

# カトレア

Cattleya

2021 Summer

124  
令和3年

川内市医師会立市民病院



令和3年6月 患者表示案内システム稼働開始

## CONTENTS

- 特集Ⅰ ご意見箱投函内容の紹介
- 特集Ⅱ 新人紹介
- 鹿児島県医師会功労賞受賞
- 地域医療連携室だより vol.15
- 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、地域救急医療へ貢献します。
3. 地域包括ケアシステムの推進に伴い、地域医療機関と連携し、  
地域完結型医療の確立とリハビリテーションの充実を目指します。
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。

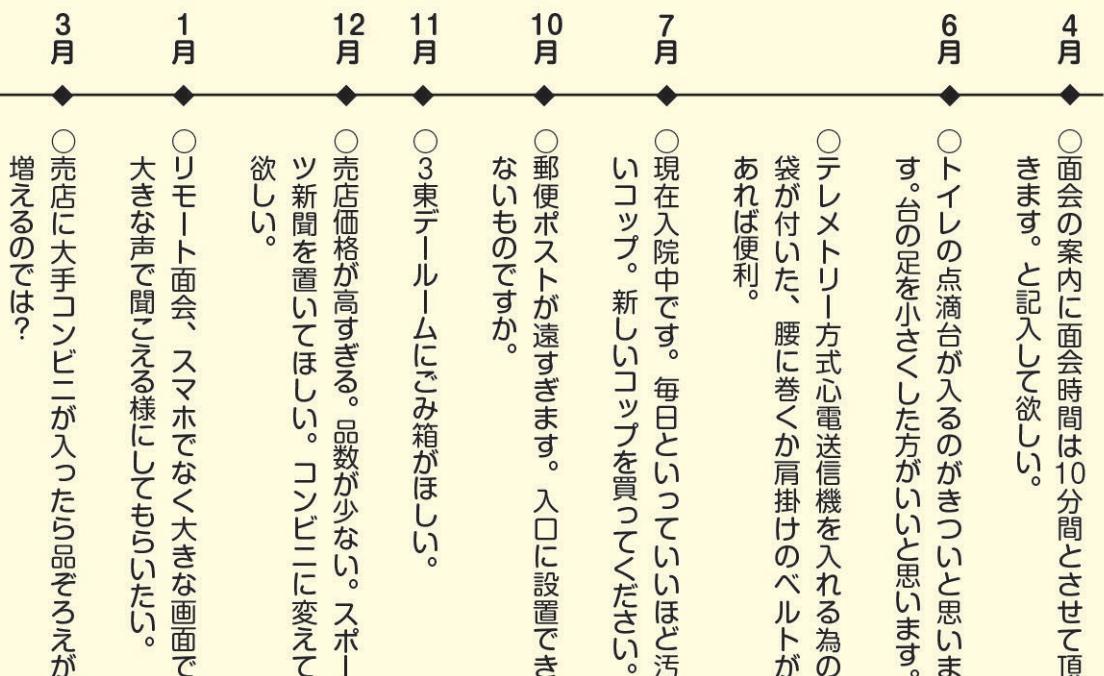
## 患者さんの権利

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。

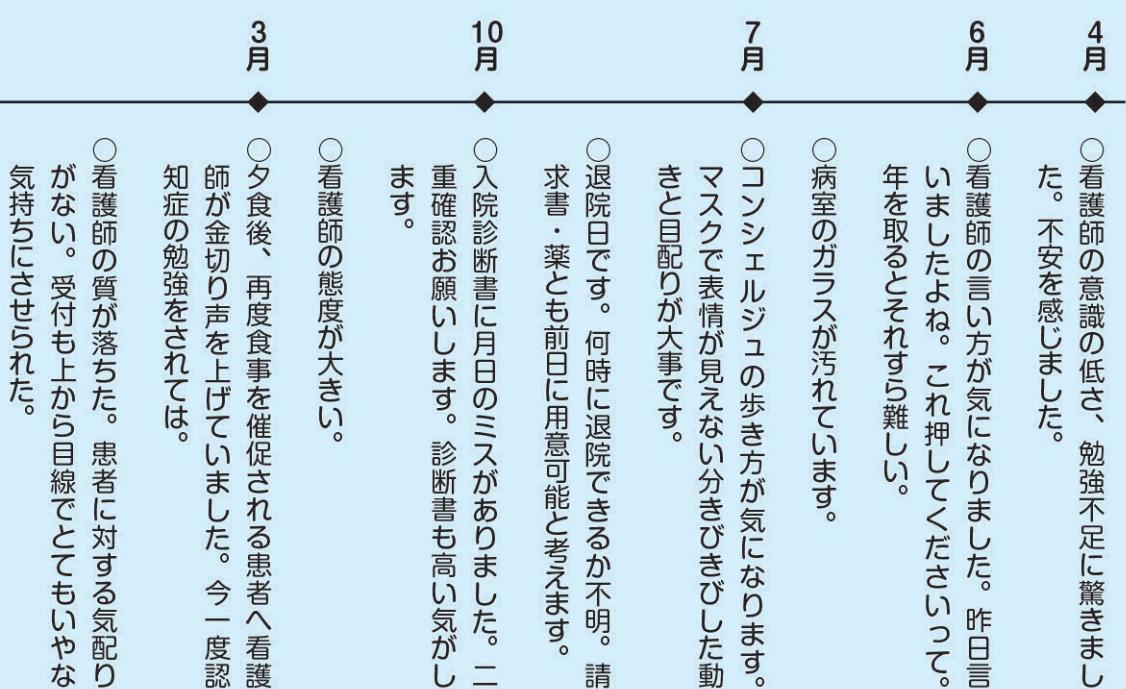
サービス向上委員会より

