

寒暖差疲労解消レシピ (栄養科 管理栄養士)

季節の変わり目は特に気温の変化が激しく、朝晩はひんやり肌寒く、日中は暑いという日も多くあります。体調管理が難しい時期でもありますので旬の食材を取り入れのりきりしましょう。

秋におススメする食材として鮭があります。赤色の色素成分である「アスタキサンチン」は抗酸化作用を持っており、体の細胞にダメージを与える物質（活性酸素）を除去して、疲労しにくく、回復しやすい身体にしてくれる効果があります。



アルミホイルで 鮭のちゃんちゃん焼風 (1人分)



材料

鮭	60g
キャベツ	1~2枚
もやし	20g
人参	10g
しめじ	20g
刻みネギ	お好みで
カボス	お好みで
☆味噌	大さじ1/2
☆みりん	大さじ1/2
☆酒	大さじ1/2
☆砂糖	小さじ1/2
バター	10g
塩、こしょう	少々

栄養量

エネルギー	240kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	11.5g
炭水化物	15.2g
塩分	1.4g

作り方

- ①キャベツは食べやすいよう一口大、人参は短冊、しめじは石づきを切り落としほぐす。
- ②☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルに①の野菜ともやし、その上に鮭をのせ塩・こしょうをふる。
- ④混ぜ合わせた調味料をまんべんなくかけバターをのせ包む。
- ⑤魚焼きグリルで中火10~15分焼く。
- ⑥焼きあがったらお好みでネギやカボスをかける。

ポン酢やレモン醤油など
さっぱり風味でも
美味しく食べられます♪



大分大学医学部
内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座
柴田 洋孝 教授



大分中村病院
内科統括部長・糖尿病センター長・糖尿病内科部長
鎗水 浩治 医師



家庭でできる簡単エクササイズ



看護師による血糖・血圧測定



管理栄養士による栄養指導

第12回大分・別府糖尿病勉強会 市民公開講座を開催

「第12回大分・別府糖尿病を考える会 市民公開講座」が10月12日(土)、J:COM ホルトホール大分(3階 大会議室)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136名の方が参加しました。はじめに、当院の中村太郎理事長より挨拶があり、続いて大分大学医学部 内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座の柴田洋孝教授に「高血圧を見逃さない! 糖尿病との深い関係」をテーマにご講演いただきました。続いて、当院の内科統括部長・糖尿病センター長・糖尿病内科部長の鎗水浩治医師が「糖尿病の合併症…悪化させないために…」をテ

マに講演を行いました。会場には、筋肉量や脂肪量が測定できる「インボディ測定」や当院看護師による「血糖・血圧・体重測定」、管理栄養士に食事の相談ができる「栄養指導」のコーナーを設け、柴田教授のご講演の後には、当院リハビリテーションスタッフが「家庭でできる簡単エクササイズ」を実践するなど、参加者の皆さんからも大変好評でした。次回の市民公開講座は令和2年5月16日(土)に開催予定です。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。



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





あなたの心臓は大丈夫？

心不全セルフチェック！

心不全とは、心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。心筋梗塞や狭心症、動脈硬化、高血圧、弁膜症、心筋症、不整脈、先天的な心臓の病気など、さまざまな疾患が原因となって生じます。

息切れや動悸などの症状があっても「年のせいだから仕方ない」、「体力が落ちただけ」と見過ごしてしまいがちですが、放置したままにすると重症化してしまうこともあります。

