

暑い夏を乗り切るレシピ (栄養科 管理栄養士)

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。夏の暑さには、疲労や食欲低下など身体にダメージを受ける原因が多々あります。夏の暑さに負けない身体作りにおすすめの野菜といえば「トマト」です。

トマトの酸味であるクエン酸には、食欲を増進させ、疲労回復効果が期待できます。さらに、赤色の色素であるリコピンは身体の酸化を抑え、老化を防止するほか、夏の紫外線ダメージを受けたお肌の回復を助けてくれます。

また、鯖にも暑い夏を乗り切るのに最適な栄養素がたくさん含まれています。夏バテの身体がだるい、疲れやすいといった症状の解消に必要な脂肪や糖質の代謝を助ける働きがあるビタミン B2 を多く含んでいますし、食欲不振の改善に有用なビタミン B6 も多く含まれています。暑い夏にはうってつけな食材ですね。

健康・美容効果たっぷりのトマトと夏バテ予防の鯖をたくさん食べて、みんなで暑い夏をのりきりしましょう！



トマトと鯖缶のそうめん (1人分)



作り方

- ① そうめんを茹で冷水にさらし、水気を切る。
- ② トマトを角切りにする。
鯖缶、ポン酢、麺つゆをくわえ混ぜる。
- ③ お皿にそうめんを盛り、②と千切りにした大葉を飾る。
- ④ お好みでごまをふる

材料

乾そうめん	50g
トマト	1個(150g)
鯖缶	50g
しその葉	2枚
ポン酢	小さじ1
麺つゆ	小さじ2
ごま	好みで

栄養量

エネルギー	308kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	11.5g
炭水化物	15.2g
塩分	3.0g

しその葉や酢にも
食欲不振の改善や
疲労回復の効果があります！



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.10 2020年夏号 (2020年7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



2020年臨床研修医たちの第一歩

新年度が始まり、今年は5名の初期臨床研修医が入職しました。例年であれば、新たな門出を迎え期待に胸を膨らませる季節になるはずでしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、いつもとは違った緊張感の漂う中でのスタートとなりました。

入社式は行われたものの、感染予防のため式への参加者は削減、時間も短縮。いつもであれば新人歓迎会などが行われる時期に親睦を深める機会が失われるなど、なかなかコミュニケーションもとりにくい状況が続く中、院内で行われる各種勉強会や学会なども相次いで延期とな

りました。それでも一人ひとりがその状況を十分理解した上で、熱心に研修に取り組んでいます。

そして、入職から3ヶ月がたち、7月を迎えた現在、緊急事態宣言も解除され、「新たな日常」がスタートを切りました。「最初のうちは慣れないことも多かったですが、指導医や上級医の先生方やスタッフ、先輩研修医から熱心なサポートをいただき充実した日々を過ごしています。これからも同期の研修医たちと共に助け合い、励まし合いながら日々成長していきたいです」と小川研修医が抱負を語ってくれました。



大分中村病院 泌尿器科は 新体制になりました

2020年4月に泌尿器科と透析科の部長として着任しましたので、ご挨拶申し上げます。

新型コロナウイルス肺炎が猛威をふるい、世の中が様変わりしつつある中で、自分自身の人生を振り返ってみますと、24歳で医師になり29年、時の経つ早さに驚くばかりです。

43歳で大学病院を離れてからは、単身赴任で杵築市、津久見市、佐伯市の中核病院で透析医療と泌尿器科診療に奮闘してまいりました。それぞれの赴任地で地域の方々や病院の方々に温かくしていただいたことに大変感謝しています。

ふと、自分の医師として残された時間を考えたときに、家族への思い、望郷の思いが強くなり、この度の異動になりました。故郷へ戻ってきました！

みなさんの期待にお応えできるように精進いたします。

泌尿器科診療について

症状としては、血尿、尿もれ、頻尿、検診のPSA（前立腺特異抗原）高値が主な対象になります。疾患は、前立腺がん、前立腺肥大症、膀胱腫瘍、過活動膀胱を中心に診療します。

