

## 川内市医師会立市民病院開院30周年記念祝賀会



令和5年5月13日 開院30周年祝賀会

### CONTENTS

特集Ⅰ 病院機能評価の認定更新  
特集Ⅱ 栄養関係功労者知事表彰受賞  
特集Ⅲ 開院30周年記念祝賀会  
地域医療連携室だよりvol.23  
新人紹介、ニュース  
看護協会長表彰受賞について  
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. 地域包括ケアシステムの推進に伴い、地域の医療機関と連携し、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、セカンドオピニオンを含め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。

## 特集I

## 病院機能評価の認定を更新しました



この度、2023年3月に受審した病院機能評価(3rdG:Ver2.0)について審査の結果、5度目となる病院機能評価の認定を受けました。今回の更新認定取得に満足することなく、医療の質の向上に努めてまいります。

## 病院機能評価とは

病院の質改善を図るため、公益財団法人日本医療機能評価機構が第三者の立場で、全国の病院の運営管理や提供される医療について学術的、中立的、専門的な見地から評価を行うものです。

- バージョン：3rdG:Ver.2.0
- 認定病院種別：一般病院2
- 交付日：2023年6月2日
- 認定期間：  
2023年3月17日～2028年3月16日
- 認定番号：認定第GB371-5号

## 病院機能評価の受審を終えて

病院機能評価プロジェクトチーム 委員長  
外科 主任部長 槐島 健太郎

当院は「病院機能評価」の審査を2023年3月16日、17日の2日間にわたって受審しました。

病院機能評価とは、(財)日本医療機能評価機構による第三者からの評価を受けることで、病院の抱える問題点を明確化し、病院全体で改善に向けた意識を高め、「患者中心の医療の推進」や「良質な医療の実践」等を図ることを目的としています。

認定証の有効期間は5年間で、当院はこれまで4回審査を受け、今回は5回目の審査となります。



前年より受審に向けプロジェクトチームを立ち上げ、チームを中心として通常の業務をこなしてもらいながら、病院スタッフ一丸となり前回受審時に機構より指摘された部分を中心に当院が抱える問題点を挙げ、準備を進めました。

審査には日本医療機能評価機構より5人のサーベイヤーを迎え、病院中をみっちり審査され、細かいところまで次々と質問を受けましたが、十分に準備ができていたため、スタッフは滞りなく返答し特に問題なく審査は終了しました。

その結果、特に大きな改善点はなく、2023年3月17日付で機能種別版評価項目3rdG：Ver.2.0が認定されました。

細かい問題点はありましたので、今後も継続的な改善に努め、サービス水準の維持・向上に努めていきたいと思えます。



## 特集II

# 栄養関係功労者知事表彰を受賞しました

令和5年5月29日、当院が令和5年度栄養関係功労者知事表彰（特定給食部門）を受賞しました。平成5年病院開設時から給食を開始し、栄養管理部として「安心・安全な食事の提供、患者さんに寄り添い信頼される栄養管理」を理念に掲げ、食事を提供してまいりました。

栄養管理部は、管理職のみならず各部署と相談・提言しやすい体制づくりや効率的な運営を行っています。また、院内で行われる様々な委員会に管理栄養士が参加し、多職種が連携した質の高いチーム医療に携わっています。新型コロナウイルス感染症により一時中断していますが、入院患者ほぼ全員の栄養管理計画書を作成し栄養管理を実施しているほか、月約30件の栄養改善のための個別指導や糖尿病教室等の集団指導を行っています。

院外においては、平成27年から川薩地区地域連携研修会を主催して、入退院等で地域の医療機関や介護老人保健施設等と連携を図り、入退院前後の切れ目のない支援を行っています。また、コロナ禍で研修会を開催できない時期は、食事形態や経腸栄養剤に関するアンケート調査を実施し、結果を公表するだけでなく日本静脈経腸栄養学会において研究発表も行いました。

今後も当院は患者さんの病状に合わせたバランスが良く、安心・安全な食事を提供し、地域医療に貢献してまいります。



6月19日薩摩川内市長を表敬訪問

## 特集Ⅲ

## 開院 30 周年記念祝賀会

5月13日土曜日ホテルグリーンヒルにて、当院への日頃のご厚情に感謝の意を伝えるとともに、今後の医療連携に向けて相互理解と親睦を深めることを目的に、「開院30周年記念祝賀会」を開催いたしました。

