

# あーかす

米子医療センターマガジン #26  
October 2019(令和元年10月号)

巻頭言 人の心がまとまるような  
職場環境の整備に努める

特集

市民公開講座 がんフォーラム

## 泌尿器科のがん

米子医療センター活動報告

第3回 感謝祭を開催して

New Face

色のレシピ vol.17

Topics File~栄養管理室の掲示板

Enjoy! 学生LIFE



## ■ contents ■

- 03 巻頭言 人の心がまとまるような  
職場環境の整備に努める
- 04 特集／市民公開講座 がんフォーラム  
泌尿器科のがん
- 08 米子医療センター活動報告
- 10 第3回 感謝祭を開催して
- 12 New Face
- 12 色のレシピ vol.17
- 13 Topics File～栄養管理室の掲示板
- 14 Enjoy! 学生 LIFE



米子医療センターの  
ロゴマーク

患者さまと職員が向き合った姿で、患者さま中心の医療提供とYONAGO(米子)の「Y」、MEDICAL(医療)の「M」、CENTER(センター)の「C」の文字を、まごころ、信頼、安心、良質の医療をイメージする「ハート」に組み合わせ「米子医療センター」の明るく元気な姿を表しています。

## あーかす

あーかす(Arcus)とはラテン語で「虹」を意味し、英語のArc(弓、橋)+Us(私たち)で「私たちが地域の架け橋になる」という意志を込めてタイトルとしました。私たちの持ついろいろな表情を、地域の方々や医療関係者に広く知って頂き、絆を更に深める情報を掲載してまいります。

# 人の心がまとまるような 職場環境の整備に努める

「暑い」が一つでは物足りない「暑い、暑い」夏でした。9月に入っても30度を超える残暑が続いています。日本は亜熱帯気候になったと言われますが、スコールのような突然の局地豪雨にも見舞われました。

当院を取り巻く外部環境を俯瞰すると、10月1日より始まる消費税10%への増税と診療報酬への影響、地域医療構想の行方が大きな問題です。申し上げるまでもなく、食料品、日用雑貨を含めた生活必需品から嗜好品、外食代、旅行代などすべての品目で国民が負担する税金が増えます。一部に軽減税率が適用されますが、あまりに複雑でよく理解できません。医療介護分野では、患者さんが払う診療費、薬剤費、特別室料金なども上がります。医療施設の視点では、材料費、消耗品費、電気・水道料金が上がります。このような状況で黒字経営を維持することは容易ではありません。また、国が公表すると思われていた地域医療構想計画による各地の病院統廃合や病床機能の変更発表もありませんでした。地方の少子高齢化が急速に進み、患者さんのみではなく医療関係者の高齢化、人手不足も深刻な問題です。働き方改革の推進によって、出退勤管理、時間外労働の短縮、休暇の取得が厳格化されます。しかし、勤務と自己研鑽の明確な線引きは難しいことが多いので、ぎくしゃくした職場環境にならないように配慮が必要です。

いっぽう、キャリアや経験の蓄積は個人の努力に任せるということになるので、どんな職種であっても自己研鑽に努める人とそうでない人との差は見えないところで拡がっていくでしょう。

院内の状況では、電子カルテシステムの更新に伴うヒアリング、仕様書作成、導入作業が今後の5、6年を占む重大な決定事項です。5年前の新病院開設と電子カルテの初回導入のとき、旧病院の前庭に2階建てのプレハブ小屋を作り、医療情報部として発足しました。

- ①5年してもサクサクと動くこと
- ②自分たちで設定変更ができること
- ③将来の機能拡張が可能なこと
- ④導入、維持ともに低コストであること
- ⑤医師へ過度に負担が集中しないこと
- ⑥電子カルテ導入を契機に看護師が離職しないこと



副院長 杉谷 篤

という条件をお願いして手探りの中でのスタートでした。いま、この5年を振り返り、これからの5年間に耐えうるだけのシステム更新にしておきたいと思っています。ただ単なる運用面の利便性だけではなく、既存システムの中での問題点、特に部門システムとの全体連携、オンライン診療に対する準備、データの監視と二次利用ができるような変更・更新に努めています。これからの日本では人材不足がさらに加速し、あらゆる仕事や生活の局面にITとAIが必須となってきます。医療分野においても、少ない人件費で効率的な経営を維持していくためには、このような技術の導入と使いこなす知識が不可欠です。大学医局を頂点とするピラミッド型のヒエラルキーと国立病院機構がコントロールする水平型の管理体制の交差点にある当院は、人材の確保・育成とそれらの診療現場への還元というのは容易なことではありません。

