



## 冬のあったか餅レシピ

(栄養科 管理栄養士)

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。

1月といえばお餅。ですがお餅の食べ方といっても焼いたり煮たりとワンパターン化されてしまいますよね。そこでひとつ！お餅をメインにしたレシピをご紹介しますと思います。

餅の原料となるもち米には、アミロペクチンといわれるでんぷんが100%含まれています。アミロペクチンは消化吸収がよく、少量で効率よくエネルギー補給が出来るため、持久力が必要な時にも適しています。また、お餅は体内の代謝機能を上げてくれる働きもあり、食べることにより体温を上昇させ免疫力アップにも期待できます。ですがつい食べ過ぎてしまうことがあるので注意しましょう。

### 野菜もいっしょに餅グラタン (1人分)



#### 材料

餅	50g×2個
ウインナー	20g
白菜	40g
人参	8g
しめじ	15g
ブロッコリー	15g
バター	3g
コンソメ顆粒	4g
☆小麦	5g
☆牛乳	100ml
☆バター	5g
☆塩コショウ	少々



#### 栄養量

エネルギー	468kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	17.0g
炭水化物	65.7g
塩分	2.4g



上にパン粉やチーズをのせて焼くとさらに美味しく♪

#### 作り方

- ①☆でホワイトソースを作る(市販のものでも可)
  1. 鍋にバターを入れ、弱火で加熱し溶かし、薄力粉を加えて焦がさないように混ぜながら炒める
  2. 沸騰し泡が出てきたら冷たい牛乳を一気に加え泡立て器で手早く混ぜる
  3. 中火で2～3分混ぜてとろみがついたら、塩、こしょうを加えて混ぜたらホワイトソース完成
- ②ウインナーと野菜をバターで炒め、コンソメで味を付ける
- ③グラタン皿に餅、②、①を順にのせオーブンで焼いたら出来上がり

## 2020年 年頭所感



大分中村病院  
理事長 中村 太郎

新年あけましておめでとうございます。

昨年もいろいろなことがありましたが、やはり20年ぶりに病院長の交代があり、七森和久先生が院長に就任され、時を同じくして平成から令和の時代が変わったことが一番大きかったと思います。

そして今年には2020東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。1964年の東京パラリンピック開催に父親 中村裕が尽力し、その翌年に太陽の家(1965年)、さらにその翌年(1966年)に大分中村病院が創設されました。2020年、世界で初めての二度目のオリンピック・パラリンピック開催にあたり、医療統括責任者として運営に携わることができ、加えて当院より医師2名、看護師2名、理学療法士1名がメディカルスタッフとして大会に加わることができたことを、父親も喜んでくれていると思います。とはいえ、当院にとって最重要課題は新病院建設です。七森院長とともに新病院建設に歩を進めていきます。

中学生の頃に聞いていた矢沢永吉が70歳、松任谷由実が66歳、私も自分でも、信じられませんが、今年60歳(還暦)です。ですが尾崎豊の「僕が僕であるために」の歌詞にあるよう「この街で僕はずっと生きていかなければ」の心境です。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



大分中村病院  
院長 七森 和久

新年あけましておめでとうございます。

昨年4月より、「院長」という大役を仰せつかり、約9か月間、無我夢中で駆け抜けて参りました。一つの総合病院を束ねていく「病院長」という役目が、これほど大変で、重責で、やらなければならないことがこんなに多岐に渡っていて、しかも山積みだということを知りました。この重責を20年近くも担ってきた中村理事長に、改めて敬意を表します。病院としては、職員の皆さん方の努力もあり、改善に向けて着実に一歩ずつ前へ進んでいます。

昨年は、5月に元号が「平成」から「令和」に変わり、9月にはアジア初のラグビーワールドカップが日本で開催、10月には消費税増税など目まぐるしい一年となりました。当院でも4月の院長就任に始まり、訪問リハビリテーションの開始、病棟再編、消化器センター開設など、職員一丸となって様々なことにチャレンジした年でした。

今年には東京オリンピック・パラリンピックの年であり、2020年度診療報酬改定の年でもあります。また当院としては新病院建設に向けて一歩踏み出す大事な年となります。新たな気持ちで良質な医療を地域の皆さんに提供できるよう、職員一同、全力を尽くしていきたいと思ひます。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。



