



## 体温まる腸活！元気レシピ (栄養科 管理栄養士)

青空が清く澄みわたり爽やかな季節となりました。山々の木の葉も色づき秋も深まるなか、朝夕の風は冷たく気温の変化で体調を崩さないように、しっかり栄養・運動・休養（睡眠）をとることが大切です！今回は、一度にたくさんの野菜がとれ簡単に作れる豚汁の紹介です。豚肉に含まれるビタミン B1には疲労回復効果、きのこ類は低カロリーで食物繊維やビタミン D が豊富！食物繊維はお腹の調子を整え腸内環境の改善・便秘や肥満の予防になります。腸内の善玉菌を増やすことで腸が活性化し免疫力を高める働きでウイルスや菌による感染症発症予防にもつながります。

### きのこ豚汁 (1人分)



#### 材料

豚肉	40g	油	3g
玉ねぎ	30g	だし汁	180g
里芋	30g	みそ	15g
しめじ	20g	ねぎ	適宜
まいたけ	20g		
えのき	20g		
しいたけ	10g		
人参	5g		

#### 栄養量

エネルギー	259kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	17.6g
炭水化物	16.4g
食物繊維	4.5g
塩分	0.97g



#### 作り方

- ① 豚肉は1～2cm幅、玉ねぎはくし形切り、人参はいちょう切り、里芋は一口大に切る。
- ② きのこと類は石づきを取り、椎茸はせん切り、えのきは長さ半分に、しめじ・まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 鍋に油を弱めの中火で熱し、玉ねぎ、豚肉、里芋、人参を炒める。
- ④ だし汁を加え沸騰させ、きのこ類を全て鍋に入れる。
- ⑤ さっと火が通れば、味噌をいれる。



## 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.15 2021年秋号 (2021年10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



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

新型コロナウイルスの世界的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パラリンピック競技大会。無観客、緊急事態宣言下での開催となりましたが、8月24日(火)～9月5日(日)までの13日間で、22競技539種目が東京・千葉・埼玉・静岡の1都3県、計21会場で行われ、162の国・地域と難民選手団を合わせて史上最大規模の約4,400人の選手が参加しました。

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、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(リハビリテーション部主任)、豊永

藍子看護師(看護部主任)の3名と共に、バドミントン会場のメディカルスタッフとして医療活動を行いました。また、藤尾素子看護師(救急看護認定看護師)は、日本代表選手団の帯同看護師として派遣しており、当院からは医師2名、看護師2名、理学療法士1名、合わせて5名の医療スタッフを派遣し、東京2020パラリンピック大会を医療面からサポートしました。

また、2021年8月24日(火)に国立競技場で行われた東京2020パラリンピック競技大会の開会式では、中村理事長が聖火ランナーを務めました。中村理事長は聖火の灯ったトーチを高らかに掲げ、手を振りながら国立競技場内を2分間ほど走り、最終走者の選手に渡しました。

# Tokyo 2020 Paralympic Games

## 東京 2020 パラリンピック

理事長 中村 太郎

日本は 1964 年の東京オリンピック・パラリンピック以来、世界で初めて 2 度目のオリンピック・パラリンピックを開催しました。

57 年前の東京オリンピック後にパラリンピックが開催されたことは、ほとんどの方が知らないと思いますが、今回は東京オリパラ 2020 として準備・開催され、多くの方がパラリンピックの存在を知り、コロナ禍で無観客ではありましたが、テレビなどを通じてパラアスリートの活躍に注目が集まりました。

最終聖火リレーのお話は、4 月中旬に組織委員会よりいただきました。「トップシークレットなので、家族にも話さないで下さい」といわれ、8 月 20 日のリハーサルを経て、8 月 24 日開会式のリレー直前になって、初めて一緒に走るランナーが看護師の田村玉美さん、義肢装具士の臼井二美男さんであること、またアトラクタ以降、水泳で多数のメダルをとった成田真由美さんから聖火を受け取り、パワーリフティングの 18 歳の森崎可林さんに渡すことを知りました。

とにかく緊張しましたが、本番時は雨で、大分に戻ってビデオをみながら「転ばなくて本当によかった」とつくづく思いました。

9 月 1 日～5 日は選手用医療統括者 (AMSV: Athlete Medical Supervisor) として、国立代々木体育館でのパラバドミントンのメディカルチームを統



