カトレア

Cattleya

2020 Winter

118
令和２年

川内市医師会立市民病院

令和元年12月10日　第18回出前講座

CONTENTS

特集　新年のあいさつ
地域医療連携室だよりvol.9
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充分な説明を受け、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。

新年のご挨拶

病院長
石部 良平

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、皆様方にはいかがお過ごしでしょうか。私も本年1月1日で院長を拝命してから丸10年となりました。思えばあっという間の10年でした。その間、何をやってこれただろうと徒然考えてみますが、これと言って思い当たることもありません。まあ大きな事故、事件に遭遇せずに今日を迎えられたことは皆様方の支えがあったからこそと感謝しています。

今年はまたまた診療報酬改定の年になります。国の財政が苦しい苦しいと言いながら診療報酬を下げることに意欲満々の支払い側と、そうはさせじと頑張る診療側の丁々発止の議論が繰り広げられたようです。国は2040年の医療提供体制を見据えた3つの改革ということで、①医療施設の最適配置の実現と連携。②医師・医療従事者の働き方改革。③実効性のある医師偏在対策などの目標を掲げています。私たちも好むと好まざるとにかかわらず大きなうねりに巻き込まれていく運命のようです。とくに働き方改革において医師は5年の猶予(実質あと4年ですが)がありますが、応召義務とのかかわりもありなかなか議論が進んでいないようです。

当院におきましては働く時間もそうですが、中身についてももっと快適に働くことのできる方法を常に模索しています。つまり、この職場で定年まで働いてもらうにはどうしたらいいのだろうとか、ハラスメントの無い明るい職場にしたいなど日ごろから知恵を出し合っています。400人余りの従業員の皆様を抱える企業としては隅々まで目の届かないことも多々あるかと思います。それ故、今回目安箱という制度を設けました。詳細な説明は担当に譲るとして日ごろの悩み、病院を改善するアイデアなどをどしどし上げてください。今までのアンケートと違うところは無記名ではなく、記名して頂くということです。もちろん秘密は厳守されます。その上で挙げられたご意見に対しては真摯に協議して返答することとします。これも働き方改革の一つと考えておりますのでご協力をお願いします。

国の財政事情、地域の過疎化などを考えます

1月

4日 仕事始め式
13日 いぶすき菜の花マラソン参加
15日 サービス向上委員会必須研修会
「病・医院における患者接遇～言葉遣いを中心に～」
㈱アトル　前村賢二講師

2月

1日 豆まき（ちゅうりっぷ園）
8日 第2回出前講座
可愛地区コミュニティーセンター
第4週 職場体験（川内中央中学校）

3月

2日 ひな祭（ちゅうりっぷ園）
23日 卒園式（ちゅうりっぷ園）
28日 第3回出前講座
東郷町楠元上公民館

と決して明るくはない医療の状況だと思われます。しかしながら、ピンチはチャンスという言葉もありますように個々の知恵を結集すれば打開する方策はきっとあるはずです。当院のモットーである地域内完結を目指してオール川内でスクラムを組んでいく必要があります。特に救急医療をはじめとした急性期医療と回復期医療の連結、さらにはその後の慢性期から自宅もしくは施設における介護への移行をスムーズに構築してゆくことなどは地域医療の中心となる部分だと考えます。そのためにはすべての医療機関はもとより行政、住民の方々の理解を得つつ、さらには共に知恵を出し合って当医療圏の体制を整えてゆくことが肝要です。医療の主役はあくまで地域住民の皆様方です。主役の方々の理解なくしては地域医療の向上は望めません。また、医療にかかる原資を支えて頂く行政の役割も重要です。当地域には公立の病院はありません。すなわち公的とは言われる中で、独立採算の立場をとっています。診療報酬改定の厳しい中、また消費税の増税などもあり病院の経営状況はますます苦しくなってゆきそうです。特に医師の働き方を補助するようにというお達しはあるものの、その新たな人件費に対しての大きな予算は望むべくもありません(診療報酬改定で少しは盛り込まれたようですが)。近年、医療費の増大が叫ばれていますが、これだけ高額な薬剤が出現し、それを対象患者さんに適応してゆくことがガイドラインで定められていれば使用せざるを得ないでしょう。さらには高額医療機器の進歩に加え医療材料も次々と新しいものが生み出されています(これらには患者さんに転嫁できない10％の消費税がのしかかります)。これらの波状攻撃のような薬品費、材料費の高騰をみれば医療費の増大も当たり前です。まるでメーカーのために働いているようなものです。公立病院においては毎年億単位の予算が組まれ病院に投入されています。つまり始めから勝負にはならないのです。それでも公的病院と呼ばれる以上歯を食いしばって頑張っているのがこの2次医療圏の現状なのです。一つところに穴があけばガラガラと崩れ去ってゆくかもしれません。そうならないためには地域を挙げて工夫を凝らしてゆく必要があります。もはや一医療機関だけの問題ではないような気がします。やはりここはオール川内で頑張る方向性が必要です。今年はその第1歩を目指して進んで行かなければなりません。どうか温かいご支援、ご協力の程よろしくお願い致します。

