

カトレア

2018 Summer

112
平成30年

Cattleya

川内市医師会立市民病院



平成30年5月26日 新人一泊研修

CONTENTS

特集 外来満足度アンケート結果
地域医療連携室だよりvol.3
新人職員紹介
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. リハビリテーションを推進するとともに、回復期を含め、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。

外来満足度アンケート調査結果

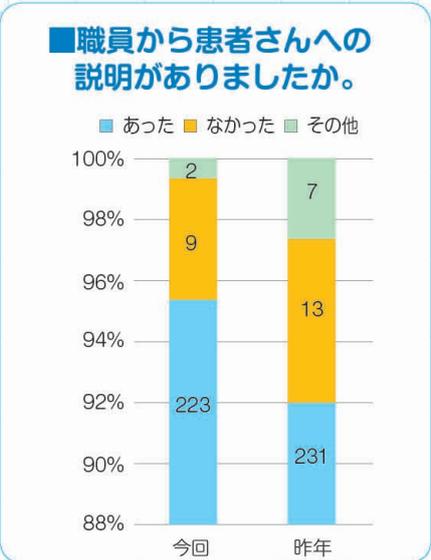
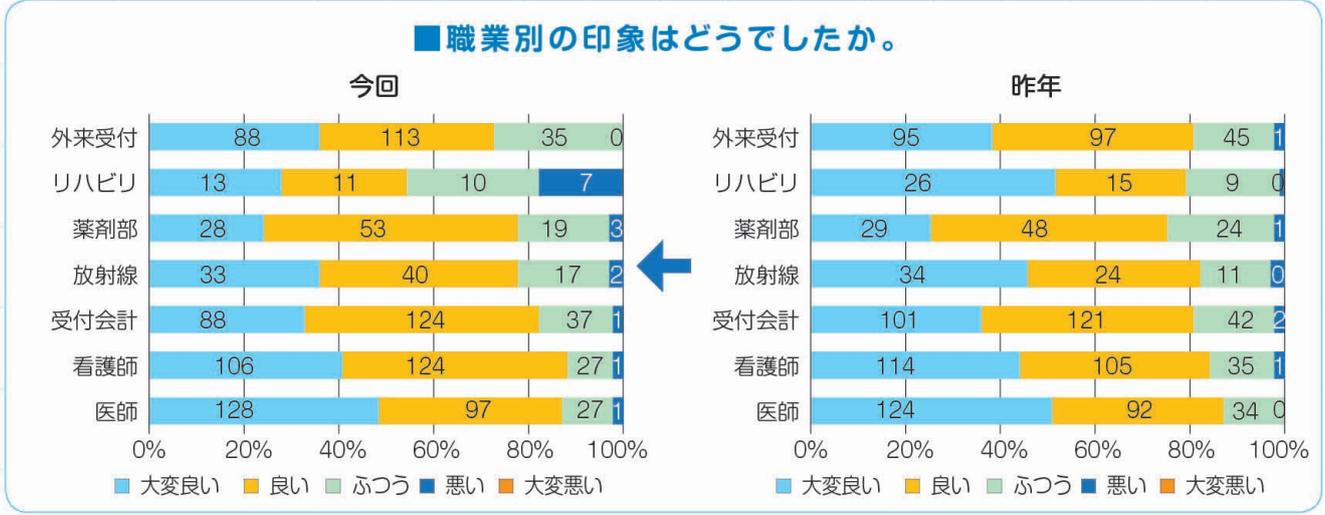
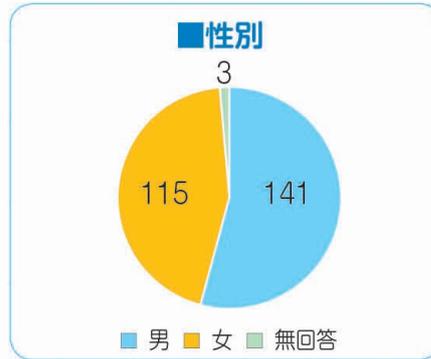
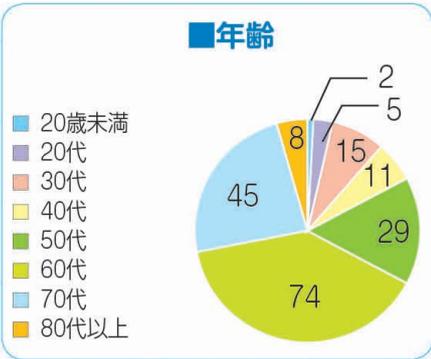
当院では外来患者様の評価・満足度を調査し、問題点を改善していくことで患者様にとってより良い医療機関になるために毎年実施しております。平成30年5月のアンケート調査結果を下記のとおり取りまとめましたのでご報告いたします。

