

カトレア

Cattleya

2019 Summer

116
令和元年

川内市医師会立市民病院

看護認定看護師 濱田 知美
「足の足で歩き続けるために
セルフケア方法を教えます！」



川内市医師会立市民病院 市民公開講座

ここまで
まとめ
➤ 足梗塞はガンより怖い?!
➤ 川薩地区では、
足梗塞に対する知識が不足していた



令和元年6月1日 第7回市民公開講座

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.7
- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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

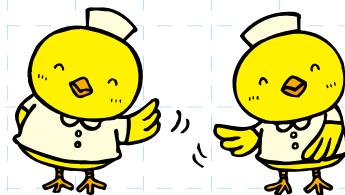
- 良質な医療を公平に受ける権利があります。
- 自分の病気について納得するまで十分な説明を受け、
その上で検査や治療を選択すると共に
医療機関を決定する権利があります。
- 個人の情報は保護される権利があります。
- 自分の診療内容について知る権利があります。

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31年4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。

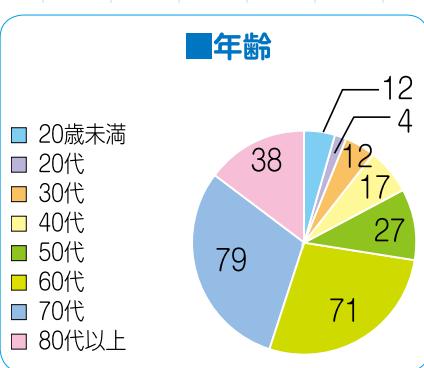
[対象期間] 平成31年4月15日～4月26日

[回答者数] 277名 [配布場所] 1階外来フロア [回収方法] 回収箱・郵送

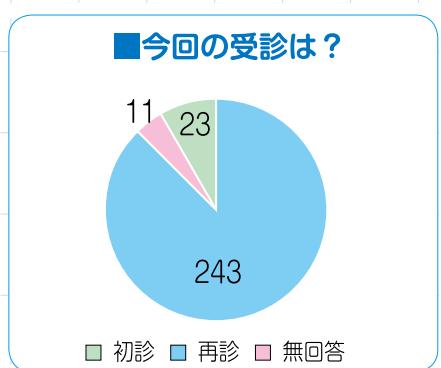


対象患者さん情報

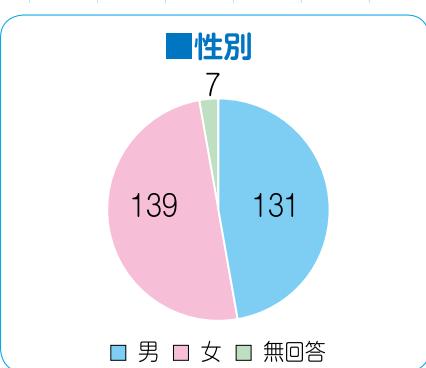
■年齢



■今回の受診は？

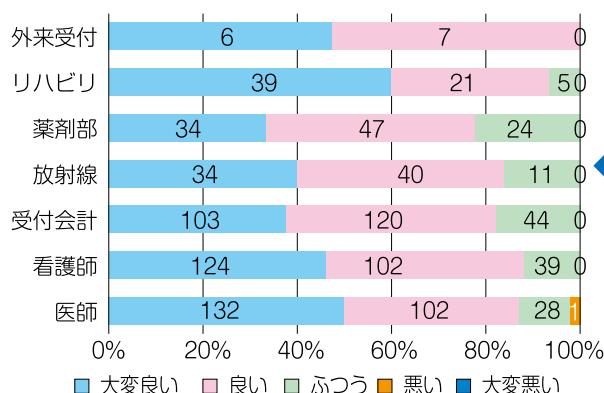


■性別

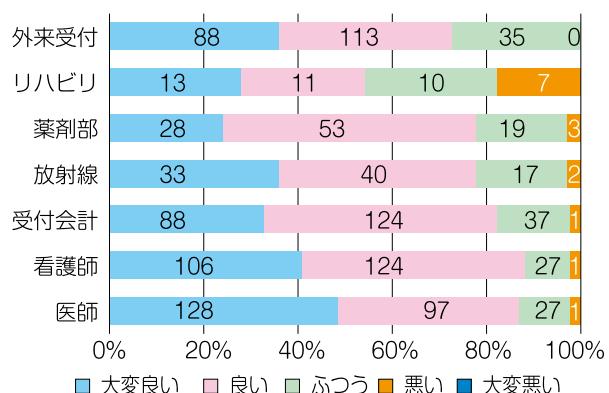


■職業別の印象はどうでしたか。

今回

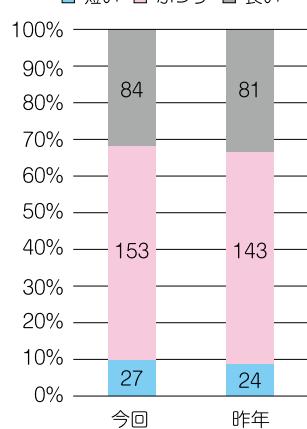


昨年



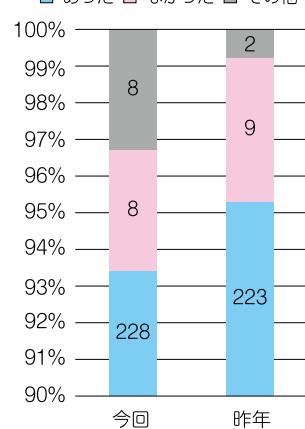
■待ち時間はどうでしたか。

