



## 夏を元気に乗りきるレシピ (栄養科 管理栄養士)

本格的な暑さがやってきます。暑さで食欲がなくなるこの季節を乗りきるために、旬の野菜をつかったパワーみなぎるスパイシーな夏カレーを紹介します。

スパイスには整腸・健胃作用や食欲増進、消化促進の効果があり、疲れてしまった内臓を元気にしてくれるので夏バテ防止に最適です。また、カレールウを使用せず、カレー粉を利用する事により、塩分を抑えられるのがポイントです。カレー粉は数種類のスパイスがミックスされており、便利で使いやすいため手軽に活用できます。鶏肉には代謝に必要なビタミンB群も豊富で、疲労回復効果もあります。また、旬の野菜であるかぼちゃに含まれているビタミンA、C、Eは、抗酸化作用のある栄養素で、免疫力低下の一因となる活性酸素を取りのぞいてくれる働きがあります。

### 鶏肉とかぼちゃの簡単スパイスカレー (2人分)



材料	栄養量
鶏もも肉 70g	エネルギー 649kcal
かぼちゃ 60g	たんぱく質 20.6g
玉ねぎ 中1個	脂質 26.5g
しめじ 30g	炭水化物 79g
生姜、にんにく 各小さじ1	塩分 0.8g
オリーブオイル 大さじ1	
バター 10g	※1人分
カレー粉 小さじ2	(飯150g含む)
鶏ガラスープの素 小さじ1	
ウスターソース 小さじ2	
牛乳 100ml	
水 200ml	
ごはん 300g	

※トッピング野菜(お好みで)  
ナス、ズッキーニ、オクラ、レンコン、トマト 等

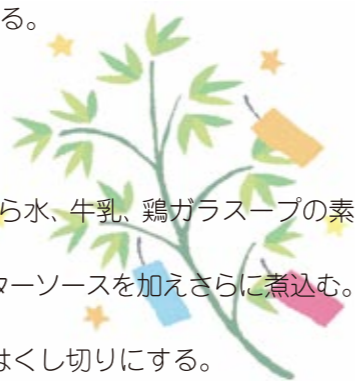


### 作り方

- ① 生姜、にんにくはすりおろす。鶏肉、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはスライスし、しめじはさいておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ生姜、にんにくを炒める。香りがたってきたら鶏もも肉を皮の方から入れ両面カリッと焼く。
- ③ 鶏肉が焼けたら、玉ねぎ、しめじ、かぼちゃを入れ炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、カレー粉を入れ炒め、香りがたってきたら水、牛乳、鶏ガラスープの素を加え煮込む。
- ⑤ 野菜(かぼちゃ、玉ねぎ)が煮とけ、全体的にとろみが出たらバター、ウスターソースを加えさらに煮込む。

※お好みでトッピング野菜を準備

ナスやズッキーニは焼く、レンコンは素揚げ、オクラはゆでる、トマトはくし切りにする。



(写真提供：大分建築新聞社)

## 移転新築プロジェクトの安全祈願祭が執り行われました

2021年5月29日(土)、新病院建設予定地において大分中村病院移転新築プロジェクト安全祈願祭が執り行われました。

新型コロナウイルス感染防止の見地から規模を縮小しての開催となり、当院からは中村理事長、七森院長をはじめ幹部職員が参列のほか、設計・施工業者等が参列し工事の安全を祈願しました。安全祈願祭を無事に終えたことで、これから工事に着手し、2023年10月の竣工、2024年1月の移転開業を予定しています。新病院は鉄骨造り(一部鉄筋コンクリート造り)の地上7階、地下1階建て。1～3階は急性期を集中的に担うフロアとして、1～2階に外来を中心とする関連部門を集約し、3階に手術室を設置します。

病室(260床)は3～6階に設置し、5～6階は在宅復帰を目指しリハビリテーションを重視するフロアとして、回復期病棟(3病棟)と6階にリハビリテーションセンターを設ける予定です。

