

## 春が旬の野菜 アスパラガスのレシピ

(栄養科 管理栄養士)

今回は春が旬のアスパラガスを使用したレシピをご紹介します。  
アスパラガスにはアスパラギン酸が豊富に含まれています。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復に効果が期待できます。また、アスパラガスの穂先にはルチンという成分が豊富に含まれています。ルチンはポリフェノールの一種で血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果が期待できます。  
ビタミンではビタミン B 群の 1 つである葉酸を多く含んでいます。葉酸は赤血球細胞の形成を助けるビタミンです。また、DNA などの核酸やたんぱく質の合成を促進し、細胞の生産や再生を助けます。細胞の分裂や成熟に影響するため、胎児の発育に役立つと言われています。

### アスパラガスとエビのスパゲティ



材料 (2人分)	栄養量 (1人分)
アスパラガス 110g (約8本)	エネルギー 520kcal
ミニトマト 100g (約8個)	たんぱく質 25.4g
むきエビ 100g (約10尾)	脂質 6.4g
スパゲティ 200g (約2束)	炭水化物 86.1g
味噌 大さじ1	食塩 1.4g
★みりん 大さじ1	
醤油 小さじ1	※その他…適量
ごま油 小さじ1	むきエビ洗い用(塩、片栗粉)
スパゲティのゆで汁 60ml	むきエビ臭いとり用(酒)
	スパゲティ茹で用(塩)
	炒め用(サラダ油)

### 作り方

- ① むきエビは塩と片栗粉をまぶしてもみ洗い、水洗いし水気をふき取る。アスパラガスは一口大に切り(硬さが気になる方は、気になる部分をピーラー等で削る。)、ミニトマトは半分に切る。
- ② スパゲティを茹でる。スパゲティが茹であがったらお湯を切るが、この時に茹で汁 60ml も残しておく。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、むきエビを入れ、酒をかけて炒める。水気が飛んだらアスパラガスを加え、炒める。
- ④ ③に★とミニトマトを加え炒める。
- ⑤ ④に②(茹でたスパゲティと茹で汁 60ml)を加えて絡める。
- ⑥ 皿に盛って完成。



## 2021年度 新入職員入社式を執り行いました

(看護部・事務部門の新入職員)

4月1日(木)、当院6階研修室において2021年度新入職員入社式を執り行いました。新入職員49名と院内からは中村理事長、七森院長をはじめ6名が出席しました。昨年度同様、今年度も新型コロナウイルス感染防止のため、理事長からの訓示および記念撮影のみの簡略化した式となりました。中村理事長は「新入職員のみなさん、入職おめでとうございます。これから大分中村病院は新病院を目指して、皆さんと一緒に新しい船に乗ることになります。目的地までには多くの困難が待ち構えていると思いますが、七森院長を中心に職員間のベクトルを合わせ、共

に頑張っていきましょう」と訓示を述べました。また臨床研修医の柚木倫幸医師が「地域と医療が一体化した『寄り添う医療』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」と新入職員を代表し挨拶を述べました。



(研修医・リハビリテーション部・その他コメディカルの新入職員)



## 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.13 2021年春号(2021年4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