■ 短い ■ ふつう ■ 長い



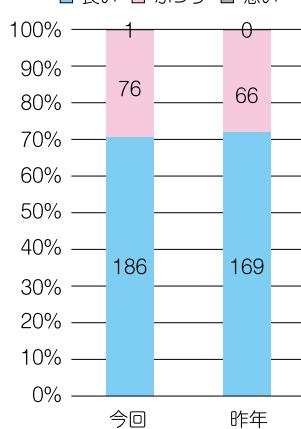
■職員から患者さんへの説明がありましたか。

■ あつた ■ なかつた ■ その他

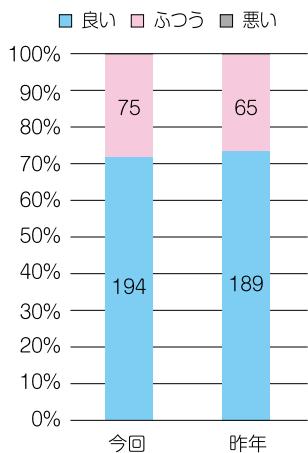


■職員に笑顔はありましたか。

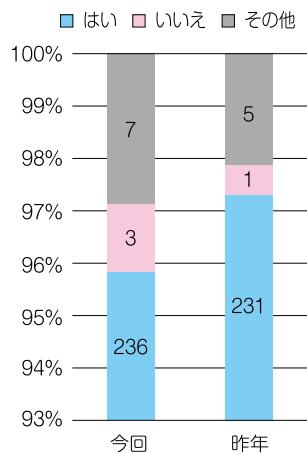
■ 良い ■ ふつう ■ 悪い



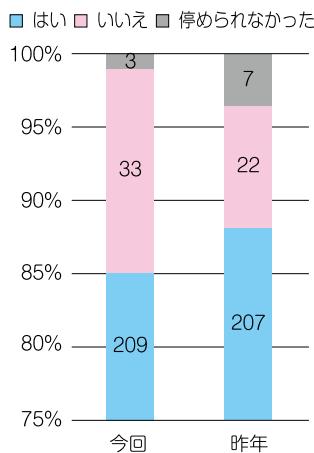
■院内環境はどうでしたか。



■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

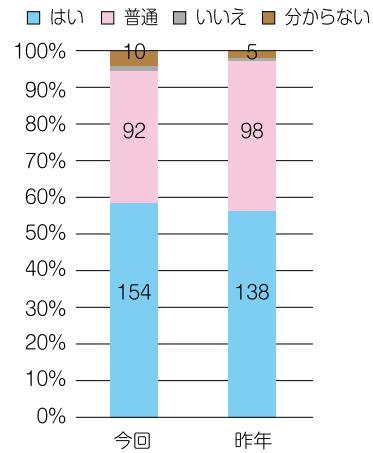
今回	85.1%
昨年	86.4%



■呼び出し方法はどうでしたか。



■プライバシーに配慮
されていましたか。



ご意見

○呼び出しの声が小さい。年寄りの方には多分聞き取れない
○待ち時間が長かったです。午前10時30分受付で診察は午後
○4時頃でした。職員の方々の対応は良かったです。
○駐車場が少なすぎる。雨の日は屋根がないので不便です。
○入口で案内の方がファイルを届けて下さってとても助かりました。車椅子の方は良かっただけです。ありがとうございました。
○また放電線科のスタッフさんは親切で良かったです。
○3月より利用させて頂いてるので特別不満等ありません。
○今後長く利用する事で、色々と希望が出るかもしれません。
○して言つならば、子供連れの為、遊び道具やプレイランド
○的な所を充実してほしい。
○名前で呼んで良いが大きな声で。トイレの清潔さが悪い。
○診察が終わつてこのまま待つと40分。こちらから声をかけると
○ファイルが渡され忘れ。謝罪もほとんどなし。よくあるので気をつけたいです。せめて正しい待ち時間は伝えほしいです。
○待ち時間が少し長くなるとの理由で、もう少しかかると、わざわざ明るい方に来て頂いて安心しました。車椅子スペース
○があるのに感動しました。スタッフの皆様もお忙しい中、
○気を遣つて頂いてありがたいと思っています。
○プライバシーの件、まず受付で名前を書くことから始まり、
○診察室で呼ばれ支払い。専用で呼ばれ、まったくなし。
○今のシステムでは不可能。車椅子スチール
○待ち時間が異常に長い。検査・診察より待ちが長く疲れる。