中村理事長は「長年、施設の老朽化が問題となっていたが、昨年末には設計も無事完了し、今日の安全祈願祭を迎えることができた。新病院の建設は施工者の株式会社フジタ九州支店に託すことになったが、2年後のグランドオープンに向け安全に工事を進めてもらいたい」と挨拶しました。

いよいよ新病院の移転新築工事がはじまりますが、工事の進捗状況につきましては、随時、ホームページや広報誌にて紹介して参ります。



## 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.14 2020年夏号(2021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>





## 健康講座

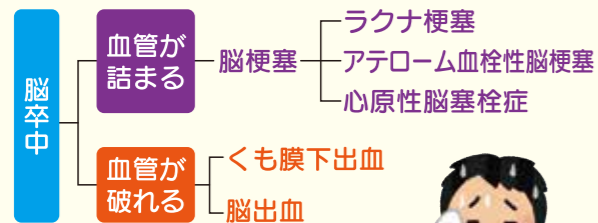
### 夏も気を付けよう！脳梗塞



脳梗塞が夏にも多いことをご存知でしょうか？脳梗塞や脳出血などは血圧が上昇しやすい冬に多いというイメージがありますが、国立循環器病センターの調査によると、脳梗塞は夏も冬と同じくらいの割合で発症することが報告されています。

#### 脳梗塞ってどんな病気？

脳卒中のひとつで、脳の血管がつまって脳細胞が死んでしまう病気です。脳梗塞には大きくわけて3つのタイプがあります。動脈硬化で細くなった血管に詰まる『ラクナ塞栓』。血管にコレステロールが溜まり血の固まりができて詰まる『アテローム血栓性脳梗塞』。心臓など他の部位でつくられた血の固まりが血流によって流れてきて詰まる『心原性脳塞栓症』の3つです。



#### 夏場の脳梗塞

主な原因にあげられるのが脱水です。夏は大量の汗をかいたため、血液中の水分量が不足します。すると、一般的にいう血液がドロドロの状態になり、血栓ができやすくなるのです。脳梗塞は発作が起きたら、できるだけ早く治療を行うことが、その後の経過に大きく影響する病気です。そのため脳梗塞を発症させないための予防が大事になってきます。

#### 予防には水分補給

夏場の脳梗塞を予防するには水分補給が大切です。しかし、水分を摂取してもすぐに血液の流れがよくなるわけではありません。汗をかいていなくても早めに、そしてこまめに水分補給を行うことが大切です。また、カフェインの入った飲み物やアルコールには利尿作用があるので、逆に水分を排出してしまいます。飲むのは水やカフェインの入っていない麦茶などがおすすめです。

水分補給ももちろん大切ですが、それだけで脳梗塞が防げるわけではありません。食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣を改善して、健康的な生活を送ることが大切です。



#### 症状が現れたら迷わず受診

脳梗塞は損傷される脳の部位によって感覚障害、視覚障害、言語障害、失語など、さまざまな症状を引き起こします。次のような症状が現れたら、脳梗塞を起こす前触れである可能性がありますので、迷わず受診するよう心がけましょう。

- ・ ろれつが回らずうまく話せない
- ・ 片方の目が見えにくい、片側にあるものが見えない
- ・ 急にめまいがするようになった
- ・ フラフラしてまっすぐ歩けない
- ・ 片側の手足や顔がしびれる
- ・ 言葉が理解できない



## 外来・入院リハビリテーション体制変更のお知らせ



### 外来体制

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、院内感染予防対策の一環として、2021年6月より、外来リハビリテーション（以下リハビリと略す）の体制を以下のように変更しました。外来リハビリをご利用の患者さんには大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

#### 外来リハビリは予約制を導入し原則午前のみの実施となります



外来リハビリの待ち時間を可能な限り少なくし、患者さんの密集を避けることを目的に予約制を導入することになりました。予約時間によっては医師の診察が外来リハビリ後になることもあります。医師の診療時間にあわせるよう極力調整しますが、若干の待ち時間があることをご了承ください。また、入院患者さんと外来患者さんの接触を極力避けるため、外来リハビリの実施は原則午前（8：50～12：00）のみとなります。

