

## 免疫力を上げよう！ 冬のあったかスープレシピ (栄養科 管理栄養士)

今回は免疫力を上げる効果のある食材、根菜を使用した冬のあったかスープレシピをご紹介します。

芋や蓮根、人参など根菜類に多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整え良好に保つことで、免疫力のアップが期待できます。そのほかにもさまざまな栄養素を持っており、特にビタミンEは血行を促進し身体を温めてくれる効果があるため、これからの時期にぴったりの食材です。

スープの具材にはさつま芋や蓮根だけでなく、旬の食材であるかぶも使用しました。普段廃棄しがちなかぶの葉には、実はカルシウムやビタミンCなどが含まれているためおすすめです。簡単に作れてお腹も満足できるので、みなさんもこの冬一度試してみてください。



カレー風味の  
根菜ミルクスープ (1人分)

### 材料

さつま芋	20g
かぶ	15g
* かぶの葉	4g
たまねぎ	15g
れんこん	10g
人参	8g
しめじ	20g
オリーブ油 (小さじ1)	4g
塩	1g
カレー粉	0.4g
水	125ml
牛乳	95ml
コンソメ顆粒	2g
塩・こしょう	各適量

### 栄養量

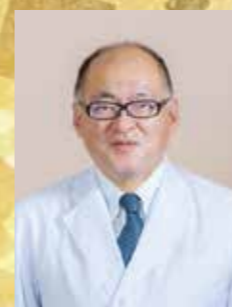
エネルギー	165kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	9.1g
炭水化物	17.4g
食物繊維	2.2g
塩分	2.0g

### 作り方

- ①材料\*を1cm角に切る。しめじは石づきをとっておく。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、①を中火で炒め塩を加える。
- ③しんなりしてきたらカレー粉を入れ、水を加える。煮立ったら蓋をし弱火で8分煮る。
- ④牛乳を入れ温め、コンソメ、塩・こしょうで味を整える。



## 2021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。

去年は、新型コロナウイルスが世界中で流行し、「人生は何がおこるかわからない」を

改めて痛感した年でした。一年前にだれが、年中マスクをして過ごし、子供の卒業式や、入学式は中止、会食は4人以下、不要不急の県外への移動は自粛、東京オリンピック・パラリンピックは延期、甲子園は春夏中止、学会はオンライン、忘年会新年会なしを想像したでしょう？

そして、今も、世界各地でたくさんの方が新型コロナウイルスで亡くなり、病に苦しみ、家族は悲しみにくれ、生活が困窮しています。

ひるがえって、「どうして、何も悪いことをしていない、私や、私の家族や、あるいは私の友人が、不条理に大病を患ったり、理不尽に怪我をしたり、想像だにできなかった障害を有するの？」といった健康面での「人生思い通りにはいかない」ことが医療の対象になると思います。

そこを踏まえて、「いつまでも落ち込んではいられない。問題を解決していかねばならない」と願う人々に、少しでも、支援の手を差し伸べればというのが、当院の使命かと思えます。新しい大分中村病院は旧大分西鉄グランドホテル跡地に、今春着工し、「救急医療とリハビリテーションを二本の柱に、地域包括ケアのハブ機能を担う」を理念に2023年中の完成を目指します。

引き続き、困っている人々を助けていく病院であり続けます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



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。

去年は、長い時間をかけて話し合いを進めてきたことが実を結び、3月に大分市舞鶴

町の旧大分西鉄グランドホテル跡地を新病院建設予定地として発表することができました。9月には新病院基本構想を発表し、新病院の果たすべき役割や方向性を皆さんにお示しするとともに、新病院の完成予想イメージ図を公開しました。すでに基本設計は終えて、現在は今春の着工に向けて実施設計を進めているところです。新病院建設がいよいよ現実味を帯びてきました。一方で、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、日本でも緊急事態宣言が発動されるなど、一般市民の皆さんはもちろん、私たち医療従事者にとっても、今まで経験したことのない大変な一年となりました。