[対象期間] 平成30年5月21日～6月1日

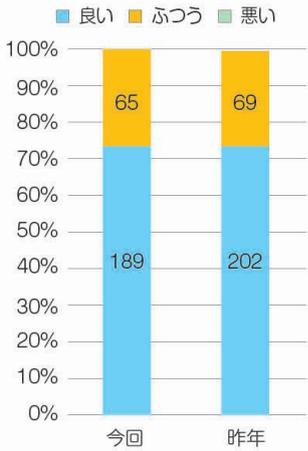
[回答者数] 259名 [配布場所] 1階外来フロアー [回収方法] 回収箱・郵送



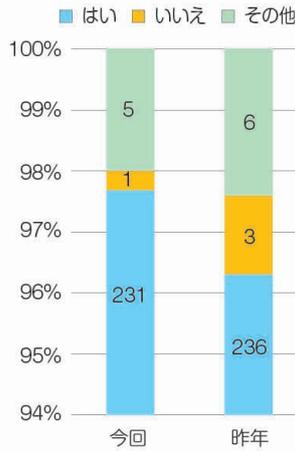
対象患者さん情報



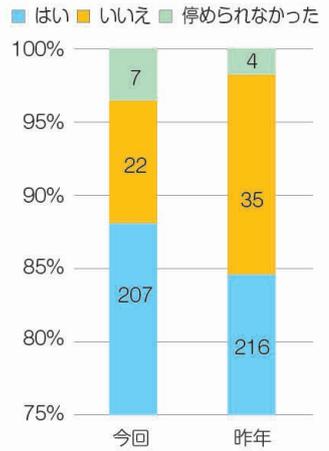
■院内環境はどうか。



■職員の説明は理解できましたか。



■駐車場にすぐ駐車できましたか。



■総合的に満足度は何%程度ですか。

満足度 80%以上の割合

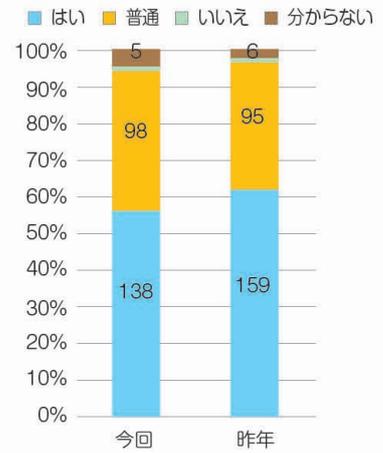
今回 **86.4%**
昨年 **84.7%**



■呼び出し方法はどうか。



■プライバシーに配慮されていますか。



ご意見

- 診察までの待ち時間が長いのは、しょうがないと思います。先生も大変だと思います。お一人でやられるのか、せめてわかるようにしてほしいです。そして、その辺(売店とか)をブラブラしていられます。ただ、ずっとイスに座ってないといけないところが、時間が長くと感じて辛い。番号などにして、表示してほしい。そして、トイレに行くのもタイミングが計れず、自分の方が、次の次なのかまだまだ後なのかわかった方が、気持ちが楽です。
- 血液検査のあの待ち時間が長い。
- 朝、受付が始まる時、皆さんが並んで頭を下げられたのには、感じました。他の病院では、出会ったことがなかったことなのでうれしかったです。これから、患者さんに優しい病院であって下さりませう。定期的に通院させて頂いています。外来の看護師さんによっては、予約時間を過ぎていると、「あと〇〇〇分くらいかかりそうです」とか、「あと〇〇人のあとになります。」と声を掛けて下さり、待ち時間の目安になりましたが、声掛けはありませんでした。お忙しいと思いますが、声を掛けて頂けると助かります。こちらから訪ねようにも、どの看護師さんも忙しそうで声を掛けにくいです。案内係の方は、その時間帯はいらっしゃいませんでした。
- 今日の先生は色々説明してもらった。よかったです。
- 身体障害者駐車場が少ない。
- 食事などで病院へ行ったので途中おにぎりを買ったのですが「温かいタオル」を使わせてもらいました。心まであたかくなりました。ありがたかったです。
- 事前検査が今回は以前と順番が違ってスムーズに検査が受けられました。ありがたうございました。
- 受付で名前を呼ぶときは、もう少しおおきな声でもらわないと聞こえない。
