

カトレア

Cattleya

2012 Summer

89
平成 24 年

川内市医師会立市民病院

CONTENTS

優良看護職員厚生労働大臣賞受賞

特集Ⅰ 新人紹介

特集Ⅱ 外来待ち時間調査結果報告

NEWS

第17回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。

撮影：中村 晋輔

優良看護職員厚生労働大臣賞受賞

6月5日(火)当院の関口了子看護顧問が幕張メッセで開催された平成24年度日本看護協会通常総会で優良看護職員の厚生労働大臣表彰を受賞されました。これは永年看護職員として看護業務に精励し看護の向上発展のために尽力され、また後輩の指導育成にあたられるなどその功績が顕著であると認められたものです。喜びの声をお伝えします。



永年勤続を支えてくださった皆様に感謝！

看護部顧問 関口了子

平成24年6月5日、幕張メッセで開催された日本看護協会創立65周年記念式典において、優良看護職員の厚生労働大臣表彰式が行われ全国から111名が受賞し、私も鹿児島県7名の1人として受賞いたしました。

受賞者は、永年看護の向上発展に尽力をつくされ後輩の指導育成にあたられた方々とのことでした。自分はそれに値するのだろうか？自問の結果、私の場合はこの年まで共に看護をしてきた仲間、続けられるよう支援をしてくださった周囲の方々への感謝状を代表して受けたのだと認識することになりました。

助産婦として看護の道を歩き始めた頃は、第2次ベビーブームの時期でした。昼も夜も分娩介助と新生児の沐浴に追われていたように思います。一人夜勤であり、日勤後は仮眠室で待機とハードな勤務体制でしたが、産婦さんと息をあわせて一緒に力んで「オギャー」の声を聞くことが、とても楽

しく充実した日々だったなあと感じています。その後、看護学校に移籍し約15年間在籍していました。

その間、南九州中央と霧島の看護学校合併に携わり異なる環境で教育された学生たちと一緒にする、学校統合の困難を味わいました。学生にも多くの負担をかけましたし、何よりも自分は学生に何もしてやれなかったと感じています。それでも学生たちは患者さんとの関わりの中で自ら学んでくれました。その時の学生たちが今は認定看護師や看護管理者として後輩育成に力を発揮していることは私のプラスエネルギーになっていきます。

学校から臨床に移動し、転勤を重ねる中で再度「看護」を学んだように思います。筋ジス・ALS病棟の患者さんから「婦長さんは忙しいでしょうから」とやんわり介助を断られ、個々患者に応じた手の位置や角度など把握し、少しもずれないようしなければ介助にならないことや、ハンセン療養

所では「区別と差別」の実態を知り人権を深く考える機会を得ました。一般病院で死を見守るしかない辛い看護があるのと同様に、精神科においては人の人らしさが壊れていくのを見守り続けることしかできないと無力を感じることも多くありました。それでも何かできることはないのか？と模索ができたのは、仲間と協力して「看護」することで達成感や元気・希望をもらえたからであり、仕事を継続できたエネルギーだったと思います。これまで温かく支えていただき、関わっていただいた方々に深く感謝いたします。





白澤 尚宏

循環器内科 医師

H24年4月より小川先生の後任として赴任致しました。平成9年に鹿児島大学を卒業後、鹿児島大学第一内科に入局し、大学病院、関連病院での研修、出張

後、大学へ戻り臨床および基礎研究を行ってまいりました。H21年8月から前任地の天陽会中央病院へ異動となり、循環器疾患、特に虚血性心疾患を中心に診療を行って参りました。御存知の方も多いかと思いますが、中央病院は年間PCI件数が400例以上と鹿児島では鹿児島医療センターに次いでPCI件数の多い施設で、そこで多くの症例を経験させて頂きました。

赴任してまだ間もないため、当科の阿南先生、宮永先生、福元先生をはじめ、他科の先生方、病棟・外来スタッフ、技師さん方にも非常に御迷惑をかけながらの状態、誠に恐縮しておりますが、早く慣れて、少しでも地域医療に貢献できたらと考えております。

