

# カトレヤ

Cattleya

2024 Summer

136  
令和6年

川内市医師会立市民病院



令和6年6月28.29日 新人職員一泊研修

## CONTENTS

特集 人工関節手術支援システム「Mako」  
新人紹介  
県医師会看護功労賞受賞  
新人職員一泊研修  
ニュース  
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

# ロボティックアーム手術支援システム「Mako」 人工股関節置換術・人工膝関節置換術で ロボット手術を始めました

当院は、鹿児島県で2番目となるロボティックアームを用いた人工関節手術支援システム「Mako」を導入しました。

三次元CTデータをもとに作成した術前計画どおりに手術ができるよう、ロボティックアームが執刀医を支援するものです。

変形性膝関節症や変形性股関節症などで悩む患者さんが、人工関節置換手術後、健康的な生活を送っていただけるよう、最新技術を取り入れ、より体への負担が少なく、安全安心な手術の提供を目指します。



## ロボティックアームとは？

コンピューター制御された「機械の腕（アーム）」のことで、自動で動くものや人が操作して動かすものなどがあります。

この先進テクノロジーを使った人工股関節置換術用のロボティックアームは、医師が操作をして動かすもので、傷んでいる骨を削ったり、人工関節（インプラント）の正確な設置をサポートします。



## ロボティックアームの利点とは？

人の手のようにぶれることがなく、正確に動き、また止まることです。人工股関節置換術に使用するとナビゲーションで計画した通りに手術器具を移動することができ、人工関節の固定も正確な角度で設置することが可能になります。

このロボティックアームは、少しでも計画から外れた動きをしようとするすると停止します。身近なものに例えると車の自動ブレーキのようなもので、治療計画にない動き、つまり、削る必要のない部位にさしかかったり、インプラント設置の位置がずれたりすると停止する仕組みになっています。

ナビゲーションシステムとあわせて使用することで治療計画通りの安全かつ正確な手術を可能にします。

## 医師メッセージ

最新のテクノロジーで  
より安全・安心な手術の提供を目指します！

副院長 / 整形外科主任部長

神囿 純一

Kamizono Junichi

## PROFILE

- ・日本整形外科学会整形外科専門医
- ・日本人工関節学会認定医
- ・日本自己血輸血学会認定自己血輸血責任医師
- ・医学博士



皆様こんにちは。当院では2024年5月より、ロボティックアーム手術支援システム「Mako（メイコー）」を用いた人工股関節置換術、人工膝関節置換術を開始しました。同システムは県内で2番目の導入となります。股関節、膝関節の病気でお悩みの患者さんに、より安全・安心な手術を提供可能となるシステムです。

今回のロボットシステムは、変形性股関節症や変形性膝関節症、大腿骨頭壊死症、関節リウマチなどが対象となります。「ロボット手術」と聞くと、ロボットが手術するの？と思われる方もいらっしゃると思いますが、このシステムでは実際に手術するのは医師であり、医師が計画通りの手術を安全に行うのをロボットが手助けしてくれます。人工関節手術の工程では、骨を切ったり、削ったり、人工関節を適切な角度で設置したりとミリ単位で微妙な調整が必要な場面がありますが、人の手で行う場合はどうしても限界があります。しかし、このロボットシステムでは、これまで術者の経験や技術に頼っていたこの部分を非常に正確に、しかも安全に行うことが可能になります。すでに導入されている施設からは、人工関節の設置精度向上、合併症低減、術後の早期回復などの利点が報告されています。患者さんに大きなメリットのある、まさに最先端の治療を当院から提供可能となったことを私自身も非常に嬉しく思っています。

人生100年時代となり、人工股関節置換術、人工膝関節置換術を必要とする患者さんはますます増えていくことが予想されています。股関節、膝関節の病気でお悩みの方、まずはお気軽にご相談ください。

