

花粉症対策レシピ (栄養科 管理栄養士)

花粉症は地域や原因植物によって、また同じ植物でも飛散期に地域差があります。花粉症の方が反応する原因植物が何か?にもよりますが、1年中なかしらの花粉が飛散しているため発症時期に個人差があります。

対策には、まずは規則正しい生活習慣が大切といわれています。規則正しい食事・運動・十分な睡眠やストレス解消により、免疫力を落とさないことがポイントになります。

免疫を高めるには、腸内環境を整える発酵食品や、緑黄色野菜で抗酸化作用、また青魚に含まれる DHA や EPA などの脂肪酸で免疫機能の正常化とアレルギー症状を抑える作用を意識しうまく組み合わせた食事摂取がおすすめです!



さばと大葉の和風コロッケ

(1人分)



作り方

- ①馬鈴薯は洗って皮ごと茹で、竹串が刺さる程度になったら皮をむきつぶす
- ②玉ねぎはみじん切りにし、オリーブオイルで炒め、サバの味噌煮缶も加えて水分を飛ばし、塩と胡椒で味を整える
- ③大葉は洗って千切りにする
- ④①に②と③を加えて形成する
- ⑤④に★の衣を小麦粉→卵→パン粉の順につけて揚げる

材料

馬鈴薯	大1個(可食部100g)
玉ねぎ	大1/8個分(25g)
サバの味噌煮缶	50g
大葉	2~3枚(2g)
塩	0.2g
ブラックペッパー(又は胡椒)	少々
オリーブオイル	2g
★小麦粉	8g
★卵	4g
★パン粉	15g
油	10g

栄養量

エネルギー	382kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	19g
炭水化物	35.5g
食塩	0.8g



大葉はアレルギー症状を抑える効果がありますし多い方が美味しいです♪
また、サバの味噌煮缶を使用するため何もかけずに美味しく食べることができます!!



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31年度 新入職員入社式を執り行いました

4月1日(月)、当院6階研修室において平成31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、七森院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「新入職員の皆さん、入社おめでとうございます。皆さんの入社と時を同じくして、七森医師が新院長に就任しました。これから皆さんは新院長のもとで一丸となり、患者さんの治療に専念することはもちろん、新病院に向けても一緒に頑張ってもらいたいと思います。病院が何をしてくれるのかではなく、皆さん自身が患者さ

んのために何ができるのか、医療とどう向き合うのかを考え、医療人として社会に貢献できるよう、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、臨床研修医の荒金佑典医師が「社会医療法人として、救急から慢性期、介護などの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。これから私たちは地域と医療が一体化した『よりそう医療』をより向上させ、安心と信頼に貢献できるよう努力してまいります」と挨拶しました。



新院長就任のお知らせ

2019年3月31日をもって院長を退任する中村太郎の後任として、副院長・整形外科部長・リハビリテーション科部長 七森和久が院長に就任することになりましたのでお知らせいたします。2007年以來12年にわたる理事長・院長兼任体制から、理事長職と院長職を分離することで、より機動的な病院運営を目指してまいります。なお、現院長である中村太郎は、2019年4月1日以降、当法人理事長職に専念し、引き続き法人経営を統括してまいります。

退任のご挨拶



3月31日をもって院長を退任し、4月1日より理事長に専任することとなりました。本当にいろいろありましたが、2000年以來、19年にわたり院長職をご支援いただき、まことにありがとうございました。理事長としては、まずは新病院建設に集中し注力するとともに、大分中村病院が、社会の公器として、さらなる医療による社会貢献を発展し継続すべく、七森和久院長と二人三脚で歩んでまいります。今後とも大分中村病院をどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

大分中村病院 理事長 中村 太郎

就任のご挨拶



この度、中村太郎前院長の後任として、この『社会医療法人恵愛会 大分中村病院』の病院長を拝命いたしました。私は、平成6年にこの『大分中村病院』へ着任しましたので、実に20年以上の医師人生を、この病院で過ごしていることとなります。着任4年後、まず平成10年にリハビリテーション科の部長となりました。その後、平成17年に整形外科部長の職位が加わり、更に平成23年には副院長職をも拝命し、まさに近年における大分中村病院の変遷とじかに交わりながら歩んできたような20数年間でした。

しかし、従前までは、当院の主力診療科である整形外科やリハビリテーション科を管理し取りまとめる立場に過ぎませんでした。この4月からは病院全体を統括していく立場へとシフトしていくこととなります。新たな、そしてかつてなく大きなミッションを与えられ、身の引き締まる思いです。