One to One  
人から人へ  
医療による社会貢献



## 新任常勤医師のご紹介



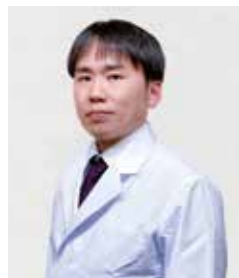
消化器内科副部長  
**和氣 良仁**

わけ りょうじん

専門分野  
消化器内科

資格等  
日本内科学会認定内科医  
日本消化器内視鏡学会専門医  
日本消化器病学会専門医  
日本ヘリコプター学会ピロリ菌感染症認定医

患者さんへメッセージ  
理解と納得に基づいた患者さん中心の医療を心がけます。



形成外科医師  
**岩本 直朗**

いわもと なおあき

専門分野  
形成外科

患者さんへメッセージ  
個々の症例ごとに、最適な治療を探していきたいと思えます。形成外科領域で気になることがあれば、ご相談ください。



臨床研修医  
**柚木 倫幸**

ゆるぎ みちゆき

地元である大分で医師になることができ、また大分中村病院で研修医としてスタートできることに、期待と責任を感じています。

患者さんに安全と安心を提供できる医師を目指して頑張ります。



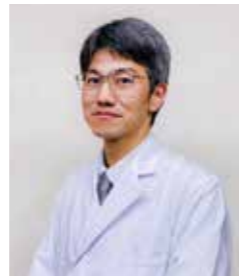
整形外科副部長  
**阿部 知佳**

あべ ちか

専門分野  
整形外科一般

資格等  
日本専門医機構認定整形外科専門医

患者さんへメッセージ  
関節や骨、筋肉の痛みでお困りの患者さんのお役に立てるよう頑張ります。



循環器内科副部長  
**三井 マルセロ 孝広**

みつい まるせろ たかひろ

専門分野  
循環器内科

資格等  
医学博士  
日本内科学会認定内科医

患者さんへメッセージ  
患者さん一人ひとりのニーズに応じた診療を心がけます。



整形外科医師  
**西根 潤**

にしね じゅん

専門分野  
整形外科一般

資格等  
緩和ケア研修会修了  
臨床研修指導医講習会修了

患者さんへメッセージ  
地域の皆様が安心してかけられる整形外科医を目指して頑張ります。よろしくお願いいたします。



臨床研修医  
**長野 雄大**

ながの ゆうだい

中津市出身の長野と申します。故郷である大分県にて研修をさせていただくことになりました。

医師として経験を積み、故郷の医療に貢献できるように頑張ります。1年間と短い期間ですが、よろしくお願いいたします。

## 事務長就任のご挨拶



事務長 梅野 裕昭

皆さん、こんにちは。4月の辞令で事務長職を拝命しました梅野 裕昭（うめのひろあき）と申します。この度、このような辞令を頂きましたが私は理学療法士出身です。

平成10年に理学療法士の資格を取得し22年間、リハビリテーション医療に携わってまいりました。当院には理学療法士として平成26年に入職し、平成30年10月からはリハビリテーション部の

副部長を務めていましたが、中村理事長、七森院長の勧めもあり、昨年度の春に事務部門の経営支援部へ異動となり、今年度からは事務長として新たな道を歩み始めた次第です。

当院の事務部門は、総務部、医療情報部、経営支援部の3部で構成され、患者さんがより良い診療が受けられる体制・環境づくり、医療スタッフの支援など日々縁の下の力持ちとして役割は重要だと実感しております。

私は、医療技術職出身であるため不慣れな点も多いかと思いますが、これまで現場で学んだチーム医療、コミュニケーションのスキルを通して大分中村病院の発展、新病院移転に向け貢献したい所存でございます。何卒、よろしくお願い申し上げます。

## 2021年7月・8月 祝日の移動に伴う外来休診日変更のお知らせ



東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会特別措置法に基づき、2021年に限り、「海の日」は7月22日に、「スポーツの日」は7月23日に、「山の日」は8月8日に変更となります。それに伴い、外来休診日は以下の通りとなりますのでお知らせ致します。

7月	曜日	祝日	午前	午後
7/18	日		休診	
7/19	月		通常診療	
7/20	火		通常診療	
7/21	水		通常診療	
7/22	木	海の日	休診	
7/23	金	スポーツの日	休診	
7/24	土		通常診療	休診

8月	曜日	祝日	午前	午後
8/8	日	山の日	休診	
8/9	月	振替休日	休診	
8/10	火		通常診療	
8/11	水		通常診療	
8/12	木		通常診療	
8/13	金		通常診療	
8/14	土		通常診療	休診