祝賀会では、鹿児島県医師会長 池田琢哉様、薩摩川内市長 田中良二様、鹿児島大学医学部歯学部附属病院脳神経外科教授 花谷亮典様よりご祝辞をいただき、続いて鹿児島大学医学部歯学部附属病院小児外科学教授 家入里志様より挨拶と乾杯のご発声をいただきました。

川内市医師会立市民病院の30年の歴史を振り返り、DVDの上映や薩摩川内市立川内北中学校吹奏楽部の4曲15分間に及ぶ演奏が行なわれました。

最後に川内市医師会 大西副会長が閉会の挨拶を行ない、祝賀会は終了しました。ご参加いただきました146名のご来賓、会員施設の皆さまに心より御礼申し上げます。

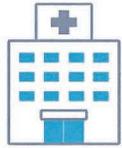


# 地域医療連携室だより vol.23

当院にはがん相談支援センターがあります。がんの治療について知りたい、今後の生活についての不安、経済的なことなど、がんに関する相談を患者サポートセンター（1階待合室横）にてお受けしています。

## 『がん相談支援センター』をご存知ですか？

全国に設置されたがんに関する相談窓口です。



- 患者さん・ご家族・ご友人など、どなたでも無料でご利用いただけます。（その病院にかかったことが無い人も可。）
- 看護師・ソーシャルワーカー等が、面談や電話でお話を伺います。

- 検査・治療・副作用について ●経済的不安・支援制度 ●患者さんやご家族の心のこと
- 仕事と治療の両立 ●家族や医療者との関係 ●患者会・患者サロンのこと 等

\* ご相談いただいた内容が、あなたの同意なしに他の人に知られることはありません。匿名でのご相談も可能です。

### 鹿児島県内のがん相談支援センターがある病院

- 鹿児島大学病院 ●鹿児島市立病院 ●鹿児島医療センター ●済生会川内病院
- いまきいれ総合病院 ●相良病院 ●出水郡医師会広域医療センター ●南九州病院
- 鹿屋医療センター ●種子島医療センター ●鹿児島県立薩南病院 ●鹿児島県立大島病院
- 南風病院 ●今村総合病院 ●鹿児島厚生連病院 ●鹿児島市医師会病院
- サザン・リージョン病院 ●川内市医師会立市民病院 ●指宿医療センター
- 出水総合医療センター ●霧島市立医師会医療センター ●県立北薩病院
- 大隈鹿屋病院 ●曾於医師会立病院 ●恒心会おぐら病院 ●池田病院 ●新村病院

全国のがん相談支援センターのある病院を探す↓



<https://hospdb.ganjo.jp/kyoten/kyotensearch>

## ◆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。
- ※ 心臓血管外科は、曾我教授は心臓外科・大血管、向原医師は血管外科全般となります。予約の際は、確認の上、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	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
循環器内科	小川 正一 寒川 寛哉		検査日		小川 正一 棟原 裕二		検査日		小川 正一 新地 秀也	
脳神経内科	川野 結平		園田 理子						田邊 肇	
呼吸器内科		検査	隈元 朋洋 下馬 暲一 米 未紀子			検査	隈元 朋洋 下馬 暲一 米 未紀子			検査
消化器内科	前田 得久				隈元 亮	(再) 紙屋 康之 (2日・16日・30日)	隈元 亮 岡祐		隈元 亮	
	診療・検査		検査		診療・検査		診療・検査		診療・検査	
外科	中園 俊博 梶島健太郎 (再) 石部良平		手術日		中園 俊博 梶島健太郎 (再) 石部良平		手術日		中園 俊博 梶島健太郎 (再) 石部良平	
脳神経外科	田貫謙一郎		手術日		田貫謙一郎		手術日			
	(手術日)		(脳ドック)				(脳ドック)			
整形外科	手術日		神園 純一 佐保 佳奈 山田		手術日		川上 広高 川内 健寛	安武 祐貴	手術日	
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) 石部 良平		(再) 石部 良平		(再) 石部 良平		西澤 輝彦	
心臓血管外科			向原 公介 (毎週)	曾我 欣治 (15日)				曾我 欣治 (3日)		
泌尿器科	大学派遣医師									
内分泌科					竹内 直矢					
リウマチ科									大坪 秀雄 (4日) 赤羽 宙志 (25日)	
高血圧内科	大石 亮 (7日)									
呼吸器外科							上田 和弘 (10日・24日)			大学派遣医師 (4日・18日)