「3密」を避けるために社会・経済活動が厳しく制限され、感染症はいったん収束に向かったかのように見受けられましたが、第2波、第3波と感染は今でも続いています。

当院では、感染症対策委員会が中心となり、様々な感染防止対策を講じてきました。12月には院外にプレハブを建て、発熱症状がある患者に対応できるようにしました。このように当院が診療を継続できているのも、市民の皆さんのご理解、ご協力と全職員の感染対策への取り組みによるものと心から感謝しております。

新型コロナウイルスの収束にも、新病院完成にもまだまだ時間はかかりそうですが、地域の皆さんに寄り添い、信頼いただける病院として、これからもよりいっそう努力してまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



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.12 2021年冬号 (2021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  
コチラから





新型コロナウイルス感染症に関する当院の対応について内容をまとめましたのでご案内いたします。この内容は 2021 年 1 月 4 日時点の情報となります。内容は随時更新を致しますので、新しい情報につきましては当院ホームページ (<http://www.nakamura-hosp.or.jp>) でご確認をお願い致します。

## 外来受診Q & A

**Q 外来診療は通常通りに行われていますか？**

**A** 現時点では入館前の検温を全員にお願いしておりますが、診療制限等はおこなっておりません。今後、診療時間や内容の変更が発生した場合は、すみやかにホームページ等でご案内するとともに、予約がある患者さんには直接ご連絡いたします。また来院の際には必ずマスクの着用と玄関口での手指消毒をお願いいたします。



**Q 出入口の制限はありますか？**

**A** 検温済の方のみ入館可能としております。また、正面玄関開錠時間を平日・土曜日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分に短縮しております。外来休診日は開錠いたしません。通用口は職員(委託会社含む)と業者しか通行できません。ご不便をお掛けいたしますがご協力のほどお願いいたします。

**Q 検温等はおこなっていますか？**

**A** 当院職員(委託会社含む)以外は、患者さん、ご家族、業務の必要があり来院された方の区別なく、全員「検温用プレハブ」で検温していただきます。検温で平熱(37.0 度未満)であること、風邪症状がないこと等を確認し、「検温済証」をお持ちいただいた方のみ、病院建物内に入館することが可能となります。特に症状がない場合でも、2 週間以内に県外に行かれた方または県外の方と接触があった方は、職員にお申し出ください。なお、37.0 度以上の発熱がある方、平熱であっても呼吸器症状や味覚・嗅覚障害等の症状がある方については、医師の判断により、自家用車か待機用プレハブ(病院建物外に設置)でお待ちいただくことがあります。院内感染を防ぎ、ご来院の方の感染リスクを減らすための措置ですので、ご協力をお願い致します。



**Q 診察受付の開始時間は何時からですか？**

**A** 検温開始・正面玄関の開錠・診察受付開始は、いずれも外来診察日の午前 8 時 30 分となります。天候や気温、お待ちの方の人数によって開始を早めることはありません。診察開始は午前 9 時からとなりますので、午前 8 時 30 分の検温開始後のご来院をお願い致します。

**Q 体調が悪く、感染をしていないか心配です。PCR 検査を受けられませんか？**

**A** 当院の発熱予約外来は平日午後のみ(予約制)の運用となっております。37.5℃以上の発熱、呼吸器症状(咳・咽頭痛・呼吸苦)などの症状がある方は、来院前に必ず電話でご相談ください。予約枠が埋まっている等、当院を受診できない場合は、他の発熱外来医療機関または受診相談センターをご案内することがございます。予めご了承ください。

**Q 院内で感染の心配はありませんか？**

**A** 院外に設置している検温用プレハブにて、病院に入られるすべての方に検温等による健康確認をさせていただいております。感染が疑われる場合は院外に設置している専用の待機室をご利用いただき、動線が交わらないよう感染拡大防止対策をおこなっております。また、平日 4 回(土曜 2 回)職員による「掃除タイム」を設定し、外来ロビーの手すり、ドアノブ、椅子の座面、エレベーターのスイッチ等、来院者の手が触れる場所を中心に清拭を行うと共にこまめな換気も実施しております。対面で接触する可能性のある受付では、アクリル板等で飛沫による感染の予防を行い、窓口スタッフは毎日の健康管理を実施しております。