「強くなければ生きていけない、優しくなければ生きていく資格がない」というのはレイモンド・チャンドラーがその著作「プレイバック」の登場人物に言わせたセリフです。平易に言うと、「力を持ったら、その分優しさも持たなければいけない」という意味でしょう。こういう厳しい時代であるからこそ、人の心がまとまるような職場環境の整備に努めていきたいと思っています。

7月6日に、米子医療センター くずもホールで「がんフォーラム」を行いました。長谷川院長の挨拶で始まり、会場は市民の方をはじめ多くのスタッフや関係者で満員状態でした。

(掲載は発表順)



外来 看護師 福田 奈津美

7月6日に当院くずもホールで「泌尿器科のがん」をテーマに「がんフォーラム」を開催しました。私は、「尿路上皮がんの病状と診断」について講演させていただきました。「尿路上皮がん」は大きく分けて2つあり、腎臓の一部から尿管にかけてできたものを「腎盂・尿管がん」、膀胱にできたものを「膀胱がん」と言います。いずれの「がん」でも、血尿・排尿痛、頻尿、背部痛、腰痛などの症状が出ることがあります。特に発がんリスクのある「喫煙歴」や「発がん性物質を扱ったことがある方」で先に述べたような症状が出るときには、泌尿器科を受診していただくようにお話ししました。尿路上皮がんには、大腸がんや胃がんなどのように検診はありません。そのため、病気の早期発見のためにも気になる症状があれば、早めを受診する必要性をお伝えしました。

泌尿器科というと、「受診しにくい」というイメージを持たれている方も多く、どの科よりもプライバシーや羞恥心への配慮が大切となってきます。日頃から、泌尿器科外来を担当するにあたり、受診に来られている患者様のプライバシーや羞恥心への配慮に気を配りながら接することを心がけています。患者様が安心して通院を継続し、治療を受けることができるような看護を行っていきたいと思います。

## 「尿路上皮がんの症状と診断」 について講演を行って



## 臨床研究部長 高橋 千寛

尿路上皮がんは部位で分けると腎盂がん、尿管がん、膀胱がんとなります。腎盂がん、尿管がんは同じ一続きの上皮粘膜から出来ていますので多発する場合や、時期をずらして発生する場合があります。膀胱がんも同様で多発しやすいですし、また手術切除をしてもすぐに再発することが多いです。

腎盂がんや尿管がんは、早期診断が非常に難しい上に、早期から進行しやすいのが特徴です。膀胱は尿を貯めれば超音波検査も有用ですし内視鏡で内部を調べるのが比較的簡単にできますが、腎盂や尿管は尿を貯めることができず超音波やCTでも診断しにくいです。内視鏡検査は痛みのため全身麻酔をかけないと出来ません。

治療は膀胱がんであれば多くの場合内視鏡的切除術が可能ですが、腎盂や尿管がんは非常に難しく、腎臓を含めて腎盂尿管を全部摘出します。膀胱がんでは膀胱全摘除術をする時には必ず尿路変向術を伴い尿路ストーマが必要になることがあります。

腎盂がんや尿管がんの早期診断のためには健診で尿潜

## 尿路上皮がんを 早期に見つけるためには

血陽性を指摘されたときは泌尿器科を受診すること、もう一つはCT検査を受けることだと思います。そしてさらに放射線科医の読影レポートを必ず確認しておくことです。CT検査は多くの診療科で実施されますが、肺炎の疑いでCTをとったら腎がんや腎盂がんが写っている場合や、大腸や肝臓をみるためにCTをとったら腎盂がんや尿管がんを疑う所見が写っていた、などという場合があります。放射線科医のレポート結果を必ず確認することが、例えば腎盂がんや尿管がんの早期発見につながります。便秘で内科を受診され腎盂がんが見つかる様なケースもあります。医師の側もちろんですが、患者さんの側もこの点を理解していただき、検査を実施されたら担当の先生に読影結果を必ず確認するようにしていただきたいと思います。

泌尿器科の病気は病院の検査でたまたま見つかることが多く、がんの早期発見のコツは検査を受けることです。症状からは減多に早期発見されませんので、検診や検査をしっかり受けましょう。