4月

1日　開院記念式典、新人集合研修
3日　入園式（ちゅうりっぷ園）
17日　第33回市民病院学術発表会
18日　集団献血「愛の献血」
22日　第4回出前講座　宮崎原公民館

5月

中旬　市内B級ソフトボール大会優勝
11・18日　新人看護師患者一泊体験
15日　感染対策必須研修会
「抗菌薬適正使用、薬剤耐性対策において私達ができること～偽膜性陽炎～」
中野智子、平川尚宏
24・25日　新人職員宿泊研修

6月

1日　第7回市民公開講座　薩摩川内市国際交流センター
「足を切断することになるその前に」宮内栄治医師他
4日　倫理委員会必須研修会
「倫理的事例検討のトレーニング」
熊本大学大学院　門岡康弘教授
5日　第5回出前講座　川内なでしこライオンズクラブ
20日　医療安全必須研修会
「①無断離棟・離院マニュアルについて
②転倒・転落事例の現状について」
25日　第6回出前講座　すこやかふれあいプラザ

次の波を作り始める年

副院長
看護部長
久々湊　智予

2020年新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

2019年は元号が令和に変わり、新しい時代がスタートしました。

そして2020年の干支は、「庚子（かのえね）」です。「庚（かのえ）」の「か」は「金」を意味します。「子」は五行でいえば、「水」を表します。「金」と「水」の組み合わせになります。安岡正篤さんの「干支の活学」では「子」は「増える」という意味があると書かれています。子は動物でいえば、「ねずみ」。ねずみは繁殖力が高くて、どんどん増える。「庚」はもともとは「更」だといわれているそうです。かえる、かわる、あらためる、変更とか、更改とか、更新といったイメージです。2020年は「始まり」と「終わり」があって、さらに「増える」、そして「変わる」となります。庚子の年は、波のイメージです。波は絶えず繰り返すのですが、1つ大きな波がやってきてそれが沖へ帰っていく。これが終わりを意味する「庚」です。一方で次の波がやってくる。これが「子」です。これまでを振り返りつつ、今後の道を計画する年です。発展のための計画です。新しい波の始まり、今年や来年だけでなく、長い目で見て計画する。長期計画のとき。一年はあっという間です。2020年は年末までかかってもいいから、これからの道筋を長期的に計画する年。そんな気持ちで新年を迎えられると、良い年になるのではないでしょうか。

2018年6月29日「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」が成立しました。この「働き方改革」は、働く方々が、個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を、自分で「選択」できるようにするための改革です。日本が直面する「少子高齢化に伴う生産年齢人口減少」、「働く方々のニーズの多様化」などの課題に対応するためには、投資やイノベーションによる生産性向上とともに、就業機会の拡大や意欲・能力を存分に発揮できる環境を作ることが必要です。（出展）働き方改革～一億総活躍社会の実現に向けて～（構成労働省パンフレット2019年4月掲載）そのような中、看護職員の就業状況をみてみると、2018年では55～59歳が15万5810人、9人にひとりが60歳以上という推計が日本看護協会労働政策部からでておりました。鹿児島県では、40～44歳が最も多く4949人で平均年齢は45歳という推計でした。74～75歳70人、76～79歳19人、80～84歳3人、85歳以上3名と看護師の高齢化も否めません。また、全国でも課題となっているのが、超過勤務と夜勤確保です。当院でも同様の課題があります。そこで、12時間夜勤を導入し変則2交代としてロング日勤12時間ではない勤務帯を設定し、超過勤務削減を目指します。そのために、業務の合理化・効率化に昨年から取り組んでいます。皆様のご理解とご協力をお願いしヘルシーワークプレイス（健康で安全な職場）の実現に向け働き続けられる環境を整えていきます。