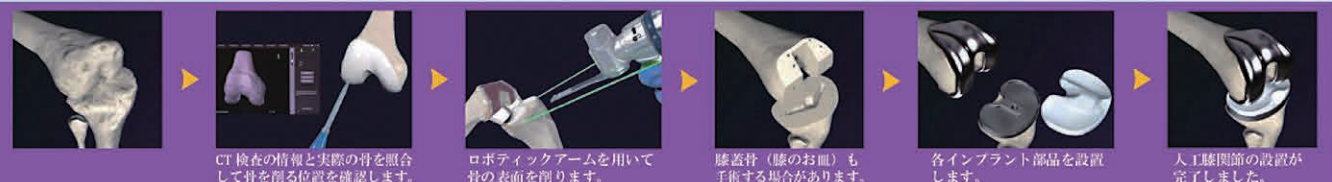
## 人工股関節置換術の流れ：

手術は股関節のやや後方、または外側、あるいは前方の皮膚を切開して行います。



## 人工膝関節置換術の流れ：

手術は膝関節の前面の皮膚を切開して行います。



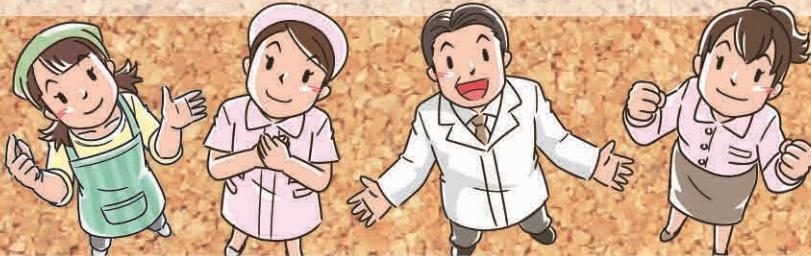
詳しくは、ホームページの「ロボット特設ページ」をご覧ください。▶▶▶



# 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。  
どうぞよろしくお祈いします。



西 晴香  
循環器内科 医師

令和6年4月より循環器内科に赴任いたしました。出身は始良市です。鹿児島大学を卒業し、初期研修終了後に循環器内科へ入局し、種子島医療センター、南九州病院での勤務を経て、今回こちらで勤務させていただくことになりました。当院に赴任して早3か月が過ぎようとしていますが、優しくて頼りになる医療スタッフの皆様のサポートをいただきながら、充実した毎日を過ごすことができています。川内に住むのは初めてで、まだ開拓途中ではありますが、お店も充実しており、とても住みよい街だと感じております。川内川花火大会や、大綱引などのイベントも間近で見る機会をととても楽しみにしております。医師としてはまだまだ未熟で、至らぬ点や皆様にご迷惑をお掛けすることも多々あるかと思いますが、地域の皆様のお役に立てるように精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお祈いいたします。



野崎 圭吾  
循環器内科 医師

令和6年4月より循環器内科に赴任いたしました。鹿児島市出身で、鹿児島大学卒業後に鹿児島市立病院にて初期研修を行い、その後鹿児島大学病院、県立薩南病院での勤務を経て今回当院で勤務させていただくこととなりました。初めての病院でわからないことも多く、スタッフの皆様にあれこれ迷惑をおかけしながら日々の診療にあたっていますが、皆さんとても優しく、非常に風通しの良い働きやすい病院だと思っております。他科の先生方や多職種のスタッフの皆さんと協力しながら、地域の患者様にとってより良い医療が提供できるように尽力して参ります。至らぬ点も多々あるかとは思いますが、精一杯がんばりますのでよろしくお祈いいたします。



徳田 真  
脳神経内科 医師

令和6年4月より脳神経内科に赴任致しました。鹿児島県立病院群プログラムの初期臨床研修を修了後、令和4年に鹿児島大学病院脳神経内科に入局しました。前任地は南九州病院で筋ジストロフィーなどの神経難病を中心に診療を行いました。脳神経系を専門としながらも、内科系を中心に幅広く診療ができる総合医を目指し、将来的には在宅診療などを行い地域医療に貢献できる医師を目指しております。未熟ながらも川薩地域の医療に少しでも貢献できるように精一杯努める所存です。また釣りを趣味としており、九州でも有数のスポットであるため、機会があればそちらも楽しみたいです。公私ともに地域に深く関わられたら、と思っておりますので様々な方に声を掛けて頂ければ幸いです。今後とも何卒よろしくお祈い致します。