# 令和2年度 ご意見箱

## 投函内容紹介



## ご要望 10件



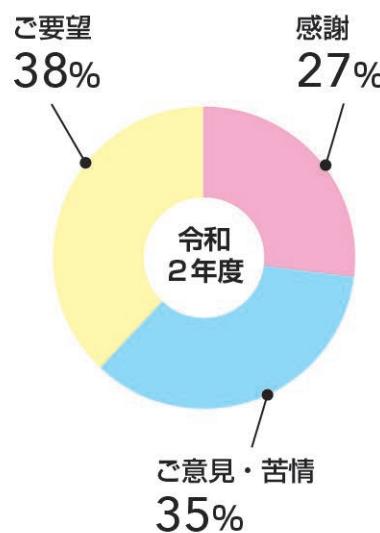
## ご意見・苦情など 9件

## 感謝 7件

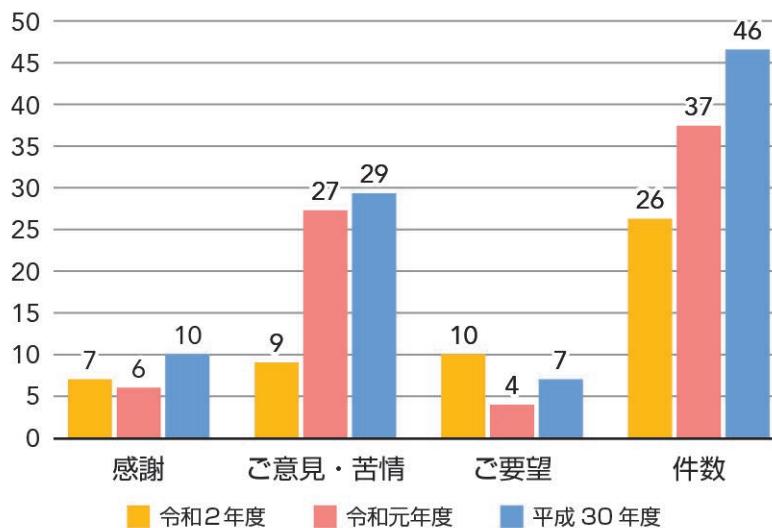


- ◆◆◆◆◆
- |    |     |    |    |    |
|----|-----|----|----|----|
| 3月 | 10月 | 7月 | 6月 | 4月 |
|----|-----|----|----|----|
- 家族と面会できず落ち込んでいる時スタッフ皆さんの素晴らしい対応で退院できました。有難うございました。
  - ロビースタッフさん、とても助けて頂き感謝しております。ありがとうございました。
  - 感謝の気持ちだけです。改善の必要はないと思います。
  - 優しい看護師が多いです。特に男性の方、本当にありがとうございます。
  - 職員全体に対する教育指導が徹底されおり快適な入院生活が送れました。
  - 看護師さん、リハビリの先生方の声掛け等優しく感じの良い人ばかりでした。

