



## 新玉ねぎの酢の物

春の健康・簡単レシピ

春が旬である「新玉ねぎ」。疲れた体を簡単メニューで癒してみませんか？

### 材料：1人分

玉ねぎ	30g
パプリカ(赤・黄)	各20g
豚もも肉	20g
酢	10g
砂糖	8g
塩	少々
粉からし	適宜

(好みに合わせて調節を)

### 栄養価

エネルギー	93kcal
脂質	2.2g
たんぱく質	4.8g
炭水化物	13.7g
食塩	0.3g



### 作り方

- ①玉ねぎ・パプリカは1cm幅に切り、さっとゆでる
- ②豚肉も、ゆで冷ましておく
- ③調味料を合わせ材料と混ぜ味をなじませる

ビタミンB1(ビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーへ変換する際に必要となるビタミンです)の吸収を助け、疲労回復に役立つとされています。このビタミンB1を多く含む食品といえば豚肉です。またパプリカにはビタミンCやβカロテンが含まれており、体をストレスから守ってくれます。さらに酢に含まれるクエン酸は疲れの原因とされる乳酸をためにくくしてくれます。

## 第9回 大分・別府糖尿病を考える会 市民公開講座 開催のお知らせ

日時 2018年5月19日(土) 14:00~16:00  
場所 J:COMホルトホール大分(1階小ホール)  
参加費 無料

- 講演① 「血糖値の変動を知り治療に生かす」  
伊東康子先生(古国府クリニック 副院長)
- 講演② 「糖尿病の合併症を知り治療に生かす」  
鎗水浩治医師(大分中村病院 糖尿病内科部長)

会場では講演の他にも、当院看護師による血糖・体重・血圧測定や管理栄養士による栄養指導、リハスタッフによる体操などが行われます！皆さままでぜひお立ち寄り下さい！



## 社会医療法人 恵愛会 大分中村病院

〒870-0022 大分市大手町3丁目2番43号 TEL:097-536-5050(代)

『よりそう』創刊号(2018年4月15日発行)

発行責任者/中村太郎 編集担当者/経営戦略部(羽田野) <http://www.nakamura-hosp.or.jp>

病院HPは  
こちらから



## 平成30年度 新入職員入社式を執り行いました

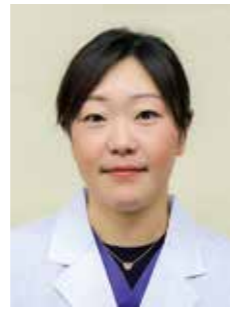
4月2日(月)、当院6階研修室において平成30年度新入職員入社式を執り行いました。式には新入職員36名と中村理事長をはじめとする各所属長が出席しました。中村理事長は訓示において「新入職員のみならず、入職おめでとうございます。入職してすぐに先輩たちと同じような働きは出来ませんが、少しでも早く先輩たちに追いつき、チーム中村の一員として一緒に頑張っていきましょう」と新入職員に対し励ましの言

葉を述べました。また、新入職員を代表し、臨床研修医の松田佳恵医師が「大分の地で救急医療を担う大分中村病院の一員に加わることができ、誇りとともに責任も実感しています。社会人としてスタートラインに立ったばかりの未熟な私たちであり、不安も感じていますが、先輩たちが築いてこられた歴史と伝統を重んじ『命によりそう、人によりそう、地域によりそう』という3つの医療の実現に向けて努力していきます」と挨拶しました。





循環器内科副部長  
**日野 充貴**  
ひの みつたか  
専門分野 循環器内科  
資格等 日本内科学会認定医  
みなさんが笑顔になれるよう頑張ります。



形成外科  
**森内 由季**  
もりうち ゆき  
専門分野 形成外科  
患者さんそれぞれに合った治療を心掛けたいと思います。



消化器内科  
**安部 雄治**  
あべ ゆうじ  
専門分野 消化器内科  
資格等 日本内科学会認定医

患者さん個々の要望に沿って、その方に合った治療を模索し、共に歩んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