至らない点多々あるかとは思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

特集I

新人紹介

4月～6月までに私達の仲間となったスタッフをご紹介します。どうぞよろしくお願いします。



前田 英仁

消化器内科 医師

平成24年4月1日付けで、田中先生の後任として赴任いたしました前田英仁といたします。

平成18年に広島大学を卒業し、2年間の卒後臨床研修を大阪の病院で行いました。出身である鹿児島へ戻り平成20年に鹿児島大学消化器疾患・生活習慣病学へ入局し、鹿児島大学附属病院、済生会川内病院、鹿児島市立病院、鹿児島県立薩南病院と5つの病院で勤務しました。今回、当院で6か所目の勤務地となります。川内は2回目となりますが、とても住みやすい街だと感じており、特に四季の変化が目を楽しませてくれるいむた池を1周するのが大好きです。

川内市民病院消化器内科では、鹿児島市内の病院におとらない内視鏡設備が整っております。川内の医療に貢献できるよう、伊瀬知先生と指宿先生のご指導の下、一生懸命診療に取り組んで参りたいと考えております。どうぞよろしくお願い致します。



川添 泰臣

整形外科 医師

平成24年4月より、高橋先生の後任として整形外科に赴任致しました。平成13年に鹿児島大学を卒業し、鹿児島大学整形外科に入局致しました。前任地

は鹿児島市にあります南風病院にて主に脊椎・関節疾患を診療してまいりました。

勤務して間もないため、不慣れな点多々ございますが、皆様のご協力をよろしくお願い致します。



福山 武敏

薬剤部
薬剤師

新しい環境や仕事に早く慣れるよう頑張りたいです。思いやりの心を忘れず、大学で学んだことを活かせるように精一杯取り組み、多くのことを学び身に付けたいと思います。皆様のご指導よろしくお願い致します。



料屋 紘和

薬剤部
薬剤師

長かったようで短かった学生生活も終わり、ついに新社会人となりました。まだまだ分からないことが多く、迷惑をかけてしまうかもしれませんが、やる気はあるので、業務や薬等についてどんどん吸収していきたいです。こんな私ですが、よろしくお願い致します。



渡部 由起

薬剤部
薬剤師

念願だった病院に努めることができ、嬉しい気持ちで一杯です。初めての土地ですが、自然の景色と人の温かさに癒されています。皆様にかわいがっていただけるよう頑張ります。



向井 俊貴

薬剤部
薬剤師

早く職場に慣れるように頑張っていきたいです。色々とお迷惑をかけるとは思いますが、ご指導よろしくお願い致します。

**今別府 朋未**生理検査室
臨床検査技師

早く仕事を覚え、患者様に早く検査をうけて頂けるよう明るく笑顔で毎日頑張っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

**山崎 桃子**リハビリテーション部
理学療法士

4月から新人として働くことになりました。一つでも多くのことを学び、日々成長していけるように一生懸命頑張っていきたいと思います。ご指導よろしくお願いいたします。

**永濱 良章**薬剤部
薬剤師

4月から新人として働かせていただきます。他職種の方からも頼られる薬剤師になれるよう頑張ります。色々と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いたします。

**平川 尚宏**薬剤部
薬剤師

4月から薬剤部で勤務することになりました。分からない事ばかりですが、日々、一生懸命頑張っていきたいです。よろしくお願いいたします。

**久玉 圭佑**リハビリテーション部
理学療法士

理学療法士として4月から勤務させて頂くことになりました。セラピストとして患者様によりサービスを提供できるよう一生懸命頑張りたいと思っています。よろしくお願いいたします。

**川 畑 栄**リハビリテーション部
理学療法士

患者様やスタッフの皆様から信頼される理学療法士になれるように頑張っていきたいです。ご指導よろしくお願いいたします。

**大野 真季**リハビリテーション部
言語聴覚士

分からない事ばかりで迷惑をおかけすると思いますが、少しでも早く仕事に慣れるように頑張りたいと思います。ご指導よろしくお願いいたします。

**小濱 ユリカ**リハビリテーション部
言語聴覚士

早く職場に慣れ、まだわからない事ばかりですが、一生懸命頑張っていきたいです。色々と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いたします。