## 皮膚・排泄ケア認定看護師 船越 知春

今回のがんフォーラムでは、皮膚・排泄ケア認定看護師として、尿路ストーマや自然排尿型代用膀胱術後の尿失禁による皮膚トラブルの予防法や日常生活の過ごし方（入浴、食事管理、睡眠、外出・外泊）、当院のサポート体制について話をしました。

皮膚に長時間尿が付着することにより皮膚炎の発症やストーマ装具の漏れが生じることで、日常生活にも大きく影響します。そのため、定期的なストーマ装具交換や入浴を行い、皮膚を清潔に保つことは、とても大切です。がんフォーラムに参加された方からストーマ装具やカテーテルを留置した状態での入浴方法がイメージできないと質問があり、実際の入浴方法について紹介しました。ストーマを保有されている方で、ゆっくり湯舟に浸かりたい時は、ストーマ袋を装着したま

# 尿路上皮がん術後の 尿路ストーマや 排尿トラブル時の対処方法 について

ま浸かった後、浴室の洗い場でストーマ装具を剥がし、全身～ストーマ周囲皮膚を洗うことができます。腎瘻を保有されている方は、カテーテルの刺入部はシャワーで洗い、尿路感染防止のため、湯舟には、カテーテルと蓄尿バックを接続したままゆっくり浸かることができます。具体的な事例でしたが、お伝えできたと思います。

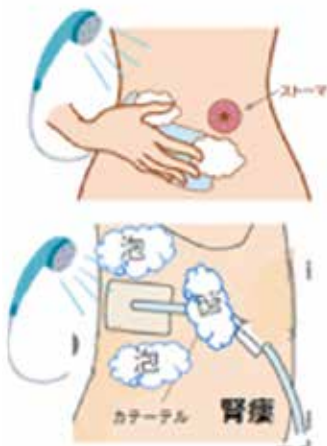
当院では、退院後の継続サポートとして、外来看護師や認定看護師が尿失禁やがん治療中の皮膚トラブルなどの相談を受け付けており、患者さん個々に応じたケア方法の紹介や指導を行っています。また、ストーマ管理に関しては、ストーマ外来（第1・3水曜日予約制）を開設しています。今後も、患者さんが安心して排尿管理を継続しながら、治療に専念して頂けるよう携わって参りたいと思います。

### Ⅲ、尿路変向術後の日常ケア

#### 1、お肌のケア

**お肌に長時間尿が付着すると、陰部やストーマ周囲にかゆみや皮膚炎などの悪化、パウチの頻回の漏れなどの原因になります。**

#### ●ストーマ周囲のお肌 と全身の清潔を保つ



※入浴できない時は、拭き取り用清拭剤もあります



当院売店あり

#### ●尿失禁で悩まれている方

失禁用パット

失禁用下着



+



※お肌を保護するオイルやクリームで尿の付着を防ぎます

当院売店あり



## 泌尿器科医長 眞砂 俊彦

尿路上皮がんは尿路（腎盂、尿管、膀胱、尿道）に発生するがんであり、最も頻度が高いのは膀胱がんです。一方、腎盂・尿管がんは膀胱がんに比して稀であり、全尿路上皮がんの約 5% 程度です。尿路上皮がんは男性に多い傾向にあり、60 歳頃から増加傾向にあります。転移部位は骨盤内リンパ節、肺、骨に多く認めます。

腎盂・尿管がんの外科的治療の標準術式は腎尿管全摘除術・膀胱部分切除術です。腹腔鏡下手術で腎臓を体腔内で遊離した後、下腹部正中切開を追加して腎尿管を体外へ引き出し、膀胱の一部を付けて一塊にして摘出します。

一方、膀胱がんは、まず経尿道的膀胱腫瘍切除術（以下、TUR-Bt）で確定診断を行います。次に病理組織検査結果を基に治療方針を決定しますが、筋層非浸潤性膀胱がんに対しては、抗がん剤又は BCG（ウシ型弱毒結核菌）を用いた膀胱内注入療法を症例に応じて追加します。

一方、筋層浸潤性膀胱がんに対しては、骨盤内のリンパ節郭清を伴った膀胱全摘除術+尿路変更術や放射線治療を行います。膀胱全摘術は、腹腔鏡下手術やダビンチを用いたロボット支援下手術で行う方法もあり、開腹手術と比較して出血量が少なく、術後合併症も低いことが報告されています。膀胱摘出後は、尿路再建術が必要となりますが、回腸導管造設術、尿管皮膚瘻（ろう）造設術、自排尿型新膀胱造設術があり、適切な再建方法を症例に応じて十分に検討する必要があります。

