

春の旬食材！ あさりを使った簡単レシピ



春の訪れを感じる日も増えてきました。

今回は春が旬の『あさり』を使ったレシピを紹介します。

あさりには鉄分が豊富に含まれています。鉄分の主な役割は、血液中に含まれる赤血球の成分となることです。そのため鉄分が不足すると貧血になります。赤血球は全身に酸素を届ける働きがあるため、貧血になると酸素が行き届かなくなり、頭痛や動機、だるさやめまい等さまざまな不調があらわれます。気象変化も大きい時期なので、普段よりも体調管理に十分気を付け、予防と対策で新生活を送りましょう。

あさりとブロッコリーの和風パスタ



材料 (1人分)		栄養量 (1人分)	
パスタ	1束(100g)	エネルギー	538kcal
あさり	100g(15個程)	たんぱく質	22.0g
ブロッコリー	50g	脂質	14.8g
にんにく	1片	炭水化物	80.0g
唐辛子	1本	食塩	3.5g
オリーブオイル	小さじ1		
バター	10g		
酒	小さじ2		
白だし	10cc		
塩コショウ	少々		



作り方

- ① あさりは砂抜き、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、にんにくはスライスしておく。
- ② パスタを茹でる。茹で時間終了の1分前にブロッコリーを入れて一緒に茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、唐辛子を炒める。
- ④ ③にあさりと酒を入れてフライパンに蓋をする。あさりの口が開いたら白だしを入れる。
- ⑤ ゆであがったパスタとブロッコリーを湯切りし、④に入れる。20秒ほど炒めて塩コショウで味をととのえる。



看護部の新入職員



2023年度 新入職員入社式を執り行いました

4月3日(月)、当院6階研修室において2023年度新入職員入社式を執り行いました。新入職員47名(研修医4名、看護師26名、理学療法士9名、作業療法士2名、臨床検査技師1名、医療ソーシャルワーカー1名、事務員4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。今年度も感染防止のため、理事長からの訓示および新入職員紹介、代表挨拶、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「57年続いたこの地で新入職員を迎えるのも今年度で最後となります。ここ数年は新病院に向け職員が一丸となって様々な準備に取り組んできました。来年1月にはいよいよ新病院での診療が始まります。私たちと一緒に新しい病院を作っていきましょう」と訓示を述べました。また臨床研修医

の池邊哲郎医師が「来年1月の新病院開業に向けて、諸先輩方と共に新しい環境で働くことが出来ることを大変嬉しく感じるとともに、医療従事者としての社会的責任の大きさも強く感じています。一刻も早く病院や地域社会に貢献できる人材となれるよう研鑽してまいります」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.21 2023年春号(2023年4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
こちらから
▶





ご紹介 新任常勤医師の



麻酔科
小野 千晶 おの ちあき
 専門分野 麻酔科
 資格等 麻酔科標榜医
 日本麻酔科学会専門医・指導医

患者さんへメッセージ
 安心・安全な麻酔を心がけてまいります。ご不安なことなど何でもご相談下さい。よろしくお願い致します。



産婦人科
尾石 友子 おいし ともこ
 専門分野 婦人科一般
 資格等 日本産科婦人科学会 産婦人科専門医
 日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

患者さんへメッセージ
 幅広い年代の女性の健康をサポートできるよう、精一杯頑張ります。



臨床研修医
池邊 哲郎 いけべ てつろう
 大分市出身です。大学では日本拳法をしていました。持ち前の粘り強さで積極的に医療に関わり、一人でも多くの人を笑顔にできるよう研鑽して参ります。



臨床研修医
中村 友 なかむら とも
 出身は福岡ですが、大分県の良さに惹かれ大分で医師になりたいと思いました。大分中村病院で、医師としてのスキルと人間性を学び患者さんに信頼される医師を目指します。



臨床研修医
岡 柁吾 おか しゅうご
 大分中村病院で研修医として成長できることを大変喜ばしく思います。積極的に医療に取り組みながら正しい知識と技術を習得し、責任ある行動のとれる医師になれるよう尽力いたします。



臨床研修医
酒本 篤 さかもと あつし
 大分県別府市出身です。アメフトとラグビーをしていました。根性とやる気はあります。人とコミュニケーションを取る事や新しい事にチャレンジする事が好きです。手技をどんどん覚えて早く皆さんの役に立ちたいです。よろしくお願い致します。

大分中村病院介護連携懇談会をオンラインで開催

2023年2月28日(火) 16時より「大分中村病院介護連携懇談会」をZoomによるオンラインで開催しました。この会は、日頃からお世話になっている介護支援専門員をはじめ、介護保険領域に関わる専門職の方々の連携強化や知識・技術の共有、また活発な意見交換の場を設けることを目的に開催したものです。院外から多くの方にご参加頂きました。