**西瀬戸 良太**リハビリテーション部
作業療法士

今回新人として働くことになりました。分からない事ばかりで迷惑をおかけすると思いますが、日々向上心を持って一生懸命頑張ります。ご指導よろしくお願いいたします。

**神野 綾**4階西病棟
看護師

知識や技術とともに未熟な点が沢山あり、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、毎日一つでも多くのことを学ぶことができるように頑張っていこうと思います。皆さんご指導よろしくお願いいたします。

**吉留 真祐**4階東病棟
看護師

新しい職場で、分からない事も多いですが、看護師として更に成長できるよう、患者様の立場にたった看護を提供できるよう、日々頑張っていきたいです。よろしくお願いいたします。

**實山 美加子**外来
看護師

4月に新人さんに混じり入職させて頂きました。外来は患者さんが最初に看護師と接する場所なので職員のみなさんを代表する気持ちで笑顔、気配り、目配りで頑張ります。よろしくお願いいたします。

**石原 友紀子**回復リハビリ病棟
看護師

5月に入職しました。環境や仕事に早く慣れるようがんばりたいと思います。ご指導よろしくお願いいたします。

**内村 ひろ子**4階西病棟
看護師

分からないことが多く不安もありますが、皆さんにご指導をいただきながら学び、患者様に信頼していただける看護が提供できるように頑張っていきたいです。よろしくお願いいたします。

**上拾石 祐紀**外来
准看護師

早く職場に慣れ、少しでも戦力になれるよう頑張ります。色々と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いたします。

**原口 夏希**回復リハビリ病棟
准看護師

4月から学生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迷惑をかけることもあるかと思いますが、成長できるように頑張っていきたいです。宜しくお願いします。

**辻 いくみ**3階西病棟
准看護師

4月から学生として勤務することになりました。初めてのことは分からない事やご迷惑をかけることが多いと思いますが、一生懸命がんばりたいです。早く職場になれば、多くのことを学んでいきたいです。ご指導よろしくお願いいたします。

**下中村 恵**4階西病棟
准看護師

4月から学生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迷惑をかけると思いますが、早く職場に慣れるように頑張りたいです。ご指導よろしくお願いいたします。

**東 さおり**外来
准看護師

4月より学生として勤務することになりました。不慣れなことばかりで迷惑をかけますが、チーム医療の一員として何事にも積極的に取り組み日々成長し頑張っていきたいです。ご指導よろしくお願いいたします。

**永田 千代子**3階東病棟
看護助手

分からない事だらけで迷惑をおかけすると思いますが、早く職場に慣れる様に一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。



西野 優一

回復リハビリ病棟
看護助手

不器用ですが、一日ひとつでも多く学んで、病棟の戦力になるように頑張ります。初心を忘れず、自分自身を高める努力が大切だと思います。よろしくお願いします。



田代 雅紀

4階西病棟
看護助手

5月より学生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すが、何事にも一生懸命頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。



内野 拓耶

4階東病棟
看護助手

5月から4階東病棟で介護助手として勤務することになりました。早く職場に慣れ、一日でも早く仕事を覚え、患者さんに温かな声掛けをしていきたいです。まだまだ不慣れですが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。



北原 由紀子

3階東病棟
看護助手

6月からリネン係でお世話になります。持ち前の明るさと元気で一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。



清川 舞

回復リハビリ病棟
看護助手

早く職場に慣れ、一生懸命頑張っていきたいと思います。ご迷惑かけるとは思いますがご指導よろしくお願いします。



田中 梨沙

外来
看護助手

初めての職種で毎日不安と緊張でいっぱいですが、一日でも早く仕事を覚えて、何事にも一生懸命頑張っていきたいと思います。分からない事ばかりでご迷惑をおかけしますが、ご指導よろしくお願いします。



立石 美香

4階東病棟
看護助手

早く職場に慣れ、皆さんに迷惑をかけないように一生懸命頑張っていきたいと思います。ご指導よろしくお願いします。



真高 絵里

3階東病棟
クラーク

分からない事だらけで色々ご迷惑をかけると思いますが、早く職場に慣れ、頑張っていきたいと思います。よろしくお願い致します。



谷川 文子

4階西病棟
クラーク

初めての病院での仕事で、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、ご指導よろしくお願いします。



古蘭 聖子

ちゅうりつ病園
看護師

6月半ばに入職いたしました。病児保育は初めての経験ですが、子供たちと一緒に自分も成長していける様、仕事に取り組みたいと思っています。御指導よろしくお願い致します。



