

# 114

#### 2021.3月発行

発行/社会医療法人 峰和会

編集/鈴鹿回生病院

所在地/鈴鹿市国府町 112番地の

TEL / 059-375-1212

FAX / 059-375-1717

編集協力/TCKnagoya

## 医療の現場から「研修医紹介」

#### 発信@栄養管理室 「肉つけそば&野菜のロースト」

鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表

交通案内(三重交通バス・シャトルバス時刻表)

鈴鹿回生病院附属クリニック診療担当医師一覧表

#### 健康コーナー「医食動源」

・健康な生活習慣のために Part2

回生.com

「回生Families List」

Information

## ほっとSmile 他

## 入院患者さんとの面会禁止のお願い

新型コロナウイルス感染症に対する感染防止対策として当面の 間、入院患者さんとの面会を禁止しています。

洗濯物等に関しましては、病棟入口にて病棟職員にお渡しいた だきますようお願いします。

今後の情勢によって面会規制については更に変更となる可能性 もありますので、詳しくは病院ホームページをご覧ください。 皆様のご理解とご協力をお願いします。

## ご来院の皆さんへ

来院時にはマスクの着用をお願いします。診察時は医師や看護師の指示があるまでは、マスクを外さないでください。 皆様のご理解ご協力をお願いします。

## 判期臨床研修医 RESIDENT

当院は「臨床研修指定病院」として、昨年4月、新たに7名の研修医を迎えました。希望に胸 を膨らませた、明日を担う若い医師たち。医師1年目は、いつもとは違うコロナ禍の1年でし た。この1年を振り返ったコメントを紹介します。



この1年間は新型コロナの影響で、人 と接する機会が少なくなり、思い描い た研修生活とは異なったものとなりま した。しかし、患者さんが笑顔で退院し ていく姿や、患者さんからの感謝の言 葉に、医師という職業にやりがいを感 じた1年でした。社会人として責任の重 さを感じながら、さらに、研修に励んで 参りたいと思います。



新型コロナウイルスの影響もあり、思 い通りにはいかないこともありました が、厳しくも温かい環境でチーム医療 を実感しながら研修させて頂き感謝し ています。残り1年の研修生活も感染 対策に注力しながら将来に向けた準 備期間にできたら良いなと思っていま す。



この1年は例年の初期研修と比べて 異なる部分も多かったと思いますが、 人生で初めて医師として働いた1年で あり、毎月変わる診療科ごとに新鮮な 学びがあり、充実した1年間でした。光 陰矢の如しという感覚ですが、来年も より充実した研修を送れるよう励んで いきたいと思います。



研修医として働き始めてからあっとい う間に1年が経ちました。この間、上級 医の先生方や多職種の方々にサポー トしていただきながら研修生活を送る ことができ、少しずつできることが増え てきました。4月には先輩として後輩達 をサポートできるようにこれからも頑 張って参ります。



新型コロナウイルスの影響で大変な1 年間でしたが、少しずつ医師として成 長を実感できる日々を過ごせました。 担当患者さんから退院時に感謝のお 手紙をいただいたときは、医師として 責任を自覚し、やりがいを感じました。 目の前の患者さんに対して最善を尽 くすという初心を忘れず、研修医2年 目も頑張っていきたいです。



宿院 梨衣

働き始めた頃は、新しい環境や実際の 臨床現場に戸惑い、不安もありました が、回生病院で一緒に働く方々の優し く丁寧なご指導のおかげで、臨床での 知識や対応を身につけることができま した。これからも、日々精進していきた いです。



最初は慣れない環境の中、不安でいっ ぱいでしたが、先輩方や上級医の先生 方が優しく丁寧に指導してくださり、徐 々にできることも増え自信がついてき ました。今後も常に学ぶ精神を忘れず に、沢山のことを吸収していきたいと 思います。

### **発信@** 栄養管理室

管理栄養士 田川久美子



#### ●減塩について

腎臓は食事として摂取した塩分を排 泄する働きを担っており、腎臓を守 るには「減塩」が大切です。

日本人の食事摂取基準2020年版で の塩分目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満で、新たに高血圧及び 腎臓病の重症化予防を目的として、 6g未満が設定されました。

塩分を控えるように指導すると「気をつけている」と答える方が多いですが、実際には目標量の6g未満よりはるかに多いのが現状です。塩分を減らすことは、エネルギー計算するよりはるかに難しく、自分の味覚だけを頼りに出来るものではありません。是非、この機会に減塩について医師や管理栄養士にご相談下さい。

今回は塩分の悪玉と言われる麺料理を1食2gで楽しめるようにしました。

#### ●ポイント1

汁物やめん類など水分が多い料理 は塩や醤油などの塩分がたくさん必 要です。水分を少なくして、つけだ れにすることでつゆが絡み、味を感 じやすくなります。

#### ●ポイント2

野菜をつゆにいれると、減塩が際立ち、同じ塩分でも薄くなります。野菜は焼いたほうが、水分が蒸発して旨みが凝縮するので、独特の深みや甘みが増し、さらに香ばしさだけで美味しく食べることが出来ます。