### 集計結果



### ご意見箱内容



ご意見箱投函のご協力ありがとうございました。令和2年度は新型コロナ感染症の影響で面会を禁止させていただいた期間があり、ご意見箱の投函件数が例年と比較して減少致しました。投函内容の割合としましては、ご意見・苦情は少なく、感謝やご要望が増加致しました。今回頂きましたご意見は、各部署に指示・要請を致しまして改善に努めてまいります。貴重なご意見誠にありがとうございました。

サービス向上委員会

# 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



令和3年度より循環器内科に赴任いたしました。鹿児島大学を卒業し、研修終了後に鹿児島大学病院心臓血管高血圧内科へ入局し、大学病院や出水郡医師会広域医療センターで勤務し、今回こちらに赴任しました。川薩地域での勤務や生活は初めてであり、不慣れなことでご迷惑をお掛けすることも多々あるかと思いますが、この地域の医療に少しでも貢献できるよう頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

**馬渡 浩史**  
循環器内科 医師

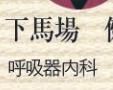


令和3年4月から当院呼吸器内科に赴任致しました。2度目の赴任のため、10数年振りにお会いする方々もいらして、大変懐かしく思っております。約10年間在籍していた鹿児島大学病院では、臨床系の仕事を外来診療ばかりでした。基礎研究を行いう機会もあった関係で、ヒトよりもマウスへの挿管や気管支肺胞洗浄を遙かに多く経験しましたが、その間は、病棟業務・救急対応・様々な手技などの機会があまりありませんでした。当院に赴任当初は若干苦労しましたが、漸く慣れてきたように思っております。他科医師と相談しやすく、コメディカル・スタッフの方々も協力的で、随分と働きやすい環境だと再認識しております。鶴木・下馬場DRの性格もよく、仲良く診療をしております。1年前に始めたゴルフはまだまだ発展途上ではあるのですが、先日は当院のゴルフコンペにもお誘い頂きました、大変楽しかったです。多少のコミュニケーション障壁はありますが、なるべくご迷惑をお掛けしないように頑張りますので、宜しくお願い致します。



6年ほど前1年間川内市医師会立市民病院で就任歴があり、その後鹿児島市立病院、鹿児島大学病院、南九州病院を経て、令和3年4月より同病院呼吸器内科へ赴任しました。中核病院として地域医療に貢献できるよう努力して参ります。コロナ禍で大変な状況ですが、コロナ対応も含め、尽力して参ります。川内地区は以前より馴染みがあり、日々楽しく生活しています。飲食店も6年間で変化もあり、コロナが落ち着いたら探索をしたいと思っています。私生活としては猫を1年ほど前より飼い始め、ひつかき傷が絶えないですが、モチベーションが保たれます。その他、馬も好きで、テレビで見ることも多いです。以上自己紹介でした。よろしくお願いいたします。

**鶴木 泰自**  
呼吸器内科 医師



令和3年4月より呼吸器内科に着任いたしました。平成29年に鹿児島大学を卒業し、鹿児島大学病院での初期研修を経て、令和元年に鹿児島大学呼吸器内科に入局しました。前任地は鹿児島県立北薩病院で、1年間勤務しておりました。薩摩川内地区での勤務は初めてとなります。コロナ禍の終息が見えず、減入ってしまいそうな日々が続きますが、一丸となって乗り越えていけるよう、COVID-19診療の中心を担う呼吸器内科の一員として精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。