遠隔転移を伴う尿路上皮がんには、化学療法を施行します。全身化学療法は治療の前後に補助的に使用されることがあります。また近年では、免疫治療の有効性が示されており、化学療法抵抗性の尿路上皮がんが適応となります。放射線治療について、現時点で腎盂・尿管がんでの有効性は明らかとされていません。膀胱がんにおいては、全身状

## 泌尿器科がんの最新治療について

態が不安定なため膀胱全摘除術や化学療法が困難と判断される場合などに適応が考慮されます。他に、骨転移などの緩和治療や血尿の軽減を目的として放射線治療法が選択されることもあります。

尿路上皮がんは、共通して膀胱内に再発する可能性が常にあります。初期治療後の 2 年間は、3 ヶ月毎に定期的に通院し、膀胱鏡や尿細胞診、腹部エコー検査及び CT 検査や骨シンチ検査などを追加して再発もしくは遠隔転移の有無を確認する必要があります。また、尿路再建術後の機能および腎機能障害の有無なども注意深く確認していく必要があります。患者さん個々に応じたアフターケアが重要であると考えます。

近年の医療技術の進歩は目覚ましく、がん治療の進展と地域医療の発展に少しでも貢献できるよう、今後も新規手術手技や新規薬物療法の導入に対し積極的に取り組んでいく所存です。



## 『がん看護シンポジウム』を開催して



がん化学療法看護認定看護師  
永瀬 美沙

当院はがん診療連携拠点病院として、鳥取県西部地域のがん医療を担っています。平成 17 年に地域がん診療連携拠点病院の指定を受け、以降医師不足を補うことも考慮して、がん領域の認定看護師の育成に力を注いできました。現在、当院では総勢 10 名のがん看護認定看護師が活動しています。がん看護 5 領域（緩和ケア、がん性疼痛看護、がん化学療法看護、がん放射線療法看護、乳がん看護）の認定看護師が揃う病院は西部でも数少なく、当院の魅力の一つでもあります。そこで今回、2019 年 5 月 29 日に医療連携センターくずもホールにて、当院初の試みでもある『がん看護シンポジウム』を開催する運びとなりました。

第一部では、杉谷副院長より「当院のがん医療の現状」について、石川看護部長より「期待されるがん看護」について、それぞれお話をいただきました。放射線治療件数の増加等、当院の取り組むべき課題や基本的ながん看護の姿勢について改めて考えさせられる機会となりました。また、がん性疼痛看護認定看護師の堀江千恵副看護師長より実際の認定活動について紹介され、がん告知同席時の声かけや配慮、アセスメントや看護介入についてイメージを持つことができたと思います。意思決定支援の場面で看護師は、患者さんのご家族の「代弁者」、「情報提供者」であり、「情緒的サポート」を行う役割を担っています。患者さんのご家族が納得のいく意思決定ができるよう共に考え、寄り添うこと、そしてその決定を支えて治療継続を支援していくことが重要となります。



第二部ではシンポジスト（認定看護師）とフロア（院内看護師）との意見交換が活発に行われました。認定看護師として日々心がけていること、やりがい、がん看護の魅力等について語り合いができ、認定看護師の活動についての理解が得られたのではないかと思います。杉谷副院長から医師の立場としてがん看護認定看護師を頼りにしているという言葉をいただき、認定看護師自身も今後の活動への力を添えていただきました。がん看護の魅力は、がん患者さんと共に考え、悩み、時に喜び、時に悲しみ…患者さんの人生に寄り添えることそのものだと考えています。



今回のがん看護シンポジウムは、院内看護師全体ががん看護について改めて考える良い機会となり、主体的にがん看護実践を行っていく動機付けとなったと思います。今後、がん看護認定看護師を活用してもらいながら、院内のがん看護がさらに向上していくことを願っています。







## 第38回 山陰救急医学会



庶務班長 濱田 満也



8月31日（土）に江津市総合市民センターで行われた第38回山陰救急医学会（当番：済生会江津総合病院）に参加して参りました。来年度は当院が当番となりますので、視察を兼ねて受付や会場の設営、スタッフの配置状況、来場者数等をチェックしました。

