



秋刀魚の梅しそ巻き

秋の健康・簡単レシピ

材料：1人分

秋刀魚	1尾
(可食部100g)	
大葉	2枚
梅干しまたは梅肉	8g
塩	0.2g
小麦粉	5g
ごま油(またはサラダ油)	4g

栄養価

エネルギー	368kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	27.7g
炭水化物	7.7g
鉄	1.8mg
ビタミンB12	15.4μg
塩分	1.1g

作り方

- ①秋刀魚は3枚におろし、塩をふっておく
- ②大葉はたて半分に切り、水気をきる
- ③梅干しは種をのぞき包丁でたたく(梅肉であればそのままOK)
- ④秋刀魚は水気を拭き、軽く小麦粉をふるう
- ⑤大葉と梅肉をのせて巻く(巻き終わりは爪楊枝でとめる)
- ⑥フライパンにごま油(またはサラダ油)を熱し、コロコロと全体を加熱する

※ぎんなんやかぼすなど季節の付け合わせを添えてもよいです♪

(栄養科 管理栄養士)

秋刀魚にはDHAやEPAという脂肪酸の一種が豊富に含まれています。

DHAやEPAには悪玉コレステロールを減らす作用や、血液をさらさらにする効果があります。また、秋刀魚には鉄だけでなく、貧血を予防するビタミンB12が他の魚に比べて豊富なことも特徴です。梅肉の酸味が苦手な方は、少し梅肉にはちみつを加えると酸味がまろやかになります。ぜひ旬の秋刀魚で作ってみてください♪

第10回 大分・別府 糖尿病を考える会

市民公開講座

参加費無料

日時 11月10日(土) 14:00~16:00

会場 J:COMホルトホール大分(3階大会議室)

糖尿病から透析にならないために—自分の腎臓を使い切る—

金田 幸司先生(大分赤十字病院 副院長 兼 腎臓内科)

糖尿病の合併症で困らないために

鎗水 浩治医師(大分中村病院 糖尿病内科部長)

会場にて血糖・体重・血圧測定、栄養指導、簡単エクササイズを実施します。お気軽にご参加ください!



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』vol.2 2018年夏号(2018年7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



「チーム・フィーカ」のたすきをつなぐ リレー・フォー・ライフ・ジャパンに参加

がん患者さんご家族を支援するチャリティイベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018大分」(日本対がん協会など主催)が9月8日(土)から9日(日)にかけて、大分スポーツ公園の大芝生広場で行われ、当院からは延べ約100人のスタッフが参加しました。今年2日間通して悪天候に苛まれ、リレーウォークも2日目の朝7時半に中断となってしまいました。しかし、参加者の皆さんは雨にも負けず「チーム・フィーカ」の旗を掲げ、周回コースを約21時間、交代しながらリレーをつ

ないでいきました。また会場に設置された当院のテントには、クラフトアートやアロマテラピーの体験、鍼灸師によるお灸コーナーを設置し、参加者のみなさんと一緒に楽しめる癒しの空間を作り上げました。準備に関わったスタッフの皆さん、参加した皆さん、雨の中本当にお疲れさまでした! 当院ではこうしたイベントへの参加などを通じて、がん患者さんやご家族の支えになれるよう、チームスタッフ丸となり今後も取り組んで参ります。



それ、もしかしたら脳卒中かも ...!?

やってみよう！脳卒中チェック

顔



にっこり笑ってみましょう

顔がゆがんだりしていませんか？
(左右非対称)