括する業務を担当させていただきました。

チームには、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) が当院より参加しました。AMSV は、最初の選手が代々木体育館に到着する朝 6:30 に医務室を開け、最後の選手が乗った選手村行のバスが出る 23:00 に施錠して帰るといふ勤務で、この 5 日間は本当にハードでしたが、これまでの日本選手団のチームドクターと異なり、組織委員会側の医療責任者として従事し、救急搬送もなく安全に運営でき、いい経験ができました。

今から新病院完成まで 2 年ほどですが、東京パラリンピックを経て「困っている人をサポートする病院」を継続発展していくことを改めて固く心に決め、閉会式の日の深夜、大分に到着しました。



時までの A チームと、14 時 30 分から 22 時 30 分までの B チームの 2 チーム体制で対応しました。また診察時には体温測定を行い、発熱者用に隔離部屋を用意するなど、感染症を想定した対応も行いました。診察の内訳としては、競技後における外傷や打撲が 9 割を占めており、医師と連携を図りながら迅速な対応を心がけました。

今回のパラリンピックでは、コロナ禍ということもあり、海外からの選手も安心して競技に集中できるよう細かな配慮がなされており、メディカルスタッフを含む各分野のスタッフが競技全体を支えているという

## パラバドミントン大会に参加して

リハビリテーション科統括部長 黒木 洋美

2021 年 9 月 1 日から 5 日まで、東京 2020 パラリンピック競技大会バドミントン競技会場のメディカルスタッフとして参加しました。

医師 1 名、看護師 1 名、理学療法士 1 名のチームが 2 チーム編成され、競技中の外傷等に対応する競技会場班と医務室待機班に分けて配置されました。早朝から 22 時過ぎまで大会は運営され、2 交代制のほぼ同じメンバーで 5 日間を乗り切りました。本来医師は 4 名体制でしたが、私と中村理事長、そしてパラバドミントン日本代表選手団のチームドクターで強化合宿からサポートしていた田中清和医師 (日本赤十字医療センター勤務) の 3 名で担当しました。実は 1 名欠員しており 3 人で回すのは結構大変でした。中村理事長は選手用医療統括者 (AMSV: Athlete Medical Supervisor) も兼務されていたので、ホテルには寝に帰るだけで会場に入り浸りの毎日でした (本当にご苦労様でした)。

メディカルスタッフの業務は、選手の怪我等だけでなく、現場スタッフ (審判員、コーチ等も含む) の体調不良や疾病等の対応です。ただしコロナ禍の開催で、従来の大会と異なり感染対策の対応が加わって、事前研修や playbook の規定に精通する必要性がありました。実際に本競技で会場内の選手が発熱し、対応に苦慮した事例も発生しました。その選手は PCR 検査が陰



性を改めて実感することができました。また私自身の不慣れな点において各方面の方々にご迷惑をかけることもありましたが、医師やその他スタッフと連携を図り、選手がベストな状態で競技に挑めるよう力を尽くすことが出来たと感じています。コロナ禍でのパラリンピック開催という困難な状況ではありましたが、メディカルスタッフに参加した看護師として、選手たちがベストコンディションで競技に臨むにはどう関われば良いのかを学ぶ良い機会となりました。今回の学びを外部での発表などを通して広めていきたいと考えています。

## パラバドミントンのルールとクラス分け



### 【競技ルール】

- ・バドミントンと同じですが、障がいクラスによりコートの範囲が異なります。
- ・WH1、WH2 および SL3 は半面で、SL4、SU5 および SH6 は全面で、それぞれ試合を行います。
- ・車いすの選手はシャトルを打つ瞬間に胴体の一部が車いすと接していなければなりません。

### 【クラス分け】

カテゴリー	クラス	障がい・状態
車いす	WH1	下肢に障がいがあるため立ってプレーすることができない選手が出場。障がい軽度の WH1 と軽度の WH2 の 2 クラス。
	WH2	
立位	SL3	下肢に障がいがある選手が出場。膝上の下肢切断やまひで体幹のバランスが悪いなど、障がい軽度の SL3 と軽度の SL4 の 2 クラス。
	SL4	
	SU5	上肢に障がいがある選手が出場。
	SH6	低身長症の選手が出場。

性、発熱の原因疾患があることを診察で確認し、競技再開が許可されることになりました。その後、その選手は準優勝しメダルを手に入れました。発熱対応によって一人のアスリートがメダルを獲得出来たことは、私の中で一番の功績だったかなと思っています。