#### 患者さんに対応する外来療法士は当日は1人に限定します



感染機会をできるだけ減らすため、当日の療法士は理学療法士か作業療法士のどちらか1人が担当します。また、予約制の導入や患者さんに対応する外来担当が1人に限られる等、体制の変更に伴って、今までより外来リハビリの時間が短くなる場合があります。当院では今後も患者さんお一人ずつの状態に合わせ、今まで以上により効率的かつ効果的な外来リハビリを提供できるよう努めて参ります。

### 入院体制

7月より、一般病棟に入院している患者さんに対して“365日リハビリ”提供へ段階的に移行します

当院の回復期リハビリテーション病棟は、2018年から“365日リハビリ”を提供してきましたが、一般病棟は人員不足などの理由により、日曜はリハビリを実施していませんでした。今年度はセラピストを増員し全90名の体制となり、7月より日曜にも実施出来るようになります。ただし、段階的に拡大する計画となりますので実施対象の患者さんは随時調整をさせていただきます。今年の11月には一般病棟の対象となる全患者さんに対して365日リハビリを提供できるようになる予定です。

毎日休まずリハビリを行うことは、患者さんにとって大変なのでは？と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、休日を挟むことで動きを忘れてしまったり、せつかくつてきた筋肉も衰えてしまったりと、休日はマイナスの要素もあります。もちろん、患者さんの状態によっては休日を設けることもあります。休むべきときは休み、必要なときに必要なリハビリを受けられる“365日リハビリ”は、一人ひとりの患者さんに合わせられる理想的なリハビリと言えるでしょう。当院では今後も365日、途切れのないリハビリを提供することで、より早期の回復を目指し、そして退院ができるように、患者さんを全力でサポートして参ります。その他、ご不明な点等ございましたらお近くのリハビリスタッフまでお気軽にお声掛けください。

(リハビリテーション部)



お知らせ

## 新型コロナワクチン予防接種 第2クール(8/2 ~ 8/19)の予約受付について

8月2日(月)より、当院かかりつけの患者さん向けに、第2クールの予防接種を行います。接種予定日と予定人数は以下の通りです。

※厚生労働省や大分市からのワクチン配分量によっては、予約受付日程を変更または中止する場合があります。予めご了承ください。

接種日

8月2日(月)~8月19日(木)

平日の月曜日~木曜日 午後  
※祝日・3週間後が祝日の場合は接種しません  
接種予定人数：12人/日(合計132人)

※3週間後の同じ曜日に2回目の接種を行います。  
予約できる方は、3週間後の同じ曜日に2回目の接種が可能な方に限ります。



当院では、通常診療や救急対応の合間に接種を実施しており接種枠が少なく、接種希望の患者さん全員のご希望を叶えることができません。市町村が実施する集団予約の方が早く接種できる場合がございますので、出来る限り市町村による集団接種の予約をご検討ください。

受付期間(予定)

7月19日(月)~7月21日(水)

■予約方法■

- ①主治医受診時の予約
- ②予約専用電話(536-2377)での予約(14時~16時)

※予約専用電話は、14時~16時のみつながります。  
※予約には当院の診察券の番号と市町村から届いた接種券の番号が両方必要です。  
※診察券・接種券ともお手元に準備して電話をおかけください。  
どちらかがない場合は、予約はできません。



■ご注意ください■

注①「予約専用電話が繋がらない」との苦情も受けておりますが、リダイヤルし続けた場合、かえって電話が繋がりにくくなります。また、病院代表電話にご連絡いただいても、接種予約はできません。他の患者さんのご迷惑になりますので、話し中の場合は時間をおいておかけ直し下さい。

注② 窓口へ直接来られても、予約はできません。

注③ 予約枠がいっぱいになった場合は、予告なしに予約受付を終了します。

注④ 予約後の変更はお受けしていません。予約変更の必要がある場合は、予約キャンセルとなりますので、ご注意ください。



## 熱中症予防 × 新型コロナ感染防止 コロナ禍の熱中症対策



気候変動の影響で、年間の平均気温は上昇傾向にあり、熱中症で命を落とす人も近年急増しています。コロナ禍において二度目の夏がやってきます。今年の夏も昨年に引き続き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。