『大分中村病院の顔』としては、今後も中村太郎理事長にご活躍いただき、私は病院内（現場）の取りまとめ役として、微力ながらも尽力していく所存でございます。

これまで以上に対話を重視し、大分中村病院職員の力を十分に引き出し、当院を頼りとして下さる患者の皆様および地域医療に貢献できればと思っております。

今後とも、ご指導ご鞭撻のほど、なにとぞよろしくお願い申し上げます。

大分中村病院 病院長 七森 和久

新任常勤医師のご紹介



麻酔科部長
河邊 聡

かわべ さとし

専門分野 手術麻酔
資格等

日本麻酔科学会指導医

丁寧な麻酔を心がけます。



総合診療科部長
木村 靖彦

きむら やすひこ

資格等 日本外科学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医

地域医療機関とのかかわりを密にして、患者さんの診察・治療をスムーズに行うと共に、地域住民

の方々の役に立てるように頑張りたいと思います。是非、総合診療科を受診してください。



形成外科部長
芳原 聖司

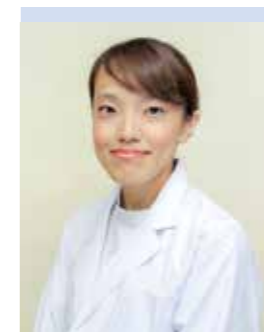
ほうばら せいじ

専門分野 形成外科
資格等

日本形成外科学会専門医

患者さんの満足度の高い治療を遂行すべく、知識と技術を駆

使して誠心誠意丁寧な治療を心がけます。



循環器内科副部長
増田 季美子

ますだ きみこ

専門分野 循環器内科
資格等 医学博士

日本内科学会認定医

患者さんと共に歩む医療を目指しています。気になる症状があれば何でもご相談ください。よろしくお願い申し上げます。



臨床研修医
荒金 佑典

あらかね ゆうすけ

私は関西出身ですが、親戚の多くが大分在住で、昔より第二の故郷である大分で働きたいと思っていました。そして救急から慢性期まで「命に、人に、地域によりそう」という大分中村病院の理念に深く共感し入職いたしました。これから大分の医療を担う一員として誇りに思う一方で不安も感じてはいますが、大学生活で身につけたスタミナと持ち前のガッツで、何事にも全力で取り組んでいく所存です。よろしくお願いいたします。

緩和ケア外来開設のお知らせ



診察日：毎週 金曜日
13:00～17:00
診察時間：30～60分程度
※完全予約制
担当医：麓 祥一、渡邊 充

大分中村病院では、2019年4月より「緩和ケア外来」を開設し、担当医師による診療を開始致します。緩和ケア外来では、重い病を抱える患者さんやご家族の身体のつらさや心のつらさ、その他生活全般に関わる不安や心配事が緩和されるよう支えていきます。がん患者さんに対しては、多職種にて構成された「がんサポートチーム」が闘病されているご本人やご家族の悩みをお聞きし、一人ひとりがその人らしい生活を送ることができるようサポートさせていただきます。

【対象者】がん患者またはそのご家族、その他重い病を抱える患者（心不全、呼吸不全等）またはそのご家族

* 以下の方は、当院緩和ケア外来では対象外となります。

①精神科、麻酔科の専門医師による介入が必要な方、②緩和ケア病棟への入院を希望される方、③緩和ケアについて理解が難しい方、④本人の受診が困難な方

その他、緩和ケア外来の詳細情報につきましては当院ホームページをご覧ください。

<http://www.nakamura-hosp.or.jp/section/department/kanwacare/>



当院を退院された方を対象に 訪問リハビリテーションを開始しました!

2019年4月より、当院を退院された方を対象に訪問リハビリテーションを開始いたしました。

これまで当院は広報紙名でもある「よりそう」を方針として、患者さんへ入院から退院まで一貫した医療を提供してきました。特に開設以来、入院早期からリハビリテーションを提供し、その人らしい生活が送れるよう身体機能・日常生活動作の改善、社会復帰・在宅復帰に向け支援してまいりました。しかし、これまでは退院後の生活に直接関わる手段がなく、「転ばずに過ごしているだろうか」「手すりは上手く使えているだろうか」「自主訓練は継続して行っているだろうか」などの不安をいつも感じています。実際に再入院されて来られる方も少なくありません。

今回開始した訪問リハビリテーションでは、

退院された患者さんの在宅生活への移行が円滑に行えるよう、ご自宅を訪問し、約1か月間を目安に日常生活動作訓練や環境調整、自主訓練やご家族への介助方法の指導などを行います。

訪問リハビリテーションを行った方が良いかなと思う患者さんへは、当院スタッフよりご案内させていただきますので、よろしくお願いいたします。



(リハビリテーション部 訪問リハビリテーション課)



第2回食道がん患者会開催

平成31年3月10日(日)、当院6階研修室において「第2回食道がん患者会」を開催致しました。この会は、食道がんの治療をされている患者さんやご家族、また、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。当日は雨にもかかわらず約40名の方にご参加頂きました。

まず初めに、理事長の中村太郎より挨拶があり、次いで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「大分県における食道癌治療の現状」をテーマに講演をして頂きました。

次に、当院外科部長で本会の責任者でもある外科 麓祥一医師より、当院で行われている「がんリハビリテーション」について講演が



装具について知ろう! (リハビリテーション部)

