



シャキシャキ食感 れんこんレシピ (栄養科 管理栄養士)

青い空が澄みわたり気持ちよい季節となりました。木々の葉も赤や黄色に色づきはじめ食欲の秋です。今回は、秋から冬にかけて旬のレンコンを使った料理を紹介します。レンコンは、断面の穴のある形状から「先の見通しがよい」縁起物として、おせち料理や精進料理によく用いられます。レンコンの主な栄養は、糖質(でんぷん質)で、食物繊維、ビタミンC、カリウムなどが含まれ、美肌や免疫力を保つ、老廃物の排出、腸内環境を整えるといった働きがあります。

煮込むとホクホク、生や炒めてシャキシャキ、すりおろしてモチモチといった加熱方法や切り方で、食感の変化や風味が楽しめる食材です。

れんこんハンバーグ (1人分)



材 料

牛豚ひき肉	100g	(付合せ)	
れんこん	50g	しめじ	20g
卵	25g	人参	10g
塩	1.5g	しいたけ	10g
油	小さじ1	いんげん	5g
料理酒	適宜	油・塩こしょう	適宜
玉ねぎ	50g		
バター	2g		



栄養量

エネルギー	374kcal
たんぱく質	24.2g
脂質	23.5g
炭水化物	15.0g
食物繊維	3.2g
塩分	1.7g



作り方

- ① 玉ねぎは粗いみじん切りにしバターで炒め冷ましておく。
- ② レンコンは荒く0.5～1cm角程度にさいの目に切る。
- ③ 牛豚ひき肉、れんこん、炒めた玉ねぎ、卵、塩を粘り気がでるまでよくこねる。成形し片手から片手へ軽く投げするように空気を抜く。
- ④ フライパンに油をひき中火で3分ほど(焼き色がつくまで)焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し料理酒を入れ回し蓋をする。蒸し焼きにし、中まで火が通ったら出来上がり。
- ⑥ 付合せに、生野菜(キャベツ、トマト等)または冷蔵庫にある野菜を炒めて添える。

★ソースの種類はお好みで！
ケチャップソースはパンにも合います。
★ポン酢と大根おろしの和風仕立てもさっぱりとしてよいです。



新病院建設中！只今の進捗率は21% (2022年10月4日現在)

大分中村病院では、現病院の老朽化・狭隘化の解消と療養環境の改善に向け、新病院プロジェクトを遂行しています。

当院の移転先は大分市舞鶴町の旧大分西鉄グランドホテルの跡地です。二次救急とリハビリテーションを二本柱に、地域包括ケアシステムのハブの役割を担えるよう、外傷対応を中心とした救急病院としての役割強化や、入院時からの在宅復帰を意識したリハビリテ-

ションの充実、在宅復帰と地域に密着した回復期・生活リハビリテーションの強化を新病院のコンセプトに掲げています。

新病院の建設工事は順調に進み、9月からは各階の立上工事に切り掛かっています。来年の4月頃には7階建ての建物がお目見えすることになりそうです。なお、工事の進捗率は10月4日時点で21%と予定通りの進捗となっています。(次ページに続く)



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.19 2022年秋号 (2022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





新病院の基本設計について

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階建てです。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、患者さんが利用しやすく、スタッフも効率的に動ける機能的な配置に設計されています。また3階の手術室は4室で、そのうち2室が空気中の塵・ごみ・細菌を取り除く空調設備を備えたバイオフィールームの手術室になる予定です。さらに放射線機器等も多数入替えを予定しています。

病棟は3～6階に位置し、3・4階に一般病棟とHCU、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、回復期リハビリテーション病棟と地域包括ケア病棟といった構成になっています。

病棟フロア中央にある AVS（アラウンドビュースタッフステーション）を囲むかたちで病室を配置し、各病室への視認性や安全性、スタッフの動線短縮に配慮した解放感のあるスペースとなっています。また、病室はベッドサイドでの処置やリハビリテーションが十分に行える広さを確保しています。