セルフチェックして心当たりのある症状が一つでもある方は、心不全の可能性があるので、早めにかかりつけ医にご相談ください。

心当たりの症状はありませんか？

息切れがする

かがみ込むと
苦しい

夜間に咳が出る

夜トイレに起きる
ことが多い急激に体重が
増えた(週に2kg増)手足や顔が
むくむ

手足が冷たい

意識を失った
ことがある

当てはまるものがあれば、かかりつけ医を受診しましょう。

新任常勤医師のご紹介



外科センター長
安田 一弘 やすだ かずひろ

専門分野 外科、消化器外科
資格等

日本外科学会専門医・指導医
日本消化器外科学会専門医・指導医
日本消化器内視鏡学会専門医・指導医

患者さんへメッセージ

当院の外科は様々な消化器疾患に対する手術を行っています。
お気軽にご相談ください。



日本消化器病学会専門医・指導医
消化器がん外科治療認定医
日本内視鏡外科学会技術認定取得

上野ヶ丘中学校・大分市立碩田学園の生徒さんが 当院で職場体験学習

9月5日～6日に上野ヶ丘中学校の2年生4名が、9月10日～12日に大分市立碩田学園の2年生4名が、当院で職場体験学習をしました。

職場体験学習は、中学生の段階から職業観を身に付けてもらい、「働くこととは？」というテーマのもと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。

院内の色々な部署や病棟を見学し、外来実習では聴診器をあててお互いの心臓の音を聞いたり、血圧測定を体験しました。病棟での車椅子体験では、指導する看護師さんが早く押したり遅く押ししたりして、実際の乗り心地を経験してもらいましたが、早く押しされると思わず「怖い」と声をあげる生徒もいて、「実際にお手伝いをする時は、ゆっくり押し上げてあげること」を自らの経験から学習しているようでした。



碩田学園の生徒さんによる外来実習の様子

上野ヶ丘中学校の生徒さんによる縫合体験の様子



今回は、研修医の荒金医師から、縫合キットを使用して縫合のやり方を教えてもらうなど貴重な体験も出来ました。

作業療法室で指導にあたりリハビリテーション部長の古原作業療法士は、「今回の職場体験がこれからの長い人生のなかで、良いきっかけとなり医療を目指してくれるとありがたいです。相手の気持ちに立ってものごとを考えられる優しい医療従事者を目指してください」と激励しました。

生徒さんに感想を聞くと「身体を治療するのはもちろん、患者さんの不安をとりのぞき安心して医療が受けられるような環境作りが大切だとわかった」、「学校では体験できないことばかりでとても貴重な時間だった」など、それぞれ有意義な時間を過ごせたようでした。



**出張
健康講座**

いずみ会の
皆さん



出張健康講座開催「人生の後半も輝き続けるために」

令和元年9月14日(土)、大分県退職現職女性教育管理職等の会「いずみ会」の大分市総会に招かれ、トキハ会館にて健康講座を開催しました。講師は当院の理学療法士で骨盤底リハビリテーションの診療スタッフを担当している織田真由美さんです。いずみ会が女性の会ということもあり、今回の健康講座では女性の健康をメインテーマに「人生の後半も輝き続けるために」と題した講演を行いました。

はじめに、2014年に国際学会で新たな疾患概念として提唱された「閉経後性器尿路症候群(GSM)」について詳しく紹介しました。GSMは閉経後の女性ホルモン(エストロゲン)の分泌低下に関連して生じる性器および尿路の形態的变化と機能障害の総称になります。あまりなじみのない疾患ですが、中高年女性の多くが罹患しているとも言われています。主な症状としては、外陰腫症状や性交機能低下、下部尿路症状があり、今回の講演では下部尿路症状(腹圧性尿失禁・尿意切迫感)についてさらに詳しく説明がありました。

後半は尿失禁に対して有効といわれる骨盤底筋体操を紹介しました。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で、

この骨盤底筋を鍛える体操のことを骨盤底筋体操と呼びます。骨盤底筋は実際に見える部分ではないことから、解剖図などで筋肉の構造や位置をしっかりと理解した上で体操をすることが大切だと話し、実際のエコー動画などを使って分かりやすく説明しました。最後に家でも実践できるよう参加者の皆さんと一緒に骨盤底筋体操を行いました。