※10月11日(月)は通常診療を行います。 ※救急の患者さんはいつでも受付いたします。



## 感染管理認定看護師の資格を取得しました！

感染制御部 看護師長 黒田 美津子

この度、感染管理認定看護師の認定審査に合格することができました。コロナ禍で、勉強もなかなか集中できず、試験は予定より半年延期になるなど大変な状況でしたが、合格できてほっとしています。

当時所属をしていた病棟師長から「感染管理認定看護師の資格をとってみないか」と勧められたことが感染管理認定看護師を目指すきっかけでした。

認定看護師の試験を受けるためには指定の教育機関での研修が必須ですが、私は宮崎県立看護大学の看護研究・研修センターで2019年7月から2020年2月の8ヶ月間学ばせて頂きました。研修期間中は病院から手厚いサポートも受けられ、勉強に集中することができました。久しぶりの学生生活で楽しいこともありましたが、実習や学科試験、卒業試験など目まぐるしい日々を過ごしました。

現在は、当院初の感染制御部専従職員として、新型コロナウイルス感染症等、院内の感染対策を試行錯誤しながら行っています。また、感染対策を専門的に学んだことで見えてきた当院の課題もあります。感染対策は一人で出来ることではありません。今後は標準予防策の徹底や院内の予防など、職員や利用者の皆さんに協力していただきながら、感染管理の意識が定着するような活動を行っていきたいと思います。

長引くコロナ禍の中、利用者の皆さまには感染防止対策にご協力いただき、心より感謝申し上げます。また皆さまには大変ご不便をおかけしております。安心して当院を利用していただけよう努めてまいりますので、引き続き徹底した感染防止にご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

### 認定看護師って どんな看護師？



認定看護師は、高度化し専門分化が進む医療の現場において、水準の高い看護を実践できると認められた看護師です。「認定看護分野」ごとに日本看護協会が認定しています。

看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める615時間以上の認定看護師教育を修め、認定看護師認定審査に合格することで取得できる資格です。

専門的な治療や看護が必要な患者さんやご家族に対して、最適な看護は何か、認定看護分野の専門知識に基づいて判断し実践します。また、他の看護師に対して自らが手本となり、専門知識や看護技術などを指導し、水準の高い看護を行えるように働きかけたり、看護の現場で直面する問題や疑問の相談に乗り、改善策を導き出せるよう認定看護分野の専門知識に基づいて支援します。

当院には感染管理認定看護師のほかに、救急看護認定看護師、皮膚・排泄ケア認定看護師、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師が所属しており、それぞれが専門知識を活かしながら、看護の質の維持向上に努めています。

## できることから始めよう！災害対策

今こそ災害対策！



みなさんは災害への備えができていますか？

ここ大分市では5年前の熊本地震の際に震度5弱を経験しましたが、今後も南海トラフを震源とする地震や、別府湾あるいは内陸を震源とする地震により、大きな揺れ(最大で震度6強)や津波に襲われる可能性が高い地域となっています。その時に備えて、ご家庭でできる災害(地震)対策を少しご紹介したいと思います。

### 家を安全な場所にしましょう



震度6強となると這わないと動けないほどの揺れになりますが、地震の揺れは長くても数分と言われており、まずはその数分間を生き延びることができるようする必要があります。そのためには揺れを感じたらすぐ一時的に避難できる「安全スペース」を家の中に確保し、身の安全を守りましょう。

安全スペースにはできるだけ家具や固定されていない物を置かず(倒れてこない、飛んでこない、閉じ込められない)、もし家具を置く場合は背の低い物を選び、倒れてきても潰されない位置、向きで配置します。自宅の中でも多くの時間を過ごすのは寝室で、しかも就寝中は無防備な状態となりますので、まずは寝室を安全スペースにしましょう。

