、消化器内科に赴任致しました。平成14年に鹿児島大学を卒業、同年に鹿児島大学第二内科に入局しました。一般内科の研修を受けた後は、消化器内科医として臨床業務、研究を行って参りました。川内市市民病院に赴任して間もないですが、設備も整い、スタッフの

方々の協力もあって、大変働きやすい環境だと感じております。少しでも川内の地域医療に貢献できるよう日々頑張っていきたいと考えていますので、どうぞよろしくお願い致します。

田中 啓仁

消化器内科 医師

平成23年4月1日付けで、田上先生の後任として赴任致しました。平成19年川崎医科大学卒業、平成21年鹿児島大学消化器疾患・生活習慣病学へ入局しました。私は、前述の通り、田上先生の後任とのことで赴任に至った次第ですが、経験も実力も未熟であります故、他科の先生方、スタッフの方々には多々御迷

惑をおかけするかと思います。しかし、湯山先生、伊瀬知先生、そして部長である指宿先生の、熱く、厳しい指導の元、何事にも真剣に勉強し、全ての事を吸収するよう、食欲に頑張っていきたい。そうすることで、少しでも市民病院の力になることが出来ればと、そして、なによりそれが川薩の患者様のためになればと思ひております。若輩者ではございますが、精一杯頑張ります。何卒宜しくお願い致します。



中山加奈子

3階東病棟
看護師

4月から新人として勤務することになりました。分からない事ばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



緒方 美穂

3階東病棟
看護師

4月から看護師として、働くことになりました。まだまだ未熟ですが早く職場に慣れ、笑顔を忘れず頑張ります。分からないことばかりで、迷惑をかけると思います。ご指導よろしくお願いします。



竹之内 剛

整形外科 医師

平成12年鹿児島大学卒業後、鹿児島大学大学院で脊髄基礎研究。その後、鹿児島赤十字病院、今給黎総合病院、阿久根市民病院、鹿児島大学病院で、脊椎、脊髄疾患臨床に従事し、4月より、鹿児島大学脊椎グループの一員として、さつま川内地域における脊椎医療の充実を目標とし、市民病院 整形外科で4月より勤務することとなりました。

市民病院は、一般整形外科としての救急疾患対応が日々の業務の大半を占め、自分の担当外来日が週一度ということもあり、外来受診される方々の待ち時間が、一般病院と異なり、非常に長くなっておりますので、皆様にもご迷惑をおかけしておりますが、今後ともよろしくお願いいたします。



久保田裕季

4階東病棟
看護師

早く業務に慣れるように、一生懸命取り組んでいきます。まだまだ、知識も不十分で、実践したことのない看護技術も多くあり不安点もありますが、ご迷惑をおかけすると思いますが、ご指導のほどよろしくお願い致します。



下口 佳菜

4階西病棟
看護師

4月から新人として、働かせていただきます。知識・技術ともにまだまだ未熟で分からないことも多いと思います。日々、学んだことを吸収して少しでも早く職場に慣れるよう頑張っていきたいです。ご指導よろしくお願いします。



高橋 建吾

整形外科 医師

このたび赴任することとなりました高橋建吾と申します。秋田県立秋田南高校という高校を卒業し6浪の果てに鹿児島大学医学部に入学。親の実家が鹿児島でもあり縁あって鹿児島県で勤務をさせていただいております。今年で医師6年目となります。趣味は小学生から現在も続けている野球です。毎月社会人草野球のリーグ戦に参戦して頑張っております。今後も仕事と野球の両立を図ってまいります。整形外科医としての腕前は前任の福島先生、廣津先生の足元にも及びませんが根性と体力で足りない部分はカバーしていきたいと考えております。竹之内部長の足を引っ張らないように努めて参ります。今後ともよろしくお願い申し上げます。



石塚 暁子

4階東病棟
看護師

4月から看護師として働かせていただきます。まだまだ学ぶことの方が遥かに多くご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、自分の力の限り精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。