また、今大会で初めてパラバドミントンを目の当りにし、障がい者スポーツ医として様々なことを学ぶことが出来ました。大会期間中、車いす選手 (WH1、2 クラス) はほぼ外傷がなく受診者はゼロでした。車いすは絶対に転倒しない構造になっており、選手は超海老反りでシャトルを打ち続けます。そのため、背筋、脊椎の負荷は相当なもので、慢性的な障がいが生じそうだと感じました。逆に低身長、下肢障がいの選手は転倒が多く、常に外傷等のリスクを伴います。手足のリーチが一回り小さく、また義足ユーザーの選手はコート (健常選手と同サイズ) 内を縦横無尽に動くので、頻りに転倒します。四肢への負担も高度で、これに該当する選手が日に 1~2 名ほど受診するので対応しました。

今回パラバドミントンという競技を知り、ラケットが振れば車いすユーザーは趣味として楽しみながらプレイが出来ると実感しました。今後もっと紹介、支援・普及していきたいと思っています。最後に、この機会を頂いて有難く感謝の気持ちで参加させてもらいました。終わった今は、障害があってもスポーツを通して出来る何か、例えばこの身体をもっと動かしたいとか、一歩外に踏み出す、新しいことに挑戦する機会を増やす、このようなことをサイドワークとしてやっていきたいと思っています。沢山のことを学ばせてもらって本当にありがとうございました。

# Tokyo 2020 Paralympic Games

## 東京 2020 パラリンピック 競技大会へ参加して

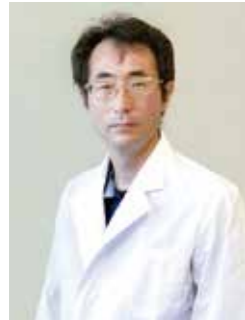
看護部 主任 豊永 藍子

今回、東京 2020 パラリンピック競技大会にバドミントン会場 (国立代々木競技場) のメディカルスタッフとして参加しました。

現地では、新型コロナウイルス感染症拡大防止策のため、私たちスタッフも毎日 PCR 検査を行いました。競技場内や各部屋への入室の際には手指消毒を徹底するなど、感染対策に留意しつつ業務を行いました。

医療チームは医師、看護師、理学療法士の 3 名を 1 チームとし、医務室とコート内に分かれスタッフが配置されました。選手が負傷した場合に備え、競技開始から終了まで常に選手の動きを観察し、異常の早期発見に努めました。また今回のバドミントン競技には、マレーシアとインドから医師が 1 名ずつ同行しており、競技中に負傷した際の搬送方法や移動方法などについて確認とシミュレーションを行いました。

診察時間は 7 時から試合終了までとなり、7 時から 15



## 新任常勤医師のご紹介

外科部長

佐々木 淳 ささき あつし

専門分野 消化器外科

資格等 日本外科学会専門医・指導医  
日本消化器外科学会専門医・指導医

患者さんへメッセージ  
分かりやすい説明を  
心がけています。



11月より  
サービス開始

## 入院セットのご案内

当院では、入院療養中の病衣・日用消耗品等につきましては、これまで病院貸与またはお持ち込みを頂いておりましたが、感染予防対策及び患者さん・ご家族の利便向上、患者さんの排泄ケアの向上のため、『入院セット』の取り扱いを11月より開始致します。

入院セットとは、入院時に必要な衣類・タオル・日用品・紙おむつを定額料金でご利用いただけるサービスです。セット内容につきましては以下の通りとなっております。

- 手ぶらで入院が可能
- 面会が楽になります
- 洗濯の手間いらず
- いつでも清潔なものを
- 補充は業者におまかせ



お手軽セット

お手軽 セット	・寝巻き(ゆかた型・トレーナー上下のどちらか)・バスタオル・フェイスタオル ・次の日用品を必要時にご使用いただけます ※全身泡シャンプーは浴室設置 (BOXティッシュ・ウェットティッシュ・歯ブラシ・歯磨き粉・コップ) 日額352円(税込)
フルセット	・寝巻き(ゆかた型・トレーナー上下のどちらか)・バスタオル・フェイスタオル ・次の日用品を必要時にご使用いただけます ※全身泡シャンプーは浴室設置 (BOXティッシュ・ウェットティッシュ・歯ブラシ・歯磨き粉・コップ・ マウスケアスポンジ・歯磨きティッシュ・義歯洗浄剤・義歯ケース) 日額440円(税込)
肌着セット (オプション)	・肌着・ショーツまたはブリーフ 日額110円(税込)
私物洗濯 (オプション)	・1 ネット 1 kg程度の洗濯物 (水洗い/高熱処理可能な布製品のお洗濯) 1ネット583円(税込)
オムツ セット各種	Aセット: テープタイプ/パンツタイプ/パットのいずれか 日額220円(税込) Bセット: パンツタイプ・昼用/夜用パッド 日額396円(税込) Cセット: テープタイプ+パンツタイプ・昼用/夜用パッド 日額440円(税込) Dセット: テープタイプ・昼用/夜用パッド 日額374円(税込)