参加された方からは「医療の知識が不足しているため、こういった研修をして頂けると大変ありがたいです」、「心不全、リハビリ、訪問看護の事例と盛りだくさんで大変勉強になりました」、「コロナが落ち着いたら直接会ってお話したいですね」など、他にも次回開催へつながる忌憚ないご意見が多く寄せられました。

当院では今後も地域医療ニーズの対応に取り組み、近隣の医療機関や介護施設の方との信頼関係を構築し、積極的な連携の強化に努めて参ります。



2023年度新入職員を対象にBLS研修&レクリエーションを実施

4月8日(土) アクロスホールにて新人研修の一環として、BLS (Basic Life Support) 研修とレクリエーションを行いました。

BLSとは、医療従事者のみならず、知識さえあればあらゆる人が日常生活などで心肺停止または意識不明の傷病者に遭遇した場合に行うことのできる「一次救命処置」です。今回はショッピングモールなどの商業施設で遭遇した場合を想定し、インストラクターがデモンストレーションを実演。その後4〜5人ずつのチームに分かれて、傷病者発見から胸骨圧迫・AEDの装着にいたるまで、それぞれの役割をローテーションで担うことで、その場でチームとして連携しながら対応していく重要性を学びました。

午後からのレクリエーションはボーリング交流会。初対面同士のメンバーで最初は緊張気味の空気も、ゲームが進むにつれて打ち解けていきました。プレイが久々で不慣れな人もいましたが、徐々にコツをつかんでスコアを伸ばし盛り上がっていました。

いよいよ新社会人としての一步を踏み出し、不安もあるかもしれませんが、一日も早く大分中村病院の一員となれるようがんばってください！





「企業在籍型職ジョブコーチ」を取得しました

人事課 山中 祐子 (企業在籍型ジョブコーチ)

今年1月に「企業在籍型職場適応援助者(ジョブコーチ)」の資格を取得しました。企業在籍型ジョブコーチとは、障害者を雇用する企業に配置され、障害のある職員が職場適応できるよう、本人・同僚・上司・事業主・家族などへの支援を行う職員です。大分県内の医療機関で高齢・障害・求職者雇用支援機構主催の「企業在籍型職場適応援助者(ジョブコーチ)」の資格を取得しているのは2人目となります。

昨年12月にポリテクセンター関西で開催された「企業在籍型職場適応援助者養成研修」を受講し、4日間に渡りジョブコーチの役割や障害者雇用における課題、また作業指導の方法などを学びました。研修は様々な業種の方が参加しており、グループワークではそれぞれの職場内での課題などの話し合いを行いました。その後1月に別府にある大分障害者職業センターやホンダ太陽で実地研修を行い、実際に障害者の方が働いている場所で作業などを一緒に行いました。

現在、当院では重度身体障害者の方が2名、

精神・発達障害者の方が6名、知的障害者の方が2名の計10名の方が働いています。

当院は障害者の皆さんが、それぞれの得意分野

の仕事をする事で様々な活躍をいただいておりますが、時々体調不良や仕事上手くないことがあります。その時に相談できる職員が必要だと感じ、今回私は企業在籍型ジョブコーチを取得しようと思い養成研修に参加しました。

まだまだ障害者雇用における情報量も少なく私自身の経験も浅いため、不十分なこともたくさんありますが、今後も現在働いている障害者の方が少しでも長く、そして楽しく働けるよう、引き続きサポートを続けていきたいと考えています。

また、当院は障害者雇用の更なる拡大に取り組んでいけたらと考えています。



新型コロナウイルス感染対策

院内でのマスク着用についてのお願い

2023年3月13日よりマスク着用は個人の判断が基本となりました。しかし、厚生労働省からの通知のとおり、医療機関などを訪問する時はマスクの着用を推奨されています。

当院では、重症化リスクの高い患者さんが多く来院されるため、引き続き不織布マスクの着用をお願いしています。

周囲への感染拡大防止のため、何卒ご協力をお願い申し上げます。



おくすり情報局

(薬剤部：本室)



花粉の飛散!! 拡大中

3月に入り、全国でスギ花粉のピーク突入!