森山千賀子

4階東病棟
看護師

初めてのことでばかりで、ご迷惑をおかけすると思いますが、日々精進努力し一生懸命頑張っていきたいです。ご指導よろしくお願いします。



川野 弘人

脳神経外科 医師

平成23年4月1日付で平山先生の後任として赴任いたしました。平成11年に鹿児島大学を卒業、同年鹿児島大学脳神経外科に入学いたしました。前任地は奄美大島で3年勤務いたしました。奄美大島と言えば黒糖焼酎や鶏飯、大島紬など有名ですが、皆既日食（天候不良で残念でした）、豪雨災害、更にはとある有名女優があるものを拾って使用した（そんなもの落ちていたところを見たことないですが）土地でもあります。実力の無い私なりに何とか乗りきることが出来ましたが、苦労は多くその分様々な経験が出来ました。この経験をもって薩摩川内市の方々に少しずつお役に立てながら、その見返りに自分に少しずつ自信がついていけばと期待しております。ご指導のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



入木田朋加

3階西病棟
看護師

1日も早く業務に慣れるよう、日々勉強していきたいです。分からないことだらけですが、ご指導・ご助言よろしくお願いします。



園田 佑樹

4階西病棟
看護師

4月から新人として勤務することになりました。分からない事ばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、一生懸命頑張りますので、ご指導よろしくお願いします。



滝口 浩祐

脳神経外科 医師

平成23年4月1日付けで、貞村先生の後任として赴任いたしました。平成15年に鹿児島大学を卒業し、同年に鹿児島大学脳神経外科に入学しました。前任地は、鹿児島市の今給黎総合病院で脳卒中を中心とした診療に従事していました。救急医療から手術、また急性期治療から回復期、療養型治療への連携がしっかりしている川内市民病院で最先端の治療・医療を学びながら地域医療に貢献できればと考えております。よろしくお願い申し上げます。



上野 沙知

3階西病棟
看護師

分からない事が多く、いろいろご迷惑をおかけする事も多いと思いますが、1日でも早く仕事に慣れるよう頑張りたいと思います。宜しくお願いいたします。



宇都宮さとみ

外来
看護師

不慣れな事が多く、ご迷惑をかけると思いますが、早く職場に慣れ一生懸命頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします。



小牧 美幸

回復病棟
看護師

早く職場に慣れ、何事にも積極的に頑張っていきたいと思っています。分からない事ばかりでご迷惑をかけると思いますが、ご指導よろしくお願いします。



横江 悦子

回復病棟
看護師

今回新人として新たにスタートとなり知識・技術共に不十分ですが基礎に戻って先輩たちから多くのことを吸収して学びご迷惑をかけないように精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



有村由香里

4階西病棟
看護師

今年度より勤務することになりました。今までの経験を生かして看護が行えるよう、また今後も知識や技術の向上が図れるよう努力していきたいと思います。よろしくお願いいたします。



北野 輔

3階西病棟
准看護師

分からない事ばかりでいろいろとご迷惑をかけると思いますが、何事にも積極的に頑張っていきたいと思っています。ご指導よろしくお願いします。



久木留 好

3階東病棟
准看護師

看護助手として2年間、働かせて頂き、学んだことを生かし、4月から准看護師として、さらに知識や技術を深め、責任を持って頑張っていきたいと思っています。また、分からない事ばかりで先輩方にご迷惑をおかけすると思いますが、ご指導よろしくお願い致します。



岩元 友美

3階東病棟
准看護師

4月から学生として働かせていただきます。分からない事ばかりですが、積極的に頑張っていきたいと思っていますので、ご指導のほどよろしくお願いします。



森山 真紀

外来
看護師

分からない事ばかりでご迷惑をおかけしますが一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。



福山 雅

4階東病棟
准看護師

4月から准看護師として勤務することになりました。初めての事ばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、学校での勉強と日々の業務を両立させ、自分に出来る事を一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。