腕



手のひらを上に向けて両腕をあげてください

片腕があがらなかったり片腕が下がったりしていませんか？

言葉



「今日は天気が良い」と言ってみましょう

えー…あ…っときょうぬお…てんぎ…は…

言葉が出てこなかったり、ろれつが回らなかったりしていませんか？

1つでもあれば、**脳卒中の可能性大！**

時間


症状に気づいたら発症時刻を確認！

すぐに**119番！**



脳卒中は、発症後の早い対応により、命が助かる可能性、あるいは、自立した生活をおくる機能を残す可能性も高くなっています。

症状に気づいたら、すばやく対応することがとにかく大切です。本人ないし周囲の方が必ず救急車を呼びましょう。




大規模地震時医療活動訓練を行いました

8月4日(土)に、内閣府主催の南海トラフ巨大地震を想定した「平成30年度 大規模地震時医療活動訓練」を行いました。併せて当院の災害訓練も実施し、災害対策本部の設置・運営の実働訓練や、現場での初動対応を中心とした机上訓練を行いました。

大規模地震時医療活動訓練では、当院に在院していると想定した患者さんを中心に、周囲の被災状況や医療的視点からどこへ避難・搬送するのが良いかを検討しました。調整は難しかったですが、外部からの支援 DMATとして来て頂いた福岡記念病院、聖隷浜松病院、獨協医科大学病院の計3チームと協力することで、無事に活動を終えることができました。

当院の災害訓練では、災害対策本部の設置・運営に関しては医局で実働訓練にて行いました。また、現場での初動対応の訓練に関しては6F研修室で机上訓練にて行いました。机上訓練には各部署の代表者が参加し、数名のグループに分かれてフロアマップと行動カードを活用した訓練を行いました。行動カードには「自分の安全を確保する」といった行動内容が書かれており、それらのカード

を行動すべき順番に並べていくというシンプルながら有効な方法を取り入れました。最終的には部署毎に報告書で災害対策本部に報告し、本部からの指示を待つところで訓練を終了しました。

今後も訓練を継続して行い、より災害に強い病院を目指していきたいと思います。

また、南海トラフ巨大地震が30年以内にかかる確率は70～80%といわれています。最近では、南海トラフ巨大地震以外にも、台風などの大雨による洪水や土砂災害も頻発しております。平成30年度7月豪雨では、多数の医療機関が浸水等の被害に遭うなど、被災者への救援が十分に出来ない状況となりました。いつ発生するかわからないのが災害です。防災グッズの準備や県・市などのホームページにて閲覧可能なハザードマップを参考に、1人ひとりが防災への意識を高め、災害に取り組んでいくことが重要です。

11月23日(金)には「平成30年度 長浜校区総合防災訓練」にて、当院の渡邊医師が講師としてお話しさせていただきます。是非聴講して頂き、より災害に強い地域を目指しましょう！



由布岳山頂

紅葉シーズン到来！ 登山で注意すべきポイント



暑さも和らぎ、涼しく過ごしやすい秋。これからの紅葉シーズンへ向け登山に挑戦してみよう！という方も多いのではないのでしょうか？そこで、日本登山医学会認定国内山岳医の亀渕克彦医師に、登山に関する注意事項や山の事故などについて聞いてみました。

登山初心者が気を付けたいことは？

初めて登山する際は、ひとりで登らずに登山経験が豊富なベテランの方と登ることです。山の選定やルート確認、天気予報のチェックに装備の確認など、しっかり計画を立てることでリスクはかなり軽減できます。初めてでなくても一人での登山は、何かあった際に対処出来ないのではオススメ出来ません。そして、事故を起こさないためにも、病院で健康診断を受けて自分の身体の状態を把握することも大切になります。持病がなくても定期的に健康診断を受けることをオススメします。

山の事故で多いものは何ですか？

特に多いのが「道迷い」「滑落」「転倒」の3つですね。下山時は特に事故が多く、注意が必要です。地形的要因に不注意や判断ミスなどの人的要因が重なって発生することが多い

ですが、しっかり計画を立てることと注意深く慎重に行動することで事故を未然に防ぐことができます。

登山に持って行った方が良い物は？

標準的な登山装備と服装はもちろんですが、コンパクトな救急セットがあるといざという時に助かります。また、地図やコンパスは使い方を熟知しておかないと意味がありませんが、スマートフォンに地図アプリをダウンロードしておけば誰でも容易に扱うことができます。