秋の長雨がが続いている中、幸運にも晴天での開催となりました。まずは会長挨拶から演題発表、昼は各種委員会にランチョンセミナー、午後は長谷川院長による来年度学会の案内で始まり、演題発表からパネルディスカッションと休む間もない盛り沢山の内容でした。

演題はやはり島根県の施設が多く、江津総合病院が7題と浜田医療センターが2題あり、山陰に来て間もない私にとっては島根県西部の救急医療体制を学ぶことができました。両施設とも規模は当院とさほど変わりませんが、地域の中核病院ということもあって救急医療に力を入れておられると感じました。

学会が終わったばかりですが、早速来年度に向けて演題・スポンサー集めにとりかかる必要があります。当院は近くに三次救急の鳥取大学医学部附属病院と救急部を有する山陰労災病院があり、救急医療の印象は強くは無いと思いますが、二次救急医療機関としての力を示す良い機会と考えています。

患者さんのお役に立てるよう、今後ますますスタッフ一同しっかり精進してまいります。



## 第3回 感謝祭を開催して



管理課長 小山 敦史

令和元年7月6日(土)、「ふれあって、もっと知って米子医療センター」をキャッチフレーズとして、当院では3回目の感謝祭を開催しました。昨年は大雨により中止となったところであり、梅雨の時期なので天候を心配していましたが、当日は蒸し暑い中での感謝祭となりました。地域の方々をはじめ多くの方に足を運んでいただきました。来場者数は正式には数えておりませんが、アンケートの回答などから推測すると400名以上の方に来場いただいたと思います。お子様から大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんの内容でしたが、子供連れのご家族での来場が目立ちました。それぞれのイベントが9時30分より開始され、玄関前にはポップコーン・綿菓子・アイスクリームの屋台で賑わいました。今回はイベント会場として地域医療連携センターを使用することとし、病院本館1階と地域医療連携センターにて12のイベントを行いました。病院本館1階フロアでは「おかしな調剤体験」、「放射線科クイズ」、地域医療センターでは「胃カメラ体験」、「手術の機械を触ってお医者さん気分」、「アロママッサージ」などが人気でした。イベントのうち部署別紹介・認定看護師活動紹介ではポスターを展示し、来場いただいた方に投票をしてもらいました。その結果、ベストポスターとして1位：認定看護師、2位：8階病棟、外来ということになりました。投票していただいた皆様有難うございました。

感謝祭に来場いただいた方からは「いろいろな体験ができて良かった」、「気になっていることが聞けて良かった」など様々な喜びの声をお聞きました。ご来場いただいた方に少しでも米子医療センターのことを知っていただければ幸いです。

最後に参加していただいた職員の皆様、準備から後片付けまで大変な作業でしたがご協力有難うございました。



気になる  
体脂肪は・・・



飲食ブースは  
行列が!



ずっと大盛況  
アロママッサージ



大人気！  
非常食つめ放題



リンパ浮腫  
ってなに？



骨密度、  
重要ですよ！



どこの病棟も  
いいね♪



ほくも  
お医者さんにな  
れるかな



丁寧に  
ご説明します！



たくさんのご来場、ありがとうございました！



## 患者さんに寄り添う医療を

### 緩和ケア内科医長 八杉 晶子

7月から緩和ケア内科に勤務している八杉晶子(やすぎあきこ)と申します。

出身は鳥根県松江市で、松江北高校卒業です。

平成13年に鳥取大学医学部を卒業し、第二内科に入局。大学病院、鳥取県立中央病院、松江市立病院に勤務しました。その後大学病院で勤務しながら大学院を修了し、平成21年4月から博愛病院、平成22年10月から鳥根県の浜田医療センターに勤務していました。

ずっと消化器、内視鏡を専門に働いてきましたが、浜田医療セン

ターには緩和ケア病棟があり、その仕事にも関わるうちに、緩和ケアに力を入れていきたいと思うようになりました。

そのため平成30年4月から鳥取大学医学部附属病院緩和ケア科に勤務し、このたび令和1年7月より米子医療センターに勤務することになりました。

緩和ケアの領域に関してはまだまだ学ぶことも多いですが、これまでの経験も活かしつつ、患者さんに寄り添う医療を提供していけたらと思います。よろしくお祈い申し上げます。