\* 外来受付時間 8:30 ~ 11:30

# 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。



安藤 優之介  
循環器内科 医師

令和5年4月より循環器内科に赴任いたしました。鹿児島県鹿児島市の出身で、鹿児島大学を卒業後、鹿児島大学病院にて初期研修を行いました。研修後は一度、鹿児島大学病院消化器内科に入局しましたが、令和4年4月より循環器内科に転科し、鹿児島大学病院での勤務を経て、今回こちらに赴任しました。赴任して数ヶ月経ちましたが、先生方や病院スタッフの方々に優しくサポートしていただきながらなんとか勤務しております。また、当院では循環器疾患だけではなく、その他の領域の疾患に触れる機会も多く、他科の先生方のお力添えをいただきながら内科医としての研鑽を積ませていただいております。至らぬ点やご迷惑をおかけすることもあると思いますが、薩摩川内市の医療に貢献できるよう精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。



下馬場 健一  
呼吸器内科 医師

令和5年4月から呼吸器内科に赴任しました。初期研修終了後に呼吸器内科へ入局し、鹿児島大学病院、県立北薩病院、川内市医師会立市民病院、いまきいれ総合病院と勤務し、今回2回目の赴任となりました。前回働いていたときよりも少しは「パワーアップ」して帰ってきたつもりですが、まだまだ未熟な部分も多いです。他職種のスタッフの方々と協力しながらよりよい医療を提供できるよう努力して参ります。また、コロナ禍も一段落つき、様々な場面で親睦を深められればと思います。何卒、よろしくお願いします！



米 未紀子  
呼吸器内科 医師

令和5年6月より呼吸器内科に赴任致しました。福岡大学を卒業し、鹿児島医療センターで2年間の初期研修を行い、令和3年に鹿児島大学呼吸器内科に入局しました。鹿児島大学病院、鹿児島市立病院での勤務を経て今回こちらで働かせていただくことになりました。赴任したばかりで慣れないことが多く、まわりの先生方、医療スタッフの方々にサポートしていただきながら日々診療しております。まだまだ経験も浅く、ご迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、少しでも貢献できるよう精一杯頑張りますので何卒よろしくお願い致します。



園田 理子  
脳神経内科 医師

令和5年4月より脳神経内科に赴任致しました。鹿児島大学を卒業し、鹿児島大学病院で初期臨床研修後、鹿児島大学病院脳神経内科に入局しました。これまで鹿児島大学病院、県立大島病院、恒心会おくら病院で勤務し、今年度より当院で勤務させていただくことになりました。不慣れな点が多くご迷惑をおかけすることも多々ありますが、スタッフの皆さんがとても親切に対応してくださるので楽しくお仕事ができています。いつもありがとうございます。薩摩川内市地区の医療に少しでも貢献できるよう精一杯頑張りますので何卒よろしくお願い致します。また昔から体育会系で、身体を動かすことが大好きです。中高はテニス部、大学は陸上部に属していました。大学時代、西日本の医学生大会では砲丸投げで準優勝しました。社会人になってからは筋トレにハマリ、筋トレ歴5年になりました。週5のペースで鍛えていますがなかなか筋肉が付きません。美味しいプロテインがあれば教えてください。宜しくお願い致します。



川野 紘平  
脳神経内科 医師

令和5年4月から脳神経内科に赴任致しました。鹿児島市立病院にて初期臨床研修を行い、令和4年に鹿児島大学脳神経内科に入局しました。前任地は鹿児島大学病院で勤務いたしておりました。赴任してはや2ヶ月が経過しましたが非常に優しく相談しやすいスタッフの方が多く、日々感謝しながら働かせていただいております。まだまだ経験も浅く不慣れな点もありご迷惑をおかけしてしまう場面もあるかと存じますが、少しでも地域医療に貢献できるよう日々精進して参りますので何卒よろしくお願い致します。



川内 健寛  
整形外科 医師

令和5年4月より整形外科に赴任いたしました。2018年に鹿児島大学整形外科に入局し、2018年7月から9月までの3か月間でありましたが、一度当院に赴任していたことがありました。当時は入局したてでまだ右も左も分かっておらず整形外科だけでなく他科の先生方や、スタッフの皆様大変丁寧にご指導、ご助力いただきとてもありがたく思いました。5年間でいくらか成長しているとは思いますが、まだまだ至らないこともいまだに多く先生方やスタッフの皆様をサポートしていただいております。自分も川内市医師会立市民病院の一員として皆様のお役に立ち、地域医療に貢献できるようにこれからも精進に励みたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