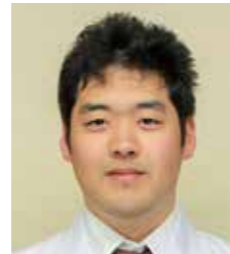


看護部長  
**岐部 千鶴**  
きべ ちづる  
このたび、4月1日より看護部長で着任いたしました岐部千鶴と申します。大分中村病院50年の歴史の中で培われてきた「チーム中村」としての団結力と病院理念である「医療による社会貢献」を大切に、看護部運営に取り組みたいと思っております。今後ともよろしくお願い致します。



臨床研修医  
**矢野 心平**  
やの しんぺい

私は医学部編入学前、スポーツコーチ職に就いており、将来は運動器・リハビリテーション医学分野で障がいを抱えるアスリートや、高齢者の方々のお力になりたいという夢を持ち、入職しました。日本の障がい者スポーツの父と称される中村裕先生を祖に持つ大分中村病院で研鑽できることを誇りに思い、命に・人に・地域によりそう医療者としての精神を全力で学びたい所存です。



臨床研修医  
**宮永 拓**  
みやなが たく

私は大分市の出身で、高校も大分東明高校という大分中村病院から一番近い高校に通ってました。そしてその地理上、何かあった時にお世話になる先が大分中村病院であり、自分の中で救急病院はここだという思いが昔からありました。今その病院に研修医として、また医療を行う側として関わられることを、感慨深く感じています。大分の救急医療を担う病院の一員として、研鑽に努めて参ります。



臨床研修医  
**松田 佳恵**  
まつだ かえ

生まれ育った大分県で、医師になるという夢を叶えることができたことを心より嬉しく思います。私が目指しているのは、「人の命を支える医師」です。病氣と戦う、あ

るいは病氣と共に生きていく上で最も重要なのは、患者さん自身の力であると考えています。患者さんが病と向き合い、それに立ち向かっていく過程で、私自身は医師という立場からどのようなサポートができるのか? どういった形で患者さんを支えていきたいと思うのか? ここ大分中村病院での2年間の研修の間に、少しでも道筋を開くことができると考えています。



## 高気圧酸素治療装置をリニューアルしました

当院の高気圧酸素治療装置を Model 2500B から Model 3300HJ にリニューアルしました。主な特徴は、国内最大のアクリル径（約84cm）にリクライニング機能と運転自動記録を標準装備しております。従来装置と比べ、より安全性と快適性が向上しました。では、高気圧酸素治療についてご説明します。

### 高気圧酸素治療とは

透明なドーム型の装置の中で 2 気圧以上の高い圧力（10m潜水と同じ圧力）をかけて 100%の酸素を吸入することにより、血液中の酸素を強力に増やして「酸素の薬理作用」や「圧力の物理的な効果」で病気を良くしようとする特殊な酸素治療です。

### 治療方法は?

透明のドームの中に入り休んで頂き、内部の圧力を 10分程かけて 2気圧まで上げます。そこから 1時間の治療を行います。治療が終わると気圧をゆっくり下げて大気圧にもどし

て終了します。治療は横になっていただいて呼吸をするだけで治療になります。治療中はテレビやビデオを見られますのでリラックスして治療が行えます。

### 治療の流れ

- ① 各科の受診、担当医師による症状の確認と治療の説明を行います。(初回のみ)
- ② 更衣室で専用の治療衣に着替えます。
- ③ トイレをすませ、高気圧酸素治療室に入室します。
- ④ 臨床工学技士（治療技師）が服装、持ち物チェックをします。※初回は、治療装置の説明などを行います。
- ⑤ 治療室に入り、治療を開始します。(治療時間：80分)
- ⑥ 治療終了後、副作用（頭痛、耳痛、吐気など）の有無を確認します。
- ⑦ 更衣室で着替えて終了となります。

問い合わせ先：大分中村病院 臨床工学部  
高気圧酸素室（内 323）





循環器内科  
渡邊医師に  
聞きました

**今この季節に気を付けたい病気が何ですか？**

**渡邊** 一般的には、花粉症や心因性疾患ですかね。(心因性疾患は、生活や環境の変化からの体調不良や学生の登校拒否等) また、麻疹・風疹等の感染症が流行する時期でもあります。春に流行する理由として考えられているのは、春は環境の変化(進学・就職・転勤)が生じやすい為、環境の変化によるストレスから免疫が落ちる事が考えられます。