飛沫による感染の予防にアクリル板を設置しています

## 入院・お見舞いQ & A

**Q 新型コロナウイルス感染症の患者さんの受入れはどのようにしていますか？**

**A** 新型コロナウイルス感染症の患者さんの受入れは現時点では行っておりません。

**Q 家族が入院しています。お見舞いに行ってもいいですか？**

**A** 新型コロナウイルス感染症に対する対策として、ご家族や親族を含め、一般の方の病棟フロアへの立入禁止・面会禁止としております。ご心配だと思いますが、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

**Q 着替えの持ち込みや洗濯物の持ち帰りはどうしたらいいですか？**

**A** 平日・土日祝日とも午後 2 時～午後 5 時までの間に限り、病棟スタッフが 1 階に降りて荷物の受け渡しを行います。荷物の受け渡しの必要がある方は、1 階受付にお申し出ください。なお、午後 5 時以降の荷物の受け渡しは原則お断りしております。

**Q 病院から呼び出しがあった場合はどうしたらいいですか？**

**A** 入院している方の説明や手術等のために、病院がご家族をお呼びした場合は、1 階受付にお申し出ください。説明等は極力外来フロアで済ませるようにいたしますが、どうしても必要な場合は、「病棟立入受付票」に記入後、病棟スタッフを呼びますので、病棟フロアに上がる際は、スタッフの指示に従うようお願いいたします。

**Q 入院患者の外出・外泊について制限はありますか？**

**A** 外出や外泊により新型コロナウイルス感染症を院内に持ち込まれることを防止するため、現在は外出・外泊は原則不可としております。

ご不明な点がございましたら、スタッフにお問合せください。  
院内感染防止のため、皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

(感染症予防対策委員会)





ご存知  
ですか？



## 医療保険の外来リハビリテーションと 介護保険でのリハビリテーションは 併用することができません

厚生労働省の規定により、介護保険と医療保険の併用は原則できません。そのため、通所リハビリや訪問リハビリといった介護保険のサービスを利用されている方は、医療保険の外来リハビリテーションを受けることができませんのでご注意ください。  
また、外来リハビリテーションは、原則としてリハビリテーション開始日(病気を発症した日)から限定された期間のみ実施します。その期間を超過している場合は、外来リハビリテーションを受けることが制度上できませんのでご了承ください。

### 医療保険 外来リハビリテーション



### 介護保険 リハビリテーション (通所リハビリ・訪問リハビリ)



併用  
不可



ただし、制度が複雑なため、条件等によっては外来リハビリテーションを受けられる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、1階の総合リハビリテーションセンター受付にてお尋ねください。

(リハビリテーション部)

お家で  
簡単！

## ながら運動のススメ

冬になって「外で運動するのはいやだな〜っ」を感じているあなた！  
運動不足になりがちな季節ですが、家の中でいつもの動作の中に  
少しだけ運動を取り入れてみませんか？



運動ポイントになる筋肉や関節を示しています→

### こたつに入ってテレビ鑑賞

#### しながら 腹筋運動



テレビのCMを観ながら手をこたつにおき片膝立ちになって後ろの足の付け根の筋肉を伸ばします。左右各20秒程度。

### 布団でゴロゴロ

#### しながら 体幹運動



布団の中などでゴロゴロしながら横向きで体を横に反るように手と両足を上げましょう。10秒から20秒程度。

### 椅子に座ってパソコンや読書

#### しながら 太ももの 運動



デスクワークなど椅子に座るときには座った姿勢をできるだけ保ちながら両膝を伸ばします。片足を上から下に反対の足を下から上に力を入れて押し合います。各20秒程度。

### 歯磨き

#### しながら 膝上げ しながら 膝まげ



歯磨きしながら片膝を交互に10回ずつ上げましょう。

歯磨きしながら交互に膝を曲げて足を10回ずつ上げましょう。

ご注意  
下さい！



※運動は痛みや無理のない範囲で行いましょう。  
※椅子やテーブルが動かないか確認してから運動を行いましょう。  
※体調に不安のある方はかかりつけの医師に相談して運動を行いましょう。