## ピックアップ料理



## 肉つけそば&野菜のロースト

#### 肉すい風つけそば 2人分 材料

ゆでそば(塩分0.2g以下のもの) ----- 2玉 つけだれ

| Α | かりわ田汀 ···       | 200cc         |
|---|-----------------|---------------|
|   | 干しいたけ出汁         | 50cc          |
|   | <b>創味つゆ</b>     | 小2杯           |
|   | ヤマキ割烹白だし        | , 大2杯         |
|   | └ みりん           | 大1杯           |
| В | ─ 牛肉(小間) ······ | 100g          |
|   | 油揚げ             | 1枚            |
|   | 干ししいたけ          | ······2枚(10g) |
|   | _ 生姜(千切)        | 少々            |
|   | 青ねぎ             | 1本            |

──【栄養成分】
エネルギー 470kcal タンパク質 20.4g

#### 【作り方】

- ①かつおだしをとる。水2Cupにかつお 節30gを入れて、強火にかけ沸騰させ、沸騰したら弱火~中火にして、ふ たをしないでアクをすくいとりながら8 ~10分煮出す。火を止め、目の細か い網でこす。
- ②牛肉、油揚げ、戻した干ししいたけ、 青ねぎは適当な大きさにきっておく。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら、 Bを入れ、牛肉の色がかわったら青ね ぎをいれる。
- 4別の鍋でそばを茹で、器に盛る。

#### 1人分

脂質… 17.1g 塩分… 1.9g

### 野菜のロースト 2人分 材料

キャベツ 200g ブロッコリー 100g オリーブ油 小2杯 黒こしょう 少々 粉チーズ 小1杯

#### 【作り方】

- ①キャベツは芯を落とさずに、くし型に2等分、ブロッコリーは大きめの房にわける。
- ②天板にオーブンシートをひき、1を並べオリーブ オイル、黒こしょうをふり、予熱したオーブン 170-180度で15-20分ほど焼く。
- ③器に盛り付け、粉チーズをふる。

【栄養成分】 1人分

エネルギー 105kcal タンパク質 4.0g

脂質… 7.0g

塩分 0.1g





## Part2 健康な生活習慣のために



コロナ感染予防で在宅生活や座っている時間が増え、腰痛が起きやすい環境になってい ます。腰痛の特性に合わせた簡単なストレッチをご紹介します。

ストレッチや運動習慣は、一度に沢山行おうとせず、何回かに分けて行いましょう。食事や入浴など、一日の 中に必ず行う習慣に合わせて行うようにすると習慣化しやすく、体調を維持する効果も期待できます。

**一どちらで痛みが強くなるかで腰痛のタイプを診断するー** 

(痛みのない範囲で行いましょう)



理学療法十 舟橋 侑里

### 「前かがみで痛い」



<u>うつぶせ反り体操</u> Type1

「前かがみで痛い」:腰を後ろにそらす体操が効果的

①うつ伏せになって肘をつき上半身を起こす。



②お腹を床につけたまま上半身をそらせながら 腰を伸ばす。



③慣れてきたら腕を伸ばして上半身をさらに反 らせながら腰を伸展させる。

### 派後ろ反りで痛い



膝かかえ体操 Type2

「後ろ反りで痛い」:腰を前方に丸める体操が効果的

①仰向けに寝て膝を立て、両足を肩幅に開いて 床につける

腰は伸びて床についている状態。



②座布団を折ってお尻の下に敷き膝を両手で抱 えて胸に寄せる。お尻が浮いて腰がしっかり 丸まるようにする。



## Families List

このコーナーでは毎号当院の コメディカルを紹介してまいります。



#### 看護師(6A病棟係長)

原田 美華

Mika Harada

資格/認定:がん化学療法看護認定看護師



### ( ) / なぜこの職種をめざしたのですか?

小学生の頃、テレビの特集で見た「白衣の天使」に憧れ、絶対に看護師(その当時は看護婦でしたが…)になろうと決意しました。不思議ですが、看護師以外の職業はテレビで見ても憧れることはありませんでした。看護師の持つ「優しさ」や「温かさ」、患者様に寄り添う姿勢に魅力を感じたのかもしれません。以降、他の職種に浮気することなく、看護師目指して一直線に進んできました。

## 2. この認定を取得するのに苦労したことなど

資格の取得には6ヶ月以上、教育課程で学ぶ必要があります。看護学生以来の長期間の座学や病院実習は新鮮でしたが、当然学ぶ内容は高度になっています。毎週のように試験勉強をしている際には、20歳そこそこの頃と比べて体力・記憶力が低下していることを思い知らされました。しかし、苦労して得た知識や技術は臨床で患者様と接する際に大いに活用できています。患者様に「あなたに聞けば何でもわかるね。」と言われることが、何よりの励みになります。また、がん化学療法に携る看護師の教育や指導の際にも活用することができています。