永仮 優樹  
循環器内科 医師

令和6年4月から循環器内科に赴任いたしました。鹿児島大学を卒業後、鹿児島医療センターで2年間の初期研修を行い、令和5年に鹿児島大学心臓血管内科に入局しました。鹿児島大学病院での勤務を経て、今回当院へ赴任しました。赴任して数ヶ月ですが、先生方や病院スタッフの方々にサポートいただきながら、なんとか勤務しています。診療科や他職種間の垣根が低く、とても相談しやすく働きやすい環境です。私も皆様の力になれるよう精進してまいります。川内はおいしいご飯屋さんが多く、自然も豊かで大変住みやすいです。おすすめのお店がありましたら教えていただければ幸いです。まだまだ未熟でご迷惑おかけすることが多々ありますが、精一杯頑張りますので何卒よろしくお祈いします。



吉留 寛人  
整形外科 医師

2024年4月から入職しました。整形外科の吉留です。去年までは市立病院で仕事をしておりました。昨年専門医試験に合格し、整形外科5年目を迎え、なんとか手術もそれなりにできるようになり、今まで外傷メインの病院が多かったため、そろそろ人工関節を含めた慢性疾患の勉強もしたいと思いついて川内市医師会立市民病院へ転職願いを出したところ希望が通った形となりました。転動してきて市民病院は医師補助さんや薬剤部、看護部、放射線部など他職種の連携がすごくとれており、細かいところでサポートがしっかりされており大変仕事をしやすい環境で驚きました。当日に骨折の手術が可能などほかの病院よりも敷居が低く、大変新鮮な感動がありました。患者さんの数も多く、外来日は昼食が取れない日もままあり、何とか日常診療をこなしている日々ですが、これからは頑張っていきたいと思つています。余談ですが、褥瘡対策委員会を任命されておりますので緊急性の高そうな褥瘡、軟部感染症がある場合は時間外でもよいのでご相談いただければ幸いです。



甲斐 祐介  
脳神経内科 医師

皆様、はじめまして。令和6年4月より脳神経内科に赴任いたしました甲斐祐介です。熊本県出身で、鹿児島大学を卒業後、鹿児島医療センターで2年間の初期研修を終え、その後鹿児島大学病院脳神経内科に入局しました。専攻医2年目で当院に赴任してからは、まだ2ヶ月ほどですが、救急車も多く、外来にもたくさん患者様がいらっしやるため、毎日が非常に刺激的です。当院では、専門外来と救急外来、入院治療を担当しており、忙しいながらもスタッフの方々の手厚いサポートがあって、とても働きやすい環境です。患者様とのふれあいも多く、大変動きがいを感じております。地域の医療ニーズに応えるために、最新の医療知識や治療法にもアンテナを立てて積極的に取り組んでいきます。私事ではございますが、本年2月に入籍し、家族と共に薩摩川内市で新生活をスタートいたしました。新しい街での生活を楽みつつ、地域医療に貢献できるよう努めて参ります。今後ともどうぞよろしくお祈い申し上げます。



駒柵 宗一郎  
脳神経外科 医師

令和6年4月から脳神経外科に赴任しました。長崎大学卒業後、順天堂大学で初期研修をした後、鹿児島大学脳神経外科に入局し、7年前にも川内市民病院で9ヶ月働いておりました。奄美大島で9ヶ月、種子島で3年半と離島で勤務をしておりましたが、久々に本土に帰ってきました。周りのスタッフの方々にサポートしていただき、以前と変わらずとても働きやすい病院だと感じております。当院では脳神経内科の先生方と共に脳卒中診療をさせていただいています。より迅速に治療を行い、より多くの患者様の予後を改善できるように診療体制を整えていきたいと考えています。薩摩川内市に少しでも貢献できるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。