平年を上回る暖かさが続き、各地で大量飛散となりました。九州から東北でスギ花粉がピークを迎え猛威を振るっており、この先ヒノキ花粉のシーズンもスタートするので、引き続き警戒が必要です。



出典: tenki.jp 「スギ・ヒノキ花粉の飛散状況: 千代田区 2023年春 スギ花粉累計飛散量」 (<https://tenki.jp/pollen/expectation/>)

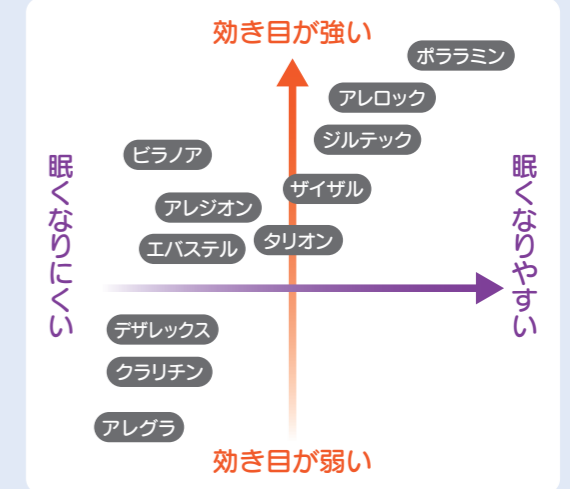
第1世代と第2世代でも効果や副作用が違います

第1世代 効果と即効性が高いのが特徴!

特に鼻水とくしゃみに良く効きます。ただし、その分副作用も強く出やすいので注意が必要です。眠気がその1つです。

第2世代 副作用が少なく日常生活への影響が少ない また眠気が出にくいです

運転をする方や仕事への影響を抑えたい方におすすめです。花粉症シーズンの前から飲み始める必要があります。



抗アレルギー薬の比較だよ! 参考にしてね!





第25回大分県理学療法士学会にて 中川理学療法士が優秀賞受賞

2023年2月5日(日)、別府国際コンベンションセンターにおいて「第25回大分県理学療法士学会」が開催されました。当院からはリハビリテーション部の中川慎也理学療法士が「セラピストによる喀痰等の吸引実施における院内資格制度の新設～研修・教育ラダーの実際」をテーマにポスター発表を行い、優秀賞を受賞しました。当院ではセラピストによる喀痰等の吸引実施に向け、2021年9月にプロジェクトチームを立ち上げ院内資格制度を確立、2022年3月よりセラピストによる吸引を開始しています。今回発表した中川理学療法士は「セラピストが法律上、吸引が行えるようになり10年以上経過していますが、まだまだ実際に行っている施設は多くはないと感じ、今回当院の取り組みについて報告をしました。報告を通し、他施設より参考にしたいとコメントを頂いたり、より具体的な内容などをディスカッションしたりと他施設の方との繋がりもできたと感じました。今回頂いた賞は部内のみでなく医師、看護部など多くの方のサポートを頂き受賞できたと思います」と話していました。



災害訓練を実施

2023年2月10日(金)13時45分より、法定火災訓練を兼ねた災害訓練を実施しました。今回は大分県内を震源とする震度5強の地震発生後、一定時間経過後に病棟の給湯室から火災が発生する想定で行われました。地震発生後、院長を本部長とする災害対策本部が医局に設置され、病棟や各部署の状況確認、火災発生後は初期消火と通報、避難誘導・搬送など実践的な訓練を行いました。非常食の展開訓練では、保管している6階から各階病棟談話室まで、階段や廊下に人員を配置し、バケツリレー方式で水や食糧を運搬しました。いつ起きるかわからない災害に備えて、職員が一丸となって安全第一で行動できるよう、今後も継続して訓練を行って参ります。



臨床研修修了式を執り行いました

2023年3月27日(月)、当院6階研修室にて臨床研修修了式を執り行い、柚木研修医に修了証書と記念品が手渡されました。中村理事長は「コロナ禍の研修となりましたが、こうして修了式を無事に迎えられたことを大変嬉しく思っています。いつの日かまた大分中村病院と一緒に働けることを楽しみにしています」と祝辞を述べ、柚木研修医は「日々温かく親身に指導して下さった先生方に心から感謝申し上げます」と謝辞を述べました。4月からは新たに研修医4名が入り、16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。



新病院だより 移転コア会議開催

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。新病院の建設工事は順調に進み、また、院内でも移転に向けての準備が着々と進んでいます。3月29日には移転コア会議のキックオフミーティングを開催するなど、いよいよ移転関係の本格的な打ち合わせがスタートしました。今回は主に新病院への移転スケジュールについて詳しく説明が行われました。今後は、医療機器をはじめとする物品の移動から患者さんの搬送などについて議論を重ねていく予定です。工事期間中、近隣の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、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。



新病院工事現場(2023年4月5日時点)



移転コア会議キックオフミーティング