- 予約で来て待ち時間が長くて疲れます。
- 人見知りな私でも、皆さんあいさつをして下さり、うれしかったです。先生は体調の事だけでなく、職場での環境など聞いて下さるので、とても嬉しく思います。
- トイレに荷物置きをドア前(便座前)に設置して欲しいです。(バックはドアに掛けるのでも可いです)
- 予約時間が長いのが困る。仕事をしているので時間が気になる。
- 他県から鹿児島島へ転入したのですが、鹿児島島の病院は患者に対して実に良く接してくれる。受付、看護師、医師全ての人が...
- MRI受診したが、結果までの待ち時間が長いこと。
- パーキングパーミットの使用できる場所を増やしてほしい。
- 診察が済んでから帰りのバスの時間が少ないのでとても気になります。

アンケートを終えて

平成 30 年 5 月実施の外来満足度調査へのご協力ありがとうございました。
平成 29 年 1 月に実施いたしました調査と比較いたしますと、総合評価の満足度が 86.4% と上がっておりますが、待ち時間や駐車場等でご不便ご迷惑をお掛けいたしました。申し訳ございません。このアンケート調査結果やご意見を、今後の患者様サービス向上に役立ててまいります。
これからもお気づきになられたことをお聞かせください。ご協力に感謝申し上げます。

サービス向上委員会

地域医療連携室だより vol.3

◆運転免許証の写真に関するがん患者等への配慮について

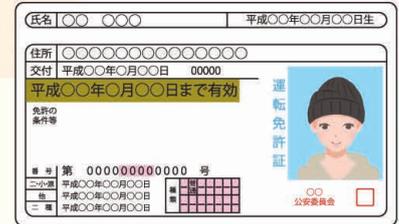
皆さんの運転免許証はどんな顔をして写っていますか。
免許証の顔写真は、「無帽、正面、上三分身(おおむね胸から上)、無背景」で、申請前6か月以内に撮影したものとなっています。

がん治療に伴う脱毛等医療上の理由がある場合は、かつらやウィッグ、スカーフなどの使用が認められていますが、医療用帽子は、都道府県で対応が統一されていませんでした。

警察庁は、6月に個人の識別を確保しつつ、顔の輪郭がわかる範囲で医療用帽子の着用を認めるように、全国の警察本部へ指示しました。

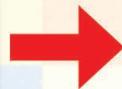
プライバシーに十分配慮し、必要な措置をとることにもなりましたので、免許更新の際には、何か相談されてもよいのではないのでしょうか。

おしゃれでするサングラスやマスク、帽子は認められていませんので、ご注意ください。



◆前回号で案内しました通り、神経内科を 脳神経内科 へと標榜診療科名を変更致しました。

旧) 神経内科



新) 脳神経内科

◆川内市医師会立市民病院 外来診察日程 (担当医師一覧)