地域医療連携室のお引越し

今まで正面玄関横にありましたが7月17日より、回復リハビリ病棟1階に引越しをしました。

少し広くなった新しい連携室では、今までの連携業務に加え予約業務、医師事務作業補助業務も加わり、スタッフも15名と増えにぎやかになりました。

なお、相談室は今まで通り1階総合受付の真正面にありますので、お気軽に相談にお越し下さい。

地域医療連携室はこれからも地域の医療機関との連携を推進していきます。



特集Ⅱ

外来待ち時間調査 結果報告

サービス向上委員会

期 間 平成24年3月23日(金)～29日(木)

抽出方法 DWH【Data Ware House】(データウェアハウス)

対象患者 外来受診患者

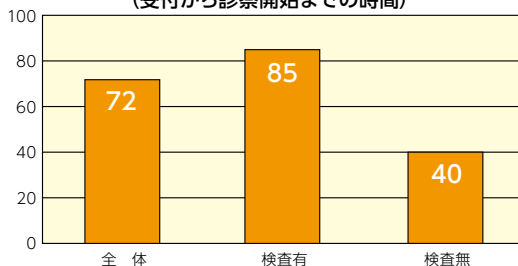
【DWHとは】

平成23年4月より当院にて稼働している電子カルテシステムに蓄積された情報を抽出することが出来るソフトのことである。カルテ記載情報の検索・抽出(患者情報、受付・受診情報、入院情報、病歴、予約患者、パス、看護記録、検査履歴、オーダ等)、検索した患者のカルテデータ参照、電子化したデータの統計分析の抽出・分析が行えるため、統計や学会等のデータ利用に適している。

【外来待ち時間】

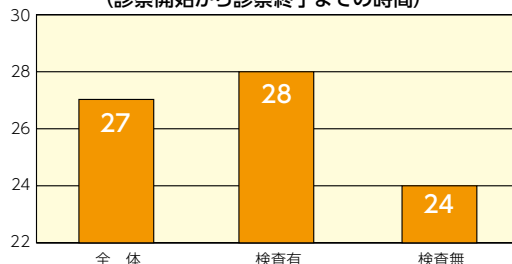
外来待ち時間は平均して1時間12分で、検査有は1時間25分、検査無は40分であった。検査がある場合は、受診科の検査の進み具合によって順次受付されるため、検査有が検査無より2倍以上待ち時間が長くなっている。診療科別では泌尿器科が23分と一番短く、ついで放射線科の36分、神経内科の38分であった。一番待ち時間が長い診療科は1時間29分の

外来待ち時間(分)
(受付から診察開始までの時間)



呼吸器内科と循環器内科、続いて膠原病科の1時間25分である。しかし、受診患者件数で見ると泌尿器科5件、放射線科3件に比べ、呼吸器内科50件、循環器内科42件と患者件数が多く、また検査も多い為、患者件数・検査数と待ち時間の長さは比例する結果となった。膠原病科の場合は診察時に返書を記入するケースが多いため、検査数は少ないが診察時間は長くなっている。

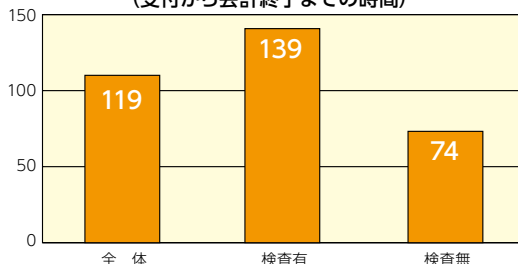
診察時間(分)
(診察開始から診察終了までの時間)



【診察時間】

診察時間は平均して27分であり、検査無は24分、検査有は28分であった。整形外科が平均17分と一番短く、ついで21分の外科・循環器内科、22分の脳神経外科・内分泌科となった。診察受付後に説明、同意書、検査を行う消化器内科は診察時間47分であり、一番長い結果となった。