**麻疹・風疹等は大人がかかると重症化すると聞きますが、気を付けるべき点は？**

**渡邊** まず、感染症にかかりにくい身体を作る事。そのために、趣味や運動の時間を設けてストレスを溜めこまない事は、非常に有効だと思います。

**だいぶ暖かい日も多くなりましたが…**

**渡邊** まだまだ寒暖差が激しいので、血压差が気になります。気温の変化による血压の上昇は、心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなるので注意が必要です。また、気温が高いとそれに伴い血压も下がる為、降圧剤(高血压治療薬)の量を調整する方もいらっしゃいますが、その際は事前に医師への相談をお願いします。

**教えて! ソーシャルさん**

毎号、社会資源の紹介を行っていきたいと思います! 記念すべき第1回目は、一番相談の多い「介護保険の申請について」です!

**窓口はどこになりますか?**

基本的には、直接市役所で申請するか、ケアマネさんに代行して貰うかのいずれかになります。流れは右図の通りです。

**代行申請って何ですか?**

居宅介護支援事業者や地域包括支援センターに申請を依頼することです。申請には主治医の意見書が必要になりますので、事前にお声かけが必要になる場合もあります。また、入院中でも一緒ですが、その際は担当のソーシャルワーカーに一声ご相談ください。

**介護サービスを利用するまでの流れ**

- 直接申請 (本人か家族) / 代行申請
- 長寿福祉課窓口で申請受付
- 訪問調査
- 主治医の意見書 (作成の依頼・回収は市が行います)
- 介護認定審査会(二次判定)
- 要介護認定
- 認定結果の通知 (原則として申請から30日以内に市から認定結果を通知します。)

(参考:「平成29年度版長寿・いきいき・安心 高齢者福祉サービス介護保険」発行:大分市福祉保健部長寿福祉課)

**ご存知ですか? 糖尿病性腎症**



糖尿病  
透析予防  
チーム

糖尿病性腎症は糖尿病の合併症のひとつです。透析直前の末期腎不全になるまで自覚症状のない方がほとんどで、段階的に病気が進行するため気が付かないことが多いです。つまり透析にならないためには腎機能障害の早期に適切な指導のもと治療や自己管理をすることが重要です。当院では、糖尿病外来で定期的に検査をすることで、糖尿病性腎症の方をできるだけ早期に発見し、糖尿病専門医の指示のもと「糖尿病透析予防チーム」による指導が介入しています。このチームは日本糖尿病療養指導士や

大分県糖尿病療養指導士の資格を持った管理栄養士・看護師が糖尿病専門医と連携し、患者さまの状態にあった指導を実施しています。食事、フットケア、運動などなかなか診察室ではゆっくりと聞くことのできないことを患者さまの年齢や病期にあわせてお話ししています。指導を受けることができる対象者であっても受講しながらない方もいらっしゃいますが、受講された方のほとんどは「聞いてよかった」「次の診察の時にも入れてもらえる

かなあ?」という声が聞かれ、みなさん透析にならないよう前向きに治療に取り組まれています。現在、糖尿病性腎症が原因で透析を受けることになった人が、全透析患者の44%にのぼります。自分には関係ない、血糖値はいいから大丈夫!と思わずに一度糖尿病専門医に相談してみませんか。(栄養科 野村)

指導は月水金に実施しています! 診察時にお気軽にお声かけください!