米子医療センターの1階から8階までのホスピタルアートを描いていただいた稲田さんのコラム。

## 色のレシピ Vol.17

ほとんどの方がレシピと言えば料理の調理法だと思うかもしれませんが、もう少し深めると“物事の秘訣”という意味に辿りつきます。色にも多くのレシピがあります。日々の暮らしに役立つシンプルレシピをご紹介します。

### 色彩プロデューサー 稲田 恵子

#### 【そんなんでも病気が治るのか】



幾度も医療者の方々から言われたこの言葉は今でも胸に納まって動かず忘れることのないものとなっています。

病院内の壁面に直接、アーティストが各々の病院にふさわしい物語をイラストレーションで描いて展開する壁画をホスピタルアートとした。患者さんが前向きに生きる力を得て、強く楽しく生きてもらえればと提案したのがホスピタルアートです。

今から24、5年前に始めました。いきなりの理解者を求めていた訳ではないが、悪銭苦闘が数年続いていたころ“そんなんでも…”の一言は、相当きつく、反発を感じ、部屋を飛び出すこともありました。

ところが、ちょっと間をおくと、その都度、不思議とバラバラとしていた考えが集まってきて、これが柔軟な筋肉を作り、私に何が不足なのか教えてくれるきっか

けの言葉になっていたのです。

再び大学で心理学を学問として捉えることから始まって、認知症の人々がどんな色に幸せを感じるかを専門医と共同研究し、それが商品開発の素材になったり、1階から8階までホスピタルアート展開をしている2つの国立病院で、人々がどうアートに向き合っているかをアンケート調査をもとに数値化したり、これらが有意義なものとして、これからの提案を力強く後押ししてくれるものとなりました。

あの言葉への悔しさまぎれの行動が、ホスピタルアートの骨格を作ったようで、今では感謝の言葉になり、ものすごくエールをもらっています。

この春、築50年の従業員1000人超える総合病院が、院内で働いている人の

ために相談室を作った。物置化している小さな部屋の壁に、茂った緑(グレート・グリーン)の葉に、小鳥がとまっている大きな木を一本だけ描いた。あとは、ほどよい距離の向き合うソファ(モス・グリーン)が2つと、あたたかい照明だけのカウンセリングルーム「樹のある部屋」が誕生しました。

壁に描いてある絵は、どこも子供の手が届くようになっていきます。大人から子供まで、ただ見るだけでなく、触れてみると距離感と温度を感じ、一体感が持て、目から、手からやさしい力が入りうれしくなります。これが、元気になろうにつながると信じています。

～そんなんでも病気が治るのか～の言葉がなかったら、私の意地は生まれていなかったらと思っており、感謝です。

# 栄養管理室の掲示板

栄養管理室  
河内 啓子  
生田 里奈

## ◇「食欲の秋」がやってくる!

夏の暑さもピークを過ぎ、少しずつ秋の風を感じる季節になりました。今年も暑かったり、涼しくなったり、気温の変動が大きい夏でした。皆様の中には、夏バテして食欲が落ちたという方もいらっしゃるかもしれません。しかし、これからは秋の味覚がおいしい季節になります。皆様にとって、秋の味覚は何ですか?やはり鳥取名産の「梨」。それから、ぶどう、柿などの果物や、さんまなどの魚介類、きのこもおいしくなります。ただし、食欲にまかせて食べて、あとで後悔しないように気をつけましょう。

そこで今回は、食べ過ぎや不摂生を予防するための、簡単!ヘルシー!な「もやしのさっぱりあえ」をご紹介します。

アレンジ方法もご紹介しますので、皆様のご家庭でもお試しください。「こんなレシピが欲しい」という方は、「ご意見箱」への投函も受けつけております。皆様からのご意見や感想もお待ちしております。

今回の一品が、皆様の食の支えになりますように・・・

シャキシャキの歯ごたえ!

