

# あーかす

米子医療センターマガジン#31  
January 2021(令和3年1月号)



## 巻頭言 新年のごあいさつ

～新型コロナウイルスに対応しつつ

通常の病院機能の維持・拡充を～

## 特集 緩和ケア研修

鳥取県西部医療圏での  
緩和ケアの普及・発展のために

米子医療センター活動報告

歩みの記録となることを祈って～米子医療センター年報発行～

New Face

ご寄附へのお礼

サーマルカメラの導入等について

米子医療センター 紙上フォーラム

地域医療連携室の掲示板

Topics File～栄養管理室の掲示板

Enjoy! 学生 LIFE のために



## ■ contents ■

### 03 巻頭言 新年のごあいさつ

～新型コロナウイルスに対応しつつ 通常の病院機能の維持・拡充を～

### 04 緩和ケア研修

鳥取県西部医療圏での緩和ケアの普及・発展のために

### 07 米子医療センター活動報告

### 08 歩みの記録となることを祈って ～米子医療センター年報発行～

### 09 New Face

### 09 ご寄付へのお礼

### 10 サーマルカメラの導入等について

### 11 米子医療センター 紙上フォーラム

### 12 地域医療連携室の掲示板

### 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。

新年明けましておめでとうございます。皆様健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。今年こそは皆様にとって明るい1年になる事をお祈りいたしております。

昨年は年明けから暮れるまで、ずっと新型コロナウイルス感染症に振り回されました。

当米子医療センターは、国立病院時代を含め、地域の方々の健康を守るため、政策的に必要な分野を含め、広く質の高い医療を提供する事を大きな目的として運営してきました。その中には医療従事者教育への貢献や、医療水準の維持発展に寄与する研究機能、地域医療を支える二次救急機能の維持も重要な役割として整備してまいりました。昨年は当院の立地する鳥取県西部医療圏におきまして、新型コロナウイルス感染症に対し、行政・米子保健所のリーダーシップと、鳥取大学医学部の指導、さらには鳥取県西部医師会や西部救急の協力のもと、連携協定締結の4病院と公的病院が一丸となって対応してまいりました。今年も、この感染症の波を乗り切れるよう務めますので、皆様も、3密回避、マスクの着用、手洗い励行などと共に、感染機会の削減にご協力をよろしくお願い致します。

さて、このコロナ禍で気になる大きな変化がありました。新型コロナウイルス感染症以外の通常の疾患の医療需要の急減です。小児の発熱性疾患や成人を含めたインフルエンザ等が非常に

少なくなっています。昨年も年末に増加した後、新年になって新型コロナウイルス感染症の予防策が徹底された途端、インフルエンザも激減しました。これらのことは、インフルエンザといえども、予防接種の他、マスク、手洗い、3密回避がいかに予防に有効であるかという点と、多少の風邪症状などは病院を受診しなくても、家庭でのセルフメディケーションで間に合うということを示しているのではないかと思います。

一方、感染症と異なり、生活習慣や加齢に伴って発症してくる動脈硬化性疾患や、悪性腫瘍など早期発見、早期治療が必要な疾患は急減するはずがありません。当初、院内の感染予防対策に懸念があった頃、健康診断の休止や、急がない手術の延期などもありましたが、速やかに体制を整備し、受診抑制とらないように配慮してきました。しかしながら、例年と様変わりしている点が気がかりです。1~2年先のコロナ禍を乗り切った頃に、大きく進行したがんや、大がかりな治療が必要になった疾患を有する患者さんが多くなることを危惧します。行政、報道機関も、コロナ関連の情報伝達ばかりでなく、この点も忘れていただきたいところです。

米子医療センターとしてはコロナ対策に万全を期する事は元より、地域の皆様の通常の健康保持への取り組みも一層力を入れて継続しますので、ご指導・ご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

## 巻頭言 新年のごあいさつ

～新型コロナウイルスに対応しつつ  
通常の病院機能の維持・拡充を～

院長 長谷川 純一



# 緩和ケア研修

鳥取県西部医療圏での  
緩和ケアの普及・発展のために



庶務班長 濱田 満也



## はじめに

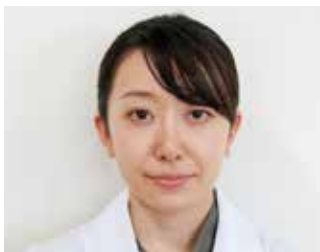
令和2年9月26日(土)に当院米子医療連携センターにて緩和ケア研修会(集合研修)を開催いたしました。