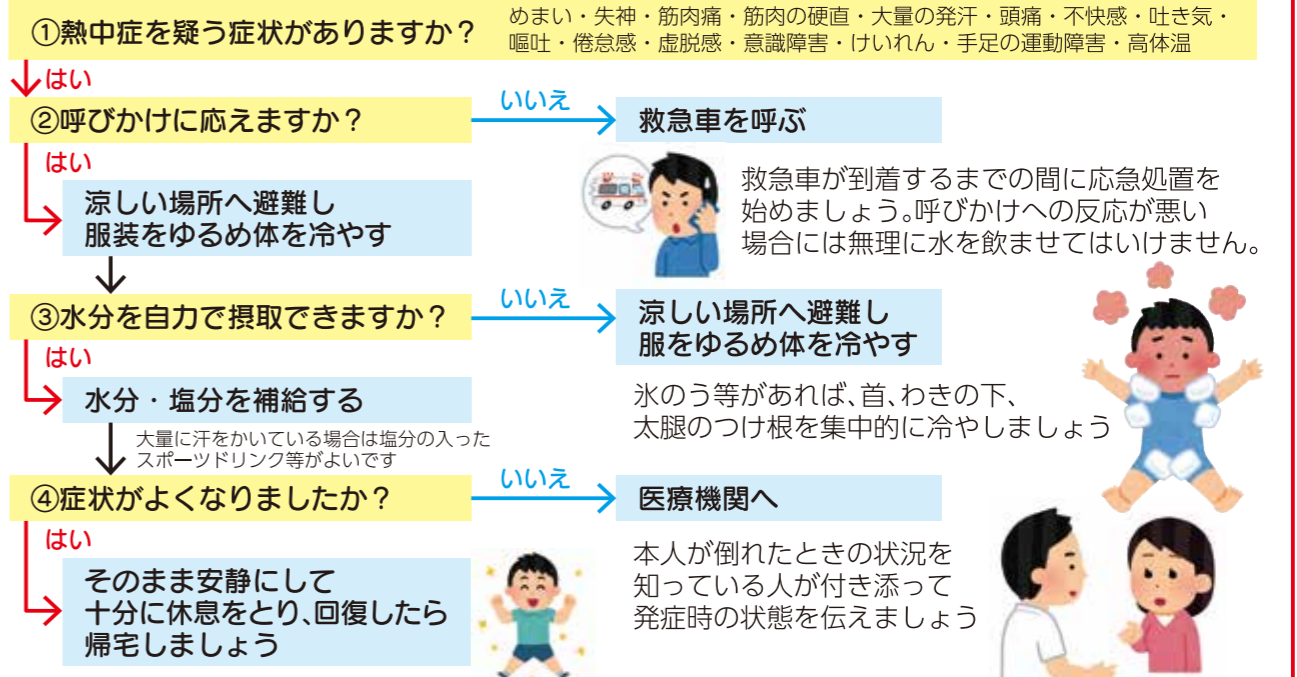
熱中症予防のポイント



- ① のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給しましょう。
- ② 帽子や日傘で暑さを避け、涼しい服装を心がけましょう。
- ③ 部屋の温度と湿度をこまめに測り、我慢せずエアコンや扇風機を使いましょう。使用中は感染症予防のため、エアコンを止めないままで換気をしましょう。
- ④ 暑い日には不要な外出、屋外での作業を控え、無理をしないようにしましょう。
- ⑤ マスクを着用している時は激しい運動を避けましょう。
- ⑥ 屋外で人と十分な距離(2m以上)離れているときは、熱中症を防ぐためにもマスクをはずしましょう。
- ⑦ バランスのよい食事をとり、しっかり栄養補給をしましょう。
- ⑧ しっかり睡眠をとって体の疲れをとりましょう。

熱中症の  
応急処置

あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら  
落ち着いて状況を確認めて対処しましょう。  
最初の措置が肝心です！