はじめまして。この度脳神経内科の部長を拝命致しました田邊 肇と申します。2000年に防衛医大を卒業後、駐屯地医務室や自衛隊病院勤務などを経て2007年に防衛省を退職、2012年に鹿児島大学脳神経内科に入局し、県内の病院勤務を経て、この度当院にお世話になることになりました。前任地は鹿屋のおぐら病院です。当院は予想していた以上に脳卒中の症例が多く、これまでその経験が浅かったので、若い先生や脳外科の先生に助言をいただきながら何とか最低限の体裁を整えるのが専門ですが、半面この年(40代後半)になつても脳神経内科医としての成長を実感できる環境を提供していただき大変感謝しています。最近食後血糖が高く、午後の早い時間には気だるそうな顔をしていると思いますが、怒っているわけではないので、お気軽にお声かけいただけましたら幸いです。よろしくお願いいたします。

**田邊 肇**  
脳神経内科 医師



令和3年4月1日より当院脳神経内科に赴任いたしました。平成27年に鹿児島大学を卒業後、鹿児島大学病院で2年間の初期研修を行い、平成29年に鹿児島大学脳神経内科へ入局しました。前任地は南九州病院にて勤務しておりました。赴任から約3ヶ月を過ごしましたが、薩摩川内地区での勤務は今回初めてであり、いろいろな点で不慣れなこともまだ多くございますが、少しでも薩摩川内地区の医療に貢献できるよう尽力してまいりますので、これからよろしくお願い申し上げます。



令和3年4月より当院脳神経内科に赴任致しました。平成29年に横浜市立大学を卒業後、横浜医療センターで2年間の初期研修を行い、平成31年に横浜市立大学脳神経内科に入局、その後令和2年に鹿児島大学脳神経内科に改めて入局致しました。前任地は鹿児島大学病院で、脳神経内科として大学病院以外で勤務するのはこちらが初めてとなります。まだまだ不慣れなことも多くご迷惑をおかけするかと存じますが、薩摩川内地域の医療に貢献できるよう精進致しますのでどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。



2021年4月より整形外科に赴任致しました。2006年に鹿児島大学を卒業し、2008年に整形外科に入局しました。2013年日本整形外科学会専門医を取得しました。前任地は鹿児島県立大島病院で、2年間整形外科部長として勤務しました。日々の業務や後輩医師の指導にあたりながら、自分もスキルアップしたい、との思いもありました。この度、人工関節置換術で有名な神園純一先生のもとで勤務できる機会をいただき、非常に光栄に存じます。股関節や膝関節の人工関節置換術の技術をより磨いていきたいと考えております。当院は手術日が週3日あるという非常に手術に特化した体制であり、整形外科1人あたりの手術件数が鹿児島県内1位と多数の症例に恵まれております。緊急でござられた骨折の患者さんを手術などでしっかりと治療しつつ、外来に紹介でござられる変形性股関節症や変形性膝関節症などの患者さんの治療にも専念していく所存です。当院スタッフは一丸となって患者さんに対応してくださり、とても働きやすい環境です。他科の先生方をはじめ、薩摩川内地区の先生方にご指導いただきながら、地域の医療に貢献できるように精進して参りますので、よろしくお願ひ致します。



本年度より当院で務めさせていただきます、黒島知樹です。川内市は非常に大きな市でたくさんの患者様と触れ合う機会が多いんだなと働き出で思いました。日々多くの患者様に奉仕できるように努めております。まだまだ未熟者でございますが、ご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願ひ申し上げます。

整形外科 医師



令和3年4月1日付けで整形外科に赴任いたしました。平成31年に鹿児島大学を卒業後、鹿児島大学病院で2年間初期研修を行い、令和3年に鹿児島大学整形外科に入局しました。まだまだ不慣れなことが多いですが、日々自己研鑽に励み、任された仕事は責任をもって最後までしっかりと取り組みます。また病院で一緒に働く方々にはご迷惑をおかけすることがあると思いますが、精一杯頑張らせて頂くのでどうかよろしくお願ひ致します。



令和3年4月1日より脳神経外科に赴任致しました。平成29年に鹿児島大学を卒業し、2年間鹿児島大学病院で初期研修を行った後、令和元年に鹿児島大学脳神経外科に入局致しました。その後、鹿児島大学病院や霧島市立医師会医療センターでの勤務を経て、今回こちらに赴任致しました。薩摩川内地区での勤務は初めてで、ご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、諸先生方にご指導頂きながら地域医療に貢献できるよう精進して参ります。どうぞ宜しくお願ひ致します。