当研修会は、がん等の診療に携わる全ての医療従事者が基本的な緩和ケアについて正しく理解し、緩和ケアに関する知識や技術、態度を修得することを目的としており、医師だけでなく、看護師、社会福祉士、栄養士など多職種を対象とした研修です。

内容は、事前にe-learningでのオンライン学習と1日の集合研修を行います。集合研修では実際に活かせる技術を習得するため、90分以上のロールプレイングと180分以上のグループ演習を含み、全人的な研修となっていることが特徴です。精神的・心理的苦痛へのケア、患者さんへの伝え方、ご遺族の方に対するグリーフケアなど、座学だけでは身に付かない対応を学びます。



## 緩和ケア研修を受講して



初期臨床研修医  
村岡 萌子

今回緩和ケア研修会には初めて参加したのですが、受講するまでの緩和ケアのイメージとしては、「医師として末期がんの患者さんに対して告知をどのようにして、患者さんが最期まで過ごしやすく痛みなどの苦痛をどのようにして取り除くかを考える」ことでした。受講後、このイメージは合っている部分もあれば異なる部分もあり、またさらに新たなイメージ、知識を吸収することができました。

講習自体の内容としては単に座って講義を聴くような受動的なものではなく、ロールプレイング、グループに分かれて議論し発表しあうという能動的なものであり学生の頃もほとんど経験がなかったため新鮮に感じかつ主体的に発言することができました。

ロールプレイングでは患者さん、医師の立場にわかれ末期がんの告知をするというものでした。両方の立場を経験したのですが、何より患者さんの立場になった時が印象に残っています。医師から告知を受けたときに、これからの治療方針、それに合わせた残りの人生の過ごし方など聞きたい事が頭に次々と浮かんでも、医師の話の順序とは異なるため話が逸れてしまわないか考えてしまい上手く質問ができず、聞けず仕舞いになってしまったり、突然告知される立場は想像以上に何も考えることができなくなり、医師として患者さんの立場にたって考える、伝えるという字面では容易そうなことの難しさを実感しました。

また、患者さんの最期の過ごし方を考えるにあたって、患者さんの要望を聞きつつ、変わりゆく容態にどこまで介入し治療を行うかについての議論では、医師のみの判断、病院という1つの空間のみで完結させることは不可能で、様々な制度、設備を利用し看護師、介護士、ソーシャルワーカーなど多職種の協力が患者さんにとって必要なこと、患者さんの家族への配慮も不可欠であることを学びました。

緩和ケアに決まった方針や正解はなく、患者さん1人1人に合ったケアを皆で作っていくものだと感じました。

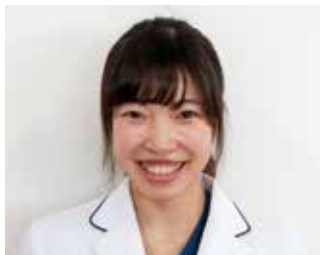


初期臨床研修医  
古屋 茉優

この度、当院で開催された緩和ケア研修会を受講させていただきました。今年度は COVID-19 の影響もあり、これまでほかの職種の方と業務以外で話す機会がなかったため、普段話すことのできない様々な職種の方と意見交換をできたことがまずとても新鮮でした。

グループワークやロールプレイングをする中で、様々な状況の患者さんに対してどんな問題があるのか、どう対応することが求められるのかを考えました。病気に対する考え方や捉え方が人それぞれ異なることはもちろん、これまでどんな風に過ごしてきたか、家族とはどんな関係なのか、最期の時に向けてどんな生き方をしたいのか等、考え出せばキリがないほど十人十色の生き方があり、病院という特殊な場所においてその多様性を十分に理解し、寄り添うことの難しさを感じました。大切な話をする際の言葉選びひとつをとっても、自分では最善の伝え方をしているつもりでいても、きっと相手によって受け取り方や理解の仕方はそれぞれ違って、そんな手探りな状況下で信頼関係を築くことができるか少し不安になりました。