佐保 卓  
整形外科 医師

令和5年4月より整形外科に赴任いたしました。鹿児島大学を卒業し、今給黎総合病院で2年間の初期研修を経て、鹿児島大学整形外科に入局しました。前任地は宮崎県の小林市で勤務しておりました。初の県外生活で戸惑うこともありましたが、1年ぶりに鹿児島へ帰還し喜びを感じているところです。当院では外傷はもちろん、慢性疾患を含め症例が多岐にわたっており、日々勉強させていただいております。まだまだ未熟であり、ご迷惑をおかけすることも多々あるかとは思いますが、精一杯頑張りますので、何卒宜しく願い致します。



山田 佳奈  
整形外科 医師

令和5年5月から整形外科に赴任しました。私は鹿児島市立病院にて初期研修を行い、令和2年に鹿児島大学整形外科に入局後は、大学病院や市立病院、川辺の菊野病院、市内の三愛病院などでの勤務を経て、今回こちらで勤務させていただくことになりました。外傷や変性疾患など様々な疾患の治療に携わる中で患者さまの健康寿命に貢献出来ればと思います。薩摩川内地区での勤務は初めてであり慣れない点もありますが地域医療へ貢献できるよう精一杯頑張りますので宜しくお願いします。



増田 圭亮  
脳神経外科 医師

令和5年4月より脳神経外科に赴任いたしました。私は生まれも育ちも鹿児島で、鹿児島大学を卒業後に2年間の初期研修を経て、鹿児島大学脳神経外科に入局しました。その後、藤元総合病院、鹿児島大学病院、鹿児島医療センターを経てこちらに赴任させていただきました。都城市を除くとほぼ鹿児島市に居たこととなります。薩摩川内地区には若松記念病院での当直を何回かしたのみで、勤務は初めてとなります。この地区の飲食店もほとんど行ったことがなかったのですが、大学の先輩に教えてもらった「ダンディライオン」という喫茶店のオムライスが好きで、最近は土日のオンコールのために足繫く通っております。ご迷惑をおかけすることは多々あるかと存じますが、地域の医療に少しでも貢献できるように精いっぱい努めてまいりますのでよろしくお願い致します。



竹原 雅宣  
脳神経外科 医師

令和5年4月より当院脳神経外科に赴任しました。鹿児島医療センターにて初期研修終了後は、鹿児島大学病院での勤務を経て、今回こちらに勤務させていただくことになりました。赴任して間もないですが、脳卒中を主に見ていく中で多彩な手術症例、カテーテル症例を経験することができて日々充実しております。多職種のスタッフの皆様が大変親切で、なんでも相談できる上司の先生方がいらっしゃるとても働きやすい環境に感謝しております。薩摩川内市で生活するのは初めてで、地域の事情など慣れないことでご迷惑をおかけするかもしれませんが、日々精進して参りますのでよろしくお願い致します。私事ですが、こちらで勤務してから自炊を再開しまして、川内のお手頃な地元料理をご存知の方がいらしたらぜひ教えていただきたいです。今後ともよろしくお願い致します。



谷口 佳奈美

3階東病棟  
看護師

4月より入職致しました。今までの経験を活かして、一日でも早く当院に貢献できるように頑張っていきたいと思っています。よろしくお願い致します。



川浪 操奈

4階東病棟  
看護師

4月より入職致しました。今までの経験を活かして、一日でも早く仕事を覚え、知識と技術をレベルアップし、当院に貢献できるように頑張っていきたいと思えます。よろしくお願い致します。



杉安 猛

4階西病棟  
看護師

4月より入職致しました。慣れないことが多くご迷惑をおかけしますが、少しでも早く仕事に慣れ、患者さんやご家族に寄り添えるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



橋口 玲音

4階西病棟  
看護師

4月に看護師として入職致しました。日々、勉強し成長できるよう先輩方にご指導頂いております。患者様とご家族様に最良の看護を提供できるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



村木 紀子

手術室  
看護師

4月より看護師として入職致しました。今は慣れないことが多く、勉強することにもたくさんありますが、少しでも早く患者様のお役に立てよう頑張っていきたいです。ご指導よろしくお願い致します。



萩野 顕至

4階東病棟  
看護師

4月から入職しました萩野顕至です。まだまだ分からないことだらけですが、先輩方の様に患者さんに寄り添える看護師になれるよう日々学んでいきたいと思えます。至らない点も多々あるかと存じますが、今後ともよろしくお願い致します。