○具体的な方策を考えてほしい。
○診察の呼び出しマイクが小さく、聞く見えない。
○案内係の人、バスの運転手さんの親切はありがたかったです。
○車の駐車場。早い時間でしたら空いていますが、停められないことが多い。
○待ち時間方が異常に長い。
○診察室へ見る医師の方は、もう少し心ある診察を。
○顔を見て終わりではだめです。
○テレビの画面をもう少し大きくしてほしい。
○若い方は普段で呼んで欲しいが、年寄りは名前で呼んで欲しい。
○他院も受診しているが、検査室での待ち時間が長い。一番
○混雑しているので、検査室の拡大とスタッフの増員があると、
○体調が悪い等の待ち時間が短くなるのは思っています。
○シンヘルジングの人数より先だと思います。
○医師と看護師さんの連携がとれていて、患者に対する心配
○りが大変良いと感じます。
○リハビリなどもう少し時間をかけてほしい。再診と一緒にいた
○りと、リハビリの方が休みだと、一ヶ月以上空くので心細い。
○別の日に受けられたら、ありがたいなあと思いました。
○外采来虐待の個人説明は年齢に対しても小声でも聞こえる為
○島大・病院ではOKだったが、鹿児島大・通院の予定で
○入院・通院は初めての経験ですが70年間生きて来た中で、
○これ程の対応は初めてで、すごく安心して入院退院をさせ
○て頂いた事に深く感謝。又、まだこれからも通院の予定で
○が、スタッフの方達との会話が楽しみです。

アンケートを終えて

平成31年4月実施の外来満足度調査へのご協力有難うございました。
前回（平成30年5月実施）の調査結果と比較いたしますと満足度80%以上の割合が85.1%と下がっております。
待ち時間や駐車場でご不便・ご迷惑をお掛けしている結果かと考えます。
このアンケート調査結果を今後の患者様満足度の向上に役立て参ります。
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

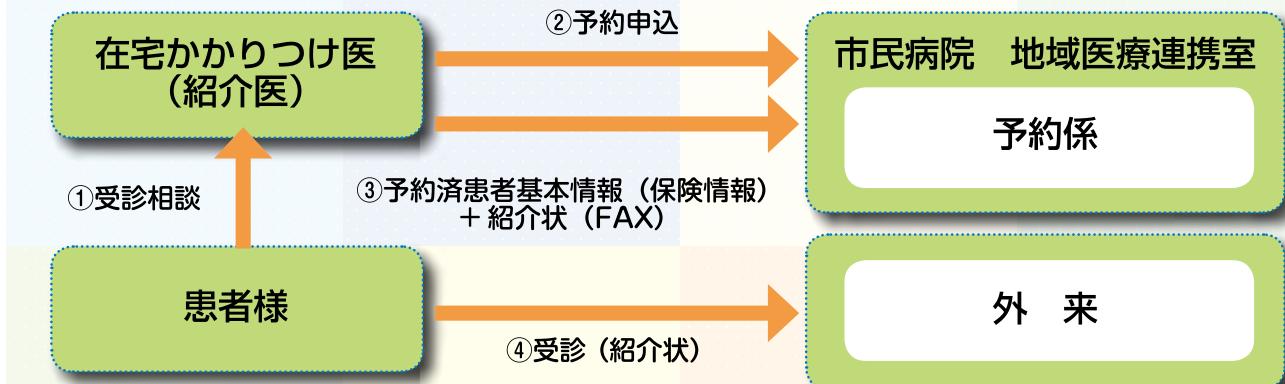
地域医療連携室だより

vol.7

令和初の地域医療連携室だよりとなりました。景気づけに連携室の業務をシリーズでご紹介していきます。

初回は、連携室の顔「予約係」です。

御存じの方も多いと思いますが、当院は「地域医療支援病院」の認定を受け、外来診療は完全予約制をとっています(救急以外)。そのため、連携室の業務の一つに「予約業務」を位置づけ、診療予約をスムーズに受けられるよう機能しています。