入院患者役の職員を病室内から避難



訓練の様子をZOOMで職員に生中継

水消火器を使って  
使用法の訓練

## 10月28日 火災避難訓練を終えて

当院では火災避難訓練を年に2回行っています。

近年発生した病院火災の報告によると、火災の出火場所は病室や調理室で起こることが多いとされていますが、コンセントから出火したとの報告もあります。つまり院内のどこからでも火災が発生する可能性があるということが分かります。そのため当院で行う火災避難訓練の出火場所は、あらゆる場所からの発生を想定して、毎回変化させて行っています。また日中と夜間では勤務している職員の人数が異なるため、夜間を想定した場合は少人数で対応できるように訓練内容を変えています。

今年は8月に1階事務室から出火し同フロアである外来ロビーにいられている多人数の避難誘導訓練を行い、10月には夜間、外科病棟からの出火を想定して訓練を行いました。

外科病棟病室からの出火を病棟の夜勤看護師が発見し、大声で「火事だー！」と叫んだところから訓練が開始されました。声を聞いた他の看護師が火災警報器の非常ボタンを押し、消防署へ連絡。応援に来た職員がまずは

入院患者役の職員を病室内から避難させ、その後消火器を使用して消火活動を行いました。さらに応援に来た職員が、防火扉を越えた安全区画まで患者さんを避難誘導し、訓練は終了しました。

当院では火災時の役割分担を円滑に行うために『アクションカード』という役割別の行動マニュアルがあり、それに従って行動を行います。また今回の訓練では、点滴をしている患者さんの避難について事前に医師と看護師が話し合い、安全な避難方法を検討し実施に移しました。火災現場で確認しては避難が遅れるような事項を事前に決定しておくことは、円滑な避難を行うために大切なことです。

毎回の訓練で100%上手くいくことはなく、多くの失敗や課題が分かって終了します。訓練終了後には訓練の振り返りを全員で行い、問題点等について情報を共有します。実際に火災は起きない方が良いのですが、もしものときに院内にいる患者さんや職員が無事に避難できるよう、今後もより良い訓練を続けていきたいと思っております。

(災害対策委員会)

## 救急法講習会を開催しました

11月12日(木)大分県総合社会福祉会館にて、福祉ボランティアリーダー研修会の参加者を対象に救急法講習会を開催しました。参加者16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が付き添いながら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さえ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。自分の住んでいる地域のどこにAEDが置いてあるのかなど、インストラクターと会話しながら取り組んでいました。



参加した方からは、「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」「初めてAEDを使ったが、丁寧に教えてくれたのでわかりやすかったです」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。

## 令和2年度 永年勤続者表彰式を行いました

12月10日(木)、当院6階研修室において令和2年度永年勤続者表彰式を行いました。今年度は86名を表彰しました。

中村理事長が代表者に表彰状と記念品を授与し、「皆さん永年勤続表彰おめでとうございます。今年は新型コロナウイルスの流行で大変な年になりました。一番長く勤めている方で勤続40年ですが、病院も今年54年目を迎えます。新病院については色々ありました。来春の着工に向けて着実に準備が整いつつあります。職員の皆さんには、今後も引き続き新病院に向けて力を合わせ頑張ってください」と祝辞を述べました。

次に、被表彰者を代表して勤続30年の看護部の銅野智美看護師が、「30年の長きにわ



たって当院に勤務しましたが、多くの苦労や困難を乗り越え、業務を達成する喜びや、充実感を味わうことが出来たのも、一緒に働く皆さんのおかげです。今後も地域の皆さんに愛される病院を目指し努力していきます」と謝辞を述べました。