米澤 嘉紘  
整形外科 医師

この度医局から地元で働く機会を頂きました。入局2年目で外傷を数多く経験したいという思いで当院に希望を出しました。神園部長と川上先生の元で学びたいという若手が多い中で、自分を配属いただいて大変身の引き締まる思いです。また当院に数ヶ月勤務して、大変働きやすいと感じております。それも一重に医療スタッフのサポートと職場の雰囲気の良さのおかげです。ご迷惑を掛けないように精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。



木佐貫 彩  
脳神経外科 医師

令和6年4月より脳神経外科に赴任いたしました。鹿児島医療センターで初期研修を行い、令和5年に鹿児島大学脳神経外科に入局しました。鹿児島大学病院で1年間勤務し、今年から川内市医師会立市民病院で勤務させていただくこととなりました。赴任して数か月がたちましたが、不慣れな点も多く、先生方や医療スタッフにサポートを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かと思いますが、少しでも薩摩川内市の医療に貢献できるよう、日々精進してまいりますのでよろしくお願いいたします。



新山 美香  
回復リハビリ病棟  
看護師

4月より看護師として入職いたしました。慣れないことも多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、一生懸命頑張ります。ご指導の程よろしくお願いいたします。



山下 志穂  
4階西病棟  
看護師

4月より入職致しました。慣れないことも多く、ご迷惑をお掛けすると思いますが、日々勉強を積み重ね一生懸命頑張ります。ご指導の程、よろしくお願いいたします。



堀 純香  
3階病棟  
看護師

4月より3階病棟で勤務しています。不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご指導よろしくお願いいたします。



田平 真理  
4階西病棟  
看護師

4月より看護師として入職いたしました。覚える事も多く大変ですが、少しずつ色々な事を覚えて頑張りたいと思います。ご指導・ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。



坂本 愛由梨  
3階病棟  
看護師

4月より看護師として入職致しました。慣れないことも多く、ご迷惑をお掛けすると思いますが、一日でも早く当院に貢献できるよう頑張ります。ご指導よろしくお願いいたします。



斎藤 円来  
4階東病棟  
看護師

4月より看護師として入職しました。覚えることが多く、慣れない事ばかりで自分のできることを精一杯頑張ります。ご指導の程よろしくお願いいたします。



古川 諒一  
3階病棟  
看護助手

4月より看護補助者として入職いたしました。覚えることも多く大変なこともありますが、日々多くのことを学んでいます。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いいたします。



江口 愛莉  
回復リハビリ病棟  
看護助手

4月より入職いたしました。慣れないことも多く、ご迷惑をお掛けすることが多いと思いますが、早く患者様や皆様のお役に立てるよう精一杯努めてまいります。ご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。



川畑 晶子  
PFM  
看護師

4月より看護師として入職致しました。臨床の場を離れ長い年月が過ぎており不安ではありましたが、皆様の温かい声掛けが私にとって励みになっております。不慣れな点も多く御迷惑お掛けすると思いますが、一日でも早く病院に貢献できるよう精一杯頑張ります。



萩野 敬貴

薬剤部  
薬剤師

4月より入職致しました。市民病院の職員としての自覚を持ち、明るく元気に頑張ります。ご指導よろしくお願い致します。



田中 翔也

薬剤部  
薬剤師

4月より入職致しました。業務に慣れるまで時間を要すると思いますが、毎日全力で頑張ります。よろしくお願い致します。



末吉 彩萌

薬剤部  
薬剤師

4月より薬剤師として入職いたしました。まだ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、一つの業務に真摯に取り組んでいきたいと思っています。ご指導の程よろしくお願い致します。



新田 哲平

医療技術部  
臨床検査技師

6月より臨床検査技師として入職いたしました。慣れないことも多く、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、少しずつ慣れて頑張っていきたいです。ご指導の程よろしくお願い致します。



山下 大輔

医療技術部  
臨床工学技士

4月より入職致しました臨床工学技士の山下大輔と申します。プリセプターである宮内主任をはじめ、スタッフの皆様からいろいろな事を教えて頂きたいと思っております。ご迷惑をかけないように頑張りますので、よろしくお願い致します。



胸元 彩

薬剤部  
薬剤師

4月より入職いたしました。慣れないことも多く、業務を覚えることに苦戦していますが、一日でも早くひとり立ちできるように頑張ります。ご迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、ご指導の程よろしくお願い致します。