## 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』vol.8 2020年冬号(2020年1月15日発行)

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

病院HPは  
こちらから





## よりシームレスな診療を目指して 消化器センターを開設

2020年1月より、大分中村病院は消化器内科、外科を統合し新たに「消化器センター」を開設しました。

消化器センターは、センター長の石飛裕和医師を中心に、消化器内科、外科の合わせて6名の充実した診療体制で、内科・外科といった従来の枠組みにとらわれず、内科医、外科医が連携し、各々の専門分野を活かしながら、よりシームレスで総合的な診療を目指します。

消化器内科では、消化管(食道、胃、小腸、大腸)、胆道系(胆嚢、胆管)、膵臓の消化器疾患に対して、内視鏡検査・治療を中心とした診療を行っています。上部消化管・下部消化管内視鏡検査では、患者さんの負担軽減を重視しており、腹部超音波、CT、MRIによる検査も迅速に行っています。

外科では、胆石症・胆嚢炎、腸閉塞、鼠径・大腿・腹壁癒痕ヘルニア、急性虫垂炎、腹膜炎、痔核・痔瘻などの良性疾患及び食道がん、胃

消化器センター	
センター長 石飛 裕和	
消化器内科	外科
常勤医師 2名 石飛 裕和、安部 雄治	常勤医師 4名 安田 一弘、麓 祥一 錦 耕平、前田 知香
消化器疾患に対し、内視鏡検査・治療を中心とした診療	消化器系の悪性・良性疾患に対する外科治療を中心とした診療の他、抗がん剤治療、緩和医療も行っている

がん、大腸がん、膵臓がん、胆道がん等の消化器系悪性疾患に対する外科治療、抗がん剤治療、緩和医療を中心とした幅広い診療を行っています。また患者さんの負担軽減のため、腹腔鏡を用いた低侵襲手術を積極的に取り入れています。

今後、消化器内科医、外科医が一体化して機能することにより、消化器診療としての質をさらに向上させ、多くの消化器病患者さんのために充実した診療を行えるよう努めて参ります。

