

免疫力アップ！かんたん長芋レシピ

(栄養科 管理栄養士)

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。

厳しい寒さはまだまだ続きますが、今回はそんな寒さも乗り越える「免疫力アップ！かんたん長芋レシピ」をご紹介します。

長芋のぬめり成分であるムチンは免疫を高め疲労回復させる効果があります。生のまま食べることはよくありますが、焼くことで食感を楽しみ温かく食べることができます。さらに、殺菌作用をもつ今が旬の白ネギを味噌ダレに加えることで、風邪予防にも期待できます。とても簡単に作れるので、ぜひ一度お試しください♪

長芋のネギ味噌マヨ焼き (2人分)



材料

長芋	200~300g
白ネギ	10cm程
味噌	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1
みりん	小さじ1



作り方

- ① 長芋は皮をむいて1cm幅の輪切りする
- ② 白ネギはみじん切りにする
- ③ みじん切りにした白ネギ、味噌、マヨネーズ、みりんを混ぜ合わせる
- ④ 長芋を焼き目が付くくらいまで両面焼き、片面に③を塗る
- ⑤ ③を塗った部分を裏返して、温める程度に軽く焼いたら完成

※味噌が焦げやすいので注意しましょう

栄養量 (1人分)

エネルギー	125kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	2.6g
炭水化物	23.1g
塩分	0.6g
食物繊維	2.0g



年頭所感



大分中村病院
理事長 中村 太郎



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。

2021年5月にスタートした、舞鶴橋のもと、旧大分西鉄グランドホテル跡地（舞鶴町1丁目）への新病院建設は、長引く新型コロナウイルスによる多大な社会・医療状況への影響と、ロシアとウクライナの戦争により、資材の高騰など不確実な時代の中、職員や関係者の協力により、来年1月1日には、260床、地下1階、地上7階での新病院で、診療を開始します。

一方で、建物が新しくなるだけでなく、二次救急とリハビリテーションを二本柱にした地域包括ケアのハブとなる質実剛健な新病院の確実な実現のため、さらなる職員のスキルの向上、組織の革新、DXの推進なども進めて参ります。

1966年12月に、父が65床の整形外科病院として開業した県庁東隣（大手町3丁目）の大分中村病院は、57年の歴史に幕を閉じます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。

昨年も一昨年に引き続きコロナ対策に追われた年となりました。この3年余りの間、感染対策のため入口での手指消毒や検温、入院患者さんへの面会禁止や外泊制限など、利用者の皆さんにはご不自由をおかけしております。申し訳ない思いでいっぱいですが、引き続きご理解とご協力をいただければ幸いです。

そんな中、当院の移転新築プロジェクトは移転開業まで1年を切りました。今年10月には建物が完成し、来年の今頃には新病院で診療を開始していることとなります。いよいよだと思ふ一方、まだまだ解決しなければならない課題は山積みです。特に約800m離れた場所への移転プロジェクトは、入院患者さんの安全かつ迅速な移送をテーマに進める最重要課題と言えるでしょう。

今年は新病院開業に向けて一気に加速しなければならない1年です。地域の皆さんにより良い医療を提供しつつ、新病院開業に向け職員一丸となって邁進して参ります。

今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



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.20 2023年冬号 (2023年1月15日発行)

発行責任者 / 中村太郎 編集担当者 / 経営支援課 (羽田野) <http://www.nakamura-hosp.or.jp>

病院 HP は
コチラから





2023年2月1日 大分中村病院訪問看護ステーション 開設に向けて

大分中村病院 訪問看護 塩崎 智子

当院では現在みなし訪問看護という体制で訪問看護を実施しています。

“みなし”というのは、保健医療機関としての訪問という位置付けで、訪問対象は当院の医師が診療している方に限られています。一方、今回開設する訪問看護ステーションでは独立した機関となり、主治医が他院の方でも訪問が可能となります。

これまで関わらせていただいていた方々はもちろん、多方面に渡って訪問が出来るようになり、よりいっそうの地域貢献を目指していきたいと考えています。

コロナ禍の時代に

昨今の新型コロナウイルス流行で、医療の逼迫や人との関わりの希薄化など数多くの問題が浮き彫りになっています。

私たちの身近で起きている問題としては、入院中に家族と会えない、最期の時も面会が出来ないという悲壮な場面が多々見受けられます。入院中、つまり病気をかかえて気持ちが弱ってしまった時に、そばにいて欲しい人に会えず、元気をなくしてしまったり、またその逆でそばにいてあげたい、元気付けたいと思っている時に顔も見る事が出来ない状態となっているのです。