新人看護師1泊研修より



黒木 三愛

3階西病棟
准看護師

分からない事も多くご迷惑をかけることが多々あると思いますが積極的に学ぶ姿勢で従事したいと思いますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。



西川 綾香

4階西病棟
准看護師

今回病棟での勤務をはじめで緊張してます。1日でも早く職場に慣れて頑張っていきたいと思っています。ご迷惑ばかりおかけするとは思いますがご指導のほどよろしくお願い致します。



平原 綾子

4階東病棟
准看護師

4月から学生として勤務する事になりました。ご迷惑をおかけする事がたくさんあると思いますが一生懸命頑張りますのでご指導よろしくお願いします。



山内 麻衣

回復病棟
准看護師

分からない事が多く、迷惑をかけると思いますが、積極的に何事にも一生懸命頑張りたいです。ご指導よろしくお願いします。



下田 裕夏

回復病棟
准看護師

まだ、分からない事ばかりで、ご迷惑をかけると思いますが笑顔で元気にがんばりたいと思います。よろしくお願いします。



大谷 由姫

4階西病棟
准看護師

分からない事ばかりで迷惑をかけると思いますが、自分らしく元気で明るく頑張ります。よろしくお願いします。



上野 真美

4階西病棟
准看護師

4月から学生として勤務させて頂くことになりました。初めての事ばかりで、ご迷惑をかけると思いますが、ご指導よろしくお願いします。日々、成長することが出来るように、頑張っていきます。



高森 明久

リハビリセンター
理学療法士

4月からリハビリテーションセンターに勤務することになりました。まだまだわからないことばかりですが、1日でも早く先輩方に追いつけるよう頑張っていきたいと思いますのでご指導よろしくお願いします。



宮内 丈徳

リハビリセンター
理学療法士

4月から理学療法士として勤務することになりました。一日一日を大切に、日々精進いたします。よろしくお願いします。



志賀 祐太

リハビリセンター
理学療法士

4月から理学療法士として勤務することになりました。分からないことばかりですが、精一杯頑張りますので、ご指導よろしくお願いします。



村野 綾香

リハビリセンター
理学療法士

4月から理学療法士として勤務することになりました。知識や技術など未熟な点が多いので、皆様のご指導のもと、たくさんのことを学び吸収していきたいです。ご迷惑をかけるとと思いますが、よろしくお願い致します。



坂口 真梨

リハビリセンター
作業療法士

4月からリハビリセンターで勤務することになりました。熊本から鹿児島へ最近来たばかりです。なので、地域性や方言など分からない事ばかりなので皆さん教えて下さい。よろしくお願いします。



古川 夕貴

リハビリセンター
作業療法士

4月から作業療法士として勤務することになりました。分からないことばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、多くのことを吸収できるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



藺田 大樹

放射線科
放射線技師

慣れないことばかりで色々ご迷惑をおかけすることがあると思いますが、1日でも早くしっかりと業務をこなせるよう頑張りたいと思います。



芝 真裕子

リハビリセンター
言語聴覚士

4月から言語聴覚士として勤務することになりました。分からないことばかりで皆様にご迷惑をおかけしますが、一生懸命頑張りますのでご指導よろしくお願いします。



佐々木大介

検査センター
臨床検査技師

6月より市民病院職員として勤務することとなりました。少しでも皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いします。



瀬戸 梢

栄養管理室
栄養管理士

ご迷惑をおかけする事も多々あると思いますが、精一杯頑張ります。ご指導よろしくお願いします。

マイブーム

外来 福留まなみ看護師

看護部だより「ひまわり」vol.12 より

私のマイブームはガーデニングと家庭菜園です。気候も良くなり、我が家の玄関前にはパンジーやビオラ、ペチュニアなどが生き生きと咲いています。「お花きれいだね～」と2歳の息子が喜んでおり、水やりなどのお手伝いをしてくれます。