このような流れになっておりますので、当院外来を希望される際は、まずはかかりつけ医にご相談いただきますようお願いいたします。稀に、ご予約無し・紹介状のご持参無しの患者様が診療希望でいらっしゃいますが、その際は当院が紹介型の病院であることをご説明し、ご理解いただいております。

この度、2019年7月1日より当院予約受付時間が変更になりました(下記参照)。

変更前	変更後
月曜～金曜 8:30～17:00 土曜 8:30～12:30	月曜～金曜 8:30～13:00 14:00～16:30 土曜 8:30～12:00

緊急の場合はその都度対応させていただきます。

関係者の方々には大変ご迷惑をおかけしますが、新体制で頑張っていきますので、よろしくお願いいたします。ご不明な点がございましたら、予約係までご連絡ください。



私たちが予約を担当しております。新人2名も加わり、一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

ちょこっと
クイズ
(年金編)



問題：60歳から老齢基礎年金を受給すると、いくら受給できるでしょうか？

※満額779,300円/年(H30年度)の場合

① 545,510円 ② 623,440円 ③ 701,370円

(豆知識) 老齢基礎年金は原則満65歳から支給されますが、申請することで支給開始年齢を繰り上げることができます。ただし、一度手続きをすると年金額が一生減額されますので注意が必要です。

①: 545,510円

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いたします。
どうぞよろしくお願いします。

新人さん
いらっしゃ~い



平成31年4月より当院消化器内科に赴任しました。元々、薩摩川内市出身です。可愛小学校、川内北中学校、川内高校卒業後、平成10年、熊本大学医学部を卒業しました。その後、熊本大学消化器内科に入局、これまで消化器内科医の経験を積んで参りました。特に肝疾患については、大学で専門的に勉強させて頂きました。

紙屋 康之
消化器内科 医師
この度、地元である薩摩川内市医師会の一員になれたことを、とても誇りに思っています。この地域の医療に少しでも貢献出来るように頑張りたいと思います。また、一緒に仕事をしている非常勤医師の隈元先生とは、初めて名前を伺った時から、非常に親近感を覚えています。4月より、いろいろな面で助けて頂き、感謝しています。これからも協力して頑張っていく所存ですので、会員の先生方のご指導・ご鞭撻の程、何卒宜しくお願い申し上げます。



竹山 正治
麻酔科 医師

平成31年4月より、当院麻酔科に赴任することとなりました。平成13年に宮崎大学医学部を卒業、同年鹿児島大学医学部麻酔科に入局いたしました。当初の数年は、大学病院、鹿児島市内の関連病院、および鹿屋医療センターなどで麻酔科研修をさせて頂き、近年10年近くは大学病院勤務でした。北薩地区での勤務は常勤としては今回が、初めてとなります。病院日直、当直など他科の先生方やスタッフとの連携が不可欠な任務も多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、微力ながら薩摩川内地区の医療に貢献できるよう頑張りたいと考えておりますので、宜しくお願い致します。



平成31年4月より当院呼吸器内科へ赴任しました。平成11年に鹿児島大学を卒業し、鹿児島大学病院や今給黎病院、鹿児島市立病院等に勤務しておりました。薩摩川内地区へは初めての異動となります。当地の医療事情を把握していないため、皆様にご迷惑をおかけする事も多々あると思いますが、呼吸器内科専門医として地域医療に貢献できる様、努力致しますのでよろしくお願い致します。



貞村 祐子
脳神経外科 医師

平成31年4月より脳神経外科に赴任いたしました。平成21年にも当院で2年間勤務させていただいており、2度目の勤務となります。以前いた10年前と比べると脳血管障害については、血管内治療におけるデバイスの開発・治療も進んでおり、治療の選択肢が広がってきています。当院でも、部長の田實先生のもとで、直達手術はもちろん、前任の久保先生が血管内治療にも積極的に取り組まれていました。引き続き、患者様ごとに最善の治療が選択できるように目指していきたいと思っています。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、どうかよろしくお願い申し上げます。