山内 士瑠

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。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い致します。



宝満 竣亮

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多々あるかと思いますが、一日でも早く当院に貢献できるよう日々精進して参りますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。



江崎 莉乃

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。不慣れな点が多く、沢山のご迷惑をおかけするかと思いますが、研鑽を重ね、少しでも早く貢献できるよう頑張ります。ご指導よろしくお願い致します。



徳留 嗣枝

地域医療連携室  
医療相談員・看護師

4月より入職致しました。慣れないことが多く、皆様にご迷惑をおかけすることもたくさんあると思いますが、一日でも早く仕事を覚え、戦力になれるように頑張ります。ご指導よろしくお願い致します。



書川 典子

総合リハビリテーション部  
リハビリ助手

6月より入職致しました。1日でも早く仕事に慣れ、お役に立てるよう誠心誠意努力致します。ご指導のほど宜しくお願い申し上げます。



中村 穂愛

総合リハビリテーション部  
言語聴覚士

4月より言語聴覚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、よろしくお願い致します。



小園 実愛

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入職致しました。不慣れなことが多く、ご迷惑をおかけすることが多くあると思いますが、一生懸命取り組んで参りますので、ご指導の程よろしくお願い致します。

## 鹿児島県医師会長より感謝状をいただきました



医療安全管理部 医療安全部門  
医療安全管理者 別府 晴美

この度、「鹿児島県医師会長賞（看護業務功労）」をいただき心より感謝申し上げます。当院へ勤務と共に鹿児島県での看護師として活動が開始し、はや30年以上経過しました。その中では、鹿児島県看護協会医療看護安全対策委員会や鹿児島県看護協会川薩地区教育委員会・医療安全ネットワーク委員会等の活動を通じて地域医療・看護の推進に貢献したと評価いただいたことを感謝しております。

まだまだ未熟ではありますが、今後もこの地域で看護師として活動し、自身の成長に繋げたいと考えております。

今回の受賞に際し、地域に関連する看護活動を支えて頂いた病院側に感謝いたしております。



看護部 外来  
副師長 片平 広美

この度は、「鹿児島県医師会長賞(看護業務功労)」をいただくことができ誠に光栄に思います。

2人目の子供が2歳になったのを機に当院で看護師勤務を開始しました。実家が遠方にある私にとって、事業所内保育所が隣接しているのは魅力的だったことを思い出します。

「がん看護」「認知症看護」などの研修参加や川内看護専門学校での講義など、いろいろな経験をさせていただきました。看護のすばらしさを伝えることが少しできたのではと思います。

これからも「看護師として、自分の言動が誰かの支えや助けになっているか自問自答しながら、患者様が寄り添ってもらえていると感じられるような看護ができればいいのですが」と考えております。これからも一層精進してまいります。今回はありがとうございました。

## 医師異動のお知らせ

令和6年7月1日付けで医師の異動がありましたので、お知らせいたします。

医師異動に伴う外来担当医の変更につきましては、次ページの「外来診察日程」をご確認ください。

【常勤】

診療科	退職医師	新任医師	診療科	退職医師	新任医師
循環器内科		こせど いっぺい 小瀬戸 一平	麻酔科	新村 正蔵	
呼吸器内科	米 未紀子	こ その とも き 小園 智樹		竹山 正治	



## 新人職員一泊研修

6月28日(金)～29日(土)新人職員一泊研修を行い、新人職員13名と他職員3名が参加しました。川内原子力発電所展示館では原子力発電の仕組みや歴史について学びました。その後SSプラザさんでマンダラチャートを作成し、夜はさつま町紫尾温泉にあるちどり荘に宿泊しました。

2日目は薩摩川内市防災研修センターにて災害から身を守る知識や行動力を身に付けるために、地震や暴風雨などの疑似災害ブースを体験しました。入社後の緊張した日々のなか、今回の研修で少しはリフレッシュできたのではないのでしょうか。今回の研修で学んだことを活かし、一緒に頑張っていきましょう。