この度の研修にて、緩和ケアに日頃から携わっておられる講師の皆さんのご指導の下、患者さんとの向き合い方について学ぶことが出来、非常に有意義な時間を過ごすことが出来ました。私は乳腺外科医を目指しており、研修医の時期から緩和ケアを間近で見ることのできる環境に身を置きたいと考え、緩和ケア病棟のある当院での研修を志望しました。今後もこの恵まれた環境に感謝しながら、地に足をつけて毎日の研修に励んでいきたいと思っています。この度は貴重な学びの機会を頂き、ありがとうございました。



初期臨床研修医  
芝原 萌

米子医療センターで研修を始めて約半年が経過しました。今まで消化器や呼吸器などの内科で研修させていただきましたが、その中でも緩和ケアを行うことができました。学生の頃にも緩和ケアについての勉強はあり、緩和ケアとはどういうものかは学んできましたが、実際に医療者として緩和ケアにかかわらせていただくに型通りにはいかない事のほうが多く、今回の研修会は自分にとってとてもためになると思いました。

研修会では、ロールプレイングやグループワークが主でした。実際に患者さんの立場に立って考えてみたり、ある患者さんの療養体制を整えるために必要なことを考えたりしました。その中で、患者さんとして告知を受ける場面がありました。ロールプレイングの一環でしたが、とてもショックが大きかったです。実際に患者さんの立場でのショックはこの何倍だろうと考えるととてもつらく、この気持ちは絶対に忘れてはいけないと思い



ました。療養体制を考えるグループワークも行いました。最期は自宅に帰してあげたいと思いましたが、そのために考えなければならないことが想像していた以上に多く、様々な職種の方とのやりとりの一端を知ることができました。1日では学びきれない事もあったかと思いますが、今後医師として働くために必要な事がたくさん学べ、有意義な研修会となりました。

そして、もう一つとても良かったことは、この研修会を通して多職種の方と関わられたことです。一つのシチュエーションでも職種により気にかけていることが違い、改めてたくさんの方が関わって医療が成り立っていると実感できました。

研修医の1年目でこの研修を受講できたことで、専門に進むまでの残りの研修期間をより充実したものになりたいと思いました。このような研修会に参加する機会をいただき、ありがとうございました。

## まとめ

当院では当研修会を年1回開催しています。新型コロナウイルス感染症の影響もあって今年度の実施が危ぶまれましたが、緩和ケア病棟を有する病院として継続的な教育・啓発を行うべく、感染予防策を徹底し、実施することとなりました。

結果的に外部からの参加が少なく、受講者7名での実施となりましたが、その分一人一人がしっかりと考え、自分の意見を発言することができ、有意義な研修となりました。

当院は地域がん診療連携拠点病院の指定を受けており、緩和ケア外来と鳥取県西部医療圏で唯一の緩和ケア病棟を有し、訪問看護も行っています。緩和ケアは平成24年の開設から医師1名体制でしたが、昨年7月に新たに1名を採用することができました。今後も地域がん診療連携拠点病院として、鳥取県西部医療圏での緩和ケアの普及・発展に尽くして参ります。





## 医療安全・院内感染対策研修会 を開催して

医療安全管理係長  
後藤 践子



2020年9月3日に医療安全・院内感染対策研修会を行いました。

院内感染対策室からは「COVID-19対策 ～恐れず、しかし、侮らず～」について富田先生の講義でした。孫子の兵法から始まり、新型コロナウイルスについて、対策ポイントなど、難しい内容を分かりやすく解説され、対策について学ぶことができました。

感染予防対策は「**マスク・距離・時間**」の3つがポイントです。マスクを着用することで、感染リスクを1.5%に下げることができます。研修のテーマに挙げているように「恐れず、しかし、侮らず」の言葉の通りに、適切に対応しましょう。これから寒くなるため体調を崩さないように、体調管理に注意し、マスクの着用と手指衛生を行い、感染予防に努めましょう。

医療安全管理室からは「暴言・暴力の対応」について講義を行いました。当院の医療安全管理マニュアルの中に「暴言・暴力の対応マニュアル」があります。研修に参加した職員には、マニュアルがあることを知らない方も多かったようです。暴言・暴力

の対応で大切なことは、暴言・暴力を受けている職員を一人にしない事です。暴言・暴力に遭遇した時は、2人以上の職員で対応して下さい。研修の最後に「さすまた」の使用方法について、実演を行いました。事務職員の方の迫真の演技により、印象に残った事として研修アンケートで回答を頂きました。幸い、これまで当院では「さすまた」を使用したことはありません。今後も出番がないことを祈っています。