感染拡大を予防するには必要な措置ではありますが、人生の大事な時を大事な人と過ごしたいと誰もが思うのではないのでしょうか。

家でも病気と向き合える

皆さんもご存じの通り、日本は高齢社会を迎えて久しく、コロナ流行の以前より療養の場を在宅へ移行していこうという動向があります。少子高齢化による医療の担い手不足、老老介護による通院困難、核家族化、独居高齢者の増加など多くの問題も関連していますが、実際の調査では、「自宅で過ごしたい」という療養者の意見も多く、この思いの強さも在宅医療移行への取り組みを大きく後押ししています。

では、実際に“自宅で療養生活を送る”とはどういった生活になるのでしょうか。それが分からず「とにかく安心できる病院へ」と思っている人は多いと思います。

結論としては、基本的に家でも病院と同じような医療ケアの実施が出来ます。具体例としては、点滴の実施・ストーマ管理・疼痛管理(麻薬も含む)・リハビリ・入浴介助など多岐にわたります。

また多職種連携により、そのサービスの幅はさらに広がります。ケアマネージャーや福祉用具業社、ヘルパー、訪問入浴サービスなどとも連携が可能で、主治医の指示のもとご自宅に伺ってケアをすることが可能です。これにより呼吸器をつけたまま入浴をすることや、寝たきりの方へのケアなども他職種と連携しながら介入出来るようになります。

自分の過ごす場所は自分で選ぶ

『人生会議』という言葉を知ったことがありますか？死が近づいた時にするものと認識されているかもしれませんが、もしもの時のためという捉え方で、“自分が望む医療やケアを家族や医療ケアチームと共有すること”と定義されています。これに含まれる意味として、“自らが選ぶ医療ケア”というものがあると思います。住み慣れた家で気楽に過ごしたい、家族の顔が見たい、頻回に通院したくない、などの希望を訪問看護は叶えることができるかもしれません。

医療ケアはもちろん、生活上の困りごと、介護者の負担軽減などできる限りサポート致します。

私たちの思い

現在4名の訪問看護師で訪問しています。2023年2月には看護師5名、リハビリスタッフ1名で訪問看護ステーションを稼働します。24時間対応も開始予定です。私たちは『利用者様が選ぶ明るい在宅生活』を訪問看護の理念とし、当院の理念であり、[よりそう]の中で「地域によりそう」を担い、各個人がその人らしく楽しみを感じられるような生活をサポートできたら幸いに思います。どうぞ大分中村病院訪問看護ステーションをよろしくお願い致します。



大分中村病院 訪問看護ステーション

(2023年2月1日開設)

＜理 念＞

当ステーションは利用者様が選ぶ、『明るい在宅生活』を支援致します。

＜営 業 日＞

月～金曜、8：30～17：30

＜休 日＞

土曜・日曜・祝日・年末年始

＜事業内容＞

介護保険訪問看護：ケアプランにもとづいた回数・頻度の訪問看護

医療保険訪問看護：主治医の訪問看護指示書にもとづいた訪問看護(原則週3回以内)。ただし疾患・病状により1日複数回の訪問が可能。

※以下、2023年2月より対応
◎緊急時は24時間・365日連絡対応可能
・他院からの利用者も対応可能

＜連 絡 先＞

大分中村病院訪問看護 担当：塩崎
大分市大手町3丁目2番43号
(大分中村病院内)
TEL：097-537-5155
FAX：097-537-5236

Home-visit Nursing Station



新任常勤医師 のご紹介



整形外科副部長
坂本 智則
さかもと ともり

専門分野 整形外科・手外科・難治性骨折
資格等 日本整形外科学会整形外科専門医
日本救急医学会救急科専門医
日本手外科学会評議員

患者さんへメッセージ

手の病気、難しい骨折の病気を担当します。十二分に説明をつくして納得していただいた上で、治療を進めていきたいと思っております。病気の状態を患者さん自身が認識できていると、リハビリや治療への理解も深まり、より良い治療につながります。一緒に頑張りましょう。