※ 当院は予約診療となっております。診療科の診察日をご確認の上、予約担当者へご連絡下さい。
※ 救急患者につきましては、土曜日も平日同様に対応いたします。

診療科	日		月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	脳神経	能勢 裕久					能勢 裕久					篠原 和也
	呼吸器		検査	(初)末次 隆行 (初)中塩屋 二郎 (再)本川 郁代			検査		(初)末次 隆行 (初)本川 郁代 (再)中塩屋 二郎 (緩和外来14時~17時)	末次 隆行		検査
	消化器	牧野 智礼 藤田 俊浩			隈元 亮	牧野 智礼 隈元 亮		隈元 亮		隈元 亮	牧野 智礼 隈元 亮	
	循環器	(初) 有川朋芳 (初再) 新里拓郎		検査日			(初) 宮内栄治 (初再) 新里拓郎			検査日		(初) 迫田 隆 (初再) 新里拓郎
外科	(初)中藤 俊博 (再)石部 良平		手術日			(初)中藤 俊博 (再)石部 良平 (再)土持 雅昭			手術日		(初)中藤 俊博 (再)石部 良平	
整形外科	手術日		神岡 純一 中村 貴宏			手術日		高野 純 川内 健寛			手術日	
脳神経外科	田貫 謙一郎 (手術日)		手術日			田貫 謙一郎 (脳ドック)			手術日			(脳ドック)
放射線科	三木 徹生		三木 徹生			三木 徹生	検査	三木 徹生		三木 徹生		検査
リハビリ科	(再)石部 良平		(再)土持 雅昭			(初)石部 良平		(再)中村 好宏		(再)石部 良平		
心臓血管外科	(初)濱田 聡					(再)濱田 聡						
泌尿器科	大学 派遣医師											
内分泌科						有村 洋 (初診は15時から2名)						
リウマチ科												大坪 秀雄
高血圧内科	大石 充											

*外来受付時間 8:30~11:30

介護保険

～社会全体で高齢者と家族を支える仕組み～



介護保険制度は、2000年のスタート後、制度を維持・改善する為の改正が定期的に行われており、直近では2018年に改正されました。

介護保険のサービスを利用できる方は、65歳以上の方(第1号被保険者)と40歳～64歳の医療保険に加入している方(第2号被保険者)です。第2号被保険者の方は、介護保険法に定める特定疾病であることが必要です。特定疾病は、末期のがんや関節リウマチ等の16疾病が指定されています。

◎申請から認定されるまでの流れ

申請 市区町村に申請



認定調査

市区町村職員等が本人や家族から聞き取り調査をします
市区町村は主治医に意見書の記入を求めます

判定

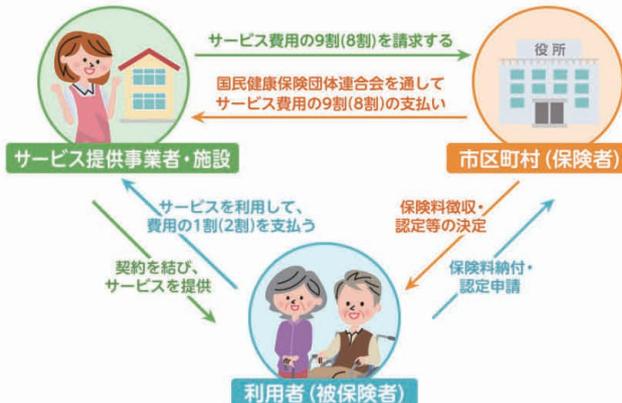
一次判定：調査表の結果及び主治医意見書をコンピューターで分析
二次判定：介護認定審査会が一次判定の結果や認定調査の特記事項、主治医の意見書に基づき判定を行います

認定の結果・通知

認定の結果が通知されます。



◎サービス利用の流れ



介護保険制度を運営する「保険者」は市区町村です。介護保険のサービスを利用するには、利用者(本人又は家族)が市区町村へ申請し、要介護認定又は要支援認定を受けることが必要です。

要介護 5
要介護 4
要介護 3
要介護 2
要介護 1
要支援 2
要支援 1



重度

軽度

認定は7段階に分かれて行われます。

「要支援1・2」は、予防的に援助が必要、または日常生活を営むのに支障があると見込まれる状態、「要介護1～5」は、常時介護を要すると見込まれる状態です。

ちょこっとクイズ



問題：薩摩川内市の65歳以上高齢者(平成29年9月末時点：約29,000人)のうち、介護認定を受けている方の数は次のうちどれでしょう？

- ① 4,000人以上～5,000人未満
- ② 5,000人以上～6,000人未満
- ③ 6,000人以上～7,000人未満

新人紹介

新人さん
いらっしゃ〜い

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いたします。



西村 絵実

麻酔科 医師

平成30年4月より麻酔科に赴任いたしました。5年前、転居をきっかけに宮崎大学から鹿児島大学麻酔科に入局しました。専門は麻酔とペインクリニックで、昨年1年間は鹿児島大学で手術麻酔とペインクリニック外来勤務をしていました。その前は3年間、川内済生会病院に勤務しており、2度目の川内勤務となりました。鹿児島市内からの通勤は大変ですが、灰が降らないので気分が軽くなります。手術室のスタッフの方々は親切で、てきぱきとしていて働きやすい環境です。微力ではありますが、この地域の医療に貢献できるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。