2019年4月より整形外科に赴任致しました。平成22年に鹿児島大学整形外科入局、整形外科10年目です。ここ数年は人工膝関節に興味をもち、積極的に取り組んでおります。疼痛コントロールや術後活動制限の少ない治療に取り組むことで、患者さんの苦痛を軽減、満足度向上できるよう取り組んでいきたいと思っております。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、どうぞよろしくお願いします。



佐久間 大輔
整形外科 医師

平成31年4月1日付けで、整形外科 島ノ江先生の後任として赴任しました。平成22年に鹿児島大学を卒業後、北九州の地で2年間の初期研修を行い、平成24年に鹿児島大学整形外科に入局しました。前任地は米盛病院で1年間勤務しました。整形外科の中でも脊椎を専門に頑張っていこうと思っております。薩摩川内地区の医療に少しでも貢献できるように日々努力して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



平成31年4月1日付けで、脳神経内科篠原和也先生の後任として赴任致しました。埼玉医科大学卒業後、東京医科大学病院で2年間初期研修を行い、平成26年に鹿児島大学病院脳神経内科に入局致しました。これまで鹿児島大学病院、鹿児島市医師会病院、鹿児島医療センター脳血管内科、藤元総合病院で一年ずつ勤務し、前任地は再度鹿児島大学病院脳神経内科で病棟医をしておりました。専門は神経変性疾患、認知症です。今回、薩摩川内市での勤務となり地域医療に少しでも貢献できるように日々努力していきますので、どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。



平成31年4月1日付で当院に赴任いたしました。平成27年に鹿児島大学を卒業し、鹿児島大学病院で2年間の初期臨床研修を行い、その後鹿児島大学病院で1年間、霧島市立医師会医療センターに1年間勤務いたしました。薩摩川内市に住むのは初めてではありますが、非常に住みやすい街だと感じています。医師としてはまだまだ未熟ではありますが、少しでも地域の医療に貢献できるよう精一杯努力してまいりますのでどうぞよろしくお願ひいたします。



平成31年4月より当院へ赴任しました。平成28年に鹿児島大学医学部を卒業し、鹿屋医療センター・県立大島病院での研修を経て、平成30年に鹿児島大学呼吸器内科へ入局しました。昨年までは鹿児島大学病院へ勤務しており、今回が初の一次出張となります。薩摩川内市は初めての土地で知らないことが多いですが、夏の川内大綱引は話で聞いたことがあり楽しみにしています。微力ではありますが薩摩川内の医療に貢献できるよう努めたいと思いますので、これからよろしくお願ひいたします。



阿部 順子

4階東病棟
看護師

4月より入職致しました。長く臨床を離れ、分からぬ事も多く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のほど、よろしくお願ひ致します。



山口 武志

3階東病棟
看護師

この春看護学校を卒業し、入職いたしました。まだまだわからぬ事が多く皆様にご迷惑をおかけしますが、少しでも早く業務を覚えられるよう頑張っていく所存です。よろしくお願ひいたします。



安田 俊介

呼吸器内科 医師

2019年4月より中塩屋医師の後任として赴任しました。2013年に鹿児島大学を卒業し、2015年に鹿児島大学病院呼吸器内科に入局しています。これまでに大学病院、南九州病院、県立北薩病院、鹿児島市立病院、南風病院で診療させて頂きました。勤務して早3ヶ月が経過しましたが、やっと川内の地理(ランニングコースを開拓中)にも慣れ、休日も色々と楽しめるようになりました。職場は、呼吸器疾患の患者さんのが救急患者さんが多く、多岐にわたる疾患を診ることになり、正直大変ですがとても勉強になります。忙しいながらも皆様のサポートもあってとても働きやすい環境だと感じます。薩摩川内地区の医療に貢献し、自身も成長できればと思います。一生懸命頑張りますのでご指導のほどお願ひ申し上げます。



福崎 篤

循環器内科 医師

平成28年に鹿児島大学病院を卒業し、県立大島病院・鹿屋医療センター等で卒後初期研修を2年間行いました。その後、鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学に入局致しました。鹿児島大学病院心臓血管内科にて1年間勤務し、平成31年4月に当院循環器内科に赴任致しました。まだまだ不慣れな点が多いですが、看護師・医療事務など病院スタッフ、他科の先生方に支えて頂きながら、日々の診療を行えていることを大変、有難く感じております。患者さま一人ひとりにお会いできた縁を大切にしつつ、関わりあつていただきたいと考えています。また、出身地が指宿ということもあります。個人的には地域医療に興味をもっております。少しでも川薩地域の医療に貢献できるように邁進して参りますので宜しくお願ひ致します。