原田 裕美  
3階東病棟  
看護師

5月末より入職致しました。久しぶりの病院勤務となり、慣れない事も多く、ご迷惑をおかけすることと思います。一生懸命頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひ致します。



久保 美琴  
4階東病棟  
看護師

6月末より入職致しました。慣れない事が多く、皆様にご迷惑をおかけするかと思いますが、一日でも早く業務に慣れ役に立てるよう頑張りたいと思っています。よろしくお願ひ致します。



松元 朱莉  
3階東病棟  
看護師

4月より入職致しました。仕事に早く慣れ、患者さんの思いに寄りそった看護ができるように日々勉強を頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひ致します。



堀之内 麗  
4階東病棟  
看護師

4月より入職致しました。まだ慣れない事が多く、勉強しなければならないことばかりですが、一日も早く仕事を覚えて患者様や病棟に貢献できるようになりたいと思います。よろしくお願ひ致します。



小城 ゆかり  
回復リハビリ病棟  
看護師

6月より入職致しました。周りのスタッフに支えられながら頑張っています。ご指導いただきありがとうございます。ご迷惑をおかけすることが多いですが、今後ともよろしくお願ひいたします。



田中 凜  
地域包括ケア病棟  
看護助手

4月より入職いたしました。慣れない事が多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、早く仕事を覚えられるように頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。



尾場瀬 亜

4階西病棟  
リネン係

5月よりリネン係として勤務させて頂いています。1ヶ月経ちましたが、日々やりがいがあります。仕事も丁寧に教えて頂いているので、一日でも早く貢献出来る人材になれるように努めています。よろしくお願いします。



高田 れん

3階東病棟  
リネン係

6月より入職致しました。初めてのことばかりで、ご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、一日でも早く仕事を覚えお役に立てるように頑張りますので、ご指導ご鞭撻の程、宜しくお願ひ致します。



山下 順子

地域包括ケア病棟  
リネン係

6月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事が多いと思いますが、一日でも早く仕事を覚え役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひ致します。



桐原 百合

薬剤部  
薬剤師

4月に入職致しました。インターンシップ時の印象以来、入職を楽しみにしていました。先輩方を見習い、日々学び、プライベートは今はできませんが、趣味の食べ歩きをし、充実した社会人生活を送れるよう努めます。御指導宜しくお願ひします。



堀之内 勇作

医療技術部  
診療放射線技師

4月より入職致しました。まだ未熟で不慣れなため、ご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、一日でも早く当院に貢献できるよう日々努力して参ります。ご指導のほど、よろしくお願ひ致します。



矢野 詩織

医療技術部  
臨床検査技師

4月より臨床検査技師として入職致しました。分からぬ事が多く、ご迷惑をおかけすると思いまが、一日でも早く仕事を覚えるよう頑張ります。ご指導の程、よろしくお願ひ致します。



松浦 望海

医療技術部  
臨床検査技師

4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場面もあると思いますが、一日でも早く先輩方のような臨床検査技師になるよう精一杯頑張ります。よろしくお願ひ致します。



内田 涼

総合リハビリテーション部  
理学療法士

4月より入職いたしました。不慣れな事が多く、ご迷惑をおかけするかと思いますが、一日でも早く患者様の役に立てるよう頑張っていきたいと思います。御指導の程、よろしくお願ひ致します。



興梠 真大

総合リハビリテーション部  
理学療法士

4月より入職致しました。まだ不慣れな事が多く、勉強しなければならない事ばかりですが、一日でも早く仕事を覚え、患者様の役に立てるよう日々頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。



篠原 大地

総合リハビリテーション部  
理学療法士

4月より入職致しました。一日でも早く仕事を覚え、患者様の役に立てるよう頑張りますので、ご指導の程、よろしくお願ひ致します。



下蘭 武大

総合リハビリテーション部  
理学療法士

4月より入職致しました。患者様に寄り添える理学療法士になれるよう頑張りたいと思います。不慣れな点が多く、ご迷惑をおかけするかと思いますが、ご指導の程、よろしくお願ひ致します。