篠原 和也

脳神経内科 医師

平成30年4月より脳神経内科に勤務となりました。藤元総合病院、厚地脳神経外科、大勝病院などに勤務しておりました。川内は初めての場所で、いろいろとわからない事だらけです。少しずつでも慣れていければと思っております。そのため、御迷惑をおかけする事も多いかと思いますが、頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



牧野 智礼

消化器内科 医師

平成30年4月より当院に赴任いたしました。当院は消化器内科常勤医が3年不在となっております。私が久々の消化器内科常勤医となることに緊張しています。私は平成17年に鹿児島大学を卒業し、平成19年に鹿児島大学病院消化器内科入局後に鹿児島大学病院および関連病院で勤務してきました。当院に来る前は種子島医療センターに2年間勤務し、その前は同じ薩摩川内市の済生会川内病院に2年間勤務していました。薩摩川内市は以前住んでいたこともあり懐かしい気持ちです。常勤医不在の間当院の消化器内科を支えてくださった当科非常勤の隈元亮先生と協力して、消化器内科を盛り上げていきたいと思っています。胃カメラ・大腸カメラ検査を始め、消化器症状全般に対して、薩摩川内地区の医療に貢献できるように努力しますので、これからどうぞよろしくお願いいたします。



高野 純

整形外科 医師

平成30年4月1日付けで川内市民病院へ赴任致しました。私は平成18年に鹿児島大学を卒業し、平成20年に鹿児島大学整形外科に入局しました。薩摩川内市には平成24年に川内済生会病院で1年勤務しており、6年振り、とても懐かしく思えます。薩摩川内地区の医療に貢献できるよう、努力して参りますので、どうか宜しくお願い申し上げます。



迫田 隆

循環器内科 医師

平成30年4月より、鎌田博之先生の後任として赴任いたしました。平成23年に埼玉医科大学を卒業後そのまま2年間初期研修を行い、出身地である鹿児島に戻り、鹿児島大学心臓血管高血圧内科学講座に入局しました。一次出張としてこれまで垂水中央病院・藤元総合病院を2年ずつ回り、一般内科や循環器内科について勉強してまいりました。患者さんの早期退院・早期社会復帰を目指すため、専門の循環器疾患だけを治すのではなく併存する様々な疾患にも気を配り、一人の人間として回復していけるように心がける所存です。どうぞよろしくお願いいたします。



中村 貴安

整形外科 医師

平成30年4月1日付けで整形外科吉井理一郎先生の後任として赴任致しました。平成24年に金沢医科大学卒業後、卒後臨床研修を同大学で2年し、後期研修として南風病院にて勤務を行い、平成28年に鹿児島大学整形外科に入局致しました。前任地は奄美大島の県立病院で1年間勤務し、ドクヘリの活動により重症外傷患者などが想像以上に多く、緊急手術など多くのことを学ぶことができました。川内でも外傷患者が多く前回で学べたことを活かし、少しでも多くの患者様が満足して退院できるようにしていくことを目指していきたいと思っています。病院スタッフも非常に優しく接してくれるおかげで働きやすい環境でとても助かっております。地域医療に少しでも貢献できるように日々頑張っていきたいと考えておりますのでよろしくお願いいたします。



南 裕司

薬剤部
薬剤部長

4月から薬剤部に働かせて頂くことになりました。今までの病院勤務の経験を活かして頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。



唐崎 純那

総合リハビリテーション部
理学療法士

4月より理学療法士として働かせていただくことになりました。未熟な部分も多く、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、精一杯頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。



分田 貴大

総合リハビリテーション部
作業療法士

作業療法士として働かせて頂くことになりました。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致します。