## ◆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、土曜日でも平日同様に対応いたします。

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
循環器内科	小川 正一 新地 秀也		検査日		小川 正一 野村 玉吾 安藤優之介	永坂 優樹	検査日		小川 正一 西 晴香	
脳神経内科	(南)甲斐祐介	(初)田邊 肇	徳田 典				(初)甲斐祐介		(南)田邊 肇	
呼吸器内科		検査	隈元 朋洋 下馬達健一 小園 智樹			検査	隈元 朋洋 下馬達健一 小園 智樹			検査
消化器内科	藤本 敦		検査		隈元 亮 (南)新屋 康之 (7日・21日)		隈元 亮 森園 寿祐		隈元 亮	
外科	中園 俊博 横島健太郎 (南)石部良平		手術日		中園 俊博 横島健太郎 (南)石部良平		手術日		中園 俊博 横島健太郎 (南)石部良平	
脳神経外科	田實謙一郎		手術日		田實謙一郎		時村 洋			
整形外科	手術日		(脳ドック)		手術日		(脳ドック)		手術日	
放射線科	三木 徹生		神園 純一 佐保 嘉祐 米澤		三木 徹生		川上 広高 吉留 賢人		三木 徹生	
リハビリ科	(南)石部 良平		(南)石部 良平		(南)石部 良平		(南)石部 良平		西澤 輝彦	
心臓血管外科			向原 公介 (毎週)		曾我 欣治 (13日・20日)					
泌尿器科	大学派遣医師									
内分泌科					足瀨 良					
リウマチ科									大原 秀雄 (9日)	
高血圧内科	大石 亮 (5日)								鎌河 尊男 (2日・16日・23日・30日)	
呼吸器外科							上田 和弘 (8日・22日)		藤永 拓也 (2日・16日・30日)	

\* 外来受付時間 8:30～11:30



## 第38回院内学術発表会



4月19日(金)第38回市民病院学術発表会が開催され、診療部、薬剤部、外来、手術室、栄養管理部より6題の発表がありました。発表会には外部参加10名を含む66名が参加し、質疑応答も含め約1時間半、多職種の見解を聞く良い機会となりました。次回は10月に開催予定です。

演題一覧(発表順)

1. 栄養管理部  
「病院食の仕組みと食材費高騰との戦い」
2. 薬剤部  
「酸化マグネシウムの併用によるロスバスタチンのLDL-C低下作用への影響について」
3. 外来  
「救急外来でのICに対して患者・家族の想いや反応を看護に活かす為に～記録の定着を目指して～」
4. 手術室  
「搬入時における手術室看護師の意識調査」
5. 診療部 外科  
「腸回転異常症を伴う右傍十二指腸ヘルニア嵌頓の一例」
6. 診療部 脳神経内科  
「鉄欠乏性貧血に合併した脳静脈血栓症の一例」

## 新人看護師患者体験



5月18日(土)～19日(日)新人看護師の患者体験がありました。骨折や麻痺のある患者さんを想定し、装具の装着や三角巾で上下肢を固定しての1泊入院を経験しました。日常生活に支障をきたし、その不自由さの中で生活しなければならない患者さんの不安などいろいろ感じる事ができたようです。

## NEWS

Sendai Medical  
Association Hospital  
April - June



今月のスマイル

## 第32回出前講座



6月14日(金)14時より行われた薩摩川内市消防局主催「救急学習会」に脳神経外科の駒柵宗一郎部長が「脳梗塞について」と題し、救急救命士・救急隊員に向け、約1時間講演を行いました。薩摩川内市における救急医療の更なる充実を目指し、救急隊との密な連携に今後も継続して取り組んでいきたいと思ひます。

## 第33回出前講座



6月20日(木)10時より行われた「隈之城自治会ふれあいサロン」に総合リハビリテーション部の長嶺英博部長が出前講座として参加し、豪雨の中約30名の参加がありました。今回は「転ばぬ先のロコモ体操」と題し、知っておきたい運動指標やロコモ体操について1時間講演を行い、参加者は普段の家事や畑仕事为目标とする運動指標に当てはまるかなど熱心に質問されていました。