茶縁 麻依

4階西病棟
看護師

4月より看護師として入職致しました。初めて看護師として働かせて頂くため、わからない事が多く御迷惑をお掛け致しますが、少しでも早く仕事を覚えられるように努めます。患者さんの事をまず第一に考えられる看護師を目指し精一杯頑張りますので、よろしくお願ひします。



寺地 亮人

4階東病棟
看護師

4月より入職しました。色々な点で不器用が目立ちますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひします。



中村 恒子

3階東病棟
看護師

4月より入職しました。分からぬ事が多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、一生懸命頑張りたいと思います。ご指導よろしくお願ひいたします。



甲斐 里江

4階西病棟
看護師

4月より看護師として入職致しました。一つ一つ基本をしっかりと学び、1日でも早く皆様のお役に立てるように努力致します。ご迷惑をおかけしますが、ご指導のほどよろしくお願ひ致します。



松永 将志

4階東病棟
看護師

4月より入職しました。1日でも早く慣れるように頑張りますので、よろしくお願いします。



坂口 友理

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いております。分からないことが多いと多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、少しでも早く仕事を覚えられるように頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。



植村 隆平

システム管理室
システム管理

4月よりシステム管理室で働くことになりました。慣れないことが多いと多く、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、一杯頑張ります。1年後には、きっと瘦せてると思うので、写真とは別人になってるはずです。



大藺 建

医療技術部
放射線技師

4月より放射線技師として働かせていただいております。分からないことばかりで、ご迷惑をおかけするとは思いますが、精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。



花木 智子

総務コンシェル課
電話交換

4月15日より電話交換として勤務させて頂いています。不慣れな点も多く、皆様に何かとご迷惑をおかけするかと思いますが、よろしくお願ひいたします。



田中 真利亜

総務コンシェル課
コンシェルジュ

不慣れでたくさんご迷惑をおかけしておりますが、1日でも早く慣れ、スムーズなご案内ができるよう頑張りたいと思いますので、ご指導の程よろしくお願い致します。



謙訪 雄大

4階西病棟
看護助手

4月下旬より入職しました。慣れない事が多く、ご迷惑をおかけする事も多いと思いますが、役に立てるよう頑張りますので、ご指導よろしくお願い致します。



内倉 宏美

手術室
看護師

令和元年5月1日より入職致しました。慣れない事が多く、ご迷惑をおかけすることだと思いますが、努力して頑張っていきたいと思います。ご指導の程よろしくお願い致します。



内山 裕子

院内保育所
保育士

5月より入職いたしました。子ども達の心に寄り添えるよう、また担任のサポートができるよう一日一瞬を大切にして精進したいと思っております。宜しくお願ひいたします。



鳥井 恵美子

院内保育所
保育士

5月より入職しました。子ども達の心に寄り添える保育士となるよう日々努力していきたいと思います。ご指導の程よろしくお願い致します。



川越 まゆみ

地域医療連携室
予約係

5月末より予約係として入職させて頂きました。不慣れで皆様へ大変ご迷惑をおかけする事だと思います。出来る事から自分なりに精一杯頑張りたいと、少しでも早く貢献できます様日々努力して行きたいと考えております。よろしくお願ひ致します。



高見 弘枝

地域医療連携室
予約係

5月27日より働かせて頂いております。勉強中の毎日ですが、初めてのことばかりで苦戦しています。たくさんご迷惑をおかけしますが、きちんと仕事を覚えてがんばりたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



謙訪田 純

薬剤部
薬剤師

6月より入職致しました。日々勉強し、先輩方のような薬剤師を目指します。ご指導ご鞭撻の程、宜しくお願ひ申し上げます。



犬井 翼

回復リハビリ病棟
介護福祉士

一日も早く、仕事を覚えて役に立てるようにがんばろうと思いまます。これからよろしくお願ひします。



久保 浩美

院内保育所
保育士

6月より入職致しました。日々若い職員さんと子供たちに囲まれて、元気を貰っています。早く仕事に慣れて、みなさんのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひ致します。



下茂 勝洋

4階東病棟
看護師

6月から入職致しました。初心を忘れずに一からのスタートを心掛け、一日でも早く仕事を覚え、スタッフ、患者様のお役に立てるようがんばります。どうぞご指導をよろしくお願ひ致します。



柳川 久代

4階西病棟
看護師

6月17日より入職致しました。慣れない事ばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、1日も早く仕事を覚えるよう頑張りますので、ご指導よろしくお願ひします。