小川 裕子

総合リハビリテーション部
言語聴覚士

笑顔を忘れず、積極的に学び、チームの一員として一歩ずつ確実に歩んでいけるよう精一杯頑張ります。ご指導よろしく申し上げます。



磯口 玲緒奈

看護部ローテーション
看護師

4月より看護部に入職いたしました。一日でも早く一人前の看護師として、戦力になれるよう頑張りますので、よろしくお願いします。



山下 真季奈

看護部ローテーション
看護師

4月より入職致しました。新人のため、まだ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、1日でも早く一人前の看護師として働けるよう努力していきたいと思ひます。どうぞご指導のほどよろしくお願い致します。



田島 由実

看護部ローテーション
看護師

4月から看護師として入職させていただきました。分からないことも多く不安もありますが、分からないことを分からないままにしないよう、一つ一つ学んでいきたいと思ひます。ご迷惑をおかけすることもあると思ひますが、努力してまいりますのでご指導よろしくお願ひ致します。



奥平 世織

看護部ローテーション
看護師

4月より看護師として勤務させて頂いております。慣れないことも多く、ご迷惑をおかけすること多いと思ひますが、1日でも早く仕事を覚えられよう頑張りたいと思ひます。よろしくお願い致します。



久保 あゆみ

地域包括ケア病棟
看護師

4月より入職しました。まだ慣れてなくて、周りに迷惑をかけてばかりですが、皆様のお役に立てる様がんばります。ご指導の程よろしくお願ひ致します。



切通 智美

3階東病棟
看護師

4月より再入職しました。初心にかえり、頑張りたいと思ひます。よろしくお願い致します。



木下 涼菜

診療支援部
診療情報管理士

4月より診療情報管理士として入職させて頂きました。至らない点も多々あるかと思ひますが、少しでも早く業務を覚えられよう精一杯頑張ります。ご指導の程よろしくお願ひ致します。



原田 怜実

診療支援部
診療情報管理士

4月より入職致しました。まだまだ不慣れで皆様にご迷惑をおかけすると思ひますが、1日でも早く仕事に慣れるよう精一杯頑張りますので、ご指導よろしくお願ひ致します。



坂下 知代

医師サポート室
医師事務作業補助者

4月より医師事務作業補助者として働かせて頂くことになりました。医師はもちろん医療従事者や患者様にも信頼を得ることのできる人になりたいと思ひます。少しでも早く仕事に慣れ、頑張りたいと思ひます。ご指導の程、よろしくお願ひ致します。



福田 かおり

地域医療連携室
社会福祉士

4月より社会福祉士として入職させて頂きました。分からないことばかりで、ご迷惑をおかけすると思ひますが、精一杯頑張りますので、ご指導の程よろしくお願ひ致します。



石原 雄太

事務部
人事財務課

4月より入職致しました。1日でも早く仕事に慣れるよう頑張りたいと思ひますので、ご指導の程よろしくお願ひ致します。



小原 奨射

事務部
総務コンシェル課

4月より庶務として勤務させて頂きたくことになりました。分からないことばかりで、みなさんにご迷惑をお掛けすることもあると思ひますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひ致します。



道岡 千尋

事務部
医事業務課

4月より入職致しました。患者様や町の皆様から、さらに愛される病院になれるよう、できることから精一杯頑張りますので、ご指導の程よろしくお願ひ致します。



大六野 瑠奈

院内保育所
保育士

4月より保育士として入職致しました。1日でも早く仕事と環境に慣れ、毎日の笑顔を忘れず、子ども達と沢山関わり成長していけるよう頑張りたいと思ひます。ご迷惑をおかけすると思ひますが、よろしくお願い致します。



田中 明子

外来
クラーク

4月より入職致しました。分からない事が多く、皆様にご迷惑をおかけしていると思ひますが、1日でも早く仕事に慣れ、患者様をはじめ皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思ひますので、ご指導の程よろしくお願ひ致します。



有村 美穂

院内保育所
調理員

4月よりちゅうりっぷ園の調理員として勤務させて頂いております。園児さんが、美味しく食べてもらえる様に心がけて頑張りたいと思ひます。宜しくお願い致します。





今村 麻衣
院内保育所
調理員

4月よりちゅうりっぷ園の調理員として働かせて頂くことになりました。4月からの立ち上げで分からない事もまだありますが、1日でも早く慣れて園児のみんなにおいしい給食を作っていけたらなと思っています。精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