リハビリテーションセンターは大分川が望める景観の良い6階に位置し、機能もワンフロアに集約。柱の少ない空間に配置されている

新病院断面図



※病棟構成は 2022 年 9 月時点のものです。今後変更される場合があります。

ため、スタッフから患者さんの訓練状況が一望できる見通しの良い設計になっています。また7階には、屋外歩行訓練等のリハビリテーションにも活用できる屋上庭園が設置され、その他にも新しいリハビリテーション機器の導入が予定されています。



モックアップを見学

病室のモックアップを見学

9月30日には、当院地下1階作業療法室の一部を使って、病室ベッド周辺のモックアップ検討会を実施しました。

モックアップとは、現場で実際に施工する前にその仕上がりの質感や機能を確認するために試作される原寸模型の事です。今回は、病室のクロスや照明、ベッドガード、コンソールボックスなどの位置や使用感について、主に看護師やセラピストが確認しました。患者さんが安心して療養でき、職員が働きやすい環境になるよう、職員と設計・施工会社とで議論に議論を重ねました。

その他に医療機器の選定や什器備品のヒアリング、移転支援業者の選定など、移転に向けての準備も着々と進んでいます。

コロナ禍の長期化により医療機関を取りまく環境は厳しさを増してきていますが、2023年10月の竣工、2024年1月の新病院開院に向けて着実に取り組んでまいりますので、新しい大分中村病院にご期待ください。

新型コロナウイルス感染症と診断された方へ 感染拡大防止へのご協力をお願いします！

(令和4年9月30日時点)

療養中の過ごし方について

- 原則、外出は自粛しましょう(感染症法に基づく協力のお願いです)。
- 症状軽快してから24時間がたった場合や、無症状の場合は、生活必需品の買い出しなど必要最低限の外出は可能ですが、自主的な感染予防行動(外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど)を徹底しましょう。

療養解除後の注意点について

療養が解除になっても、症状がある方は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、感染リスクがあります。

- 検温などご自分で健康状態を確認しましょう。
- 高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けましょう。
- マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。



自宅待機期間		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目
宿泊施設 療養者	症状のある方	発症日	不要不急の外出自粛(発症日を0日目として7日間)							療養解除	検温など自主的な感染予防の徹底		
	症状のない方	検体採取日	不要不急の外出自粛(検体採取日を0日目として7日間)							療養解除			
							抗原検査キット陰性	療養解除	検温など自主的な感染予防の徹底				

当院へは療養解除日から7日以上期間を空けてご来院ください

療養解除日の段階ではウイルス排出量に個人差があり、中には感染力が高い状態の方もいらっしゃいます。そのため、検査で陽性と判明した後に当院へ来られる際は、**療養解除日から7日以上期間を空けて**ご来院ください。



新型コロナウイルス陽性に備えて日頃から準備しておきましょう！



- ✓ 体温計
- ✓ 薬(常用している薬、解熱鎮痛薬等)
- ✓ 検査キット(【体外診断用医薬品】または【第1類医薬品】と表示されているもの)
- ✓ 日持ちする食料(5～7日分程度を目安)
- ✓ 居住地の健康フォローアップセンターおよび受診・相談センター等の情報
- ✓ 近隣の診療検査医療機関の情報 など

当院の院内における感染対策についてはスタッフ一丸となって取り組んでおります。患者の皆さんにも引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。(感染制御部)

参考資料：新型コロナウイルス感染症 陽性だった方へ～自宅療養中に気をつけること～(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000996047.pdf>)



転倒を予防して健康寿命を伸ばしましょう!!

『健康寿命』を縮める要素はいろいろありますが、大きな要因の一つに『転倒による骨折』があります。転倒を予防するために、まずその原因を確認しましょう!



- ### 転倒の原因
- ①筋力低下…加齢による筋力の低下(特に下肢筋力)
 - ②バランス障害…加齢によるバランス能力の低下
 - ③視力障害…視力障害で段差などを認識しづらくなり、危険察知能力が低下
 - ④足首の関節が硬い…大きく踏み出すことができず、姿勢の立て直しが困難
 - ⑤環境…少しの段差、滑りやすい床、薄暗さも転倒の原因
 - ⑥薬剤…1日に薬剤を5錠以上飲んでいるなど薬の副作用などにより、めまいやふらつきが出現
 - ⑦靴…重い靴はつまづきやすく、厚底の靴は足裏からの感覚が鈍くなり、転倒の危険性 など