また寝室に靴を置くことで、玄関まで行かなくても窓ガラスやお皿が割れて散乱した床を安全に通ることができます。もちろん安全スペース以外の場所も、金具や突っ張り棒で家具の転倒対策をするなど少しでも安全な場所が増えるようにしましょう。

### 揺れが収まったあとも生活できるように



家の安全確保をしたら、揺れが収まったあとも生活できるようにライフライン(電気、上下水道、ガス)が止まった際の代替手段の確保や、食料、水、生活用品の備蓄。また災害が起きたらどう行動するか、携帯電話が通じにくい中でどうやって家族と連絡を取るかといった次の備えも必要になってきます。家の安全確保だけで安心せず、ぜひ次の備えも行い、また地域の防災訓練にも参加しましょう。

当院では防火避難訓練を年2回、災害勉強会を毎月行い、災害対策に取り組んでいます。災害は待ってくれません。今、この瞬間に起きるかもしれません。できることから、今こそ災害対策を始めましょう。

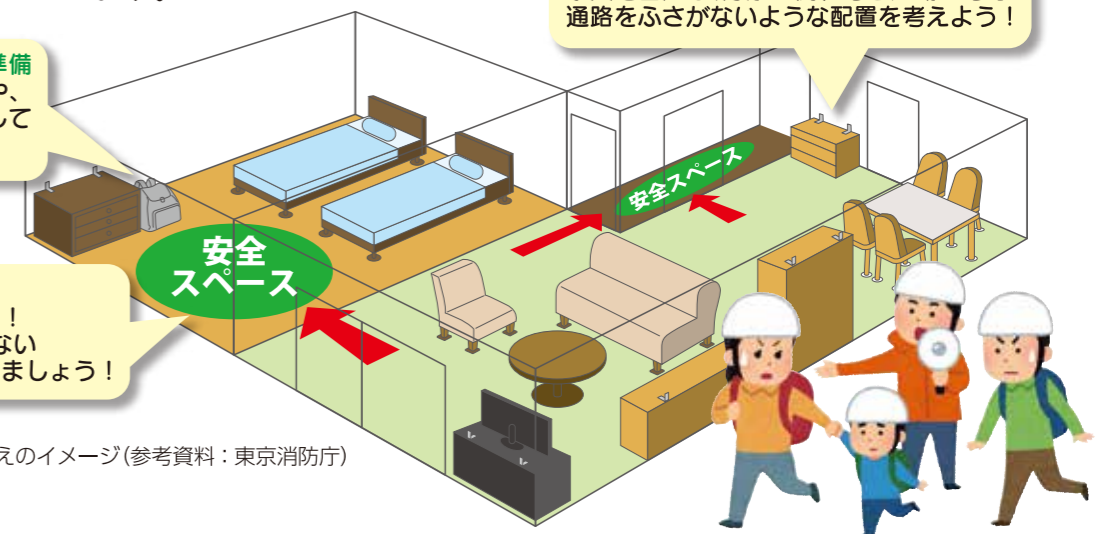
(管理設備担当 / 防災士 河野 光太郎)

**備蓄・非常持ち出し品の準備**  
非常時の水・食料の備蓄や、非常用持ち出し品を準備しておきましょう！

**安全スペースの確保**  
まずは寝室を安全スペースに！物が落ちてこない、倒れてこない移動しない空間を作っておきましょう！

**家具の固定**  
家具を固定し、万が一倒れてきた場合でも通路をふさがらないような配置を考えよう！

室内の備えのイメージ(参考資料:東京消防庁)





## 臨床研修修了式を執り行いました

2021年3月16日(火)、当院6階研修室にて臨床研修管理委員会および臨床研修修了式を執り行いました。例年では市内の別会場にて修了式を執り行って参りましたが、新型コロナウイルスの影響もあり、昨年度に引き続き今年度も院内にて規模を縮小した形でを行いました。

臨床研修管理委員会では、2019年4月に初期臨床研修を開始した荒金佑典医師(第13期生)の研修修了が承認され、その後行われた修了式で臨床研修管理委員会委員長の那須勝医師より、修了証書と記念品が手渡されました。