**わたくしには、苦手があります**  
 <感染曝露リスク>それは、「マスク」、「距離」、「時間」

マスク(-) COVID-19患者	75%	マスク(+) 健常者	エアゾル
マスク(+) COVID-19患者	5%	マスク(-) 健常者	
マスク(+) COVID-19患者	1.5%	マスク(+) 健常者	

**暴言・暴力 お断り**

院内では次のような行為を禁止しています

- 大声・罵声・激がらせ行為・セクハラ行為
- 暴力・おどし行為
- その他診療に支障をきたす行為

なお、注意、制止など職員の指示に従わない場合は**警察へ通報**します

米子医療センター職員

---

**緊急時の連絡体制 (緊急応援)**

対応時間 24時間

1. 固定電話 受話器を上げる
1. 自席 キーロック解除
2. 「9」を押す
3. 「緊急応援」専用機へ

平日、夜間内 ↓ 平日、夜間外

4. 事務職員は直ぐ駆けつける
4. 事務当直は日当直医、部長へ連絡
5. 日当直医、部長、事務職員は直ぐ駆けつける

# 歩みの記録と なることを祈って ～米子医療センター年報発行～



経営企画室長  
松岡 正尚

当院では、4月から翌年3月迄の一年度について『米子医療センター年報』を発刊しております。

その内容は、院長先生の「巻頭言」に始まり、当院の「基本理念、行動規範、中期目標」そして本題の「年報」と言う構成です。年報は、「業績集と病院運営」の二部構成です。

業績集では、論文発表と学会発表を一覧表形式で整理し、病院運営では、病院統計と部門の取り組みとしており、各部門での取り組み内容を紹介しております。

作成にあたっては、毎年4月に編集委員会を開き、部門原稿の寄稿担当及び発刊スケジュールを決めます。6月末迄に

原稿を提出してもらい、7月印刷業者に構成依頼し、8月に各部門担当に構成（レイアウト）等確認頂き最後の修正を行います。「9月に年報が完成し、9月末迄に関係機関に発送する」これを目標に毎年作製に取り組んでおります。

年によっては、少し遅れることもありますが、部門担当の皆様のおかげで、この工程で作成作業が進んでいきます。昨年は少し遅れましたが、今年は予定どおり完了しました。

皆様に“感謝”“感謝”です。最近作製した年報は次のとおりです。



最近作成した年報

米子医療センター年報としては、独立行政法人に移行した2004年度から16冊目となります。

当院の各部署を始め、地域医療支援病院委員会の委員様、県内・近隣医療機関様、医師会関係者様、鳥取大学関係者様、及び国立病院機構関係機関に配布させて頂いて

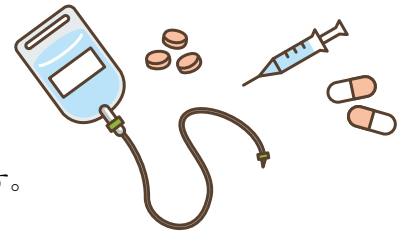
おります。

結びになりますが、今後17冊目・・・50冊目と、こつこつと毎年1冊ずつ作製を継続して参ります。振り返ると各年代の部門の運営状況が見て取れたり、当院の貴重な歩みの記録となる事を祈念いたします。





## 診療部長 岡田 晋一



小児科の岡田晋一(おかだ しんいち)と申します。  
大阪府出身で鳥取大学医学部を卒業しました。  
このたび鳥取大学から赴任しました。  
専門は小児科と腎臓疾患です。鳥取大学在任中は、小児腎疾患を専門として診療してまいりました。当院赴任後は、小児腎疾患はもちろんですが、幅広く子どもたちの健やかな発育発達を守るべく診療を行ってまいります。  
今後ともよろしくお願ひいたします。

## ◀ ご寄附への御礼 ▶

今般、プロビーチバレーの越川選手と全国の中学生バレーボール選手の皆様より、新型コロナウイルス感染症に対応する医療従事者に対し、フェイスシールドとメッセージカードが日本医師会にご寄贈され、当院にもご支援をいただきました。