### たとえばこんな症状ありませんか？

当院の消化器センターにご相談ください。

- ✓ 上腹部の痛み
- ✓ 胃の不快感
- ✓ 胸焼け
- ✓ のどまたは胸のつかえ感
- ✓ 吐き気、嘔吐
- ✓ 黒い便が出る



- ✓ 便に血液が混ざっている
- ✓ 黒い便が続く、貧血気味
- ✓ 便が細い感じが続く
- ✓ 一日に何度も便が出る
- ✓ 下痢や便秘が繰り返される



このような症状は、食道、胃、十二指腸の潰瘍や炎症と関連していることがありますので

**上部内視鏡検査(胃カメラ)**

をおすすめします。



このような症状は、大腸の腫瘍や炎症と関連していることがありますので

**下部内視鏡検査(大腸カメラ)**

をおすすめします。



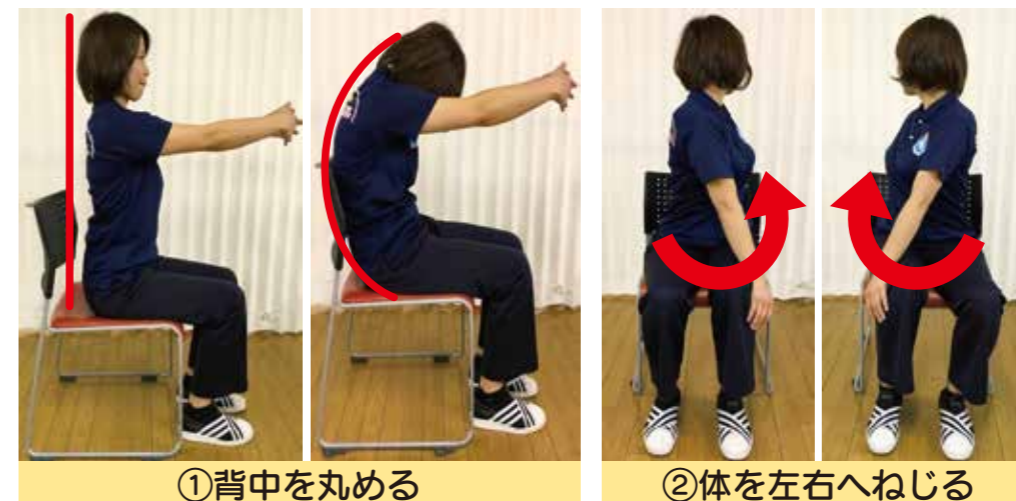
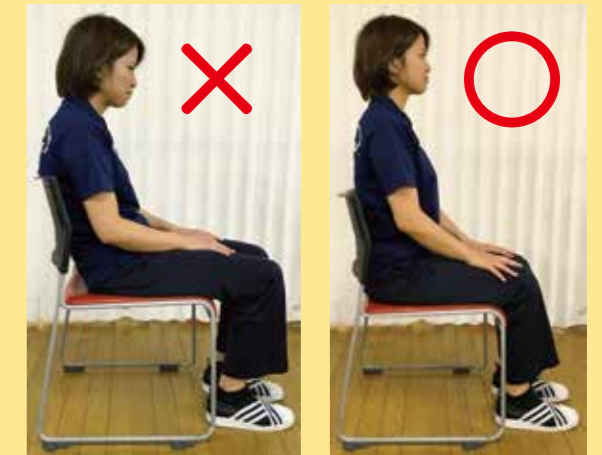
## 座ったままできる！腰痛予防体操

厚生労働省の統計によると、この10年間で業務中の腰痛発生件数が2.7倍に増加していることがわかりました。

当院では安全衛生委員会が定期的に職場内を巡回し、腰痛予防体操の実施をしているか確認していますが、なかなか実践できていない部署が多かったため、リハビリテーション部の協力のもと『腰痛予防体操』の実施手順を作成しました。業務の合間を見つけて各自体操を行うよう指導しています。

座ったまま出来る簡単な体操なので、皆さんも時間を見つけて実践してみたいでしょうか。(衛生管理者 山中)