第33回市民病院学術発表会

4月17日(水)、第33回市民病院学術発表会が院内会議室に於いて開催され、栄養管理部、薬剤部、感染制御部門、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4名を含む125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. 栄養管理部
「院内約束食事箋と献立内容の見直し」
2. 薬剤部
「大腸がん患者におけるCPT-11の副作用発現とUGT1A1遺伝子多型に関する検討」
3. 看護部感染制御部門
「尿道留置カテーテル関連尿路感染症サーベランスの取り組み」
4. 看護部地域包括ケア病棟
「急性期から地域包括ケア病棟へ転棟した患者の思い
～転棟を受け入れることができなかつた背景～」
5. 診療部麻酔科
「ペインクリニック治療について～麻酔科医のお仕事紹介～」
6. 診療部呼吸器内科
「体重減少と労作時呼吸困難で来院した好酸球增多症の一例」



NEWS

Sendai Medical Association Hospital
April - June



今月のスマイル

市内B級ソフトボール大会



5月中旬より薩摩川内市体育協会主催の第46回B級ソフトボール大会が開催され、当院のチームも参加しました。初戦不戦勝、準決勝4対2、決勝戦では最終回にねばりを見せ、大量7点を取る逆転勝ちで見事優勝しました。



第4回出前講座



4月22日(月)10時より宮崎原公民館にて第4回出前講座を開催し、第3回と同じく当院総合リハビリテーション部の長嶺英博部長が「転ばぬ先の口コモ体操」と題し、健康寿命を延ばす為の生活習慣や体操などについて講演しました。今回の会場には近隣住民約50名の方がご参加されました。次回も、当院の出前講座に多くのご参加をお待ちしております。

愛の献血



4月18日(木)当院正面玄関前において、日本赤十字社献血バスによる集団献血があり、近隣施設や当院職員など24名が献血を行いました。国内では輸血を必要とする高齢者が増加し、1日当たり約1万3千人の方に献血していただく必要があるそうです。今後も当院の職員を始め、多くの協力が必要とのことです。

新人職員宿泊研修



2019年5月24日(金)～25日(土)に、新入職員10名と他職員総勢16名で、鹿児島市郡山の「スパランド裸楽良(ららら)」において、院外1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、事務部長の講話をはじめ、グループワーク、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学ぶ良い機会になったと思います。

感染対策・抗菌薬適正使用研修会



5月15日～28日にかけて全職員対象の感染対策必須研修会を開催しました。

偽膜性腸炎はインフルエンザと同じくらい、年度によってはインフルエンザよりも多く報告される感染症です。今回の研修会では偽膜性腸炎のアウトブレイク事例の動画を見た後に、検査・治療・感染対策について学び、環境整備の重要性、流水と石けんでの手洗いが必要な理由などを再確認しました。
テーマ：感染対策・抗菌薬適正使用・
薬剤耐性対策において
私たちにできること
～偽膜性腸炎編～

清掃ボランティア



5月21日(火)17:05より、毎月2回行われる清掃ボランティアを実施しました。病院敷地内の雑草や街路樹の枝葉や資源ごみなど約20分かけて拾いました。病院周辺や緑地帯までとても綺麗になりました。今後も職員全員で継続していきたいと思います。



第6回出前講座



6月25日(火)10時よりすこやかふれあいプラザにて第6回出前講座を開催し、当院の中野智子感染看護認定看護師が「インフルエンザの予防について～正しい手洗い～」、平順幸救急看護認定看護師が「救急車を呼ぶ？呼ばない？」と題し講演しました。民生委員やすこやか支援アドバイザーなど約30名の方が参加し、正しいマスク着脱や手指消毒などの体験もありました。

次回も、当院の出前講座に多くのご参加をお待ちしています。

第5回出前講座



6月5日(水)19時より大小路町の川内なでしこライオンズクラブ様にて第5回出前講座を開催し、今回は糖尿病看護認定看護師の濱田知美師長が「糖尿病」について講演しました。実際に参加された方々の血糖値を測定し、血糖値と糖尿病合併症についての説明や、糖尿病にならないために注意していただくことなどを講演しました。是非今後の生活で活かして欲しいと思います。

第7回市民公開講座



6月1日(土)薩摩川内市国際交流センターにて、第7回市民公開講座を開催しました。今回は「足を切断することになるその前に」をメインテーマに、第1部宮内栄治循環器内科医師「足のトラブルは人生を左右する」、第2部濱田知美糖尿病看護認定看護師「生涯自分の足で歩き続けるために」と題し講演を行い、講演受付と各ブースに市民の皆様をはじめとする長蛇の列が続き、約460名の方にご聴講いただきました。多数のご来場ありがとうございました。次回も当院市民公開講座へのご参加をお待ちしております。