病院滞在時間(分)
(受付から会計終了までの時間)



【病院滞在時間】

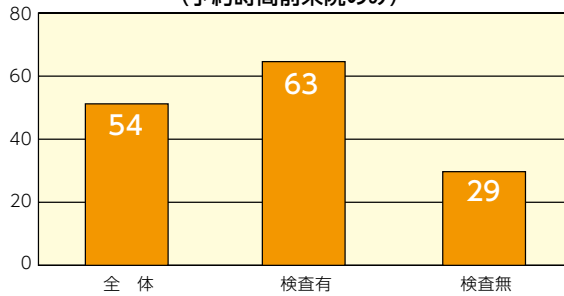
診察受付時より、会計終了までの病院滞在時間は平均1時間59分であり、検査有は検査無より2倍ちかく病院滞在時間が長いという結果になった。しかし、実際は、来院してから受付をする時間や会計終了後から処方箋を受け取るまでの時間が含まれるため、病院滞在時間はもう少し長くなると考えられる。

〔予約時間と来院時間の差 (予約時間前来院のみ)〕

当院は完全予約制であり、予約時間を事前に患者様にお伝えしている。その為、全体のおよそ9割(216件)の患者様は平均で予約時間の54分前には来院されている。

また、予約時に診察前に採血やMRIなどの検査がある事がわかっている場合は、予約係より早目の来院を案内しているため、予約有の患者様のほうが検査無より30分ほど早く来院されている結果となった。

予約時間と来院時間の差
(予約時間前来院のみ)

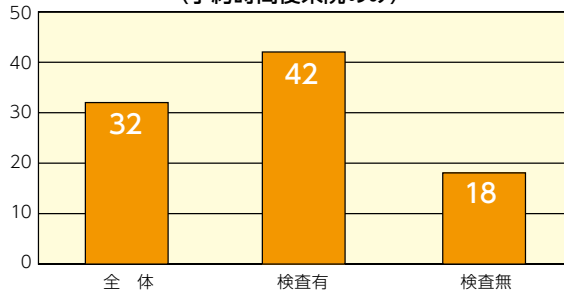


〔予約時間と来院時間の差 (予約時間後来院のみ)〕

予約時間より遅れて来院した患者様の件数は31件、全体の約1割であり、平均時間は32分であった。

検査有の患者様は検査無の患者様より、遅れた時間が長くなっている。そのため、病院滞在時間、外来待ち時間も検査無より長くなる傾向がみられた。今後、到着遅れが減少するよう、患者様や医療機関に再度、啓蒙する必要がある。

予約時間と来院時間の差
(予約時間後来院のみ)



平成23年度ご意見箱 投函内容について

23年度は、ご意見箱への投函が71件で前年比7件増加しました。苦情意見は、18件増加しています。待ち時間は、8件から2件程度に減少、駐車場不足のご意見も目立たなくなりましたが全体的には、ご意見の項目が幅広く増えました。

貴重なご意見を頂き、改善に前向きに取組んでいるところでございます。参考までに、改善できた項目等を一部報告いたします。

〔対応・改善できた主な項目〕

1. 外来・診察室の温度調節
寒い・暑い等の温度に関するご意見が5件ほどありました。24年度は、病室も調節装置を設置予定です。
2. 車椅子のブレーキ調整
ブレーキが短く使いづらいとのご意見がありましたので長いものも導入いたしました。
3. リハビリセンターへの自販機設置のご意見あり対応しました。食後の下膳時間を見直しました。
4. 下膳の時間が早いというご意見がありましたので、15分遅く致しました。

5. デイルームの椅子が重たいという意見もありましたので更新いたしました。

6. 米が美味しくないというご意見がありましたので、試食しました。

各部署から選出した職員約25名が審査員になり試食した結果、現在使用中の米が一番美味しかったという結果になりましたので、当面様子を見ることに致しました。ただし、お茶は意見もありましたので、変更しております。

