



かぶら蒸し

冬の健康・簡単レシピ

材料：1人分

- かぶ 中1個(可食部60g)
- 卵白 M1個分(20g)
- かに水煮缶 10g
- ぎんなん 2個(2g)
- 塩 0.1g
- ★薄口しょうゆ 5g
- 酒 5g
- みりん 5g
- だし汁 80g
- 片栗粉 1g(水溶性)
- みつば 1g

栄養価

エネルギー	57kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.1g
炭水化物	7.6g
カリウム	263mg
塩分	1.3g

作り方

- ①かぶは皮をむいてすりおろし、軽くざるで水気をきっておく
- ②卵白はややつのが立つくらいに泡立て、塩を加える
- ③かに身はほぐし、ぎんなんも用意しておく
- ④②に①を加えたらさっくり混ぜ、ラップにのせる
- ⑤④に③のをせ、ラップを茶巾にしたら湯呑みのような丸い器に入れて蒸す
- ⑥だし汁に★の調味料を加え、水溶性片栗粉であんをつくる
- ⑦器に盛りつけ、あんをかけたらみつばをあしらって出来上がり!!

※かぶら蒸しの具材は白身魚や挽き肉、ゆり根などでもOKです♪ 柚子の皮やおろし生姜、柚子こしょうをあしらっても風味が楽しめます!

(栄養科 管理栄養士)

カリウムは余分な塩分を排出する役割があるため、高血圧の改善や予防、むくみの防止でも知られています。肉・魚・野菜や海藻、フルーツなど、どの食品にも含まれている成分です。冬は温かい汁物や鍋料理など、塩分も過多になりやすい時期なので旬の野菜など意識し、カリウム摂取を増やしてみませんか?

※腎機能が低下されている方は「高カリウム血症」になることもあるため医師や管理栄養士に相談してカリウム制限の有無を確認されてください。

「がん」についての不安や悩み・心配ごとを話してみませんか?

がん相談支援センター



予約方法は1階会計窓口でお尋ねいただくか
電話097-536-5050(代)にてお伺いいたします。

当院では、がん相談支援員としての研修を受けた医療、福祉関連の専門のスタッフを配置し、がんの診断や治療に関するご相談以外にも、看護や検査方法、また保険制度等まで幅広いご相談にお応えしています。

対象者 当院にて治療中の患者さん・ご家族
場所 3階 がん相談支援室
日時 火曜日(午後)、土曜日(午前)

相談料金 無料
※セカンドオピニオン外来、外来診療等医師の関与が必要な場合は有料



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



新年あけまして おめでとうございます

理事長・院長 中村 太郎



昨年は父を題材にしたドラマ「太陽を愛した人」が、NHKで全国に放映されました。これは私が0歳(父が英国留学中、1960年)から23歳(医学部4年生、1984年)までのストーリーでした。1964年東京パラリンピック、1965年太陽の家開設、そして1966年に大分中村病院が創立され、当初は50床の整形外科専門病院としてスタートしました。高度成長期の中で交通戦争といわれるほどの死傷者の増大、労災の多発の中で外科、脳神経外科、形成外科など外科系各科を追加、高齢化社会を迎え、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、腎臓内科、糖尿病内科などが加わり現在は260床の24診療科を有する二次救急病院として機能しています。しかし、この50年ほどの間に交通事故は激減し、昨年の交通事故死傷者数は統計をとり始めた1948年(自家用車を持つ人がほとんどいなかった)より少なくなっています。そしてパ

ラリンピックも同じ障害を持つ人たちの国際的親睦会といった趣から、純粋な競技スポーツに発展しました。2020年東京パラリンピックでは選手医療統括責任者(バドミントン)を拝命していますが、その役目はスポーツ医としてのものです。世の中は絶えず変化していきます。「医療による社会貢献」という理念は、堅持しながらも、一方で人口減少少子高齢化社会に対応すべく、地域医療計画に沿った、医療及び介護連携をさらに深め、救急、急性期医療に取り組んでいきます。加えて訪問リハを開始するなどリハビリテーションをさらに充実させ、地域包括ケアの一翼を担っていきたく考えています。地域密着の市民に寄り添う病院として、さらに社会の「交器」になるべく2019年も歩んでいきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



もしかしてその尿モレ！ 骨盤底筋が弱っているのかも？！



骨盤底筋とは、骨盤の底でハンモックのように骨盤内臓器(膀胱、子宮、直腸)を支えている筋群のこと。役割は、排尿・排便のコントロール、内臓の支持、体幹の安定があります。これらが弱ってきたり、負担がかかっていたりすると、尿モレや頻尿、姿勢の崩れなどが生じてきます。あなたの、骨盤底筋は大丈夫ですか？！



骨盤底筋(こつぱんていきん)