前畠 慶哉

総合リハビリテーション部  
作業療法士

4月より入職いたしました。不慣れな点が多く、何かとご迷惑をおかけするかと思いますが、一日でも早く仕事を覚え、一人前になれるよう頑張ります。今後ともよろしくお願ひいたします。



久保 千尋

総合リハビリテーション部  
言語聴覚士

4月より入職致しました。慣れない事が多く、ご迷惑をお掛けすることもあるとは思いますが、一日でも早く仕事を覚えるよう精一杯頑張ります。よろしくお願ひ致します。



益 綾来

総合リハビリテーション部  
言語聴覚士

4月より入職致しました。慣れない事が多く、皆様にご迷惑をおかけする事もあると思いますが、ご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願ひ致します。



吉原 実奈美

総合リハビリテーション部  
言語聴覚士

4月より入職致しました。不慣れな点が多く、ご迷惑をお掛けするかと思いますが、一日でも早く業務を覚え、患者様に寄り添えるよう頑張りたいと思います。ご指導の程、よろしくお願ひ致します。



龍蘭 優奈

総合リハビリテーション部  
言語聴覚士

4月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が多いと思いますが、一生懸命頑張ります。ご指導の程、よろしくお願ひ致します。



西中川 詩織

総合リハビリテーション部  
リハビリ助手

6月末よりリハビリテーション部助手として入職致しました。慣れない事が多く、皆様にご迷惑をおかけすることと思いますが、一日でも早く業務を覚えるように頑張りますので、よろしくお願ひ致します。



城 哲平

地域医療連携室  
医療ソーシャルワーカー

4月より入職致しました。まだ慣れない事が多く、ご迷惑をおかけすることと思いますが、日々精進して一日でも早く仕事を覚えられるように頑張りますので、ご指導の程よろしくお願ひ致します。



川崎 万由

診療情報管理室  
診療情報管理士

4月より診療情報管理士として勤務させていただいております。先輩方のような管理士を目指し、当院に貢献できる人材となれるよう精進して参ります。よろしくお願ひ致します。



中村 咲樹

医師サポート室  
医師事務作業補助者

6月より入職致しました。分からない事ばかりで、ご迷惑をおかけすることがあると思いますが、精一杯がんばりますので、どうかよろしくお願ひ致します。



福山 量姫

医師サポート室  
医師事務作業補助者

6月24日より診断書係として勤務させて頂いております。分からぬ事ばかりで、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、一日でも早く仕事を覚えて笑顔で頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひ致します。



濱崎 里沙

医師サポート室  
医師事務作業補助者

4月より入職致しました。分からないことが多い、ご迷惑をおかけすることと思いますが、ご指導よろしくお願い致します。



寺迫 亜佐美

事務部  
人事財務課

5月1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、一日一日できる仕事を増やしていくたらと思います。皆様のご指導をよろしくお願い致します。



前ノ園 豊

事務部  
人事財務課

6月より入職致しました。分からない事ばかりですが、先輩方のご指導を大切にしながら、一つ一つ仕事を覚えてまいります。当院に採用して頂いたことに感謝し、一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



## 鹿児島県医師会長感謝状 (看護業務功労)受賞について

4階東病棟師長  
久留須 加寿美

この度「鹿児島県医師会長感謝状（看護業務功労）」を頂き心より感謝申し上げます。大阪で看護師となり8年勤務し、鹿児島へ戻ってきて当院へ就職し今年で26年目になります。

現在は老老世帯・独居の高齢者が増えるなど患者を取り巻く環境は大きく変化し、地域で生活を続けられるよう多職種連携が重要となります。看護師も患者の自宅での生活を考えて看護する事が求められていますが、短い入院期間でどこまでを急性期病院が担うのかなど課題も多く迷いながらの毎日です。住み慣れた地域で過ごせるような医療に微力ではありますが貢献できるよう研鑽してまいりますので今後ともよろしくお願ひいたします。