〔24年度検討する主な事項〕

- ・身障者駐車場への屋根設置
- ・リハビリと本館との通路のすべり防止
- ・デイルームでのテレビ視聴 他

〔年間のご意見箱投函状況〕

ご意見の区分	22年度	23年度
対応・応対へ関する苦情・意見	27	32
入院患者の設備環境に関する意見	21	16
他 意 見	7	17
計	55	65

リハビリセンターお花見



4月3日、毎年恒例のリハビリセンター主催お花見が行われました。当日はあいにくの空模様で、リハビリセンター内でのお花見となりましたが、病室を離れてのレクリエーションや新人スタッフ紹介を楽しむ患者さんの姿が見られ、楽しいひと時となりました。

薩摩川内市総合防災訓練



5月20日(日)、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行われました。当日はあいにくの雨模様でしたが、当院からも医師と看護師2名、事務職員が参加し、被災された患者さんのトリアージ区分や応急処置などを行いました。

NEWS

Sendai Medical
Association Hospital
April - June



今月のスマイル

トライアスロン



5月20日(日)、第26回指宿トライアスロン大会に参加しました。当日は悪天候のためスイムをランに変更し、ラン、バイク、ランのデュアスロン方式で実施。個人種目に352人、団体に32チームが参加したなか、当院ロベルタブルーチーム(九玉Dr、石原作業療法士)はミニコースの部で見事に優勝、ロベルタゴールドチーム(田実Dr、濱田Dr、長嶺リハビリ室長)もAコース(オリンピックデスタンス)で3位入賞しました。

愛の献血



4月27日(金)玄関前にて集団献血が行われ、職員を含む27名が参加し、基準をクリアした23名分の献血が実施されました。当院では、すぐ出来る身近な社会貢献として、これからも献血に協力していきたいと思います。

開院式典



当院の開院記念日は4月1日です。毎年、記念式典と新入社員への辞令交付式、永年勤続者表彰式が行われています。今年度は4月2日(月)会議室において新入職員40名に辞令が交付されました。また、事務3名に20年表彰、看護師5名、放射線技師2名、事務4名に10年表彰があり、院長より感謝状と記念品が贈呈されました。

清掃作業



5月17日(木)、18日(金)サービス向上委員会主催による清掃作業が行われました。毎年、行われているこの作業には仕事の合間をぬって全職員が参加しています。玄関や駐車場など病院周辺の草木を草刈り機や鎌などを使いきれいに掃除しました。当委員会では今後も定期的に継続し、病院環境の美化に努めていきたいと思ひます。

一日遠足



6月2日(土)ちゅうりっぷ園親子遠足がありました。当日は平川動物公園へ行く予定でしたが、あいにくの雨となったため、かごしま水族館へ行きました。水族館では黒潮の海「黒潮大水槽」やイルカショーを見学したり、愛情いっぱいのお弁当を食べたりと楽しい一日になりました。

第19回市民病院学術発表会



4月10日(火)当院会議室・実習棟に於いて第19回市民病院学術発表会が開催され、診療部、看護部、医局より6組の発表がありました。院内162名、院外2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。

USBメモリ紛失について(お詫び)

当院において診療を受けられた患者様(908名分)の個人情報が入ったUSBメモリを紛失した事実が、平成24年4月18日に判明しました。5月9日に本件に関する公表を当院ホームページで行いますとともに、該当する患者様には状況の説明とお詫びを文書にてお伝えいたしました。

また、本件については、報道機関を通して伝えられましたが、5月31日現在においても紛失したUSBメモリの発見には至っており、また、第三者への情報漏洩等も確認されておりません。

当院では、患者様ご本人、ご家族はもちろんのこと、関係者に対して多大なご迷惑をおかけしたことを重く受け止め、社会的責任を痛感し、深くお詫びいたします。

川内市医師会立市民病院では、患者様の個人情報の適切な取扱いについて、機会ある毎に全職員へ注意喚起や、新規採用者への研修などにより注意喚起を図ってきたところではありますが、再発防止に万全を期すとともに、今後一層、委託職員を含む全職員に重ねて周知徹底に努めていく所存であります。