早速チェックしてみよう！！



1つでもあてはまると骨盤底筋が衰えていたり、負担のかかる生活をしたりしているかもしれません！

骨盤底筋衰えチェックリスト

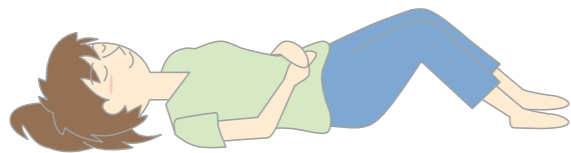
- 尿漏れ・頻尿になってきた
- 下腹部がポッコリでてきた
- 笑ったり、くしゃみをしたりした時に尿が漏れることがある
- 尿意をもよおしてから我慢することがきつくなった
- 入浴後に腔内からお湯がもれることがある
- 二人以上出産の経験がある
- 慢性的に便秘がある
- 若い時より体重が10kg以上増えた
- 重たいものを日常的によく持つ
- 呼吸器疾患(よく咳をする)を持っている

骨盤底筋体操をしてみよう！

軽い尿モレや頻尿なら骨盤底筋体操をすることで改善すると言われています！上記のチェック項目に当てはまらない人も今から予防しておくのは大切です。習慣にして続けてみましょう！

①仰向けの姿勢で行いましょう

図の姿勢になって肛門と膣をゆっくり締めます。締めた状態で5秒数えます。その後ゆっくりと緩めてリラックスします。



②肘と膝をついた姿勢で行いましょう

尾骨を天井に突き上げた状態で行います。その状態で肛門と膣をゆっくり締めます。締めた状態で5秒数えます。その後ゆっくりと緩めてリラックスします。



当院では、毎月第4火曜日 13:45～15:15 骨盤底筋体操教室を実施しています！

尿モレで悩んでいる人、またはお勉強したい女性の方！全て女性のスタッフで安心してご相談していただけます。是非、お気軽にご連絡ください♪ (ウロギネセンター運営委員会)

医療者の皆様も、ぜひご参加ください！ 看取りでの経験を語る会 ～それぞれの立場から看取りを考える～

- 日時 2019年2月10日(日) 13:30～16:00 (開場13:00)
- 会場 J:COMホルトホール大分 201・202会議室(2階)
- 対象 一般市民・医療従事者 他 ※どなたでもお気軽にお越しください。
- 定員 100名 申込締切日 2019年2月4日(月) ※当日参加も可能ですが、満席の場合はお断りする事もございます。
- 参加費無料
- お申し込み 参加を希望される方は参加者氏名・住所・電話番号を明記し FAX またはメールにてお申込み下さい。 FAX: 097-573-8030 katarukai@nakamura-hosp.or.jp
- ※当院 HP からもお申し込みできます <http://www.nakamura-hosp.or.jp/contact-2/>



2019
2/10(日) 参加費無料
J:COMホルトホール大分

市民の集いでは、医療者である看護師、ご遺族、それぞれの立場から「看取り」についての体験を紹介いただきます。この機会にご自身の看取り、大切な人の看取りについて考えてみませんか。

- 会場 201・202会議室(2階)
- 時間 13:30～16:00(開場13:00)
- 対象 一般市民・医療従事者 他 ※どなたでもお気軽にお越しください。
- 定員 100名 申込締切日 2019年2月4日(月) ※当日参加も可能ですが、満席の場合はお断りする事もございます。

第1部 最期まで「その人らしく生きる」を支えます

- ・ホスピスでの看取り
医療法人明和会 大分ゆみ病院
緩和ケア認定看護師 堺 千代
- ・在宅チームによる看取り
社会医療法人敬和会 大分豊寿苑訪問看護ステーション
緩和ケア認定看護師 稲生 野斐

第2部 最期まで「大切な人と人生を歩む」

- ・配偶者からみた看取り
東 優里さん
- ・子供からみた看取り
水江 裕子さん

公益財団法人在宅医療助成 勇美記念財団の助成を受けています。

主催：社会医療法人恵愛会 大分中村病院
後援：大分市医師会・大分合同新聞社
助成：公益財団法人在宅医療助成 勇美記念財団
問い合わせ先：社会医療法人恵愛会 大分中村病院
☎ 097-536-5050 #0 katarukai@nakamura-hosp.or.jp
開催責任者：外科部長、消化器がん診療(科)部長 藤 祥一
がん看護専門看護師 橋本 理恵子