装具は、外傷や病気のために四肢・体幹の機能に問題が生じた場合に使用されます。目的は装具によって様々ですが、病気やケガの治療を目的とするものや、後遺症により失われた機能を代償するために用いられるものがあります。

コルセット



背骨の骨折後や手術後に装着します。

短下肢装具



足の神経麻痺(脳梗塞や脳出血、腓骨神経麻痺など)により、足に力が入らない場合などに装着します。

装具は保険適用ですが、支払いは病院の治療費とは別になります。装具の費用は、一旦は全額を患者さんが支払い、払い戻しには医療保険や身体障がい者手帳などが使用できます。(介護保険は使用できませんのでご注意ください)

装具は同じ疾患でも治療目的や使用者の身体状況・能力によってさまざまなものが用いられます。ご使用に関して不明な点やお困りの際は、スタッフまでお気軽にお申出ください。

ありました。

次に、講演からフリートークに移る前に、リハビリテーション部理学療法士の梅野裕昭、言語聴覚士の竹内希、平山志帆が参加者の皆さんと一緒に簡単な体操と、会話が弾むように「口の体操」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。

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います。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・運営して参ります。



救急法講習会を開催

1月26日(土)14時よりコンパルホールにて、大分県障害者スポーツ指導者協議会を通じて指導者10名と一般の方2名の計12名へ救急法講習会を開催いたしました。

参加者を4つのチームに分け、各チームに当院のインストラクターが付き添いながらBLS(一次救命処置)を学ぶ本講習会は、進行役を務める黒田厚理学療法士の「参加者の方が1つでも心に残るよう頑張ります」という意気込みから始まりました。

BLSでは、倒れた方を発見した場合にどのように対処していくのかについて学びます。開始当初は緊張した様子の参加者も、応援や胸骨圧迫交代の際にしっかり声を出し、良いチームワークを築きながら、実際の現場を想定した緊張感のある雰囲気の中で学んでいきました。

最後には胸骨圧迫がしっかり出来るかチェックする人形を使用し、参加者全員がしっかりクリアできました。

当院では定期的に外部の方に向けてこのような救急法の講習会を開催しております。開催してほしいといった要望がございましたら、お気軽にご連絡下さい。



平成30年度第2回 法定火災訓練・院内災害訓練を終えて

2月24日(日)、年2回実施している法定火災訓練および当院において初の試みとなる大規模災害に併発した火災訓練を実施しました。

災害想定は、大分県が震度6強の地震に襲われ、地震直後院内2か所から出火(通電火災)し、短時間の停電を認めたものの、津波の心配はなく水・電気・ガスなどいわゆるライフラインの障害も認めず院内の医療活動は継続可能という設定でした。今回の訓練では、「アクションカード(判断を導き行動を促す事前の指示書)」を活用した災害の初動と、「チェックシート」を活用した被害報告および院内被災状況のとりまとめを行うことを目標に実施しました。

火災訓練においては、火災時の対応で重要な「通報」「避難」「消火」というポイントを押さえつつ、西4階病棟から1つ下の階への患者避難、地下作業療法室から1階理学療法室までの1つ上の階への患者避難を行いました。災害はいつ発生してもおかしくありません。今回の経験を通じて、各部署や職員一人ひとりが今日にも発生するかもしれない災害に対し意識を高め、今後も訓練を繰り返し、備えることが大切であると考えられます。



看取りでの経験を語る会を開催

2月10日(日)J:COMホルトホール大分において、市民公開講座「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～」を開催しました。定員の100名を上回る参加があり、盛況のうちに終了しました。また、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開催しています。

講演の第1部では「最期まで『その人らしく生きる』を支えます」をテーマに、堺千代さん(大分ゆふみ病院 緩和ケア認定看護師・看護師長)が「ホスピスでの看取り」について、稲生野麦さん(大分豊寿苑訪問看護ステーション 緩和ケア認定看護師・看護師長)が「在宅チームによる看取り」についてお話ししました。

第2部では「最期まで『大切な人と人生を歩む』」をテーマに、ご家族の看取りに献身的に関わってこられたご遺族の東優里さんと水江裕子さんに配偶者(パートナー)と子供、それぞれの立場からお話していただきました。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いたのではないのでしょうか。大分中村病院では、今後も参加者の皆さんからいただいたご意見等を元に、看取りの経験を語る会を引き続き開催・運営していきたいと考えております。



第17回 がんサロン 『太陽のカフェ フィーカ』開催

3月16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、当院医事課の神田奈身子さんが『障害者手帳と障害年金』をテーマに講演しました。フリートークでは、自己紹介や病気になって感じたこと、最近あったことなどを話しました。

参加された方からは「障害者手帳と障害年金の話がわかりやすかったです。今度相談してみようと思います」など、とても好評でした。次回サロンの開催は、5月18日(土)、13時から15時を予定しています。テーマは「知っておきたい飲み込みとお口のケア」です。当院の患者さん以外でも参加できますのでお気軽にお問合せください。



太陽のカフェ フィーカ 開催予定

第18回 5月18日(土) 13:00～15:00

第19回 7月20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)