中村理事長は「初期臨床研修修了おめでとうございます。よりよい地域医療の実現を目指して共に頑張っていきましょう」と祝辞を述べ、また荒金医師は、「2年前は国試で学んだことを臨床で活かせず不安もありましたが、上級医や看護師・コメディカルスタッフのご指導のおかげで、半人前までには成長できたと思います。特に内視鏡・エコーに関しては、他機関で研修された方より上手くなった



と自信を持ってました。今後は大分大学消化器外科へ入局し、地域へ貢献していきたいと思えます。機会があった際にはご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。」と指導医をはじめお世話になった病院スタッフに対し謝辞を述べました。

4月からは新たに研修医2名が入り、14期生と合わせて7名の研修医が当院で臨床研修を行うこととなります。今後も当院が掲げている「医療による社会貢献」の基本理念のもとに、地域に密着した第一線の医療現場での初期臨床研修を研修医と共に築き上げて参ります。

## 当院職員向けの新型コロナワクチン接種が始まりました



新型コロナウイルスワクチンの医療従事者等向け接種として、当院でもワクチン接種が始まりました。

3月15日(月)にワクチンが搬入され、同日の17:30より第1組・第1回目のワクチン接種を行いました。新型コロナウイルスに対するワクチン接種は当院も初めてのことで、接種開始に備え事前にシミュレーションを実施するなど、入念な準備を行いました。初日は中村理事長や七森院長をはじめとする医師や看護師等に接種が行われ、3月15日(月)～19日(金)の期間中に医療従事者160名の接種を行いました。

## 診断書等文書料金改定のお知らせ

この度、文書の多様化および文書内容の複雑化などを受けまして、2021年4月1日より、診断書等の文書料金を以下の料金に改訂いたします。

ご負担をお掛けいたしますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

### ◆診断書等文書の新料金

一般診断書	3,300円
生命保険診断書	6,600円
身体障害者診断書・意見書	8,800円
臨床調査個人票	5,500円
障害者年金診断書	8,800円
後遺症診断書	8,800円
自賠責保険診断書	6,600円
自賠責保険診療明細書	5,500円

※2021年4月1日以降に発行した診断書・証明書でも3月31日以前に受け付けた場合は、改定前の料金が適用されます。

※記載のない診断書等またはご不明な点につきましては下記までお問い合わせください。

＜お問い合わせ先＞  
大分中村病院 医事課  
電話 097-536-5050(代)



## 中村理事長 大分大学教育学部附属中学校で職業講話

2021年1月28日(木)、大分大学教育学部附属中学校の1年生を対象に行われる「総合的な学習の時間」の講師として中村理事長が招かれ、「職業選択と働く意義」について講話を行いました。

附属中学校の1年生は、総合的な学習の時間において「キャリア教育」をテーマに学習を進めており、「身近な人」「おおいたで働く職業人」に職業観についてのリサーチを進めることで、職業観の育成を図っています。

当日は、中村理事長の他、農業、公務員など、生徒さんが興味をもつ5業種の講座に分かれ、それぞれの教室で講話が行われました。多くの生徒さんが真剣な眼差しでメモを取りながら、自分の将来の夢に少しでも参考にしようと、積極的に耳を傾けていました。

中村理事長は事前に生徒さんから「なぜ、医者になったのですか?」「患者と向き合うとき、どんなことを大切にしていますか?」「医師になってからも勉強は必要ですか?」「医者をやる上で必要な資質・能力とは何ですか?」「カルテを書いているとき、どんなことを考えているのですか?」など、医師に関する様々な内容の質問を頂いており、その質問に答えるような形で講話が行われました。今回の講話をきっかけに少しでも医療に興味を持ち、医師や看護師など医療従事者を目指す生徒さんが一人でも増えてくれたらと思います。