ご支援をいただいたものにつきましては、最前線で働いている職員への支援に役立てるよう活用いたします。

温かいご支援をいただき、深く感謝いたします。



外来ロビーにメッセージを貼り出しています

# サーマルカメラ

## の導入等について

業務班長  
野田 剛



当院では新型コロナウイルス感染症対策のひとつとして、令和2年9月16日にサーマルカメラを導入しました。

サーマルカメラとはその名のとおり温度を計測するカメラで、非接触で体表面の温度を測定することができます。

当院が採用したサーマルカメラは、スマホのような外観（液晶7インチ）で、自立スタンドに取付けた2台と卓上スタンドに取付けた1台の計3台で、自立スタンドの1台と卓上スタンドの1台は1階外来ホールに設置し、卓上スタンドの1台は車椅子をご利用の患者さんやお子様測定しやすいように、少し低めの台に取り付けています。また、夜間・休日用として時間外受付の前にも1台設置しています。

測定方法は非常に簡単で、カメラから1m程の距離に顔を近づけるだけで、瞬時に（僅か0.2秒で）測定します。測定誤差は±0.3度と高精度で、予め設定した37.2度以上の体温を検知した場合は「ビビビビッ!!」と大きな警告音が鳴り、その後「体温を確認してください」と音声でお知らせし、37.2度に満たない場合は「正常な体温です」とお知らせします。

また、測定時にマスクを着けていない場合には「マスクをしてください」と注意を促します。

体温の異常を検知した場合、平日の8時30分から17時15分は医事受付へ、それ以外の時間は時間外受付へお申し出ください。

また、マスクがお手元にはない場合はお手数ですが、1階再来受付機向いの自動販売機または売店でマスクをお買い求めのうえ、体温測定をしてください。

病院にご来院の際は感染拡大防止のため、上記のサーマルカメラでの体温測定をお願いします。

その他、院内感染防止対策として手指消毒、問診票の記入をお願いしております。問診票については発熱等の有無・県外への移動歴を確認するため、外来受診される全ての患者さんに対し病院玄関において記入をお願いしておりますのでご協力の程よろしくお願いたします。

今後も引き続き安全安心な医療の提供と共に、環境の面でも皆様にご安心いただけるよう整備に努めてまいります。



▲ポスター



▲玄関



▲問診票記入コーナー



▲外来ホール



▲救急外来入り口

例年開催しておりました「がんフォーラム」について、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止により開催中止となったため、「[がんの骨転移]を知る」というテーマにて11月28日(土)に紙上フォーラムという形式で実施しました。

### 米子医療センター 紙上フォーラム

## 「がんの骨転移」を知る

がん診療連携拠点病院として、さまざまながん患者を受け入れている米子医療センター(米子市車尾4丁目、長谷川純一院長)。がんの骨転移は、多くのがん患者に見られる症状で近年増えている。骨転移はなぜ起こるのか、痛みや骨折を抑えるにはどうしたらいいのか。整形外科の立場から同病院の医師らに最新の治療などについて紙上フォーラムで語ってもらった。

ごあいさつ

当院は厚労省指定がん診療連携拠点病院として、「がん診療連携拠点病院」に指定され、がん診療連携拠点病院としての役割を担っています。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止により、例年開催しておりました「がんフォーラム」を紙上フォーラムとして実施しました。正しい知識を得て、対策に役立てていただければ幸いです。



米子医療センター 院長 長谷川 純一

### 正しい知識で対処を

#### 骨転移とは

骨転移とは、がんの細胞が血液やリンパ液を介して、離れた骨に転移することです。骨転移は、がんの進行の目安となり、多くの患者に悩ませています。骨転移の種類は大きく分けて、血行性転移と骨髄内転移の2種類があります。血行性転移は、がん細胞が血液を介して全身をめぐり、骨に転移することです。骨髄内転移は、がん細胞が骨髄に入り、骨を破壊することです。

## 高齢化などで増加傾向に

**整形外科 南崎 剛氏**



整形外科で近年、診断・治療が難しくなっているのが、がんの骨転移です。骨転移は、がんの進行の目安となり、多くの患者に悩ませています。骨転移の種類は大きく分けて、血行性転移と骨髄内転移の2種類があります。血行性転移は、がん細胞が血液を介して全身をめぐり、骨に転移することです。骨髄内転移は、がん細胞が骨髄に入り、骨を破壊することです。

#### 転移性骨腫瘍の治療

転移性骨腫瘍の治療は、がんの種類や転移の場所によって異なります。骨転移の種類は大きく分けて、血行性転移と骨髄内転移の2種類があります。血行性転移は、がん細胞が血液を介して全身をめぐり、骨に転移することです。骨髄内転移は、がん細胞が骨髄に入り、骨を破壊することです。