「看取り」での経験を語る会
それぞれの立場から看取りを考える

平成31年2月10日(日)J:COMホルトホール大分にて、市民の集い 市民公開講座「看取りでの経験を語る会」を開催します。本講演は、大分県で生活をされている多くの皆様が、ご自身が希望する地域や場所での看取りが実現できるよう、自分たちが生活している地域で、どのような医療支援を受けることができるのか、ホスピスや訪問看護がどのような役割を担っているのか、そして、大切な人を看取る体験はどのようなものなのか、ご遺族の言葉で聴くことができます。医療従事者、ご遺族、さまざまな立場からの講演を聴き、医療者、市民が共に「看取り」を理解し、考える機会にしたいと考えております。講演は、2部構成となっており、第1部では、訪問看護ステーションでご勤務されています、緩和ケア認定看護師の先生に「ホスピスでの看取り」、「在宅チームによる看取り」に

ついて詳しくお話をさせていただきます。また、第2部では、ご遺族の方から、大切な家族を看取った体験についてお話しいただき、どのような経験をされたのか会場で共有していきたいと思っています。講演を通して、医療者の皆様には、患者さまやご家族の明日からの支援に活かしていただけることを、市民の皆様には、身近な方の看取りや、ご自身の看取りを考えるきっかけにさせていただければと思います。今回の講演会は、公益財団法人在宅医療助成 勇美記念財団の助成を受けて、大分県で開催いたしますので、参加費は無料となっております。ぜひ、多くの皆様にご参加いただき、身近な人の看取りだけでなく、ご自身の看取りについても考える機会にさせていただきたいと思っています。(開催責任者：がん看護専門看護師 橋本理恵子)



ご存知ですか？

咳エチケット



インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

3つの正しい咳エチケット (参考資料：厚生労働省ホームページ「咳エチケット」より)

① 咳・くしゃみのあるときは、マスクを着用しましょう

マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い隙間がないようにつけましょう。

② ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆いましょう

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

③ ティッシュやハンカチが無いときがない時は上着の内側や袖で覆いましょう

手を洗うことでも病原体が広がらないようにすることができます！
20秒以上かけて丁寧に手を洗いましょう！

1

手のひらと手のひらを擦ります。

2

右手のひらで左手の甲を、左手のひらで右手の甲を擦ります。

3

指を組み合わせ、指の間を擦ります。

4

反対の手のひらで爪まで擦ります。

5

母指を反対の手のひらで包むように擦ります。

6

指先は、手のひらの中央で円を描くように擦ります。

長浜校区総合防災訓練にて渡邊医師が講演



平成30年11月23日(金)、長浜小学校体育館にて、「長浜校区総合防災訓練」が実施され、防災講話にて当院副院長・内科部長の渡邊充医師が「災害時における地域医療」をテーマに講演を行いました。長浜校区総合防災訓練は長浜校区協働のまちづくりの一環として行われており、「自分の命は自分で守る、自分たちの地域は自分たちで守る」という地域連帯感を育成するとともに、住民一人ひとりの防災意識の啓発を図ることを目的に行われています。訓練には長浜校区にお住まいの方400名程が参加されたそうです。

教えて！

ソーシャルさん



毎号、社会資源の紹介を行っています！

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

65歳以上のひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯などで、身体的な衰えなどにより調理をすることが困難な世帯に対して、アセスメントを行なった上で、栄養のバランスがとれた食事を届けることにより、より充実した在宅生活を送っていただきます。



食の自立支援事業の内容

対象者	65歳以上のひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯などで、身体的な衰えなどにより調理をすることが困難な世帯。
利用回数	最高週6回(食)
利用者負担	1食あたり400円
受付窓口	担当地域の地域包括支援センター ※各地区の地域包括支援センター職員が訪問し、調査いたします。

※入院中は担当のソーシャルワーカーへお声かけ下さい。

講演は大規模災害に焦点があてられ、過去実際に起きた大規模災害から、今後大分市で起きうる大規模災害を紹介し、そういった場で必要になる災害医療とその体制について詳しく紹介しました。また、大規模災害時の医療を考えると大きな教訓となった災害として「阪神・淡路大震災」をあげ、その当時の教訓が現在の災害医療体制にどのような影響を与えて活かされているのかについて、災害拠点病院やトリアージ、DMAT(災害派遣医療チーム)、EMIS(災害・救急医療情報システム)などを例に話しました。

最後に最も重要なことは平時の備えと話し、災害に対する事前準備として、家庭での備蓄や災害時にすぐ持ち出せる準備をすること、また、津波や地震のハザードマップを確認し、避難できる場所を確認し、携帯電話など通信機器が使えないことも考慮して、家族で落ち合える場所を決めておくことなどを話しました。参加された方からは「よく理解できました。改めて町内会の防災意識を高めることができました」など好評をいただきました。



第10回大分・別府糖尿病を考える会 市民公開講座を開催

「第10回大分・別府糖尿病を考える会 市民公開講座」が11月10日(土)、J:COM ホルトホール大分で開催されました。会場には、市民の方々や医療関係者など約150名の方が参加しました。