常盤 奈菜
院内保育所
調理員

4月よりちゅうりっぷ園で調理師として働かせて頂くことになりました。保育園で働くのは初めてですが、子ども達が笑顔になるような料理を提供したいと思っています。精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



吉永 藍
4階東病棟
看護助手

看護助手として働かせていただくことになりました。初めての職種でご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯がんばりますので、ご指導の程よろしくお願い致します。



濱田 良一
事務部
警備・防災

5月より防災として働かせて頂くことになりました。覚えるまで時間がかかり、慣れない事ばかりで、ご迷惑をおかけすると思いますが、宜しくお願い致します。



盛田 晴美
薬剤部
助手

5月より薬剤部助手として働かせて頂く事になりました。まだまだ分からない事が多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、早くお力になれる様、頑張りますのでご指導の程よろしくお願い致します。



和田 祐歌
院内保育所
看護師

5月より病児保育室で勤務することになりました。保育所での勤務は初めてで、まだまだ分からない事や、周囲の方にご迷惑をお掛けするかもしれませんが、私自身、二児の母であり、自分の育児経験を活かしながら、育児について、たくさん事を学びたいと思います。よろしくお願い致します。



鈴木 純子
院内保育所
保育士

5月より、ちゅうりっぷ園で保育士として勤務させて頂いています。子ども達と楽しくすごしながら、成長を見守っていけたらと思います。ご迷惑をおかけすると思いますが、少しでもお役に立てるようにがんばりますので、よろしくお願い致します。



大迫 富貴子
院内保育所
事務員

5月より、ちゅうりっぷ園事務として働かせていただくことになりました。1日でも早く仕事に慣れるように頑張りますので、宜しくお願い致します。



中川 玲華
4階東病棟
看護師

5月より入職致しました。慣れないところも多くあり、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、頑張りたいと思います。ご指導よろしくお願い致します。



馬場 晴香
地域医療連携室
予約係

5月より診療予約係として入職いたしました。分からないことばかりですが、少しでも早く仕事を覚えられるよう頑張ります。よろしくお願い致します。



谷山 舞
栄養管理部
栄養士

6月より栄養士として働かせて頂いています。慣れないことも多くご迷惑をおかけしますが、1日でも早く仕事に慣れお役に立てるように努力していきたいです。ご指導の程よろしくお願い致します。



総合水防演習



5月20日(日)8:30より、川内川総合水防演習が行われ、当院の職員も参加しました。今年は川内川流域3市2町、34団体総勢491名の参加があり、平成18年7月川内川流域の大水害を教訓に、いざという時に何をすべきか、実践的な演習及び訓練を実施しました。

愛の献血



4月16日(月)、当院正面玄関前において日本赤十字社の献血バスによる集団献血があり、近隣施設や当院の職員など24名の方が献血を行いました。10代から30代の献血者数は、ここ10年で31%も減少しているそうです。輸血を必要とする高齢者の割合は、今後ますます増えることが予想され、今まで以上に健康な方の献血へのご協力が期待されると思います。

NEWS

Sendai Medical
Association Hospital
April - June



今月のスマイル

H30年度新人職員宿泊研修



新人職員21名とプリセプター・教育委員、管理者の総勢31名で、鹿屋市交流センター「湯遊ランドあいら」において、院外一泊宿泊研修を開催しました。「医療人として必要な資質が理解できる」という目標を掲げ、看護部長の講話に始まり、グループワークや野外活動、体験学習などを通して他職種連携やチームワークの重要性、医療に携わる職員としての責任を改めて気づく良い機会になったようです。また今回は、「市民病院にふさわしい職員になる」というテーマで、マングラート(目標作成シート)を作成しました。社会人として自覚を持つと同時に、自分の力で考え行動できるよう先輩方のサポートを受けながらではありますが、今後の成長を期待しています。

医療安全研修会



6月14日(木)17:30より、公益社団法人鹿児島県済済会南風病院の認知症認定看護師榎本さつき氏を講師にお迎えして、「認知症ケアの基礎理解」について研修会が行われ、認知症患者に対するケアについてご講演いただきました。学んだ事を生かして、安心していただける看護に努めたいと思います。