最近庭にアジサイやオオデマリを植えました。花が咲いてくれるのが楽しみです。

庭の手づくりの畑にはキャベツやミニトマトなどを植えていますがキャベツは青虫で穴だらけ…でも息子は毎日のように畑をのぞき込み青虫と遊んでいます。トマトには黄色い花が咲き、収穫が楽しみです。

ただいま、ゴーヤで緑のカーテンを栽培中です。夏にはたくさんの実を収穫できると楽しみにしています。



薩摩川内市総合防災



5月28日(土)、川内川右岸天大橋上流河川敷(育英小学校前)にて市と防災関係機関および市民が一体となった総合防災訓練が実施されました。当院からは濱田医師、牧山看護師、笹田看護師が参加し、トリアージ区分や応急処置などを行いました。

開院式



4月1日開院式が行われ、今年度新入職員32名に辞令が交付されました。また、永年勤続者表彰もあり院長より感謝状と記念品が贈呈されました。

20年表彰 藤井豊孝

10年表彰 小牧加代子 田口弥生
加治屋育美 持永博幸
小川大輔 竹宮太
西園加奈子 三石法子

NEWS

Sendai Medical
Association Hospital
April - June



今月のスマイル

学術発表会



4月12日(火) 当院会議室・実習棟に於いて第17回市民病院学術発表会が開催され、診療部、事務部、看護部、医局より8組の発表がありました。院内163名、院外11名の参加者のなか、質疑応答を含めて約2時間、充実した発表会となりました。次回は10月開催予定です。

1日遠足



6月12日(日) ちゅうりっぷ園の子供達は、かごしま水族館へ遠足に行きました。イルカショーでは子供達がイルカへジャンプの合図をすると大成功。ジャンプの度に上がる水しぶきに大喜びでした。帰りのバスの中ではみんなぐっすり夢の中へ。大好きなお友達やお父さんお母さん・先生との楽しい思い出ができました。

感染対策研修会



5月下旬、3回に分けてICT部会主催で「職業感染対策について学ぼう～患者さんと自分を守るために～」の研修を行いました。今回は職務を遂行する上で病原体の曝露をうけ感染してしまう「職業感染」について、事例を交えながら職業感染防止策について正しい知識と技術を学びました。

スポーツ大会



6月10日(金) サンアビリティーズ川内にて部署対抗ソフトバレー大会が行われました。白熱した試合のなか、珍プレー・好プレーが続出。職員間の親睦が深められたスポーツ大会となりました。

【試合結果】

優 勝：事務部

準優勝：3東病棟

3 位：3西病棟

医療支援チーム派遣



5月27日、東日本大震災の被災地へ医療チームが出発しました。派遣チームは、当院の川上雅之医師をはじめ、今村クリニックの今村英世医師、看護師2名と事務職員の5名で構成。31日までの5日間、宮城県気仙沼市で巡回療養支援隊として褥瘡処置や投薬治療などを行いました。

リハビリセンター花見



4月7日、リハビリセンター主催のお花見が開催されました。患者さん達はリハビリセンターで職員による日本舞踊を鑑賞したり、皆でおはら節を踊ったりしました。その後、社会福祉協議会の駐車場に移動し、お茶を飲みながら満開の桜を楽しみました。

お知らせ



日 時 7月30日(土)

17時30分から

(雨天時7月31日)

場 所 永利小学校校庭

催し物 永利小学校金管バンド

早飲み大会・舞踊

花火大会(子供) 他

販 売 お菓子の詰め取り・焼鳥

かき氷・フライドポテト 他

ビンゴゲームや抽選会もあります
是非、遊びに来て下さい。

献 血



4月28日(木) 当院駐車場に献血車が来院、献血を実施しました。今回は、来院された方々や職員などあわせて37名のご協力がありました。血液は人工的には作れないものです。血液を必要としている患者さんの為にも是非、次回も献血にご協力をお願いいたします。