本年も宜しくお願いします。

9月

5日　第10回出前講座　湯田地区コミュニティーセンター
7日　運動会（ちゅうりっぷ園）
18日　褥瘡対策研修会「ポジショニングの研修」
福山亜須香、カクイックス　稲田和久講師
19日　第11回出前講座　陽成地区コミュニティーセンター
22日　川内大網引き参加
26日　第12回出前講座　福和園
26日　救急運営研修会「災害・救急医療におけるBCP」
米盛病院　冨岡譲二副院長
27日　避難訓練

8月

7日　クリニカルパス研修会
「クリニカルパスとは（歴史と意義・目的）他」
谷口健太、東さおり、森田沙央里
22日　第9回出前講座
永利地区コミュニティーセンター

7月

2日　第7回出前講座　亀山地区コミュニティーセンター
6日　七夕まつり（ちゅうりっぷ園）
8日　特別講演会「豊かな人生を歩むために今できることは～脳・心血管疾患も発症ゼロの街をめざして～」
鹿児島大学病院副院長　大石充教授
11日　第8回出前講座　薩摩川内市社会福祉協議会
22日　個人情報保護委員会必須研修会
「個人情報の適切な取扱いについて」
九州東邦㈱　日隈孝二講師

ジャンプ・変革の年へ

事務部長
米山　光明

新年あけましておめでとうございます。皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。昨年も台風被害や首里城の火災など悲惨な災害が続きましたが、ゴルフ・ラグビーなどスポーツで何とか救われた感じの一年でした。病院運営は、安定した患者受け入れで業績は前年より好転し、少しだけ気持ちを楽に年末を迎えました。今年は🐭年、繁盛する年と言われますので黒字経営で3月末を締められることが先ずの目標となります。早々に気になる診療報酬改定の詳細も明確になってきます。更には電子カルテ関連の更新が来ます。血管造影装置を含めて片手に近い億の資金が必要になります。機能に見合った投資を継続できる体力を付けなければ、地域医療を守れないと言う事になります。地域医療支援病院として高度医療機器・IT等は当然の装備であります。よって生産性を高める事が必要です。病院での生産性は患者満足度と言えるでしょうか、迅速・丁寧・正確を基本に効率化を図ることでしょう。その前提に地域の医療関係機関からのスムーズな受入れが必須であり、最も重視していく必要があります。昨年の事務部は、新生の年でありました。予期しない想定外の世代交代が一層進みました。ニューフェースに期待を寄せながら次世代がしっかり繋いでいく体制が必要と思っています。対応できる優秀な人財がいる事が事務部の強みと考えています。令和2年は、さらに強化した体制を一緒に築いて行きましょう。病院年報が最近発刊されました。職員の皆さんには、冒頭の院長挨拶から当院の進むべき姿勢を深めてもらいたいと思います。さて、狭くて窮屈だった薬局が働きやすい立派な環境に生まれ変わりました。働き方改革の一環にもなると期待しております。それに付随してリニューアルされた部署、独立した部署、HCU稼働で移動した部署、それぞれ新鮮な気持ちで、働きが出来ていると思います。働く環境が変わることで気分転換し、前向きにチャレンジして欲しいと思います。昨年12月は入院患者が過去最高208名に達した日がありましたが、コントロールできた事は、今後に大きな力となるような気がします。院内のコンセンサスが取れコミュニケーション、風通しが良くなった結果と思います。最近は新年会スルーという若者も増えているようですが、市民病院には、まだまだ遠い話であって欲しいと思います。今年一番は、何といっても東京オリンピック・パラリンピックだろうと思います。この一大イベントを心穏やかに楽しめる事ができればと考えます。🐭年を皆で注・仲・酎しながら協業を広め、職員・患者満足度を高めつつ、地域医療に精を出して行きましょう。今年もよろしくお願い申し上げます。