運動の秋! 転ばない体づくりを始めましょう! おうちで簡単エクササイズ

足踏み・膝上げ運動 (交互に 30 回)

座ってゆっくり足踏みをしましょう。慣れてきたら手をつけて歩くように体を動かしましょう。



膝伸ばし運動 (左右 10 回ずつ)

足をゆっくりと伸ばします。つま先を上に向けて 10 秒間止めます。ゆっくりと元の位置に戻します。



かかと上げ運動 (20 回)

椅子などで体を支えて両足の踵を上げてつま先立ちを行い元の位置に戻します。



膝上げ運動 (左右 10 回ずつ)

椅子などで体を支えて片方の膝を上げて元の位置に戻します。



(リハビリテーション部 理学療法士 井手宗樹)

2022-2023 年シーズン! インフルエンザの流行の可能性は??

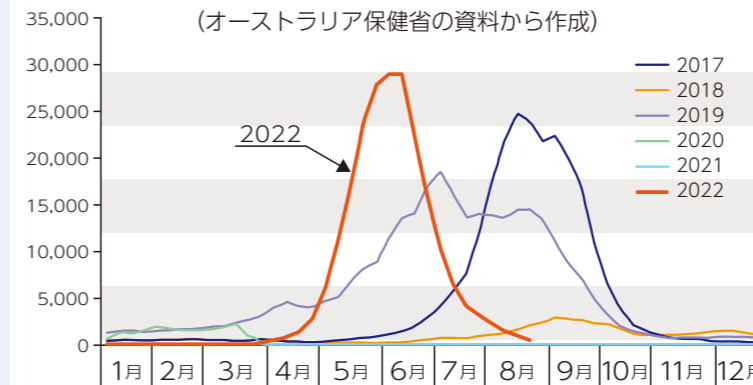
おくり情報局 (薬剤部: 本室)



ひと足早く、南半球のオーストラリアでインフルエンザが流行 一旦感染がおこると流行の可能性!

オーストラリアでの 2020 年および 2021 年のインフルエンザ患者数は、日本と同じく極めて少数でした。しかし 2022 年は 4 月後半から患者数が急増し、例年を超えるレベルとなりました。今冬、北半球の日本においても同様の流行が起きる可能性が高いと言われています。

オーストラリアのインフルエンザ報告者数



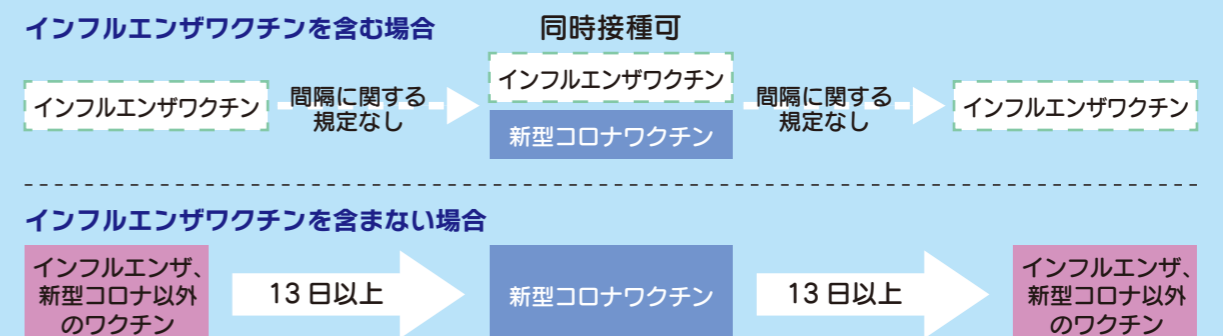
予測だけど...
注意が必要です。
予防を忘れずにね!