## 第34回出前講座



6月29日(土)甑島の手打コミュニティセンターで出前講座を行いました。初の離島での開催。高速船で講師が船酔いになるというハプニングもありましたが、雨模様の中、多くの方にご参加いただきました。みなさん熱心に講演を聞かれ、講演後もたくさんのご質問をいただき、島民の皆様の健康やケアに対する意識の高さに感動した出前講座となりました。

第64回

# 身体に優しい健康レシピ



## なすとピーマンのチーズ焼き

エネルギー(1人分):162kcal たんぱく質 10.6g 塩分 0.8g

### 作り方

- ①なすはへたを切り落とし、4か所ほど縦に皮をむく。1.5cm幅の輪切りにしたら、10分ほど水にさらしてあく抜きをする。ピーマンはへたと種を取って食べやすい大きさに乱切りに、パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンで合い挽き肉を炒め、火が通ったら一度皿に上げておく。
- ③空いたフライパンにオリーブオイルをしいて、水を切ったなすを並べる。片面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④なすに焼き色がついたらひっくり返し、ピーマン・合い挽き肉を加える。その上からピザ用チーズをのせ、ふたをしてチーズが完全に溶けるまで弱めの中火で焼く。
- ⑤焼けたものをお皿に移し、上からケチャップを網目状にかけ、パセリをちらす。



### 材料(2人分)

なす	1本
ピーマン	2個
牛豚合い挽き肉	70g
オリーブオイル	適量
ピザ用チーズ	40g
ケチャップ	15g
パセリ	適量

### 栄養メモ

なす、ピーマンは夏が旬の野菜です。今回はその2つの野菜をたっぷりと使ったレシピを紹介させていただきました。

ピーマンに多く含まれるビタミンCは、紫外線からのダメージを軽減する効果があります。また、なすに多く含まれるビタミンEは強い抗酸化作用を持つことから、「若返りのビタミン」とも呼ばれています。他にもビタミンEには動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下、LDL(悪玉)コレステロールの減少、細胞膜を健全に保つ働きなどがあります。

旬の野菜は栄養が多く含まれているだけでなく、旨味が濃いため減塩にもつながります。今回のレシピも味付けはケチャップのみで、素材の味を活かしたレシピとなっています。ぜひこの他にも旬の野菜を活用して、美味しく栄養を取り入れてみてください。

栄養管理部 下川 鈴乃

## リレーエッセイ

「頂上めし」

4階西病棟

轟原 ひとみ

小学校の頃週末になると、準備されたおにぎりに漬物、唐揚げなどを自分でお弁当に包み山登りに行っていた。お弁当がとにかく美味しかったこと、わずかに景色が綺麗だったと記憶に残っている。

20歳の時、高千穂峰や新燃岳に母親らと登った。昔から花が好きで母と、小さなビールを飲み美味しいお弁当を食べながら、風に揺れるミヤマキリシマを見て感動した。一緒に行った愛犬は、下山時に力尽きリュックに背負って帰った。次の日、肉球が腫れ上がり2日ほど寝込んで申し訳ないことをした。

4年前から山登りを再開し、体を動かす楽しさ、登った時の空気、風、空、緑など五感で感じる最高の景色とお昼ごはん、月1回は鹿児島県内の山へ出向いた。その頃、小学校2年生の長女と保育園の次女にも、山登りをさせたいと思いついた。1時間弱で登れ「君の名は。」の映画の舞台でもある大浪池を選んだ。子供たちが最後まで登れるかとても心配したが、気持ちを盛り上げなんとか登ることができた。冬には山頂で、雪だるまを作り雪合戦をし、子供たちの最高の笑顔をもらった。登ったら涼しい季節は山頂でゆっくりした時間を過ごし、お昼は、鶏飯やおでん、山頂でうまかつちゃんを作った。食べた。子供たちも一生懸命登った後のごはんは最高に美味しいと今でも話をする。

ここ最近、山登りが減ってしまったが、韓国岳、開聞岳は特に好きで、登る度に変わる景色に圧倒され、心が浄化される。山登りは、想像以上に得るものがある。