12月

4日　クリニカルパス研修会「大腿骨近位部骨折の入院診療計画書他」
　　柏川誠、平川尚宏、東さおり
6日　市民病院忘年会　グリーンヒル
10日　第18回出前講座　中郷下公民館
17日　クリスマスコンサート
24日　避難訓練
28日　仕事納め式

11月

7日　第14回出前講座　わかばサロン
8日　職場体験（川内商工高校）
13日　第15回出前講座
　　湯田地区内門公民館
22日　第16回出前講座
　　湯田地区コミュニティーセンター
28日　第17回出前講座
　　湯田地区砂嶽公民館
30日　生活発表会（ちゅうりっぷ園）

10月

4日　感染対策必須研修会「多職種で取り組む抗菌薬適正使用・薬剤耐性菌対策」
　　国立国際医療研究センター病院
　　具　芳明先生
10日　第34回市民病院学術発表会
16日　第13回出前講座
　　高来地区コミュニティーセンター
17日　回復リハビリ病棟　プチデザートバイキング
30日　職場体験（れいめい中学校）

地域医療連携室だより vol.9

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

新年一発目の連携室だより、今回は前室長移動に伴い、新室長挨拶と連携室の業務シリーズ第３弾として、事務の仕事内容についてご紹介したいと思います。

昨年10月より地域医療連携室室長を拝命しました。地域の中での当院の役割を果たしながら、顔の見える連携を目指してまいりたいと思います。患者様を中心に良い医療連携が図れるよう今年もよろしくお願いいたします。

田實　謙一郎

『連携室事務について』

現在計３名で従事しております。大まかな仕事内容は以下になります。

- ○紹介元への連絡
  - 外来→紹介元へ受診時の報告
  - 入院・退院→紹介元やかかりつけへ入院時・退院時の報告
- ○統計業務
  - 紹介元別・診療科別・地域別等で集計
- ○退院患者動向調査
- ○各種意見書取り扱い・請求事務
- ○地域連携パスに関する業務
  - （脳卒中・心血管疾患・がん・糖尿病）
- ○地域へ向けた広報業務
- ○医療機関からの問い合わせ対応

医療連携がスムーズに進むよう頑張りたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

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。

小瀬戸　一平
循環器内科　医師

2019年10月1日より循環器内科新里拓郎部長の後任として赴任致しました。2001年に鹿児島大学を卒業後、当院は2回目の赴任となります。1回目が2003年でしたので16年ぶりとなりますが当院の職場環境が良いのか以前、一緒に働いた方も多く働きやすさを感じております。これまで、冠動脈疾患や末梢血管疾患に対するインターベンション治療を中心に診療をして参りました。当院は川薩地区で唯一、24時間体制での冠動脈インターベンション治療が可能な施設となっており循環器内科医師すべてが使命感を持った対応することが必要と考えております。尚、鹿児島県の循環器診療は現在、ほぼ大学病院の心臓血管・高血圧内科学講座からの派遣に依存しているのが現状で関連施設も増え鹿児島県の循環器診療を維持するのも今後、困難となることも予想されます。私自身、いつまで勤務できるかわかりませんが、当院赴任期間においては少しでも川薩地区の医療に貢献できるよう頑張っていきたいと思います。

今田　涼
外科　医師

令和元年11月より当院外科に赴任いたしました。平成29年に鹿児島大学を卒業、鹿児島医療センターで2年間初期研修を行い、平成31年4月に鹿児島大学心臓血管・消化器外科に入局しました。まだ医師としても3年目、外科医としては1年目で、他の先生方やスタッフの方々に迷惑をおかけすることも多々あるかとは思いますが、当院、そして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まいりますので、よろしくお願いいたします。

藏元　尚子
総務コンシェル課
庶務

10月より事務員として働かせて頂いております。病院勤務は初めてで、ご迷惑をおかけすることが多々あると思いますが、一生懸命頑張ります。ご指導の程、よろしくお願い致します。

畠田　理恵
診療情報管理室
診療情報管理士

10月より診療情報管理室で勤務させていただいております。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、よろしくお願い致します。

宮里　友紀子
事務部
人事財務課

10月より事務員として働かせて頂いております。御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て頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