オススメの山を教えてください

大分なら私のオススメはくじゅうと由布岳です。写真は由布岳の山頂で撮ったものですが、山頂からの景色が絶景です。皆さんもしっかり計画を立てて秋山登山を楽しんでください。



インドネシア 2018 アジアパラ競技大会
日本代表選手団医療班に
当院から藤尾素子看護師が参加

東京パラリンピックまであと2年となりました。東京ではカウントダウンイベントなどが開催される中、インドネシアでは10月6日(土)～13日(土)までの8日間、「インドネシア 2018 アジアパラ競技大会」が開催されました。このアジアパラ競技大会に、当院から救急看護認定看護師の藤尾素子看護師が医療班として参加しました。アジアパラ競技大会は、アジアパラリンピック委員会が主催する、アジア地域における障害者スポーツの総合競技大会です。当院創設

教えて！ソーシャルさん



毎号、社会資源の紹介を行っています！

今回は、ソーシャルワーカーの支援の一つでもある「家屋調査」について、ご紹介したいと思います。



入院中に医師・リハビリ・看護師でカンファレンスを行い、自宅での動線の確認や実際の生活イメージを踏まえたサービス調整等を目的として、医師の指示の下、患者さんの自宅に伺います。

家屋調査では理学療法士や作業療法士、目的によっては看護師が同行します。また、介護サービス等の調整が必要であれば、我々ソーシャルワーカーや担当のケアマネージャー、福祉用具業者、デイサービス等の在宅介護サービスの関係者も同席します。

いわゆる“宿題を見つけに行く”ような形になり、引き続きリハビリ入院に生かしていきます。

ソーシャルワーカーは、より良い退院後の生活を目指し、入院早期に患者さんやご家族に生活状況の聞き取りや不安・希望をお聞きしています。その際には事前に家屋の写真や見取り図もお願いする事があります。

入院生活では、そのような患者さんやご家族の声を踏まえて、色々な職種や地域のケアマネージャーと協力し、より患者さんの生活に寄り添えるように取り組んでいます。

者でもある中村裕博士の提唱により、1975年に別府市で開催された第1回極東・南太平洋身体障害者スポーツ大会（フェスピック）は、その後複数年毎にアジア各地で開催され、2010年からは、アジア地域のパラリンピック競技力の向上を図る「アジアパラ競技大会」として開催されています。今大会は41の国と地域から約4000名が参加予定で、日本からは陸上競技、アーチェリー、水泳、パワーリフティング、車いすバスケットボールなど17競技に約300名

の選手が出場しました。藤尾看護師は出発前に「2006年にクアラルンプールで開催されたフェスピックにも医療班として参加させて頂きました。その時は経験も浅い中で選手たちをきちんとバックアップできたか不安が残りましたが、今回は今まで培った知識やスキルを活かし身体的サポートはもちろんですがメンタル的なサポートにも努めていきたいと考えています」と抱負を語ってくれました。



南大分中学校において「がん教育」を実施



平成 30 年 9 月 14 日(金)、大分市立南大分中学校体育館において 3 年生を対象に「がん教育」が行われ、当院より外科部長の麓医師が講演を行いました。「がん教育」は、子ども達にがんについての正しい知識を伝え、いのちの大切さについて学ぶために文部科学省でも推進されています。

今回の授業では、はじめに麓医師より『「がん」という病気について』を演題に話を行いました。途中、がん教育教材『がんちゃんの冒険』のアニメーションを挟みながら、どれだけの人ががんになるのか、がんができる仕組み、がんを予防するにはどうしたらいいか、がん検診の大切さなどを勉強していきました。子ども達はわかりやすいアニメーションとイラストに微笑み、和やかな雰囲気の中で学んでいる様子でした。次に、リレー・フォー・ライフ・ジャパン大分実行委員である山本克枝さんより、自身の体験談についてお話がありました。がんサバイバーでもある山本さんは、抗がん剤の副作用で辛い思いをしたことや大好きな仕事を退職したこと、また、リレー・フォー・ライフという活動に出会ったことで、がんに対するイメージが変わり前向きになれたことなどを語ってくださいました。子ども達の表情は真剣で、終始静かに耳を傾けていました。