松田 真奈

3階東病棟  
看護師

4月17日より看護師として入職致しました。業務の流れや看護技術など覚えることも多く、何かとご迷惑をおかけすると思いますが、一日でも早く一人立ちできるよう頑張っていきたいと思えます。ご指導の程、よろしくお願い致します。



梶 裕子

3階東病棟  
看護師

6月より入職しました。長年川崎に住み看護師として働いていました。今回地元である川内に帰り、みなさまと一緒に働かせていただきます。ご指導よろしくお願い致します。



ゴンザレス  
ジュライラ  
マエダ

3階東病棟  
看護助手

3月3日フィリピンから日本に来て、4月3日より入職致しました。病院の仕事は初めてです。今は不安な事がたくさんあって分からない事も多いですが、勉強とコミュニケーション技術を頑張る身に付けています。立派な介護者になりたいです。将来の為に、これから仕事で心を込めて最後まで頑張っていきます。どうぞよろしくお願い致します。



レネジン クライン  
キラ グレ

3階東病棟  
看護助手

4月3日より入職いたしました。病院で働くのは初めてです。今はまだ慣れないことが多く、勉強することもたくさんありますが、早く業務を覚えてがんばりたいと思います。よろしくお願いいたします。



杉安 輝人

薬剤部  
薬剤師

令和5年4月より入職致しました、杉安輝人と申します。県外の大学を卒業後、鹿児島に戻ってきました。不器用で物覚えが決して良いわけではありませんが、目の前のことに1つ1つ全力で取り組んでいくつもりです。些細なことで声をかけることが多々あると思いますが、何卒よろしくお願ひいたします。



松浦 美月

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。不慣れな点も多く、皆様にご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、自分自身も勉強しながら、一日でも早く当院に貢献できるように頑張ります。ご指導よろしくお願ひします。



馬場口 雅乙

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入職いたしました。不慣れな点も多く、ご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、一生懸命頑張ります。ご指導の程よろしくお願ひします。



高梨 陵人

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入職致しました。今は覚えることも多く大変ですが、一日でも早く当院に貢献できるよう頑張ります。ご指導、ご鞭撻の程よろしくお願ひ致します。



西田 明代

栄養管理部  
管理栄養士

4月より入職致しました。慣れないことも多く、ご迷惑をお掛けすると思いますが、一生懸命頑張ります。ご指導の程、よろしくお願ひ致します。



下川 鈴乃

栄養管理部  
栄養士

4月より栄養士として入職致しました。慣れないことも多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、少しでも早く戦力になれるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



野島 圭太

事務部  
人事財務課

6月より入職致しました。初めての職種で不慣れなことが多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、一日でも早く仕事を覚え、お役に立てるよう努力いたします。ご指導のほど、よろしくお願いいたします。



小原 由紀子

総務コンサル課  
コンサルジュ

6月より入職致しました。一日でも早く業務を覚えられるように頑張ります。皆様にご迷惑をおかけすることもあると思いますが、ご指導の程よろしくお願ひ致します。



鎌迫 千児

事業所内保育所  
保育士

4月より保育士として入職しました。慣れないことも多く先生方にご迷惑ばかりかかっていますが、優しく指導して頂いています。一日でも早く業務に慣れるように頑張りますので、今後共よろしくお願ひいたします。



中間 葵

事業所内保育所  
保育士

4月1日より入職いたしました。毎日、新しいことを覚えるのに必死ですが、子どもたちが毎日笑顔ですごせるように保育していきたいと思っています。至らない点もありますが頑張りますので、ご指導よろしくお願ひ致します。



菱刈 靖子

事業所内保育所  
保育士

4月1日より保育士として入職致しました。慣れないことも多く、ご迷惑をおかけすることも多々ありますが、一日でも早く業務に慣れるよう頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

## 医師異動のお知らせ

医師の異動がございましたので、お知らせいたします。  
外来担当医師一覧表をご確認の上、受診いただけますようお願い申し上げます。

【常勤】

日付	診療科	退職医師	新任医師
5月1日付	整形外科	—————	やま だ か な 山 田 佳 奈
6月1日付	呼吸器内科	おお にわ まさ し 大 庭 優 士	よな み き こ 米 未 紀 子