森　　恵
3階東病棟
看護師

10月15日より入職しました。初めての領域で分からないことも多く、ご迷惑をおかけすることもありますが、頑張ります。よろしくお願いします。

川﨑　加代子
医事業務課
外来医事

10月15日より入職いたしました。慣れない中で皆さんに丁寧に教えて頂き、ありがたいなと感じています。ご迷惑おかけすると思いますが、よろしくお願いします。

鈴木　啓子
薬剤部
助手

11月から入職いたしました。慣れない中ではありますが、1日でも、みなさんのお役に立てられる様がんばりますので、ご指導のほどよろしくお願いします。

福山　かおり
医師サポート室
医師事務作業補助者

11月より入職致しました。皆様のサポートができるように日々頑張っています。仕事を覚えるまで多々ご迷惑をお掛け致しますが、宜しくお願い致します。

宮之原　隆太郎
事務部
人事財務課

11月より入職いたしました。学生と間違われることが多々ありますが、職員です。いつか一戦力となれるよう鋭意努力して参りますので、よろしくお願いいたします。

上川畑　貴子
事務部
人事財務課

11月より入職致しました。不慣れで皆様へ大変ご迷惑をおかけする事と思いますが、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

川野　とも子
外来
クラーク

11月より外来のクラークとして働かせて頂いています。慣れない事も多く、皆様にご迷惑をおかけするかと思いますが、1日でも早く仕事を覚え皆様のお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。

永田　美香
医師サポート室
医師事務作業補助者

11月より入職いたしました。不慣れで皆様へご迷惑をおかけする事と思いますが、努力して精一杯頑張りますので、ご指導の程よろしくお願い致します。

中原　智亜理
薬剤部
助手

11月より入職致しました。慣れない事ばかりで、ご迷惑をおかけしますが、1日も早く仕事を覚えられるようにがんばります。宜しくお願い致します。

上大迫　靖子
看護部
クラーク

11月18日より入職致しました。電子カルテの入力業務を行っています。入力ミスのないように努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

吉留　夏美
4階東病棟
看護補助

11月25日より入職しました。1日も早く、仕事を覚えて役に立てるようにがんばりますので、ご指導の程よろしくお願い致します。

種子島　智子
回復リハビリ病棟
看護助手

12月1日より入職しました。名前が目立つため（笑）患者様からも声をかけて頂く事も多く楽しく仕事をさせて頂いています。師長を初めスタッフからも優しく指導して頂き感謝しています。

福井　彩夏
医師サポート室
医師事務作業補助者

12月より入職いたしました。初めてのことだらけで、皆様にご迷惑をおかけするかと思いますが、一生懸命頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

山内　瑞乃
地域医療連携室
予約係

12月より予約係として入職いたしました。全く新しい知識を毎日勉強している状態です。学べる事は楽しいですが、少しでも早くお役に立てる様にしたいと思います。ご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

黒木　瑞希
院内保育所
栄養士

12月10日より入職致しました。久し振りの栄養士業務ですが、皆様の期待に応えられる様に頑張りますので、ご指導の程よろしくお願いします。

山田　久美子
地域医療連携室
事務

12月より入職いたしました。皆さんの仕事に向かう情熱を肌で感じながら、日々良い刺激を受けています。皆さんの足手まといにならないよう勤めていきたいと思います。ご指導の程、よろしくお願いいたします。

NEWS

Sendai Medical Association Hospital

October - December

今月のスマイル

プチデザートバイキング

当院では、患者さんに食事を楽しんでもらうために、バイキング形式での昼食を取り入れています。今回は10月17日(木)回復期リハビリテーション病棟でプチデザートバイキングを行いました。メニューは、☆梨☆オレンジ☆ぶどう☆りんご☆キウイ☆柿☆マロンケーキ☆芋羊かん☆チーズケーキなどをご用意し、いつもの昼食と違う雰囲気を楽しんでいただきました。

感染対策必須研修会

10月４日(金)全職員対象の感染対策必須研修会を開催しました。今回は国立国際医療研究センター病院の具芳明先生をお招きして、「多職種で取り組む抗菌薬適正使用・薬剤耐性菌対策」をテーマに、薬剤耐性対策の基本と抗菌薬処方に影響する要因や、手指衛生による標準予防策と接触予防策についてなど分かり易くご講演いただきました。