## ☆もやしのさっぱりあえ



カロリー:80kcal

塩分:0.1g

### 【材料】……………【分量(目安量)】

もやし……………70g(1/3袋)  
大葉……………1g(約2枚)  
穀物酢……………5g(小さじ1)  
ごま油……………4g(小さじ1)  
すりごま……………1g(小さじ1/3)  
にんにく……………3g(約1cm)  
(※生おろしにんにくチューブ)  
こしょう……………お好みで  
七味唐辛子……………お好みで

### 【作り方】

- ①もやしは耐熱皿にいれて、電子レンジで加熱する(ゆででもOK)
- ②もやしは荒熱をとり、しっかり水気を絞る
- ③大葉は適当な大きさに切る(手でちぎってもOK)
- ④調味料をすべて合わせる
- ⑤②～④を混ぜ合わせてもりつける

### 【ワンポイント】

- ・野菜はもやし以外でもキャベツ、きゅうりなど冷蔵庫にある材料でOK
- ・にんにくが苦手な方は生姜でもおいしい
- ・アレンジしたい方:ごま油をひいたフライパンに、ご飯をいれて、さらに今回のもやし、牛肉(焼肉のたれで味付け)、ゆでたほうれん草、卵をのせて、ジュージューするとピビンバ風に!





第52回生  
西口 真広

令和元年7月13日土曜日、オープンスクールを開催し、高校生を中心に77名の方に参加していただきました。

今年のオープンスクールは、当校にさらに関心を持ってもらえるよう、参加者に各ブースを体験してもらうことにしました。また、参加者を迎える学生と先生方のチームワークも深めたいという思いを込め、「広げよう看護の心」というテーマを考えました。

実行委員長になった当初は私で大丈夫なのかという不安が強く、学校全体をまとめることができるのかと悩んだ時期もありました。実行委員長という役割の難しさを痛感していました。しかし、自分だけで進めていくのではなく、実行委員のメンバー、先輩方、先生方に相談し、協力していただき、徐々に安心することが出来るようになりました。

当日はテーマのもと、6つのブースを準備し体験していただきました。それぞれのブースで参加者の笑顔を沢山みることが出来ました。体験を通して、「看護師側と患者側の気持ちを知ることが出来てよかった」、「丁寧な説明で理解を深めることが出来た」などの感想をいただきました。全学年で協力し、参加者が学びやすい環境を作ることが出来たのではないかと思います。

今回、実行委員長というリーダーの役割を経験することで、学校全体をまとめる難しさや大変さを学び、成長することが出来たと思います。また、リーダーの役割を通して、どのように動いてもらうと、リーダーは助かるのかということも学ぶことが出来ました。

今後の実習、学校行事では、リーダーの手助けをしていきたいと思っています。今回貴重な体験をすることが出来たので、学んだことを学校生活で活かしていけるよう日々努力していきたいです。



衛生的な手洗いブース  
～正しい手洗いで感染を防ごう～



フィジカルアセスメントブース  
～看護にふれてみよう～



赤ちゃんブース  
～知って！学んで！  
ママと赤ちゃんのこと～



## 大山研修を終えて



第53回生  
牧 ちひろ

大山研修で学んだことは、「気づき、考え、行動する」ということです。1日目は気分が高ぶっていたからか、時間のことについてよく考えていなかったり、言われてからでないと動けないということがありました。声かけや点呼も十分にできていなかったと思います。しかし、夜のリーダー会で振り返り、2日目の目標を話し合ったことで、2日目は1日目よりもルールやマナーを守り、より楽しく過ごすことができたのではないかと感じました。5分前行動を意識し、報連相も上手くいっていたと思います。青年の家の指導員さんに「良くなった」と言ってもらえた時はとても嬉しかったです。

この2日間で行った活動の中で特に印象に残ったのは、野外炊飯です。1日目のカレーを作るときは、初めて体験する人もいたため、戸惑いながら、なんとかカレーを作ることができました。火の担当、野菜を切る担当、食器を洗う担当に分かれて作りました。私は食器を洗ったり拭いたりしていたのですが、薪を切って火を起こす人たちが、慣れない作業を頑張る姿を見て、すごいと思いました。みんなで作ったカレーはとてもおいしかったです。そして、2日目のピザを作るときは、1日目の経験を活かし、お互いに声を掛け合い、積極的に動いていたため、予定の時間よりも

早く終わることができました。ピザを作るときのとりにかきも早く、また、先生が手伝ってくださったおかげで順調に進みました。困ったときはほかの班の人達とも助け合いながら、楽しくピザを作ることができました。私は、カレーもピザも野外炊飯で作ったことがあったのですが、この大山研修で作ったカレーとピザが1番おいしく感じました。全て自分たちで考えて、協力して作ったからだだと思います。1つのことをみんなで一生懸命取り組んだことはとても良い思い出になるということが分かりました。