参加者の方からは「目に見えない部分の体操で、ためになる話しが聞けた」「友達や家族など色々な人にこのお話を広めていきたい」といった感想を頂くなど、大変好評でした。

当院では、平成30年4月よりウロギネセンターを開設し、女性の尿もれ、頻尿、排尿困難、尿意切迫感などの女性下部尿路症状や膀胱瘤、子宮脱などの骨盤臓器脱に対し、専門的な診断、治療を行っています。産婦人科が窓口となり、泌尿器科、骨盤底リハビリテーション科とも連携しつつ、患者さんごとに最適な治療法を提案しています。今回講演で紹介した骨盤底筋体操は、教室を毎月第4火曜日13:45から1時間半程度行っておりますので、興味のある方は是非お問い合わせください。

大分中村病院では、あなたの街の健康講座に講師を派遣しています。お気軽にご相談ください。



回復期リハビリテーション病棟はどんな病棟？

医師・看護師、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・社会福祉士・管理栄養士・補助看護師等のチーム医療によるリハビリテーションを提供し、早期の自宅退院・社会復帰、適切な施設への在宅復帰を目指します。

1日2~3時間の疾患別リハビリテーションに加え、レクリエーションや自主訓練指導を実施し、日曜は回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟、一般病棟セラピスト合わせて20名が出勤し365日、患者さん一人ひとりに合わせたサービスを提供します。患者さんの能力や意欲を最大限に引き出し、心身機能の改善と日常生活動作の向上を図ります。

例：中村リハさんの1日

年齢：80歳
 診断名：右大腿骨頸部骨折
 手術名：右人工骨頭置換術
 急性期病棟で手術をされ8日目にリハビリ目的で回復期病棟へ移動入院4週間目の様子



回復期リハビリテーション病棟での1日

急性期病棟の機能も持っていることから幅広い疾患(脳血管疾患、大腿骨近位部骨折、脊椎椎体骨折、人工関節置換術後、骨盤骨折等)の方が急性期病棟から1~2週間で回復期病棟へ移られます。回復期病棟ではどのような1日を過ごされるのでしょうか。

8:45

作業療法



病棟練習

- ・整容動作・トイレ動作
- ・更衣動作・入浴動作

リハビリ室練習

- ・機能回復練習
- ・生活関連動作
- ・自具の練習
- ・社会適応

9:30

回診・カンファレンス



入浴・自主訓練・趣味活動

12:00

昼食

姿勢・動作確認・栄養管理

カンファレンス
(目標・入院期間)

13:00

理学療法

屋外歩行訓練



15:00

グループ活動



16:20

理学療法



病棟練習

- ・移乗、歩行訓練

リハビリ室練習

- ・機能回復練習
- ・基本動作訓練
- ・移乗、歩行

**回復期リハ病棟
当院の特徴**



パンフレットを使用した注意事項の説明・練習



病棟訓練室での機能訓練



自助具を用いた動作練習



当院から新たに臨床検査技師が心臓リハビリテーション指導士の資格を取得

この度、臨床検査技師の原亜紗美さんが、「日本心臓リハビリテーション学会心臓リハビリテーション指導士」の資格を取得しましたのでお知らせ致します。

心臓リハビリテーション指導士は、心疾患を持つ患者さんに対してリハビリテーションを行い、疾患の治療と再発予防、QOL向上に貢献する専門資格になります。

原さんは「試験勉強と2日間の研修でたくさんのお話を学ぶことが出来ました。これからさらに知識を深め、患者さん一人ひとりに応じた心臓リハビリが提供できるよう努めて参ります」と抱負を語ってくれました。

当院では、循環器内科部長の中石徹医師のほか臨床検査技師の甲斐まさみさんと理学療法士の黒田厚さん、佐藤雄太さんが同資格を有しています。また、毎月2回行われる心臓リハビリテーションカンファレンスでは、患者さんの情報を共有し、よりよい心臓リハビリを提供できるよう積極的に活動を行っております。