救急法研修会を開催しました！

2022年12月3日(土)、J:COM ホルトホール大分にて大分県障がい者スポーツ指導者協議会会員の方に救急法研修会を開催しました。参加者11名を3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。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。今回は救命処置を施す際に体を簡単に覆うことができるシート「まもるまる」を、インストラクターによるデモンストレーションで使用しました。このシートは、女性の

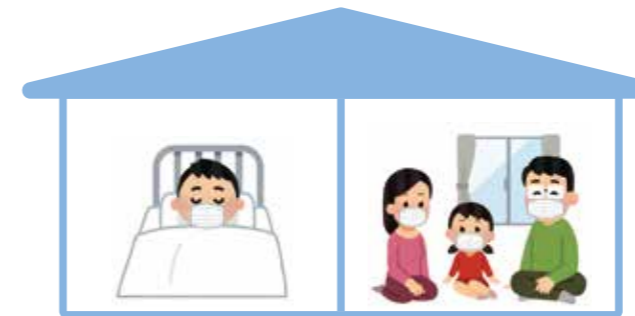
肌に直接接触する(見る)ことへの抵抗感を和らげるために日本 AED 財団学生チームが考案したシートです。参加者に女性が多かったこともあって非常に好評でした。参加した方からは、「具体的・実践的で分かりやすくて良かったです」「定期的に練習しておくことが大事だと思いました」「基本を繰り返しながらだったので身に付きました」といった感想を頂き、インストラクター一同、今後の活動の励みとなりました。当院はスタッフの救命救急スキル向上はもちろんのこと、出来る限り多くの方に心肺蘇生法を体験していただけるよう、これからも院外向けの講習会を継続的に取り組んで参ります。



自宅でコロナ感染をひろげないための 家庭内で注意したいポイント！

生活空間を分けましょう

同居する方とは生活空間を分けて、感染者は極力部屋から出ないようにしましょう。部屋を出入りする時は、手のアルコール消毒とマスク着用を忘れずに。また、外部からの不要不急の訪問者は受け入れず、配達員等も極力接触しない下さい。



換気をしましょう

定期的に部屋の換気をして下さい。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。



手で触れる共有部分を 消毒しましょう

ドアノブなどの手が触れる部分は、アルコール等で消毒しましょう。トイレや風呂などを感染者と共有する場合は、清掃・換気を十分に行ってください。また、入浴は感染者が最後に入り、トイレは感染者が使用毎に極力感染者自身で消毒を行いましょう。



感染者のお世話は できるだけ限られた方で

感染者のお世話は、特定の方による最低限の接触にし、お世話する方は基礎疾患がない健康な人が望ましいです。



マスクをつけましょう

できる限り同居者全員がマスクをつけ、お世話の際はお世話をする方と感染者のどちらもマスクをつけて下さい。マスクを外す時は表面に触れないようにして外し、外した後は必ず石鹸で手を洗うか、アルコール消毒で消毒しましょう。



こまめに手を洗いましょう

こまめに石鹸で手を洗うか、アルコール消毒をしましょう。特に感染者のお世話をしたあとは必ず手洗いを行ってください。



使用した食器類の洗浄、 衣類・リネンを洗濯しましょう

食器類の洗浄や衣類・リネンの洗濯をする際は、手袋とマスクをつけて、通常の洗浄・洗濯を行い、しっかりと乾燥させて下さい。食器、シーツ類は感染者専用のもので用意して共有しないようにしましょう。



ゴミは密閉して捨てましょう

自宅療養中のゴミは、ゴミ袋を二重にするなど厳重に密閉して一般ごみとして廃棄して下さい。廃棄作業中のマスク・手袋の着用と廃棄後の手洗いなど感染対策を忘れないようにしましょう。





第6回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会にて 当院理学療法士2名が演題発表

2022年11月4日(金)から6日(日)の3日間、岡山県の岡山コンベンションセンターにおいて「第6回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会」が開催されました。当院からリハビリテーション部理学療法士の大西直斗と小野泰治郎が、デジタルポスターセッション「骨関節軟部組織疾患」で発表を行いました。