天候不良の為、カヌーやオリエンテーリング、肝試しができなかったのは残念でした。しかし、レクリエーションやキンボール、キャンドルサービスを行って、今までよりもクラスの人との仲が深まったと思います。普段はあまり話さない人とも話すことで、その人の良さをもっと知ることができました。入学してすぐの宿泊研修の時よりも良い経験になったと思います。人の気持ちを考えること、ルールやマナーを守ることなど集団生活を送る上での大切なことをたくさん学びました。

この研修で学んだことを、日常生活や学校、実習などにつなげていけるように頑張ります。





診療科	曜日	月	火	水	木	金	備考
総合診療科		椋田 権吾	椋田 権吾	池内 智行	安井 翔	椋田 権吾	
消化器内科		香田 正晴	原田 賢一	松岡 宏至	香田 正晴	松岡 宏至	
		安井 翔				原田 賢一	
	専門外来			大山 賢治			肝臓
呼吸器内科		富田 桂公	富田 桂公	唐下 泰一	池内 智行	唐下 泰一	
					富田 桂公		
	専門外来		交替医(肺がん外来)				
血液・腫瘍内科		但馬 史人		但馬 史人	但馬 史人	但馬 史人	完全予約制
					足立 康二		
	専門外来		フォローアップ				[診療時間] 13時~14時 予約制
循環器内科			福木 昌治	福木 昌治		福木 昌治	
	専門外来	ペースメーカー					[診療時間] 13時30分~ 予約制
糖尿病・代謝内科		交代医 (第1~3週)	土橋 優子	土橋 優子	土橋 優子	伊藤 祐一	※月曜日は第1週目~3週目のみ
緩和ケア内科		松波 馨士	松波 馨士	松波 馨士	松波 馨士	松波 馨士	※新患は要予約
腎臓内科			眞野 勉	眞野 勉			
神経内科						守安正太郎	
健診		須田多香子	須田多香子	杉谷 篤	須田多香子	長谷川純一	事前予約のみ ※乳がん・子宮がん検診を除く
小児科	午前	林原 博	佐々木佳裕	坪内 祥子	林原 博	佐々木佳裕	
	午後	佐々木佳裕	坪内 祥子		坪内 祥子	坪内 祥子	[診療時間] 15時~17時
	専門外来		佐々木佳裕 [アレルギー]	交替医 [乳児健診] [予防接種]	[特殊検査]	林原 博 [アレルギー] [腎・膠原病]	[診療時間] 午後~ ※詳細な時間はお問い合わせ ください
消化器・一般外科		奈賀 卓司	杉谷 篤	大谷 裕	谷口健次郎	山本 修	
				石黒 諒			
	専門外来	杉谷 篤	杉谷 篤		杉谷 篤	杉谷 篤	腎移植・脾移植
	専門外来			ストーマ			第1,3週のみ 予約制 [診療時間] 13時~16時
胸部・乳腺外科		万木 洋平	鈴木 喜雅	万木 洋平	田中 裕子 細谷 恵子	万木 洋平	
	専門外来	リンパ浮腫	リンパ浮腫	リンパ浮腫	リンパ浮腫	リンパ浮腫 フットケア	予約制 ※リンパ浮腫の新患は火・金曜日のみ
整形外科		南崎 剛	遠藤 宏治	大槻 亮二	南崎 剛	吉川 尚秀	
		遠藤 宏治	吉川 尚秀		大槻 亮二		
	専門外来	南崎 剛	遠藤 宏治		南崎 剛		骨軟部腫瘍
	専門外来		吉川 尚秀		大槻 亮二		火曜日:リウマチ 木曜日:関節
泌尿器科		眞砂 俊彦		高橋 千寛	眞砂 俊彦	高橋 千寛	
放射線科		杉原 修司	杉原 修司	杉原 修司	杉原 修司	杉原 修司	
	専門外来		内田 伸恵				放射線治療(完全予約制)
歯科口腔外科		谷尾 俊輔	谷尾 俊輔	谷尾 俊輔		※	※金曜日は要相談
耳鼻咽喉科		山本 祐子		山本 祐子		山本 祐子	
眼科			春木 智子				
婦人科		交替医				交替医	7月~12月のみ月・金

時間 (初診受付) 8時30分~11時 (再診受付) 8時30分~11時 健康診断受付 / 毎週火・水・金 予約制

診療情報提供書・FAXIによる紹介状の送信先  
地域医療連携室直通FAX 0859-37-3931