第15回出前講座

11月13日(水)10時より薩摩川内市湯田地区内門公民館にて第15回出前講座を開催し、今回は当院総合リハビリテーション部の長嶺英博部長が「転ばぬ先のロコモ体操」と題し講演しました。ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称で運動障害が起こって歩行機能の低下をきたした状態のことを言います。健康寿命を延ばす為に、是非今後の生活で活かして欲しいと思います。次回も多くのご参加をお待ちしております。

第14回出前講座

11月７日(木)10時より薩摩川内市原田町のわかばサロンにて第14回出前講座を開催しました。今回は循環器内科宮内栄治医師が「足のトラブルは人生を左右する」と題し、足梗塞の怖さや予防法・治療法などについて約１時間講演しました。会場には近隣住民約90名の方がご参加され、熱心に質問される姿やメモを取る方も多く見られました。次回も多くのご参加をお待ちしております。

第13回出前講座

10月16日(水)10時より薩摩川内市高来地区コミュニティーセンターにて第13回出前講座を開催しました。今回は肱岡澄管理栄養士が「食べられないとき何食べる？」と題し、体調不良などで食べられない時の食事のとり方やバランスの良い食事について約１時間の講演で、近隣住民約40名の方がご参加されました。次回も多くのご参加をお待ちしております。

愛の献血

11月20日(水)13：30より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20名が献血を行いました。皆様のご協力が献血医療を支えています。当院職員のさらなる協力を期待しています。

第16回出前講座

11月22日(金)10時より薩摩川内市湯田地区コミュニティーセンターにて第16回出前講座を開催しました。今回は肱岡澄管理栄養士が「旬の物を使った健康レシピ」と題して、旬の食材や健康に良い食生活について約１時間講演し、近隣住民約20名の方がご参加されました。次回も多くのご参加をお待ちしております。

職場体験

10月30日及び11月８日、れいめい中学校２年生４名と川内商工高等学校２年生３名の職場体験がありました。看護師より感染予防の手洗いチェックや体温・脈拍・血圧の測定方法の指導を受け、病棟では実際に看護業務を体験してもらいました。職場体験を通して感じたことなど、今後の進路や職業選択に役立てて頂きたいと思います。

ちゅうりっぷ園生活発表会

11月30日(土)薩摩川内市総合福祉会館にて、第27回ちゅうりっぷ園生活発表会を開催しました。今回も毎日園児たちが練習してきた劇やダンスなどの発表があり、会場は大きな拍手や歓声に包まれました。保護者の方々は園児たちの緊張した面持ちや真剣な姿に成長を感じ、たくさんの感動をもらったことと思います。

第18回出前講座

12月10日(火)10時より薩摩川内市中郷下公民館にて第18回出前講座を開催しました。今回は循環器内科福﨑 篤医師が足梗塞と足病変について約１時間講演しました。講演終了後に濵田知美看護師によるフットケア相談会を行い、近隣住民約20名の方がご参加されました。次回も多くのご参加をお待ちしております。

第17回出前講座

11月28日(木)10時より薩摩川内市湯田地区砂嶽公民館にて第17回出前講座を開催しました。今回は循環器内科宮内栄治医師「重症足病変をチームで救えｉｎ薩摩川内」、原﨑雄志理学療法士「健康は足から守る」と題して講演しました。講演終了後に看護師２名を加えてフットケア相談会も行い、近隣住民約40名の方がご参加され、足病について再認識されたようでした。次回も多くのご参加をお待ちしております。

第46回 身体に優しい健康レシピ

焼きふろふき大根～きのことベーコンをのせて～

エネルギー：183kcal、たんぱく質：4.9g、脂質：15.0g、炭水化物 9.3g、食塩：2.1g/1人分

作り方

【ふろふき大根】

① 大根は3㎝の厚さに切り、面取りをし、片面に十字の切り目を入れる。

② 鍋に①を入れ、しっかりかぶるくらいの米のとぎ汁を注いで中火にかける。沸騰してきたら落し蓋をし、さらに40～50分下茹でをする（つまようじがスッと通るくらい）。