はじめに、大分赤十字病院副院長で日本腎臓病学会専門医・指導医の金田幸司先生に「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—」をテーマに講演していただきました。講演の間には、当院リハビリテーションスタッフによる「家庭でできる簡単エクササイズ」を会場内で紹介しました。休憩後、当院糖尿病内科部長で日本糖尿病学会専門医・指導医の鎗水浩治医師が「糖尿病の合併症で困らないために」をテーマに講演を行いました。

参加した方からは「今回初めてでしたが、来て良かったです」、「普段の生活の中でどうしたらよいかの目的もわかり良かったです」、「エクササイズは仕事の休み時間にしたいです」などのお声をいただきました。

また会場には、当院看護師による「血糖・体重・血圧測定」や管理栄養士に食事の相談ができる「栄養指導」のコーナーも設けられ、参加した皆さんから好評を得ました。

この市民公開講座は今後も継続的に行う予定です。糖尿病でお悩みの方、糖尿病をもっと理解したい方など、多くの方のご参加をお待ちしています。



金田幸司先生

鎗水浩治医師



血糖測定の様子

簡単エクササイズ

第15回 がんサロン 「太陽のカフェ フィーカ」開催

平成30年1月17日(土) 当院6階研修室にて、第15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竹内希言語聴覚士によるリハビリ体操でリラックスした後、ミニレクチャーとして、安達和宏薬剤師が『がんとサプリメント(健康食品)』をテーマに講演しました。

フリートークで気持ちがほぐれた後は音楽鑑賞の時間です。今回は田中良司さん、田中優樹さん親子共演によるハーモニカとシンセサイザーによる生演奏が披露されました。参加された方からも「サプリメントに関してよくわかりました」「ハーモニカの演奏が聞けて今日も非常によかったです」など、とても好評でした。



ミニレクチャー「がんとサプリメント(健康食品)」

太陽のカフェ フィーカ 開催予定

第16回 1月19日(土) 13:00~15:00
「がんと暮らし~あなたを支える制度あれこれ~」

第17回 3月16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》 担当: 神田友子
097-536-5050 (内線502)

第5回 大分中村ミーティングを開催

11月10日(土)、当院の人材育成委員会主催で「第5回大分中村ミーティング」を開催し、約110名の職員が参加しました。今回の内容は、「アンガーマネジメント講習会」と「ヨガ講座」でした。

アンガーマネジメントの講師はFM大分でパーソナリティーなどをされている米澤有加さんです。『アンガーマネジメント』とは、怒りをコントロールして適切に対処するためのスキルです。怒りを適切に対処できるようになれば、モチベーションアップや良好な人間関係の構築など、さまざまな効果を期待できるそうです。

続いてヨガ講座を行いました。講師は生善寺のご住職でヨガのインストラクターでもある高田祥道さんです。日々、病院の中で仕事をしていますが、自分自身に対するセルフケアをすることが後回しになってしまう職員も多く、今回のヨガ講座では、休憩中などに自分で簡単に出来るストレッチの仕方や呼吸法などを教えていただきました。

参加した職員からは、「怒りの6秒をやり過ぎないように頑張ります」や「アンガーマネジメントもヨガももっと長い時間でも良かった」など、大変前向きな意見が多数ありました。大分中村病院人材育成委員会として、今後も職員のスキルアップにつながるような講座を企画していく予定です。



アンガーマネジメント講習会
講師: 米澤有加さん



ヨガ講座
講師: 高田祥道さん

大分大学教育学部附属中学校の 生徒4人が当院で職場体験学習

大分大学教育学部附属中学校の1年生4人が、12月4日(火)から6日(木)までの3日間、当院で職場体験学習を行いました。

職場体験学習は、中学生の段階から職業観を身につけてもらい、働くことの意義などについて学習してもらおうと、進路指導授業の一環として毎年行われているものです。

初日は午前中に院内の施設を見学し、午後からの外来実習では指に包帯を巻いたり、聴診器や血圧測定、心電図などを体験してもらいました。2日目の病棟実習では、患者さんが普段使用している車椅子や歩行器を体験してもらいました。ちょっとした坂道を車椅子で上る患者さんの大変さや、介助する時は患者さんの気持ちになって「声をかけながら優しく押してあげる」など、今回の体験学習から学んでいるようでした。

3日目はリハビリでの体験学習です。実際に患者さんのリハビリのお手伝いをしました。最初は、緊張している様子でしたが、しばらくすると、笑顔を交えながら患者さんとお話ししていました。学校の授業では、なかなか体験することのできない当院での職場体験学習を通じて、改めて将来の進路について真剣に考えている様子でした。今回の職場体験学習をきっかけに医療のことに今まで以上に興味を持っていただければと思います。



院内施設見学

外来実習



車椅子体験

リハビリ体験学習