正しい姿勢を意識しましょう



①背中を丸める

②体を左右へねじる

腰の手術等を受けていない方が対象です。ご注意ください。



20～30秒かけてゆっくり伸ばすように意識して行いましょう！



③体を横にたおす

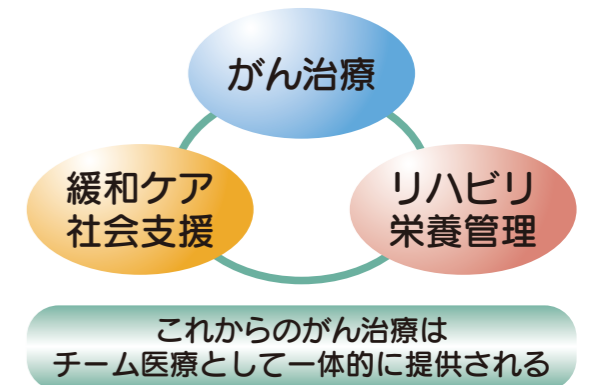
④前かがみになる

⑤ストレッチ

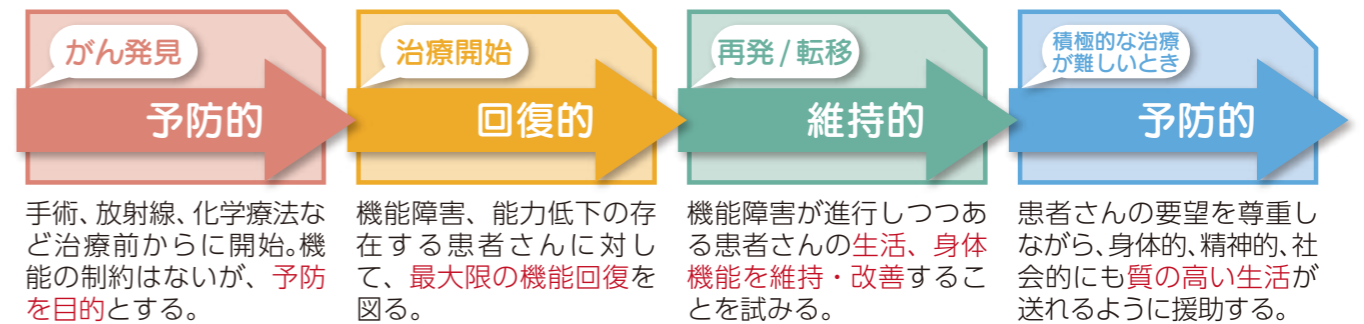


## 「がんのリハビリテーション」をご存知ですか？

がんのリハビリテーション（がんリハビリ）とは、がんとその治療過程で生じる日常生活の低下、身体機能や心理的な制約に対して、多職種により可能な限り予防・機能改善を図り、質の高い生活が継続できることを目的に実施します。これからのがん治療では、代表的な治療（手術、化学療法、放射線治療）に加え、リハビリ、栄養管理、緩和ケア、社会支援が一体的に提供されることが望まれています。



がんリハビリの目的は大きく以下のように分類されます



### がんリハビリが必要な症状

- がん進行や治療によって生じる疲労、筋力低下、浮腫(むくみ)、嘔下(飲み込み)障害、末梢神経障害
- 腫瘍、骨転移による痛み
- 上記機能障害に伴う移動・日常生活の制約(息があがる、疲れやすい、歩く時にふらつくなど)

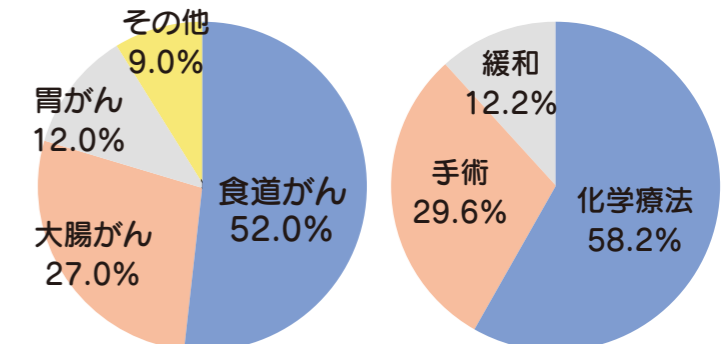
これらの症状に対し、医学的管理のもと適切なリハビリテーションを提供します。  
※がんリハは入院の方が対象となります。



### 大分中村病院でのがんリハビリへの取り組み

当院では、平成 27 年よりがんリハビリをスタートしています。がん治療の一翼を担えるよう厚生労働省指定の研修を受けた理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が状態に応じて個別に対応しています。

がんリハビリについてご質問、ご意見ありましたら担当医、リハビリ職員までお尋ねください。



当院でがんリハビリを行った、がん種と内容



## 救急法研修会を開催しました！



12月7日(土)14時よりJ:COMホルトホール大分にて、大分県障がい者スポーツ指導者協議会会員の方に救急法研修会を今年度も開催しました。参加者 11 名を 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を配置し、個々のレベルに合わせて BLS を学んで頂きました。

BLS (Basic Life Support) とは、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置です。一次救命処置は専門的な器具や薬品などを使う必要がない心肺蘇生なので、正しい知識と適切な処置の仕方を知っていれば誰でも行うことができます。BLS では倒れた方を発見した際の対処法、正しい胸骨圧迫、AED の操作法などについて学びます。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ました。参加した方からは、「AED を使った実際の流れを通じた講習でとてもよかったです。質問もでき納得できた体験でした」「インストラクターが非常に良かったので、学校など子供たちにも教えてほしいです」「実際に前回の講習後に経験することとなり、講習後だったので落ち着いて行動ができました」といった感想が聞かれるなど大変好評でした。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。



- ♥ 胸の真ん中(胸骨下半分)を押す。
- ♥ 胸が約 5 ~ 6cm 沈み込むように強く速く圧迫を繰り返します。
- ♥ 1 分間に 100 ~ 120 回のテンポで胸骨圧迫を行います。
- ♥ 胸骨圧迫解除時には完全に胸郭を元に戻します。
- ♥ 胸骨圧迫は可能な限り中断せずに絶え間なく行います。