当科でおこなっていない診療

当科でおこなっていない下記診療に関しては、他院を紹介いたします。

- × 尿路結石に対する経尿道的碎石術（TUL）や体外衝撃波結石碎石術（ESWL）
- × 腎臓がんや前立腺がんに対する腹腔鏡手術 / ロボット支援手術

出身地：由布市挾間町(1967年生まれ)

出身校：大分雄城台高校、大分医科大学

資格：日本泌尿器科学会専門医・指導医
日本透析学会認定医・指導医

職歴：平成 4年 6月 大分医科大学附属病院 泌尿器科
平成 6年 4月 大分市医師会立アルメイダ病院
平成 8年 4月 大分医科大学附属病院 泌尿器科
平成 12年 4月 新別府病院 泌尿器科医長
平成 14年 4月 大分大学医学部附属病院 泌尿器科
平成 22年 4月 杵築市立山香病院 泌尿器科部長
平成 25年 11月 津久見市医師会立津久見中央病院 泌尿器科部長
平成 30年 2月 JCHO 南海医療センター 統括診療部透析センター長 泌尿器科部長
令和 2年 4月 社会医療法人恵愛会大分中村病院 泌尿器科 / 透析科部長

泌尿器科部長・透析科部長

平田 裕二

ひらた ゆうじ



健康講座

ご存知ですか『前立腺がん』



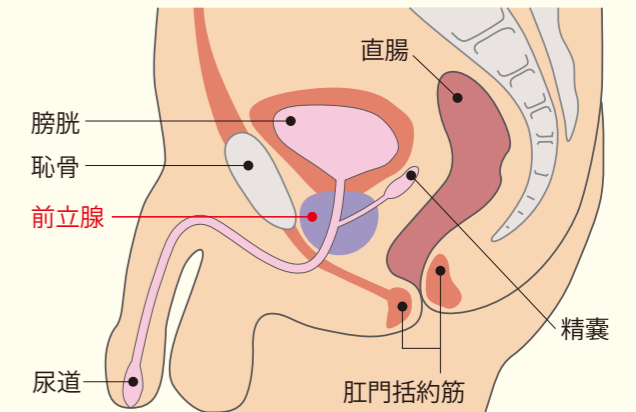
近年、日本では前立腺がんの患者さんが増えてきているのをご存知でしょうか？厚生労働省が2019年1月に発表した全国がん登録の全数調査結果では、2016年に全国で新たにがんと診断された患者さんは延べ約99.5万人。そのうち約9万人の方が前立腺がんと診断されています。男性のがん患者数では第2位で、70代男性においては最も患者数の多いがんとなっています。

前立腺がんの症状

前立腺は膀胱のすぐ下にあり、尿道を取り囲んでいる男性特有の臓器で、前立腺がんは前立腺の中でも周辺部にある外腺にできやすいがんになります。早期の前立腺がんは尿道や膀胱を圧迫することがないので、ほとんど症状が現れませんが、まれに尿が出にくい、排尿の回数が多いといった症状が出ることもあります。また、進行するとこのような症状に加えて、血尿や腰痛など、骨への転移による痛みが現れることがあります。以前は自覚症状が現れにくいこともあって早期発見が難しいと言われていましたが、最近では「PSA検査」という血液検査で発見できるようになったため、早期発見・治療が可能となっています。

前立腺がんの検査

前立腺がんの主な検査はPSA検査と直腸診です。これらの検査で前立腺がんが疑われる場合には、経直腸エコーや前立腺生検などを行います。



PSA検査のPSAとはprostate specific antigen（前立腺特異抗原）の略で、前立腺から分泌されるPSAタンパクという物質が血液中にどれだけ存在するかを測定します。PSAの値が高くなるにつれて前立腺がんである確率も高くなっていきますが、前立腺肥大症や前立腺炎でも高い値になることがあるため、基準値以上の値が出た場合は、より詳しい検査を受けることになります。