大西理学療法士は「大腿骨頸部骨折術後患者における歩行能力に影響する因子の検討」をテーマに発表し、小野理学療法士は「大腿骨転子部骨折術後の整復位の影響」をテーマに発表しました。

今回発表した大西理学療法士は「今回はじめてのデジタルポスター発表で、しかも発表時間が3分と短く、話したいと思っていた内容の半分程度しか説明出来ませんでした。短い時間の中で説明することの難しさを痛感したので今後の教訓にしたいと思います。また今学会を通じて得られた経験を活かせるよう、発表データなどを整理しスタッフ教育や患者さんに還元することで、今後もより良いリハビリテーションを提供していきたいです」と話していました。



第41回大分国際車いすマラソン大会で医療サポート 当院医師2名、看護師2名を派遣

2022年11月20日(日)、第41回大分国際車いすマラソン大会が開催されました。当院からは医療サポートとして、リハビリテーション科統括部長の黒木医師が大会医療統括責任者を務め、医務担当として中村理事長と病棟看護師2名が、大分市宮陸上競技場内に設置されたテント内で選手たちの救護に当たりました。

大分国際車いすマラソン大会は、当院創設者でもある中村裕博士からの「世界初の車いす単独のマラソン大会を」という提唱により1981年にスタートし、これまでに78の国と地域から延べ約1万1800人が参加しています。

大分国際車いすマラソン大会には、パラリンピックに出場するようなトップレベルの選手から自己記録に挑戦する選手まで、多くの選手が出場しています。選手たちは車椅子同士の接触や転倒といった危険と隣り合わせのレースに挑むため、万が一の怪我や緊急事態に備えての医療サポートはとても重要です。また、ここ数年はコロナ禍での開催ということで感染対策も重要となっています。当院は今後も選手の皆さんが安心・安全にレースへと臨めるよう、医療面からサポートしてまいります。



中村理事長が 公認スポーツ指導者等表彰を受賞

令和4年度公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者等表彰にて中村理事長がスポーツドクターの永年表彰を受賞しましたのでお知らせ致します。



日本スポーツ協会公認スポーツ指導者等表彰は、永年にわたりスポーツ指導者として、スポーツの指導育成及び組織化、競技力の向上、公認スポーツ指導者制度の発展とその他国民スポーツの振興に貢献した方のうち、特に顕著な功績があった方を表彰するものです。中村理事長の受賞は、永年にわたり日本アンチ・ドーピング機構の「DCO (ドーピング・コントロール・オフィサー)」および「シニアDCO」としてアンチ・ドーピング活動に積極的に取り組んできたこと。また、スポーツドクターとして、パラリンピックのチームドクターや大分トリニータなど、国際大会から大分県内スポーツまで幅広く活動しており、その功績が認められたものです。

12月21日(水)には公益財団法人大分県スポーツ協会より記念の盾を受け取りました。



日本緩和医療学会第4回九州支部学術大会 麓医師、黒木医師らが教育講演

2022年11月26日(土)、J:COM ホルトホール大分において「日本緩和医療学会第4回九州支部学術大会」が開催され、当院からは外科部長・腫瘍外科部長の麓祥一医師とリハビリテーション科統括部長の黒木洋美医師が、がんリハビリテーションをテーマに教育講演を行いました。

教育講演前半は黒木医師が「リハビリテーション医が考えるがんのリハビリテーション (リハ)療法」の捉え方を紹介し、何に対してリハを行うのか、そのリハって何?~」を演題に講演を行いました。講演では当院のがんリハの取り組みや実績を紹介し、がんリハにおいて具体的にどのようなことを行うのか等についてリハ科医師の立場で話しました。また最近の話題として「がん口コモ」や「がん関連倦怠感」等についても紹介しました。

後半は麓医師が「がんリハビリテーションの実践~当院における取り組み~」を演題に講演を行いました。講演では主に動画を使い、当院で実際に行われているがんリハの様子やがんサポートチームについて詳しく紹介しました。麓医師は、「当院では2015年にがんリハを導入し、地域中核病院との連携のもと、がん治療の治療期から緩和期までの全時期を対象に、各時期に応じたリハビリテーションを提供し、治療中の症状緩和、ケアに努めています。当院の取り組みを通じて、がんリハの普及および患者さんのより良いケアにつながればと思います」と述べています。