## 鹿児島県看護協会長彰の受賞について



医療安全管理部  
感染管理認定看護師  
中野 智子

この度、「鹿児島県看護協会長彰」をいただき心より感謝申し上げます。県内で看護師として勤務し30年以上が経ちますが、その大半を手術室、感染管理に従事してきました。私がこのように表彰していただける理由として、新型コロナウイルス感染症に対する支援活動や感染対策加算に係る地域連携活動について認めていただいたためと思っております。新型コロナウイルス感染対策については、これまで県内の30施設以上の高齢者施設や障害者施設、医療機関などより感染対策支援のご依頼をいただきました。支援活動では、施設内の構造の違い、感染対策の教育を受けたことがない職員への対応、不足物品をどのように工夫していくかなど、感染対策を難しくすることも多くありました。まず現状を評価しその施設での最善を共に考えていくことが重要となり、私自身も支援活動を通して学ぶことが多くありました。この年齢になっても、看護師として学ぶこと、まだまだあると思うところです。

私の今後の目標は、引き続きこの地域で感染対策普及活動を行っていくことです。医療機関、高齢者施設、一般の方々の少しでもお役に立てるように取り組んでいきたいと思っております。

最後に、これまで私の活動をご理解いただいた病院側に対してもとてもありがたく感謝しております。

### 研修会「社会人に必要なマナーと基礎力」



5月19日(金)17時より全職員対象「社会人に必要なマナーと基礎力」の研修会2回目を開催しました。今後は対応する相手に不快な思いをさせないように、社会人基礎力のひとつであるストレスコントロール力を身に付け、態度や言葉遣いに気を付けて行動したいものです。

### 一泊入院患者体験



新人看護師が一泊入院患者を体験しました。入院期間中は自力で出来ないことや、医療現場のスタッフの手を借りたい場面がたくさんあります。今回の一泊入院で体験したことは一部に過ぎませんが、それを技術として昇華し、自らの体験を今後の看護業務や後輩への教育に活かして欲しいと思います。

## NEWS

Sendai Medical  
Association Hospital  
April - June



今月のスマイル

第60回

# 身体に優しい健康レシピ



## もずく冷奴

エネルギー(1人分): 80kcal たんぱく質 5.8g 塩分 0.9g

### 作り方

- ① トマトはヘタを取り、約1cm角に切る。
- ② 胡瓜は千切りにする。
- ③ ミョウガは千切りにして水にさらし、ペーパータオルで水気を切る。
- ④ ボールにもずく酢、トマト、胡瓜、ミョウガを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 豆腐を皿に盛り、④をかける。



### 材料(2人分)

豆腐……………1/2丁(200g)  
 味付きもずく酢……………1個  
 (今回は三杯酢を使用)  
 トマト(中玉)……………1/4個(30g)  
 胡瓜……………1/4本(20g)  
 ミョウガ……………1/2個(3g)

### ●栄養メモ

暑い日が続くと「だるさ・不眠」といった夏バテで食欲が減退するという方もいらっしゃるのではないのでしょうか? そんなときのちょい足し1品として、お手軽な冷奴はいかがでしょう。

もずくには汗とともに失われる、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが含まれています。トマトにはリコピンという成分が含まれていて、体を守る抗酸化作用があります。胡瓜は成分のほとんどが水分で、身体を冷やす作用があります。

今回はこれらを使った夏らしい冷奴にしてみました。夏野菜は他にもオクラやトウモロコシ、枝豆、ゴーヤ、パプリカなどいろいろあります。好きな野菜を組み合わせでお試してください。

栄養管理部 柊平 寿枝

## リレーエッセイ

「入籍してから」

総合リハビリテーション部

興梠 真大

入籍してから約2ヶ月が経ち、結婚式まであと3ヶ月。休みの度に式の打ち合わせ。やっと休みだと思っても今日も打ち合わせ。元々、段取りをするのが億劫な私は式を挙げなくてもいいと思っていました。そのため、打ち合わせのほとんどが苦痛な時間でした。

そんな地獄の中。唯一、胸が躍る時間がありました。それは妻のドレス決めです。ウエディングドレスにカラードレス。種類もたくさんあります。衣装合わせのたびに何着も何着も着ます。どれか1つずつ決めないといけないのに選んだものは全部可愛い。全部似合う。

妻にどれがいいかと問われますが決断力を失った私は決めきれずに1ヶ月ちよつとかかりました。

衣装決めの時は記念にと思ってスマホで写真を撮りました。気づけば写真フォルダはドレス姿の妻でいっぱいになりました。スクロールしてもスクロールしても終わりがありません。

そして、ここ最近になってようやく式当日のドレスと前撮り用の和装も決まりました。まだまだ打ち合わせなど色々続きますが式当日の妻の姿を拝むまで耐え抜こうと思います。