第31回市民病院学術発表会



4月18日(水)、第31回市民病院学術発表会が院内に於いて開催され、薬剤部、事務部、看護部、診療部より6題の発表がありました。質疑応答も含め約1時間半の発表会に、外部の方2名を含む142名の参加者がありました。今回の演題は以下の通りです。

演題一覧(発表順)

1. 薬剤部
「セフトリアキソン投与終了後に発症した総胆管結石の1例」
2. 事務部
「交渉の限界とローコストオペレーション」
3. 外来
「がん患者の対応に困難感を抱く外来看護師におけるロールプレイの有効性の検討」
4. 手術室
「術前外来における手術室看護師の役割について～現状分析と術前外来の確立に向けて～」
5. 脳神経外科
「内頸動脈狭窄症の術後に発症した過灌流症候群の2例」
6. 循環器内科
「fighting for limb salvage 川薩地区の足を救え!!
～市民病院の最近の取り組み～」

第40回

身体に優しい健康レシピ



豆乳カレーにゆうめん

エネルギー：664kcal、塩分：2.7g / 1人分

作り方

- ①なすはへたを除いて皮をしま目にむき、1cm厚さの輪切りにする。ししとうはへたを切り除いて1cm幅の小口切りにする。
- ②ボールにaを合わせてよく混ぜ、鶏肉を加えてまぶしつける。
- ③鍋にサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、②の鶏肉を入れ、ボールに残った粉類も加えて、2分ほどかけてゆっくり炒める。
- ④サラダ油大さじ1と1/2を足してなすを並べ入れ、油を吸ったら分量の水を注ぐ。煮立ったら豆乳とししとうを加えて2分ほど煮て、bで調味する。
- ⑤そうめんは菜箸でほぐしながら袋の表示時間どおりにゆでる。ざるにあげ、冷水で洗って水けをきる。
- ⑥④に⑤を加えてひと煮する。



材料(2人分)

- そうめん…………… 乾150g
- 鶏こま切れ肉 …… 150g
- カレー粉・小麦粉…各大さじ1と1/2
- a 塩 ……………… 小さじ1/4
- こしょう ……………… 少量
- なす ……………… 1本(70g)
- ししとうがらし …… 4本
- サラダ油 …… 大さじ2
- 水…………… 1カップ
- 無調整豆乳 …… 200ml
- b 우스口しょうゆ・みりん
- ……………各大さじ1と1/2

●夏の食材

夏の食欲不振は、冷たいドリンクの飲みすぎなどによる胃腸機能の低下や、暑さによる自律神経の乱れなどが原因です。それらを改善する手助けをしてくれるのが、カレーに含まれるスパイス。健胃作用や食欲増進、消化促進の効能があり、夏バテの防止に最適なんです。

そして夏バテで不足しがちなたんぱく質を鶏肉・豆乳と一緒にとれます。疲労回復効果や免疫を高めてくれるビタミンCを多く含む旬のししとうも加えました。

暑い時季にも、つるつると食べやすいそうめん料理。毎日そうめんばかりで飽きてしまうというときにはこちらのレシピをぜひお試しください。

管理栄養士 福協 浩子

リレーエッセイ

「内野と海」

手術室
看護師

内野 拓耶

海をこよなく愛する内野は、毎日のように釣りに行くぞと意気込み、仕事が終わると大物を狙い釣りに行くが、なかなか釣れないでいた。

いつもは、釣りに行く友人がいるが、あまりにも釣果が上がらないので、魚がいなくなったのではないかと最近では釣りに行く機会が少なくなっていた。

それでも内野は、「今日こそは」と意気込み、車を走らせ長崎鼻へたった一人で行く。やる気は大海のように、溢れんばかりのエネルギーに満ち満ちている。

ある日、先輩と釣りに行くことになり、カマスを釣りに行く。カマスを釣るための仕掛けを準備し、意気込んでいくが、釣れたのは先輩だけであった。

魚が釣れなくても弱気にならず、気持ちを切り替えていくことや、今は釣れなくても、いつかは大物を釣ると考える姿勢が大切である。

苦境に陥ったとき、何をやってもうまく行かないとき、どのように行動したら逆境を順境に出来るか常に考えることが大切だと思い、今日も大物を狙いに海へ車を走らせる内野であった。