50歳を過ぎたら 年に1度はPSA検査！

前立腺がんのリスクを高める要因のひとつは「高年齢」です。50歳を過ぎると急に罹患率が増加します。そのため、50歳を過ぎたら年に1度定期的にPSA検査を受けることが推奨されています。また「家族歴」も要因のひとつにあげられているため、前立腺がんと診断されたご家族のいる男性は、早期発見のためにも40歳になったらPSA検査を受けることをお勧めします。



患者さん一人ひとりの状態に応じた リハビリテーションプログラムを実践

当院の特徴として、急性期・回復期・生活期それぞれの患者さんの状態に応じたオーダーメイドなリハビリテーションプログラムを個別に実践しています。「骨・関節などの運動器疾患」、「スポーツ障害」、「脳疾患や神経難病」、「心臓、肺(呼吸器)などの疾患による活動制限の方」「脳性まひなど運動発達障害」など幅広い疾患を取り扱い、小児から高齢の方まで対象としています。退院後もリハビリテーション治療が必要な方には外来にて継続します。退院後の自宅や施設等での生活の充実のために、身体機能・動作の維持や向上、生活の質の改善を目的とした外来にて個別に対応します。必要な方は自宅で行う訪問リハビリテーションを提供していきます。

特殊外来(完全予約制)

痙縮(からだの突っ張り)の治療

ボツリヌス療法脳卒中や脊髄損傷に代表される神経の病気では、「痙縮」といわれる手や足の筋肉の固さが残存し、生活の妨げになることがあります。ボツリヌス療法は日常生活の障害となっている固くなった筋肉に「ボツリヌス製剤」を注射することにより、この「痙縮」を軽減し痙縮によって起きていたさまざまな不具合を取り除くことを目的とする治療です。

摂食・嚥下外来

“食べたい”、“美味しい”に向けて、食べる機能を診る！食事をとる際、むせる、飲み込みづらい等の問題のある患者さんに対して専門的な摂食・嚥下リハビリテーション(摂食機能療法)を実施しています。また、「嚥下検査(内視鏡を使用して喉の中を検視し食べる検査)」を外来で実施し、嚥下機能の診断や指導を行います。必要があれば、短期入院にて言語聴覚士による嚥下練習・指導なども行います。「食事が食べにくい」「むせやすい」など、飲み込みでお困りの方、是非ご相談ください。

摂食機能療法の対象例

- 食事中にむせてしまう方
- 固形物が飲み込みづらい方
- 水分が飲み込みづらい方
- 誤嚥性肺炎の疑いのある方

その他、飲み込みに関する相談に適宜対応致します。



リハビリテーション科統括部長

黒木 洋美

くろき ひろみ

資格：日本リハビリテーション学会専門医・指導医
日本内科学会認定内科医
日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士
義肢装具等適合判定医

外来担当：水曜日午前

ご本人とご家族の思いによりそえる看護を 訪問看護を始めました

よろしく
おねがいます！



当院は2020年5月より訪問看護を始めました。当院を退院された患者さんとご家族が住み慣れた場所に戻り「安心して在宅での療養生活」が送れるように、地域の関係機関と連携しながら退院後の在宅療養生活をサポートしています。

主なサービス内容

● 日常生活の看護

- ・健康状態の観察・疾病予防・悪化防止の支援
- ・療養環境の整備・療養生活の助言
- ・栄養・食事摂取のケア
- ・排泄ケア
- ・清潔ケア
- ・寝たきり・床ずれ予防
- ・コミュニケーション支援

● 医療的処置・管理

- ・チューブ類の管理
- ・床ずれ・傷の処置
- ・医療機器装着の方の看護
- ・その他医師の指示による処置・管理

● 介護者の支援

- ・日常の健康相談
- ・看護・介護方法に関する相談
- ・介護用品の相談 など

● 終末期の看護

- ・倦怠感・苦痛の緩和の看護
- ・精神的支援・療養環境の整備

訪問エリア

大分市内
(病院から車で約30分以内)