# 地域医療連携室だより

vol.15

今回の連携室だよりでは、新室長挨拶と両立支援相談窓口、今年度の連携室についてご紹介したいと思います。



このたび、5月より田實前室長の後任として、地域医療連携室室長を拝命しました槐島健太郎と申します。

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、地域の医療機関、福祉機関の皆様と、良い医療連携が図れるよう今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

## 外来診察日程

今年度の外来診察日程になります。受診の際はご確認ください。

### ◆川内市医師会立市民病院 外来診察日程 (担当医師一覧)

※ 8月のリウマチ科診察日は 20日、27日(金)、高血圧内科診察日は 2日(月)となります。

※ 8月の心臓血管外科診察日は 毎週火曜日と第一木曜日(5日)となります。

※ 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	曜日	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
内科	脳神経	竹嶽卓人/田邊肇				川原 芙郁				田邊 肇	
	呼吸器		検査	隈元 朋洋 鶴木 泰自 下馬場健一			検査	隈元 朋洋 鶴木 泰自 下馬場健一			検査
	消化器	紙屋 康之 柿原 敦子				紙屋 康之 隈元 売		紙屋 康之 隈元 売			
	循環器	小川 正一 馬渡 浩史		検査日		小川 正一 上坊 翔太			検査日	小川 正一 川浪 優	
外科		中薗 俊博 槐島健太郎 (再)石部良平		手術日		中薗 俊博 (再)石部良平 (再)土持雅昭			手術日	中薗 俊博 槐島健太郎 (再)石部良平	
整形外科		手術日		神園 純一 澤園 啓明		手術日		川上 広高 黒島 知樹			手術日
脳神経外科		田實謙一郎		手術日		田實謙一郎		手術日			
		(手術日)		(脳ドック)				(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)土持 雅昭 (再)石部 良平	(再)石部 良平	(再)石部 良平		(再)西澤 輝彦	
心臓血管外科				向原 公介					曾我 欣治(5日)		
泌尿器科		大学派遣医師									
内分泌科						川出 茂					
						(初診は15時から2名)					
リウマチ科										大坪 秀雄(20日) 赤羽 実志(27日)	
高血圧内科		大石 充(2日)									

\* 外来受付時間 8:30 ~ 11:30

## 治療と仕事のための両立支援相談窓口についてのご案内

当院では治療と仕事のための両立支援相談窓口を設置しております。

### △このような悩みはありませんか？

- ・がんと診断されて戸惑うばかり。会社の人にどこまで話せばいいのだろうか？
- ・職場で利用できる制度や傷病手当金など社会保険の手続きについて知りたい。
- ・治療と職業生活を両立させたい。休職や復職の時期など相談に乗ってほしい。
- ・職場復帰した後も仕事を続けるにはどうしたらよいか？



**鹿児島産業保健総合支援センターの両立支援促進員がソーシャルワーカーなどと連携してご相談に応じます。お気軽にご相談ください。**

**※完全予約制になりますので、下記までご連絡ください。**

#### ● ご予約・お問い合わせ ●

患者サポートセンター  
**0996-22-1111**(代表)  
(平日 8:30 ~ 17:00)

#### ● 相談日時 ●

**毎月第4木曜日**  
13:00 ~ 15:00

## 連携室の紹介

今年度も頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

### 各診療科担当

医療・福祉制度の相談対応、入院退院調整等  
6名で対応しております。

診療科	担当
整形外科	中薗・瀬戸口・城
外科・脳神経外科	川畠
循環器内科	丸田
脳神経内科	中薗
消化器内科・呼吸器内科	大田

### 連携室事務

紹介元・かかりつけへの連絡、統計業務等2名で対応しております。

### 予約業務

外来診察予約の対応等  
3名で対応しております。



第52回

# 身体に優しい健康レシピ



# 茄子のピザ風

エネルギー(1人分):110kcal、たんぱく質2.5g、脂質9g、塩分0.3g

# 作り方

- ① 茄子は2センチ厚さの輪切りにして水にさらす。
  - ② オープンシートを敷いたフライパンに茄子を並べ、オリーブオイルをかけ蓋をして焼く。
  - ③ 片面が焼けたら裏返し、薄く塩・胡椒をしてさらに焼く。
  - ④ 茄子に火が通ったら、ピザ用チーズをのせてチーズが溶けるまで蓋をして焼く。
  - ⑤ チーズが溶けたら皿に移し、ケチャップとバジルソースで仕上げる。  
※ チーズが溶けるため、オープンシートを敷くことをお勧めします。後片付けも楽!!