新人看護師一泊研修



5/28～29日台風2号が接近する中、いむた池キャンプ場で毎年恒例の看護部新人研修が行われました。今回は新人8名、プリセプター他13名の計21名で参加しました。雨の影響で、薪に火がつかず…悪戦苦闘！こっそり持参したカセットコンロや炊飯器が活躍しました。2日間を通してプリセプターが企画、準備したグループワーク等に一生懸命取り組み、お互いの理解が深まったり、達成感を味わったりと多くの学びができた研修となりました。研修での学びを日々の業務の中で活かしていけるよう頑張ります。

第13回

身体に優しい健康レシピ



野菜たっぷり豚しゃぶ 柚子こしょうだれ

(エネルギー 198kcal たんぱく質 21.6g 塩分 1.5g)



作り方

- ①. 水菜は3～4cmに切り、きゅうりは千切り、玉ねぎは薄切り、レタス・青じそは一口大にちぎる。
- ②. 鍋に湯を沸かし、オクラ・さやいんげんを湯がき、取り出して水気をよく取る。
- ③. オクラはガクを切り落とし、薄い小口切りにする。さやいんげんは斜めに切る。
- ④. 鍋に新たに70～80℃の湯を沸かし、豚肉を湯がき、粗熱を取る。
- ⑤. 水菜、きゅうり、レタス、玉ねぎ、さやいんげん、青じそを合わせて器に盛り、豚肉、オクラをのせる。柚子こしょうだれの材料をよく混ぜ合わせてかける。

材料(1人分)

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…………… 80g
 水菜…………… 1/8束
 きゅうり…………… 1/4本
 レタス…………… 30g
 玉ねぎ…………… 1/8個
 さやいんげん…………… 30g
 オクラ…………… 3本
 青じそ…………… 3枚
【柚子こしょうだれ】
 ポン酢しょうゆ ……大さじ1
 柚子こしょう ……小さじ1/4
 エクストラバージンオリーブ油…………… 大さじ1/8

春の食材

梅雨明けとともに、厳しい暑さがやってきましたね。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？今回は、夏の定番のおかずである、冷しゃぶを、青とうがらしの辛みがきいた柚子こしょうだれでいただくレシピです。

その材料の1つである、オクラは、食物繊維が豊富で、食物繊維は、整腸作用やコレステロールを低下させる働きがあり、また、血糖値の急上昇を抑え、糖尿病予防にも効果があるとされています。その他にも、カルシウム、鉄、カロチン、ビタミンCを含んでいて、夏バテ解消にはもってこいの食品です。

今回のレシピは、さっぱりしており、食欲が低下しがちなこの季節にぴったりです。是非、たくさんの野菜と共に召し上がり下さい。

管理栄養士 二又 朋世

リレーエッセイ

「うちの次女
知りませんか？」

手術室
看護師

小牧 愛

学生の頃から7年間病院に在籍し知り合いも随分増えましたが、私が双子だと知っている方は意外に少なかったりします。実は市立病院「双子の会」に所属する立派な双子。(笑)下の妹は新人として勤務しているので目にすることはあるでしょうが、あまり話題に上らない真ん中の妹。この場を借りて小牧家の次女を紹介しようと思います！

双子というとなつくりな容姿を想像されますが、二卵性なので全く違います。幼少期は母の次女はフランス人形のようにでしたが私は色黒で太っていて曙そっくり…。似ているのはよく喋ることくらいでしょうか。次女は軽度の知的障害があるため現在は川内市内の施設に入所しています。(実家を離れ、川内の地で三姉妹が揃いました。)

姉妹で一番心優しいと言われますが、逆に一番ドライでもあります。先日祖父が亡くなり北薩病院から川内に残る次女を迎えに行くことになりました。夜中に三女と私で施設まで行くと、眠たそうに「姉妹の誰かが死んだって聞いたけど誰？」…三姉妹だと思っていたのは私達だけなのでしょうか？そんなドライな姉妹関係ですが、葬式では弔問客への挨拶や食事の準備など協力して役割を果たすことができました。皆さんもたまには兄弟と話し合う機会を作ってみてはいかがでしょうか？