第44回

身体に優しい健康レシピ

豚肉と夏野菜の炒め物

エネルギー：213kcal、たんぱく質：19.2g、脂質：7.2g、
炭水化物：13.8g、食塩相当量：1.3g／1人分



作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味をつけておきます。
- ②野菜も食べやすい大きさに切ります。オクラは板ばり（※）をすると表面がなめらかになります。
※まな板に置いたオクラに塩を振ってまな板に擦るように転がし、水で流すとうぶ毛が取れます。
- ③油を引いたフライパンで豚肉を炒め、一度皿に取り出します。
- ④同じフライパンに野菜を入れ、全体に火が通ったら豚肉を戻し、合わせた調味料を入れ味付けたら、出来上がりです。
※ナスは油を吸収しやすいため、ピーマン・オクラを入れた後に加えることをおすすめします。
※豚肉に片栗粉をまぶすと食感がなめらかになります。

材料(2人分)

豚ロース	150g
塩	少々
こしょう	少々
ナス	中1本(140g)
赤ピーマン	2個(100g)
オクラ	5本(50g)
サラダ油	大さじ1/2
おろし生姜	約4～5cm
濃口醤油	大さじ1.5
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1

●夏におすすめの食材

暑い日が続くと、「疲れやすい」「食欲がない」といった夏バテになる方も少なくありません。食欲がないと栄養補給がしにくくなり、食事も素麺やうどんなどのあっさりしたもの（炭水化物）に偏りがちです。今回、豚肉を使った炒め物をご紹介しました。豚肉にはエネルギー生産を活発にするビタミンB1が多く含まれるため、疲労回復やスタミナ増強に役立ちます。また、ピーマンやナスなどの夏野菜には豊富なビタミンが含まれています。ピーマンに含まれるビタミンCは抗酸化作用があるので老化防止に役立ちます。豚肉のたんぱく質とピーマンのビタミンCは美肌作りにも効果的な組み合わせです。ナスにも強い抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれ、目の疲労回復をサポートしてくれます。このポリフェノールは皮の部分に多いため出来るだけ皮ごと食べられることをおすすめします。

今回は、生姜・醤油で調味しましたが、さっぱり食べられる柚子こしょうやピリッと辛い豆板醤など様々な味付けに合います。これから出回るカラフルで栄養豊富な夏野菜をぜひお楽しみください。

栄養管理部 崎山 あかり

リレー
エッセイ

「プリセプターになって」

4階東病棟
看護師

大山 葉月

私は、4階東病棟で3年目として今年はプリセプターをさせていただいている。まだまだ未熟な私にプリセプターという重要な役割がつとまるのか、今でも不安ですが頑張っています。

プリセプターの新人さんは、とても積極的なタイプで私は真逆なタイプです。私は1年目の頃、自信がなくてコミュニケーションも下手だったので、感心することも沢山あります。また、その頃のプリセプターの先輩は努力家で優しい先輩なので、そんな先輩みたいになりたいと思っています。

新人さんに、どんな風に教えて行けばいいのか、まだ分からぬ部分が多いですが、新人さんの話を沢山聞いて、分からぬことは一緒に学んで教えてあげたいと思います。エルダーや他スタッフも優しくて頼りになる先輩ばかりです。

スタッフ全体で新人さんの指導にあたつていけたらいいなと思います。これから、悩むことも沢山あると思うけど、頑張つてこうと思います。

私は、4階東病棟で3年目として今年はプリセプターをさせていただいている。まだまだ未熟な私にプリセプターといいう重要な役割がつとまるのか、今でも不安ですが頑張っています。

プリセプターの新人さんは、とても積極的なタイプで私は真逆なタイプです。私は1年目の頃、自信がなくてコミュニケーションも下手だったので、感心することも沢山あります。また、その頃のプリセプターの先輩は努力家で優しい先輩なので、そんな先輩みたいになりたいと思っています。

新人さんに、どんな風に教えて行けばいいのか、まだ分からぬ部分が多いですが、新人さんの話を沢山聞いて、分からぬことは一緒に学んで教えてあげたいと思います。エルダーや他スタッフも優しくて頼りになる先輩ばかりです。

スタッフ全体で新人さんの指導にあたつていけたらいいなと思います。これから、悩むことも沢山あると思うけど、頑張つてこう思います。