③ ②の大根を水洗いし、アクなどをきれいに流す。②の鍋を洗って、大根を並べ入れ、だしをひたひたに注ぎ入れる。中火にかけ、沸騰してきたらaを加え、弱火で10分ほど煮る。火を消し、そのまま冷ましながら味を含ませる。

【☆アレンジ】

① ふろふき大根はキッチンペーパーで軽く汁けをとり、両面に塩を少量ふって片栗粉をまぶす。

② フライパンにオリーブ油小さじ2とつぶしたにんにくを入れ、炒める。にんにくがこんがり色づいてきたら、みじん切りにしたきのことベーコンを加えて炒める。しんなりしたら塩、こしょうで味つけし、取り出す。

③ ②のフライパンをキッチンペーパーでふき、オリーブ油小さじ1を入れ①を焼く。両面に焼き目がついたら器に盛り、②をのせて小ねぎをトッピングする。

材料（2人分×3回）※作りやすい分量

大根	2/3本（約700g）
米のとぎ汁	適量
だし	約2カップ
a 塩	小さじ1/2
a 薄口醤油	小さじ1/2

☆アレンジ（2人分）

ふろふき大根	2切れ
塩	少量
片栗粉	適量
生しいたけ	3枚
えのき（好きなきのこ）	1/2P
ベーコン	3枚（45g）
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ2+小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
小ねぎ	適量

●いつもの大根をアレンジして…

11～2月が旬の大根。スーパーに行くと手軽に購入できるこの時期は、鍋物や煮物、サラダなど重宝されている方も多いのではないでしょうか。今回は定番のふろふき大根をアレンジしたレシピを紹介します。大根を茹でるときは米のとぎ汁か米粒を入れるとアクが抜け、甘味が増します。ふろふき大根を焼くことで香ばしくなり、きのことベーコンの旨味と一緒に洋風なふろふき大根を味わっていただけると思います。ちなみに、大根の栄養素で注目はビタミンCとジアスターゼという消化酵素です。これらは熱に弱く、またビタミンCは皮の近くに多いため皮ごと大根おろしにするのがおすすめです。胃腸の弱い人や便秘がちの人に効果があります。また大根の葉にはビタミンA・C・カルシウムなど根より栄養素が豊富です。きのこ&ベーコンと一緒に炒めてもよさそうですね。

1日の野菜摂取量の目標は350gですが、今回のレシピでは1人分160g程度です。旬の野菜をふんだんに使って野菜料理を取り入れていただけるとうれしいです。

栄養管理部 桑木野里美

リレーエッセイ

「生きるとは。」

4階東病棟
看護師

寺地　亮人

現在、病院の仕事にもようやく3割方慣れ始め、かろうじて仕事を続けられるようになってきました。

そして僕は夢がありました。小学校、いや聖母マリア幼稚園からの夢です。それはスポーツカーに乗ることです。僕がスポーツカーに乗りたいと思ったきっかけはとある漫画でした。それは「頭文字D」。はじめて見た漫画でした。内容は夜中の峠道を法定速度そっちのけで走る、違法公道物語です。そんな漫画ですが走っているスポーツカーに惚れ込んだ幼稚園生の僕でした。

そして長い年月が経ち、令和元年7月、慣れない仕事・生活で身体的・精神的にもまいっていたとき、帰り道の某ガリバーをみてふと思いました。「車買おう」と。次の日ガリバーに行き、体のいい車がないか探していました。しかしそこである車と出会いました。それはマツダ RX-8。そこでやっと夢を思い出しました。即見積もり・審査・契約・登録を済ませ、ノリと勢いの感じで購入してしまいました。ちなみに2年ローンです。今時マニュアルのリッター8kmのハイオク車です。しかし出力はなんと200馬力もあります。ちなみに日常生活でその馬力をつかうことは一切ありません。オイル交換も3000kmごとに交換。1回1万円です。非常に金のかかる子です。ただ唯一乗る理由があります。運転が楽しいのです。毎日の通勤・遠出・近くのニシムタへのショッピング。すべてが楽しいのです。もはや通勤するために仕事に行ってるんじゃないかと思うほどです。あと一年したらエンジンの載せ替えというのがあり、約70万かかるということなのでちびちび貯金しながら僕は必死に生きてます。

編集・発行／川内市医師会立市民病院　編集責任者／事務部長