## **2** 回生病院のいいところを教えてください。

職種を超えて活発なコミュニケーションが行われ、チームワークが良好なところです。特に、私の活動しているがん化学療法分野は医師や薬剤師等の職種と連携が必要となります。1人では力不足な面も、多職種の方がスペシャリティに応じた力を貸して下さいます。私も話しやすい雰囲気作りを心掛け、患者様だけでなく多職種の方から「がん化学療法看護についてはこの人に聞けばいい。」と思ってもらえるようにしたいです。

#### 4. 趣味や好きな事、 (ストレス発散方法など)は何ですか?

趣味は国内旅行で、家族や友人と日帰い宿泊問わず年に数回します。また、モータースポーツ観戦も好きで、鈴鹿サーキットにも行きます。現在は新型コロナウイルス感染症の関係で趣味ができず、ネットショッピングが新たなストレス発散法。読書も好きで、インターネットで本を買うことも多いです。









### 薬剤師(薬剤管理課係長)

青 孝明

Takaaki Ao

資格/認定:がん薬物療法認定薬剤師



## Q1. なぜこの職種をめざしたのですか?

国家資格を持って専門家として働き、人の役にたちたいと思ったからです。また安定した職につきたいと思い志しました。

**Q2**。この認定を取得するのに苦労したことなど

認定された施設において、3ヵ月間の研修が大変でした。なかでも50症例の報告や、必要単位修得のため講習会への参加など大変でした。

## Q3. 回生病院のいいところを教えてください。

雰囲気が良く、他職種と気軽に意見交換ができるところ。様々な分野でチーム医療が実施されており、より専門職としてのスキルを役立たせることができます。さらに専門、認定資格を活かした業務ができます。

**Q4.** 趣味や好きな事は、何ですか?

子供の笑顔を見ることです。

## インフォメーション

## 認定血液検査技師・認定骨髄 検査技師制度指定施設認定を

取得しました

このたび、臨床検査課が認定血液検査技師・認定骨髄検査技師制度協議会において認定血液検査技師・認定骨髄検査技師制度指定施設認定を取得しました。認定血液、認定骨髄検査技師を目指す技師を研修するための施設となります。認定骨髄検査技師(三重県では3名)、専門医が在籍していなければならず、全国で49病院、そのほとんどは大学病院など



の大規模病院であり、三重県では 2 施設のみです。今後も認定血液、認 定骨髄検査技師を目指す技師の育成に取り組み、医療へ貢献していきた いと思います。

## 新しい認定看護師が誕生しました



皮膚の排泄ケア認定看護師 大川・香織



コメント

皮膚・排泄ケア認定看護師は言葉通り 「皮膚・排泄」に関するすべてのケアに 関与します。病気や障害で今までの排泄 方法がかわったり、けがや手術後など傷 の管理が必要な患者さんとご家族が安 心して日常生活が過ごせるよう学んだ知 識を生かしていきたいです。



認知症看護認定看護師 佐野/美術



#### コメント

認知症の人が、持てる力を活用し「その人らしく」入院生活を送ることができる環境調整や、退院後も社会資源などを利用し、切れ目ない支援ができる認知症看護認定看護師を目指します。

# The state of the s

### 最優秀賞をいただきました



理学療法士加藤俊宏



#### コメント

第7回日本予防理学療法学会学術集会にて発表した「労働世代におけるロコモティブシンドロームの予防因子の探索」が最優秀賞を頂きました。この演題は、当院と県内企業・保健所・大学が協働で実施する「三重県ロコモ健診」の結果をまとめたものです。今後も産官学と連携して地域の健康増進に貢献したいと考えています。

## 3月11日は 世界腎臓デー



毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」で 腎臓病の早期発見と治療の重要性を考える日 です。

腎臓病は早期に発見し治療することで予防・ 改善が可能です。適切な治療を受け定期的な 検査を受けましょう!

#### 病院の理念

#### 病院の方針

▶ 地域の基幹病院として医療と健康の増進に貢献します

- ▶ 個人の尊厳を守ります
- ▶ チーム医療を推進し安全で高度な医療を提供します
- ▶ 将来を担う有能な医療従事者の育成に努めます
- ▶ 地域と連携し災害時救援活動を行います
- ▶ 働きやすく健全な病院運営に努めます

### 編集後記

今回は「研修医紹介」を中心に送りいたしました。皆さんから本誌へのご意見・ご感想・ご要望等がございましたら、広報 委員会までお寄せください。

#### 鈴鹿回生病院 広報委員会

〒513-8505 三重県鈴鹿市国府町112番地の1

TEL059-375-1212 ■ mail:info@kaiseihp.com

### 生命への奉仕