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種できます

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種については、単独で接種した場合と比較して、有効性及び安全性が劣らないとの報告があること等を踏まえ、実施が可能となりました。

一方、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチン以外のワクチンの同時接種については、現時点で安全性に関する十分な知見が得られていないため、実施できません。互いに、片方のワクチンを受けてから 2 週間後に接種できます。

※現在当院では新型コロナウイルスワクチン接種は実施しておりません。また、インフルエンザ予防接種はワクチンの在庫がなくなり次第終了しますのでご了承ください。





第 8 回 大分中村病院地域連携懇談会を開催しました



当院では、地域の医療機関の皆様にご挨拶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 8 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 4 年 9 月 29 日(木)に開催しました。現地会場（ホテル日航大分オアシスタワーホテル）および WEB 配信 (Zoom) 合わせて 58 名の方にご参加いただきました。また、会場では出入口での検温や手指消毒、マスクの着用、座席数を減らして間隔を広くするなど、出来る限りの感染対策を行った上での開催となりました。

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心臓血管外科学講座教授の宮本伸二先生をお招きし、「ICT で医療現場を変えるー心臓外科 18K からの脱却」をテーマにご講演いただきました。

講演は宮本先生の自己紹介に始まり、ICT を活用した様々な取り組みの中から大分県遠隔画像伝送システムや、医療従事者間のコミュニケーションアプリ「Join (ジョイン)」の取り組みについて詳しくご紹介いただきました。

Join はチャット機能や画像共有・音声 / ビデオ通話などを使ったコミュニケーションアプリで、院内の医療従事者間のコミュニケーションはもちろん、病院間をまたいだ患者情報の共有が可能となっており、当院でも導入しています。宮本先生は「Join は医師の働き改革やコロナ対策にも貢献できると考えている。今日紹介した以外にも様々な使い方があるはずなので、皆さんに工夫して使ってもらいたい」と話されていました。

次に当院の取り組み紹介として、リハビリテーション科統括部長の黒木洋美医師が「ハブ (HUB) としてのリハビリテーション医療」をテーマに発表し、その後、各診療科部長から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、「ICT の有効性について再認識できた」「宮本先生の Join にかける情熱をひしひしと感じた」「リハビリテーション科の取り組みが良く分かった」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。

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。



医療安全地域連携カンファレンスを行いました



2022 年 9 月 20 日 (月)、医療安全地域連携カンファレンスをオンラインにて実施しました。

このカンファレンスは医療安全対策地域連携加算に係る要件の一つで、複数の医療機関が連携し医療安全対策に関する相互評価を実施することにより、双方の医療機関における医療安全の推進と医療の質向上に役立てることが目的です。

今回はコロナ禍の影響もあり、Zoom を使用したオンラインカンファレンスとなりました。当院からは医療安全管理部部長の石飛医師と師長の小野看護師を含む 4 名が参加し、連携医療機関の湯布院病院からは医療安全担当者を含む 3 名に参加して頂きました。事前に送り合った自己評価シートを確認後、医療安全対策の取り組みについて双方の担当者が発表を行い、その後意見交換を行いました。参加した小野看護師は「相互の取り組みが知れる良い機会となり大変勉強になりましたが、連携施設を訪問して、実際に見て聞いて感じることで対面式カンファレンスの方が、さらに得るものが多いと実感しました」と話していました。

当院では今後も医療安全地域連携カンファレンスを通して、患者さんに安全で良質な医療の提供が行えるように努めて参ります。



ハラスメント講習会を実施しました



2022 年 7 月 13 日 (水)、当院 6 階研修室において、フリーアナウンサーで人権生涯学習講師の松本久美子先生 (この葉クローバー代表) を講師にお招きして、ハラスメント講習会を実施しました。当日は役職者を中心に当院職員約 30 名が参加しましたが、参加できなかった職員には後日、動画で視聴するよう義務付けを行いました。

講習会では、ハラスメントの基本的な知識や現状、ハラスメントが及ぼす影響と相談を受けた時の NG な対応、被害に遭った場合の対応などについて、具体的な事例を基に詳しく解説して頂きました。また、職場のコミュニケーションについても「言葉には気を付けているが、表情やしぐさ、態度、声の調子などもハラスメントに関わってくるので十分に気を付けてほしい」と話し、誰でもハラスメントの行為者になりうる可能性を認識し、自分にとって大切な人 (親や子供) がされたらどう思うか、まずは考えてから行動してほしいとお話されました。

今回のハラスメント講習会により、職場のハラスメントに関する知識を理解することができ、とても有意義なものとなりました。今後もこのような講習会を実施し、職員同士が信頼し合い風通しの良い職場づくりに努めてまいります。