## 令和元年第1回 大分中村病院救急症例検討会開催

10月29日(火)当院6階研修室において「令和元年第1回大分中村病院救急症例検討会」を開催しました。この会は、当院への救急搬送などで日頃お世話になっている消防署職員の皆さんと院内スタッフが、より深く連携を図る事を目的に開催したものです。大分市消防局、由布市消防局本部から救急隊の皆さんが、当院からは医師、看護師、ソーシャルワーカーなど、合わせて45名が参加しました。また、オブザーバーとして大分赤十字病院 救急総合診療科部長の高橋健先生にもご参加いただきました。

はじめに、当院形成外科部長の芳原聖司医師が「前腕切創の一例」をテーマに、ガラスを殴ることによって受傷した症例について発表しました。

続いて、当院副院長の渡邊充医師が「心電図に関するQ&A」をテーマに、心電図の重要性や読み方の基本について発表を行いました。それぞれの発表後には活発な意見交換も行われ、最後に、大分赤十字病院の高橋健先生に総括として講評を頂きました。

アンケートからは「形成外科の症例検討会を経験したことがなかったのが、大変興味深かった」「知らなかったことが多く、自分の知識を増やすことができた」「心電図は私にとって苦手な分野のため、症例を交え、ポイントを教えて頂き参考になりました」などの感想を頂きました。

大分中村病院では、こうした症例検討会を定期的に開催し、救急医療の質の向上と大分市の安心安全に努めてまいります。



## 第21回がんサロン 『太陽のカフェ フィーカ』開催

11月2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、理学療法士の中川慎也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、言語聴覚士の竹内希さんが「たのしく食べて元気な笑顔！」をテーマに講演しました。

最後は生演奏をBGMに、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「五味五色バランスよく食事ができるようにしたい」「みなさんとお話ができてよかった」など、とても好評でした。



参加者の皆さんでフリートーク

### 太陽のカフェ フィーカ 開催予定

第22回 1月18日(土) 13:00～15:00  
ミニレクチャー「がんの最新治療」

第23回 3月14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：仲野真紀  
097-536-5050 (内線 502)

## 当院で高校生2名が インターンシップを行いました

10月15日(火)、医師や薬剤師を志す大分市内の高校2年生2名が当院でインターンシップを行いました。今回のインターンシップでは、院内の施設設備や外来診療の見学、医療体験、座談会などを実施しました。

今回指導を担当した医療体験では、模型を使った採血や皮膚縫合、そしてデモ機を用いた腹腔鏡のシミュレーションを行いました。初めて行う作業に緊張した面持ちでしたが、教えたことができるようになると、最後は楽しそうに取り組んでくれました。

自分自身、同じ年齢の時に同じような体験をし、今回は医師として高校生に医療の体験を提供する立場となりました。医療者側から見てもインターンシップに参加してくれた学生の目は、当時の自分と同じ『希望とやる気に満ち溢れた』ものでした。

その後の座談会では、「どうして医師になったのか」「医師になって楽しかったり辛かったりしたことは何か」「今のうちからやるとけばいいことはあるか」など、他にもたくさんの質問を受けました。当時の自分は将来を見据えた質問などしなかったこともあり、学生の熱意が凄く伝わりました。



今回の短い時間では医療のほんの一部しか体験させてあげることができず、本当はもっと色々して体験して欲しかったという残念な気持ちでいっぱいです。しかしこの短時間の経験で医療にさらに興味を持ち、将来医師として働きたいという気持ちが高まってもらえれば一医療者として嬉しく思います。

(研修医1年目 荒金 佑典)

## 令和元年度 永年勤続者表彰式を行いました

12月10日(火)、当院6階研修室において令和元年度永年勤続者表彰式を行いました。今年度は勤続5年が34名、10年が14名、15年が6名、20年が2名、25年が5名、30年が2名、35年が2名、合わせて65名を表彰しました。

中村理事長が各勤続年数代表者に表彰状と記念品を授与し、祝辞を述べたあと、被表彰者を代表して勤続30年の放射線部の三浦民典さんが、「ラグビーワールドカップ日本代表チームのように、当院も新病院建設というゴールに向かって職員間でパスをつなぎ、ワンチームでトライできるよう目指して参ります」と謝辞を述べました。