## 臨床研修修了式を 執り行いました

3月22日(木)、大分市内のトキハ会館にて臨床研修管理委員会および臨床研修修了式を執り行いました。

後藤医師は、「大分中村病院での2年間は長かったようでとても短く、中身の詰まった2年間でした。4月からは幼い頃からの夢であった脳神経外科の道に進みます。当院で学んだことを活かし、立派な脳神経外科医になりたいと思います。2年間本当にありがとうございました。」と指導医をはじめお世話になった病院スタッフに対し感謝の言葉を述べました。

4月からは第12期生の研修医3名が入り、11期生と合わせて4名の研修医が当院で臨床研修を行います。今後も当院が掲げている「医療による社会貢献」の基本理念をもとに、地域に密着した第一線の医療現場での初期臨床研修を研修医と共に築き上げて参ります。



## 第11回 がんサロン 『太陽のカフェ フィーカ』開催

3月17日(土) 当院6階研修室で、第11回がんサロン『太陽のカフェ フィーカ』が開催され、患者さんやご家族、スタッフなど20名程が参加しました。

まず始めに、リハビリテーション部の梅野裕昭理学療法士によるリハビリ体操で体をほぐした後、ミニレクチャーとして当院医事課の竹田恵さんが「知っておきたい医療費制度」をテーマに講演しました。

このあと参加者全員が車座になって、自己紹介や病気になって感じたこと、最近あった楽しいことなどを順番に話していきました。

最後にピアニストの足立栄さんと石飛裕和医師による生演奏に合わせて参加者全員で「春の小川」と「ふるさと」を歌いました。参加された方からも「長い期間、がんの再発と闘いながらも元気にされている方々を見て、私も元気が出ました」「今日は参加できて良かった」など、とても好評でした。



### 太陽のカフェ フィーカ 開催予定

第12回 5月19日(土) 13:00~15:00

第13回 7月21日(土) 13:00~15:00

場所: 当院6階研修室

当院の患者さん以外でも参加できます。お気軽にお問合せください。

《問い合わせ先》 総務部 担当: 神田友子  
097-536-5050 (内線502)

## 第1回食道がん患者会を開催しました



3月11日(日)、当院6階研修室において「第1回食道がん患者会」を開催致しました。この患者会は、食道がんの治療をされている患者さんやご家族、ご家族を食道がんのため亡くされたご遺族の方を対象に、日頃の悩みや今の想いを共有して頂く場です。今回は51名の方にご参加頂きました。

講演は、大分大学医学部附属病院 消化器・小児外科学講座の柴田智隆先生に「食道がん治療の現状」を、帰巖会みえ病院 摂食・嚥下障害認定看護師の安部幸さんに「食道がん患者さんの飲み込みの障害とリハビリテーション」をテーマに講演して頂きました。

講演からフリートークに移る気分転換にと、リハビリテーション部の梅野裕昭理学療法士が参加者の皆さんと一緒に体操を行いました。

その後、スタッフも各テーブルに交じり、参加者全員でフリートークを行いました。参加者の方からは、「主人の闘病中に家族会があれば良いなと思っていました。同じ悩みや思いを共有して話すことによって解決策もありますし、悩みが少しでも晴れば、闘病生活が明るい方向に向かうのではないかと心から思っています。この会が出来て本当に良かったなと思っています。」といった感想を頂きました。

2時間余りの会でしたが、参加された患者さんやご家族、ご遺族の方にとって有意義な時間を過ごしていただけたかと思えます。今後も参加者の皆さんからのご意見等を元に、全国に発信していける食道がん患者会を目指し、開催・運営していく所存です。

## 大分中村病院の創設者・中村 裕のドラマ化決定!



NHKスペシャルドラマ  
太陽を愛したひと ~ 1964 あの日のパラリンピック ~  
【放送予定】平成30年夏【総合】後10:00~11:10  
【出演】主人公: 向井 理、その妻役: 上戸 彩 ほか

1964年の東京パラリンピックを成功に導き、障がい者の働く場として『太陽の家』を創設し、障がい者の社会復帰や社会参加に一生を捧げた中村 裕。その波乱の人生を描いた1時間のスペシャルドラマが平成30年夏にNHKで放送されることになりました。中村 裕のドラマが放送されることにあたって、当院の理事長で中村 裕の長男でもある中村太郎は、「東京パラリンピックの時、私は4歳だったので、原作の漫画によれば『太郎はスヤスヤと眠っていた』と台詞なしで、5秒ほど出演の予定です」と話しています。