## 東京 2020 パラリンピック競技大会 当院から医療スタッフ 5 名を派遣

2021年7月2日（金）、日本パラリンピック委員会（JPC）より東京2020パラリンピックの日本代表選手団の1次発表が行われ、史上最多となる221名の選手が代表に選ばれました。当院からも日本代表選手団の帯同看護師として、藤尾素子看護師（救急看護認定看護師）を派遣することが決定しました。

また、当院からは中村理事長が東京2020パラリンピック競技大会のバドミントン Athlete Medical Supervisor(アスリートメディカルスーパーバイザー：競技会場における選手用医療の責任者)に任命されており、任命された2018年以降、バドミントン会場の医療統括責任者として尽力して参りました。他にも黒木洋美医師（リハビリテーション科統括部長）、織田真由美理学療法士（主任）、豊永藍子看護師（主任）がバドミントン会場のメディカルスタッフとして派遣されることが決まっております。さらに、当院は日本パラリンピック委員会（JPC）のメディカルチェック協力医療機関（全国53医療機関、九州5医療機関）にも指定されています。

新型コロナウイルスの世界的なパンデミックによって1年間の開催延期となった東京2020オリンピックがいよいよ7月23日に開幕され、パラリンピックが8月24日に開幕します。選手の皆さんが最高のパフォーマンスを発揮できるよう、当院は医療面からサポートして参ります。

## 医師事務作業補助技能認定試験 に合格しました！

当院DA課の田中由香さんと大堀咲さんが、医師事務作業補助技能認定試験に合格しましたのでお知らせいたします。

一般財団法人日本医療教育財団・公益社団法人全日本病院協会が主催する医師事務作業補助技能認定試験は、医師事務作業補助業務の従事者として必要な知識と技能レベルを評価・認定するものです。

医師事務作業補助とは、医師が行う業務のうち事務的な業務をサポートする仕事で、主な業務内容は診療報酬の施設基準によって定められており、診断書や診療情報提供書（紹介状）などの医療文書の作成代行、電子カルテなどの診療記録への代行入力、カンファレンスの準備、症例登録など多岐に渡ります。医師の代わりにそれらの事務作業を行うことで、医師の業務負担を軽減し、医師が患者さんと向き合う時間を増やすことができるとも重要な仕事です。

田中さんは「仕事・家庭・勉強の両立は大変でしたが、自分自身のスキルアップを図ることができたのでチャレンジして良かったです。今回学んだことを活かしてDA課の新人教育にも力を入れていきたいです」と今後の抱負を語ってくれました。



## 火災避難訓練を実施しました

当院では火災避難訓練を年に2回行っています。今年は7月1日（木）に第1回目となる火災避難訓練を実施しました。

今回は夜間、西4階病棟からの出火を想定して行いました。病室からの出火を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。

出火を発見した看護師が近くの火災警報器の非常ボタンを押し、消防署へ連絡。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車椅子やストレッチャー等を使って避難誘導しました。今回は人工呼吸器を装着している患者さんの避難誘導もシナリオに組み込まれるなど、実際の避難誘導により近い形での訓練が行われました。

もしものときに備え、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。



## 大分県立新生支援学校より 実習生を受け入れました

大分県立新生支援学校の高等部3年生の生徒さん1名が、6月28日から約2週間、当院へ実習に来ました。大分県立新生支援学校では、生徒さんが1年次より色々な企業へ実習に行くことで、実際に働くということを経験しているそうです。

当院では「大分ぷらざ」の紹介で、介護の仕事に就くことを希望している生徒さんの実習を、今回初めて受け入れることになりました。生徒さんには、患者さんにお茶を配ってもらったり、病室のシーツ交換やゴミ収集などをしてもらいました。

生徒さんからは「おじいちゃん、おばあちゃんに関わることが出来て、色々な種類の仕事を体験させてもらったので楽しかったです」といった感想を聞けました。また保護者の方からも「今日はこんなことをさせてもらったと毎日報告があるんですよ」と仰っていただきました。

当院は今回初めて新生支援学校の生徒さんの実習受け入れを行いました。仕事に真摯に取り組む姿を見て、指導にあたった職員からも「大変助かった」との声が聞けました。今後も少しでも学生の皆さんの『将来の仕事』の参考になれるよう、実習を受け入れていければと考えています。