※入院セットは指定業者(ワタキューセイモア株式会社)と患者さん・ご家族との直接契約となります。入院費とは別請求となりますのでご了承ください。詳しくは入院時にスタッフへお尋ねください。

## 健康講座

### 疼痛発作をきたす尿管結石のおはなし

泌尿器科部長・透析部長 平田 裕二



尿管結石による疼痛発作は、突然おそってきます。

経験したことのないような激しい痛みを側腹部や腰背部に認めるのが特徴的です。悪心嘔吐や腹部膨満感などの消化器症状を伴うこともあり、救急車で搬送される患者さんもたくさんいます。

尿路結石は、珍しい疾患ではありません。男性では、7人に1人、女性では15人に1人が一生に1回は罹患し、肥満の方に多いことが判明しています。

夏は冬に比較して2倍の疼痛発作を認めます。発汗に対して飲水量が減ると、尿が濃縮して結石が生じやすくなることが指摘されています。

診断は、単純腹部CT検査を行うことで、結石の位置や大きさが確認でき、尿路結石以外の疾患も診断することができます。疼痛発作に対する治療としては、非ステロイド性の消炎鎮痛剤が第1選択薬になります。補助治療としては、鎮痙剤、非麻薬性鎮痛剤の注射を用います。疼痛発作時に排石を期待して大量の輸液を行う

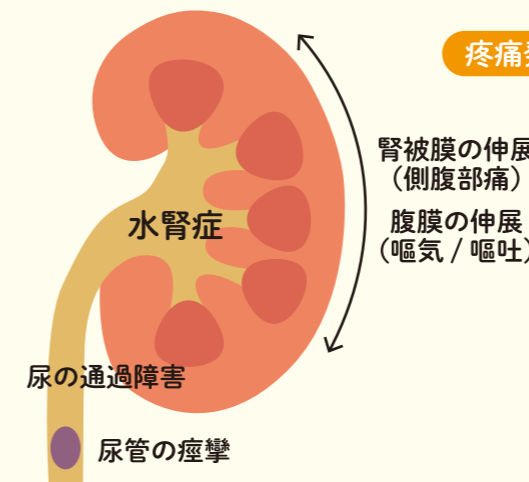
と水腎症が増悪し、疼痛が増悪します。また排石を促す効果もありません。

排石を促す薬剤については、エビデンスが確認され保険診療で使用できる薬剤はありません。また、一般的な尿路結石に対して有効な結石溶解薬もありません。

疼痛発作をきたす尿管結石は直径5mm以下の小結石が多く、自然排石を期待することを第1に考えます。自然排石の確率は、結石の大きさが最も重要です。直径5mm以下: 68%、5~10mm: 47%の自然排石率が報告されています。

1か月以内に自然排石されない場合や10mmを超える場合は、腎機能障害や感染を回避するために尿路結石に対する内視鏡手術(TUL)や対外衝撃波結石碎石術(ESWL)を検討するのが一般的です。

当院では、レーザー装置を用いた経尿道的尿管結石碎石術の設備を2021年8月に整備しました。診断から治療まで尿管結石に対して治療が完結できるようになりましたので、みなさんのご来院をお待ちしています。



疼痛発作の機序 突然尿管が閉塞すると生じます。

疫学 肥満、男性に多い。疼痛発作は夏季に多い。

診断 腹部単純CT

鎮痛 ①非ステロイド性消炎鎮痛剤 (ボルタレン座薬など)  
②ブスコパン注射、ペンタジン注射など  
③輸液は、控える。

排石 有効な排石促進剤なく、自然排石を期待する。1か月で排石しない場合は、積極的な介入。(ESWLやTULなど)



## 救急症例検討会を開催

2021年8月23日(月)、当院6階研修室において「令和3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から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ことを目的に開催したものです。

今回は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、院内会場とインターネットによるオンライン配信(限定公開)のハイブリッド方式での開催となりました。発表者以外の大分市、臼杵市、由布市、津久見市の消防署の皆さんはオンラインで、当院の医師や看護師などは院内会場での参加となり、会場・オンラインを合わせて60名程が参加しました。