ご利用時間

月曜日～金曜日
9:00～16:30

お問合せ・お申し込み

担当スタッフがご相談に応じます。

お申し込みには、かかりつけの医師の指示書が必要になります。まずは、お気軽にお電話ください。 ☎097-536-5050(コールセンター)





地域連携部門長就任のご挨拶

地域連携部門長 古原 岳雄

外来通院中の皆様、また入院療養中の皆様、平素は大変お世話になっております。お身体の具合はいかがでしょう？

私は、この7月より地域連携部門長を拝命いたしました。当院では平成10年よりずっとリハビリの仕事をして参りました。通称「地下の訓練室」によく居たのですが、これまで多くの患者さんがリハビリを頑張られる中で私の顔を覚えてくださり、沢山の話を聞かせてくださいました。

私どもといたしましては、突然の怪我（病気）により始まった入院生活の苦しさや寂しさを正直に打ち明けて下さるだけでも十分嬉しいのですが、患者さんの中には人生の達人が大

勢おられます。ご自身がキツイのにご家族の心配を先にされる方、絶対に泣き言をおっしゃらない方、「ありがとう…、ありがとう…」ばかり言われる方、「退院したら、〇〇に行きたい。△△が食べたい！」と明確な目標を決めておられる方…等々。

患者さんが喋れても喋れなくても、そういう強い想いを私どもに向け発して下さったお陰で、私はリハビリとは何か!?その本当の意味を学べたような気がします。

本当にありがとうございます。多くの事を教えて下さった患者さんへの感謝を忘れずに、リハビリの仕事も少し続けながらですが、地域連携部という部署から、頑張る患者さんの心身の回復を支援させて頂きます。なにとぞ宜しくお願い申し上げます。



太陽のカフェ フィーカ 開催のご案内

同じ体験をもつがん患者さんやご家族とお茶を飲みながら交流しお話ができる会です。どうぞお気軽にお越しください。

日時：7月18日（土）13:00～15:00

※次は9月19日（土）同時刻を予定

場所：大分中村病院 6階会議室

対象：がん患者さんとご家族

ミニレクチャー：介護保険制度について

※参加費無料。事前申し込みは不要です。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止の場合もあるので、事前確認をお願い致します。《問合せ先》☎097-536-5050代（内線502）担当：仲野



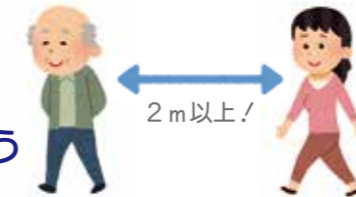
ご注意ください！マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させましょう！

新しい生活様式：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと

いよいよ7月に入り、これから夏本番！今年の夏は新型コロナウイルス感染症の流行により、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で例年以上に熱中症にも気を付けないといけません。十分な感染症予防を行いながら熱中症予防にもこれまで以上に心がけるようにしましょう！

適宜マスクを
はずしましょう



夏の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2メートル以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮してマスクをはずすようにしましょう。

※屋内運動施設での運動は、新型コロナウイルス感染症のクラスター（集団感染）のリスクが高いことから、お住まいの自治体の情報に従ってください。

マスク着用時の
激しい運動は避けましょう



マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避けて、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

冷房時でも換気に
気を付けて！



新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

毎日体温測定
健康チェック！



日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

周囲の方への
目配り、声掛けが大事です



3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢の方、お子さん、障がいのある方への目配り、声掛けをするようにしましょう。

また、従来の熱中症予防も徹底しましょう。

- ①暑さを避けましょう！
- ②こまめに水分補給をしましょう！
- ③暑さに備えた体作りをしましょう！

（参考：厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動について）