## 新たな療法でA D L維持

**整形外科 遠藤宏治氏**



転移性骨腫瘍の治療は、がんの種類や転移の場所によって異なります。骨転移の種類は大きく分けて、血行性転移と骨髄内転移の2種類があります。血行性転移は、がん細胞が血液を介して全身をめぐり、骨に転移することです。骨髄内転移は、がん細胞が骨髄に入り、骨を破壊することです。

#### がん口コモ

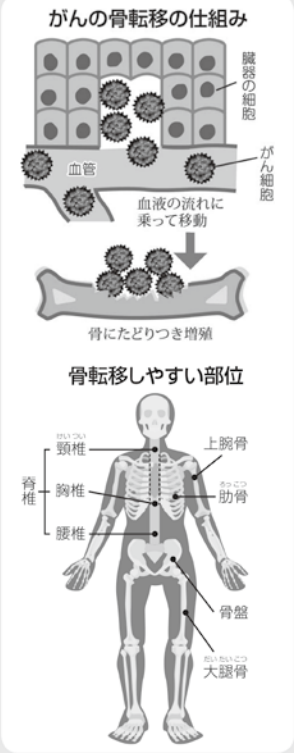
がん口コモは、がんの進行による口の腫れや痛み、食事摂取の困難などを指します。がん口コモの治療は、抗がん剤の副作用によるものか、がんそのものによるものかで異なります。がん口コモの予防は、適切な治療とケアが重要です。

## 病期別のリハビリが重要

**リハビリ科 今井靖二氏**



がんの治療は、手術や化学療法による場合が多いですが、リハビリテーションも重要な役割を果たしています。病期別のリハビリが、患者の生活の質を向上させ、治療の効果を高めるのに役立ちます。



米子医療センター・がん相談支援センター (米子市車尾4丁目) がんの治療や療養についての相談を受け付けています。だれでも利用できる。

- 相談日 月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時
- 社会保険労務士による就労相談 毎月第1・第3水曜日午前10時半～午後0時半
- ハローワーク出張相談 毎月第2水曜日午前10時半～午後0時半

◇電話 0859(37)3930

# 地域医療連携室の掲示板

地域医療連携係長 吉野 眞由美

今回は院内図書室をご紹介します。がん支援センター開設に伴い、米子医療センター2階、生理検査室前に患者さんの図書室を整備致しております。入院中や外来の待ち時間にご利用いただけるように開放しております。がんに関する書籍や闘病記が主ですがコミックエッセイ、写真集や話題の書籍など約500冊を取り揃えております。図書の貸し出しも行っておりますので、貸し出しの際に参考にしていただけたらと「貸し出し図書人気ランキング」も掲示しています。ランキング1位の「笑うナース」は毎年上位を占め、疲れた心を笑いで癒してくれる人気の一冊です。

今後新刊入れ替えの時期にはリクエスト箱を設置し、みなさんからのご要望にもお答えできればと考えています。やや狭いなど感じられる空間かもしれませんがふらっとひと息、気分転換に立ち寄っていただけるように患者さんの図書室を充実させていきたいと思っております。



ウィッグについてパンフレットも多数準備しています

貸し出し図書人気ランキング TOP5 !! 令和2年6月現在

順位	題名	著者
1	笑うナース	岸 香里
2	1000人の死を見届けた終末期医療の専門家が書いた死ぬときに後悔すること25	大津 秀一
2	がんを再発させない5つの習慣	鹿島田 忠史
3	済陽式 食事ノート -ガンを消える、ガンを予防する-	済陽 高穂
4	いいかげんがいい	鎌田 賢
4	70歳をすぎた親が元気なうちに読んでおく本	永峰 英太郎
4	遠征子スイッチ・オン 「ありがとう」を10万回唱えたらガンが消えました!	工藤 秀美
5	死ぬまでに行きたい!世界の絶景 日本編	鎌歩
5	高倉健インタビューズ	野地 秋高
5	ねこ先生ト・ノエルに教わるゆるゆる健康法	sm lee作編 櫻井大典 監修
5	ぼんわかクラゲの楽しみ方	平山 ヒロフミ



# 栄養管理室の掲示板



栄養管理室  
堀 徳江

## ◇ビタミンCで風邪予防

冬になり気温が下がると鼻や喉の粘膜の働きが弱くなり、ウイルスに対する抵抗力が下がってしまいます。免疫力を上げるためには、バランスの良い食事で十分な栄養を摂ることが大切です。

なかでもビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用があります。またコラーゲンの合成や、免疫細胞であるリンパ球を活性化する働きがあります。

そこで今回はビタミンCを多く含むブロッコリーを使った、体が温まるスープをご紹介します。ビタミン類には、水に溶けやすいものと、水に溶けにくい(油に溶けやすい)ものがあります。ビタミンA、D、E、Kなどは脂溶性ビタミンと呼ばれ、脂質と一緒に摂ると吸収が良くなるビタミンですが、摂りすぎると過剰症を引き起こす可能性があるため注意が必要です。一方で、今回ご紹介したビタミンCは水溶性ビタミンで、水に溶けやすい性質があるため、効率よく摂るためには茹でるよりスープにして食べる方がおすすめです。

温かいスープを飲んでビタミンを摂って、寒い冬を乗り切りましょう。

## ☆体の芯から温まるポカポカスープ

**【ビタミンC】**  
推奨量(15~69歳):100mg/日  
ブロッコリー(100g):120mg

**【材料】** ..... 【1人分】

- ・有頭えび ..... 20g 1尾  
(無頭冷凍えびでも代用可)
- ・鶏もも肉 ..... 30g
- ・ブロッコリー ..... 30g
- ・白ネギ ..... 10g
- ・生姜 ..... 2.5g
- ・ニンニク ..... 1g
- ・鶏がらスープの素 ..... 1.2g
- ・料理酒 ..... 5g
- ・水 ..... 150mL
- ・塩、こしょう ..... 適量



### 【作り方】

- ①えびの頭と尾以外の殻をむく
- ②ブロッコリーは小房に切り、白ネギは斜め切りにする
- ③えびとブロッコリーを耐熱皿に入れて、電子レンジで加熱する(600Wで2~3分)
- ④鍋に水と鶏肉を入れて加熱し、煮立ったら生姜とニンニク、調味料(鶏がらスープの素、料理酒)を入れる
- ⑤白ネギと③を加える
- ⑥塩、こしょうで味を調える



レシピ提供:松江栄養調理製菓専門学校

## 宣誓式を終えて



令和2年 11月 19日 宣誓式



### 第54回生(1年生) 梅木 祐李

私達54回生は、「初志貫徹～未来へ届け29人の輝く笑顔～」というテーマを掲げ宣誓式に取り組みました。「初志貫徹」とは、最初に決めた志を最後まで持ち続けるという意味です。私達は入学して間もなくコロナウイルス感染症拡大に伴い、自宅学習となりました。制限された生活や慣れない勉強の中で、「看護師になりたい」と志し始めた最初の気持ちが私達の支えになりました。そのことから、私達のクラス目標は「初志貫徹」としました。加えて、宣誓式では、未来で29人が笑顔でいられることを願いサブタイトルにしました。

今年の宣誓式は、コロナウイルス感染症拡大防止のため事前に間隔をしっかりとった上で、誓いの言葉の動画を作成し、式の中でその動画を映写するという形になりました。そして、誓いの言葉の映写の間に移動をしてナイチンゲールから受け取った灯により、学生でハート型を作りました。放課後は綺麗なハート型を作るために、クラスメイトで意見を出し合いたくさん練習を行いました。本番では誓い

の言葉に合わせて綺麗なハート型を作ることができました。

54回生の宣誓式のモニュメントとして一人一つ灯籠を作りました。灯籠には道に迷わない、道標となる、邪気を払うという意味があります。邪気とはネガティブ、人に害を与えようとする心です。邪気は私達のクラス目標である「初志貫徹」を成し遂げるために必要のないものです。灯籠には初心を乱されないよう、また私達が道を誤らずそれぞれが持つ夢・志を照らし続けてほしいという思いを込めました。四面の灯籠のうち一面には目標とする看護師像を書きました。灯籠を見る度に自分がどのような思いを抱き看護師を目指し、この学校に入学したかを思い出すことで、いつまでも初心を忘れず、どんな時も前を向けられるようにしました。

54回生の思いを込め創り上げた宣誓式は、大変なこともたくさんありましたが、準備や練習を重ねることでクラスが団結でき、良い思い出となりました。これからも、勉強や実習などをクラス全員で頑張っていきたいと思います。