ご迷惑をおかけした皆様に、重ねて深くお詫び申し上げます。

平成24年6月1日

川内市医師会立市民病院
院長 石部 良平

浜松医療センター施設研修



6月4日～8日までの5日間、当院感染対策チーム(ICT)のメンバー3名が浜松医療センターの施設研修へ行ってきました。今回の研修の主目的は、当院のICTとしての活動実績や経験が少ないため、専門家が充実し最先端の感染対策を実践されている「浜松医療センター」のICT活動の実際を見学させていただくことでした。中野感染管理者は「施設内見学、ミーティング、ラウンドなどに参加させていただき、当院での取り組むヒントを得ることができました。今後のICT活動の充実と活性化へ繋げていきたいと思ひます。」と抱負を述べました。

新人看護師一泊研修



5月19日～20日、始良市北山野外研修センターで毎年恒例の看護部新人一泊研修が行われ、新人6名、プリセプター他10名の計16名で参加しました。グループワークやウォークラリー、かまどを使用する食事準備など研修や体験学習を通して、仲間の大切さを知り、協力し合えば、目的がクリアできるという達成感などを味わうことができたようでした。

第17回

身体に優しい健康レシピ



ゴーヤの肉詰めフライ

(エネルギー 295kcal たんぱく質 13.5g 塩分 1.0g)

作り方

- ①. ゴーヤは、1cm幅の輪切りにし、種とワタの部分をスプーンでくりぬき、小麦粉を穴の中にふる。
- ②. ボールで、豚ひき肉、豆腐、ひじき、エリンギ、溶き卵、塩、こしょうを入れてよく練り混ぜる。
- ③. ①のゴーヤの穴に、②のタネをきっちりと詰める。
- ④. ③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑤. ④を180℃の油で揚げる。
- ⑥. 端の方のゴーヤは、薄めに切り、素揚げにし、塩で軽く味付けをする。
- ⑦. ⑤を器にもり、ゴーヤの素揚げとトマトを盛り付け、ソースをかけて食べる。



材料 (1人分)

ゴーヤ	70g
豚ひき肉	40g
豆腐	20g
ひじき	0.1g
エリンギ	5g
溶き卵	5g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
ソース	適量
ミニトマト	1個

夏の食材

暑い季節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、ゴーヤを使ったレシピです。

ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱しても破壊されにくいのがポイントです。抗酸化作用のあるβカロテンも含まれているので、ビタミンCとの相乗効果で風邪予防やがん予防、美容効果などに期待ができます。血圧の上昇を抑制するカリウムも含まれています。

また、ゴーヤの苦み成分には、健胃作用として、胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進させる作用があります。また、神経を覚醒させる作用もあり、気分が停滞している時などに、正常な状態に戻してくれる作用もあります。

食欲が低下しがちなこの季節、ゴーヤを食べて元気を出しましょう。

管理栄養士 二又 朋世

リレーエッセイ

「父のトラック」

4階西病棟
看護師

中山 加奈子

私の父は、園芸農業をしています。花苗や野菜苗・ハーブなど栽培し、地元の道の駅などに卸しています。今ではこのように紹介できますが、中学生・高校生の頃はそんな父の職業が恥ずかしくてたまらない時期がありました。

私が中学生の頃まで、父は普通のサラリーマンをしていましたが、ある日、父がストレス性胃腸炎で入院になりました。数日で退院となりましたが、ある日父と母に、「お父さんは仕事を辞めて、農業を始めます」と突然言われました。当時の私は、「農業＝泥臭くて裕福ではない」という勝手なイメージがあり、心から祝福することは出来ませんでした。学校や塾の帰りに車で迎えに来てもらうこともありましたが、父が軽トラックで迎えに来る日は学校から離れた所に来てもらっていました。父を恥ずかしく思っていました。

しかし、自分がしたい事をするというのは、とても難しい事だと思っています。周りの協力が必要だし、そのためには自分の努力を評価してもらう必要があります。今では好きなことを始めた父を自慢に思います。また、それを支え続ける母も尊敬しています。私の決めた事には一切口を出さずに自由にさせてもらい、失敗したときは支えてくれました。

今はまだ何をすれば親孝行かも分かりませんが、少しずつでも自慢の両親に恩返しをしていければと思います。