はじめに、大分市中央消防署明野救急小隊の山元一憲さんが、12誘導心電図を使用して医療機関に読影を依頼し当院へ救急搬送した事案について発表し、続いて当院に搬送された患者さんについて、当院副院長(循環器内科)の渡邊充医師より、その後の経過や診断に至るまでの過程について事案検討が行われました。アンケートからは「12誘導を使用する機会が少ないので勉強になった」「循環器疾患の特徴を症例等を交えての発表だったので結びつけやすかった」「レクチャーが非常にわかりやすく職員の知識向上に繋がった」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行い、救急医療の質の向上と大分市をはじめとする地域の安心安全に努めてまいります。



## 大分県排泄リハビリテーション・ケア研究会事例検討会を開催

2021年8月20日(金)19時30分より、J:COM ホルトホール大分3階303会議室において、医療従事者の方を対象に「大分県排泄リハビリテーション・ケア研究会 第13回事例検討会」を開催しました。

大分県排泄リハビリテーション・ケア研究会は、大分県下の排泄(排尿・排便)障害に対する医療・介護・福祉の課題を包括的に捉え、各領域の情報交換を促進することで知識の共有や技術の向上を図り、排泄障害のある方への一貫した支援体制を構築することを目的としています。

まず当院の織田真由美さん(PT)が「脊髄脂肪腫の係留解除術を施行後、排便障害、臓器脱症状を呈した症例」をテーマに発表し、次に杵築市立山香病院の古澤将大さん(OT)・西田育さん(PT)が「慢性硬膜下血腫再発後に排出障害と尿漏れをきたした患者のケアについて」をテーマに動画で発表を行いました。続いて骨盤臓器脱についてのレクチャーとして、当院産婦人科部長の西田純一医師が「排尿症状、尿路狭窄をきたしたPOP症例」を講演しました。

参加者の皆さんからは「事例検討にしっかり時間がとれて良かった」「活発な意見が多くとても楽しかった」「検討が具体的で参考になった」「レクチャーがあって勉強になった」など、次回開催へつながる忌憚ないご意見が寄せられました。



## 第7回大分中村病院地域連携懇談会開催

当院では、地域の医療機関の皆様の日頃の感謝の気持ちをお伝えし「顔の見える連携」を構築したいと、「地域連携懇談会」を毎年開催しております。

第7回目となる今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、開催形式を会場とWEB配信を併用してのハイブリッド形式とし、令和3年9月30日(木)に開催しました。ホテル日航大分オアシスタワーホテルの現地会場には院内外合わせて43名、ZOOMを使用したLIVE配信には27名、合わせて60名の方にご参加いただきました。

はじめに、中村理事長による開会挨拶の後、特別講演として大分大学医学部微生物学講座教授の西園晃先生をお招きし、「新興感染症の脅威ー新型コロナウイルス感染症のパンデミックから学ぶものー」をテーマにご講演いただきました。

次に、当院副院長の渡邊充医師が「当院のCOVID-19感染症に対する取り組み」について詳しく紹介し、その他の各診療科部長からは参加者の皆様にご挨拶させていただきました。参加された先生方からは、「コロナウイルスに関する知識とともに新しい情報もあり大変勉強になりました」「ニュース解説等で聞いたことのある内容も専門的に一歩二歩以上に踏み込んだ講演は非常に印象的でした」など、次回開催へつながる忌憚ないご意見が寄せられました。

当院では、地域のクリニックなどとの連携を深めるため、今後も地域連携懇談会の開催を継続して参ります。



## 令和3年度就業支援基礎研修にて講師を務めました

8月6日(金)、ポリテクセンター大分にて「令和3年度就業支援基礎研修」が開催されました。

この研修は大分県内の福祉、教育、医療等の機関において、障がい者の就労支援を担当している方を対象に、就業支援に必要な基本的知識・技術等を修得するために行っているものです。

今回、大分障がい者職業センターから講師依頼を受け、「当院における障がい者雇用の実際」というテーマで講義を行いました。

現在、当院では重度身体障がい者の方が4名、精神障がい者の方が4名、知的障がい者の方の実習受入れが1名となっています。今回はその中でも精神障がい者の雇用を中心に、初めて雇用する際に当院で実施したことや現在働いている方の仕事内容や働く上での問題点、それに対する対応策など、動画を交えながら当院での実態を参加者の方に伝えました。

参加した方からは、「精神障がい者の方が実際に働いている様子を見て、その仕事ぶりに感動しました」「仕事内容の説明を受けて参考になりました」などの意見がありました。当院では障がい者の皆さんにそれぞれの得意分野の仕事で活躍をしていただいています。現在働いている障がい者の方が少しでも長く働けるよう、引き続きサポートを続け、障がい者雇用の更なる促進拡大に取り組んで参ります。