材料(4名分)

茄子………200g (中2本程度)  
オリーブオイル………大さじ2杯  
塩・胡椒……………少々  
ピザ用チーズ……………30g  
ケチャップ……………大さじ1杯  
バジルソース or 乾燥バジル適量

●栄養メモ

「茄子」はナス科ナス属の野菜で、旬は6月から9月とされています。茄子は、水分が90%ほど含まれることから、低カロリーで他の野菜に比べると栄養はそれほど多く無いイメージですが、茄子の皮の部分には強い抗酸化作用のあるナスニンというポリフェノールを豊富に含みます。ナスニンはブルーベリーなどに多いとされるアントシアニンと同様、眼精疲労の回復や活性酸素を抑える抗酸化作用のある優れた成分です。また、不溶性と水溶性の二つの食物繊維を兼ね備えており、不溶性食物繊維は腸内環境の改善、便通の促進、食べ過ぎの防止が期待でき、水溶性食物繊維は整腸作用、コレステロールの蓄積を防ぎ、食後の急激な血糖の上昇を防ぐことなどが期待できます。その他、カリウムも比較的多く含まれます。カリウムはナトリウムを体外へ排泄してくれる作用があるので高血圧症の予防にも役立ちます。特に夏場は、汗とともにカリウムは体内から失われやすいので注意が必要です。また、カリウムは体の熱を逃す作用があり、夏バテ予防のためにも、夏場に旬を迎える美味しい「茄子」をご家庭の食卓に加えてみてはいかがでしょうか？

管理栄養士 山田真由美

## 美味しい茄子の選び方

- ① ヘタの切り口にみずみずしさが残っており棘（トゲ）が立っているもの。
  - ② 皮にハリとツヤがあるもの。
  - ③ 表面に傷がないもの。

## 茄子を調理するポイント

- ① ナスニン（ポリフェノール）は皮の部分に多く含まれるため皮を剥かずして調理する。
  - ② 栄養の流出を防ぐために油を使用して調理する。

わかりますか? 正解は、都答院町蘭牟田。蘭牟田池や蘭牟田外輪山と自然があふれる場所です。コロナ禍もあり、自然を求めるキャンプや登山、トレイルラン、自転車、ボルダリングと週末大変賑わっています。田舎暮らし最高です。自虐ばかり述べましたが、よい所は住んで体験してみてください。冒頭の2人は実は羨ましかったのでしよう。どんな所でも住み慣れると居心地よく、不憫さも楽しく思います。忙しくても平凡な毎日、いつまでも落ち着く場所や故郷があるのは幸せな事だと思う今日この頃です。

ほんに都答院よかところー、ほーんー  
に都答院、よかとーこーろー回復病棟  
主任さんが歌えます。(先輩すみません笑)

先日の放射線Ｓ田さんとシステム管理S藤さんとの会話。私の自宅近くに家建てる？いやー、あそこに建てるなら別の町に建てます、と軽く笑われた。

問題です。あそことはどこでしよう？

① 川内市内・姶良市内・空港まで30分（さほど悪い場所ではないがコンビニまで車で10分）

② 光回線まだこない（川北電工さんがウロウロすると住民ざわつく）

③ 台風が来るとすぐ停電（すぐつかない）

④ 星がきれい（夜空は暗いではない黒い）

⑤ 夏は涼しく冬は豪雪（山の上）

⑥ 小学校児童28名。手厚い授業（高確率でPTA会長）

⑦ おこわご飯を「ばー飯」という（鹿児島弁だと思っていた）

⑧ ダンザによく遇う（ナンダ？）

# リレー エッセイ

「住めば都」

医事業務課

田子山みさき