心臓病によって日常生活や運動に支障を感じられており、心臓リハビリテーションを希望される患者さんがいらっしゃいましたら、お気軽に当院の循環器内科外来を受診されてご相談下さい。



第20回 がんサロン「太陽のカフェ フィーカ」開催

令和元年9月7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、スタッフなどが参加しました。

まず始めに、作業療法士の中野良子さん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、管理栄養士の古賀彩さんが『がんと栄養～食事の工夫と対策～』をテーマに講演し、なぜ栄養は大事なのか、サルコペニア予防の食生活、治療の副作用や体調がすぐれないときの対応などについて参加者の皆さんと一緒に勉強しました。

この後「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2019 大分」で、夜間足元を照らすために会場で使われる「ルミナリエバッグ」に、参加者全員でペインティングをしたり、音楽鑑賞では、参加者の山本栄さんがギターを披露してくださいました。

参加された方からも「栄養のことを学べて良かったです」「リレー・フォー・ライフのルミナリエを作るとても楽しかったです」「ギターの演奏が素晴らしかったです」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21回 11月 2日(土) 13:00～15:00
内容：がんの最新治療

第22回 1月18日(土) 13:00～15:00
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：仲野真紀
097-536-5050 (内線 502)

「認知症サポーター養成講座」を開催しました

8月6日、23日の2日間、上野ヶ丘地域包括支援センターのご協力のもと、認知症キャラバンメイトの支援相談員や健康運動指導士の方々を講師にお招きし、当院事務職員を対象にした「認知症サポーター養成講座」を開催しました。2日間で約50名が受講し、参加者には認知症サポーターの証としてオレンジリングが配られました。

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職場で、認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けする人のことです。当院では、職員の教育研修の一環として認知症サポーター養成講座を開催しました。

今回の養成講座では、認知症とはどのようなものか、認知症の症状・診断・治療・予防、認知症の人と接するときの心がまえ、認知症介護をしている人の気持ち、認知症サポーターの役割などについて学びました。普段から認知症の方と接している講師の方からの具体的な経験エピソードが多く盛り込まれた講演内容は、参加した職員からも「とても参考になった」と好評でした。

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの一端を担う病院として、一人でも多くの職員が認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やご家族を支えられるよう努めて参ります。



◀認知症サポーターの証オレンジリング

インフルエンザ予防接種のお知らせ

当院では令和元年11月1日～令和2年1月31日までの間、インフルエンザ予防接種を行います。対象者は16歳以上(※16歳～20歳未満の方は保護者の同意が必要となります。)、1回の接種で効果があります。尚、料金については下記の通りですので、ご希望の方は受付へお申し出下さい。

一般の方	4,000円
①大分市民で65歳以上の方	1,500円 (一部負担金)
②大分市在住の60歳～65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器・免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害(1級)を有する方	1,500円 (一部負担金)
①または②の方で市民税非課税世帯確認証をご持参の方、及び介護保険料決定通知書(所得段階が第1か2か3のもの)をご持参の方、並びに後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証をご持参の方	無料
①または②の方で生活保護世帯診療依頼証をご持参の方	無料

県内在住で65歳以上の方についても、当院で予防接種が可能です。料金及び負担金の免除については、市町村ごとに異なりますので、希望の方は事前にご確認下さい。

- 注1) 窓口では居住地や年齢、障害の程度確認の為、健康保険証・身体障害者手帳等のご提示をお願いいたします。
- 注2) 窓口でご提示していただいた書類はコピーをする場合がありますのでご了承ください。
- 注3) 上記料金は、令和元年11月1日～令和2年1月31日までと定められております。

窓口でお渡しする説明書と予診票について
予診票は予防接種を受けられる方の身体の状態を知る上で大変重要なものです。項目数も多くお手数をお掛けいたしますが、説明書をよくお読みになってから記入してください。ご協力の程よろしくお願い申し上げます。