大分中村病院では、今後も大分市内の各小中学校や高等学校でがん教育の取り組みを行ってまいります。子ども達ががんについて理解を深め、健康やいのちの大切さについて考えられるよう、わかりやすい教育に向けて精進いたしますので、今後とも関係者、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。



第 14 回 がんサロン「太陽のカフェ フィーカ」開催



平成 30 年 9 月 15 日(土) 当院 6 階研修室にて、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丸山達也作業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、当院栄養科長の野村香代管理栄養士が『がんと栄養～チョットの工夫で栄養UP』をテーマに講演しました。

最後は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。参加された方からも「食事の工夫について色々お話が聞けてよかった」「栄養のお話が聞けて試食もできてよかった」「フリートークで先日のリレー・フォー・ライフに参加された方へのインタビューがあり、お話を聞けてよかった」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 15 回 11 月 17 日(土) 13:00～15:00

場所: 当院地下 1 階 作業療法室

内容: がんとサプリメント(健康食品)

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〉 担当: 神田友子
097-536-5050 (内線 502)

第 4 回 大分中村病院地域連携懇談会を開催しました



当院では、地域の医療機関の皆さまに日頃の感謝の気持ちをお伝えし「顔の見える連携」を構築したいと、「地域連携懇談会」を毎年開催しています。4 回目となる今回は、9 月 27 日(木)午後 7 時からトキハ会館で開催し、大分市内外の医療機関から医師を中心とした 60 名の方にご出席いただきました。

第一部では理事長挨拶の後、当院の取り組み紹介として『当院におけるリハビリテーションの紹介』を行いました。座長を当院副院長・整形外科部長・リハビリテーション科部長の七森和久医師が務め、外科部長の麓祥一医師が「がんリハビリテーション」、梅野裕昭理学療法士が「急性期リハビリテーション」、浅倉秀剛作業療法士が「回復期リハビリテーション病棟」、藤本邦洋作業療法士が「地域包括ケア病棟」について、それぞれが担当するリハビリテーションの取り組みについて講演しました。また第二部では懇親会が行われました。

参加された先生方からは、「がんリハビリテーションが具体的にどのように取り組まれているのかを知る機会がこれまでなかったので、貴重な機会となりました」「大分中村病院の特色、リハビリの内容など表面上でしか知らなかったの、よく理解できました」など、次回開催へつながる忌憚ないご意見が多く寄せられました。当院では、地域のクリニックなどとの連携を深めるため、勉強会などを今後も開催してまいります。



碩田学園の生徒が当院で職場体験学習



9 月 11 日(火)～9 月 13 日(木)までの 3 日間、碩田学園 2 年生の生徒 2 名が当院で職場体験学習を行いました。

初日の午前中は院内の施設を見学し、午後からは外来での実習に臨みました。外来では看護師から様々な医療機器について説明を受けた後、実際に注射針を見たり聴診器を当ててみると、日ごろ学校では出来ない体験をしてもらいました。

2 日目は作業療法室と病棟で実習を行いました。作業療法室では実際に患者さんのリハビリのお手伝いをしてもらい、病棟では杖や歩行器を使って歩いたり、車椅子に乗ったりしました。職場体験終了後、生徒さんからは「注射器の種類や仕組み、大きさの違いなどに驚きました」「職員の人が『患者さんが笑顔になるとうれしい』と言っていたことが心に残りました」といった感想を聞けました。

今回来られた生徒さんは「作業療法士になりたい!」と夢を持って当院へ実習に来てくれたので、今回の職場体験を通してぜひ夢を叶えて、今度は作業療法士として当院に来てくれればうれしいですね。がんばってください!