## 学校祭開催～コロナに負けるな～



昨年度末から新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、制限された生活を余儀なくされ、学校生活でも、4月中旬には自宅学習となりました。対面授業再開後も臨地実習や教科外活動は例年通り行うことが難しくなりました。

私たちの学生自治会活動の中で最も大きな学校祭も実施できるのか、実施するとなれば新しい生活様式の中で、どのようにしたら安全に行えるのかを考えることが必要でした。そして、今年度の学校祭は、密閉・密集・密接を避け、アルコール消毒などを徹底したうえで、例年とはちがう方法を検討し、学生と職員のみで開催することが決まりました。

そこで、先生方と全学年で学校祭を成功させたいと考え、テーマを「一致団結」と設定し、新型コロナウイルスの感染拡大防止により自由に動けず、たまっていたストレスを発散し、全員が安全かつ、楽しく活動できるよう計画を立てました。

学校祭1日目(R2.10.30)は学術集会として、「ほげますから、よろしくお願ひします」というドキュメンタリー映画の視



学校祭実行委員長  
第53回生(2年生)  
林原 明梨



聴と、映画を撮影された信友直子監督(娘さん)のリモートでの講演会を行いました。この映画は認知症を発症された母とその介護を行う父を娘の視点から描かれています。例年通りの臨地実習が行えていない私たちにとって、認知症や介護を体験されたご本人の生活や思いについて聴講し、更に質疑応答の時間も設け、理解を深めることができました。

学校祭2日目(R2.10.31)は交流会として、全学年と先生方を縦割りのグループに分け、ドッジボール大会とビンゴ大会を行いました。今年度に入り、ほとんどの学校行事が中止となったことで、関わる機会が少なかった他学年と交流を深めることができ、グループメンバーと一致団結して活動を行うことができました。

例年とは大きく異なる内容の学校祭となりましたが、制限がある中でも最大限の活動ができ、充実した2日間となりました。





米子医療センターガジン

あーかす #31 アーカス

January 2021

平成26年1月10日 / 初刊発行  
発行/米子医療センター 〒683-0006 鳥取県米子市車尾4丁目17番1号

令和3年1月8日 / 発行

デザイン・印刷/合同印刷株式会社

保存版

外来診療担当表

令和3年1月1日現在

切り取ってお使いいただけます

診療科	曜日	月	火	水	木	金	備考
総合診療科		西川ゆかり	山根 天道	池内 智行	坂本 有里	西川ゆかり	
呼吸器内科		富田 桂公	富田 桂公	唐下 泰一	池内 智行 富田 桂公	唐下 泰一	
	専門外来		交替医(肺がん外来)				
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	
	専門外来	坂本 有里		大山 賢治		原田 賢一	肝臓
血液腫瘍内科		但馬 史人	但馬 史人	但馬 史人	但馬 史人	但馬 史人	完全予約制
	専門外来	足立 康二			足立 康二	河村 浩二	【診療時間】 13時～14時 予約制
循環器内科	専門外来	ペースメーカー	福木 昌治	福木 昌治		福木 昌治	【診療時間】 13時30分～ 予約制
糖尿病・代謝内科		土橋 優子	土橋 優子	山根 天道	土橋 優子	伊藤 祐一	
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(1診)	岡田 晋一	佐々木佳裕	坪内 祥子	岡田 晋一	佐々木佳裕	【診療時間】 8時30分～
	午前(2診)	林原 博		(林原 博)	林原 博	(林原 博)	【診療時間】 9時～
	午後	佐々木佳裕	坪内 祥子		岡田 晋一	坪内 祥子	【診療時間】 15時～17時
	専門外来	岡田晋一[慢性疾患] 林原博[アレルギー]	佐々木佳裕 [アレルギー]	交替医 [乳児健診] [予防接種]	坪内 祥子 [慢性疾患]	林原 博 [小児腎] [アレルギー]	【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	専門外来	奈賀 卓司	杉谷 篤	森本 昌樹	谷口健次郎	山本 修	腎移植・脾移植
	専門外来	杉谷 篤	杉谷 篤	ストーマ	杉谷 篤	杉谷 篤	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
泌尿器科		山根 浩史		磯山 忠広	磯山 忠広	磯山 忠広	火曜日：リウマチ 木曜日：関節
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		北川 寛				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	小谷 勇	※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			佐々木慎一				
婦人科						交替医	7月～12月のみ月・金曜日