

患者様の心にいつも寄り添って

エキサイだより

[エキサイ人のおすすめ]

辛い料理でリフレッシュ!

副院長・看護部長 **山口 弘子**

[やさしい医学]

家庭で測る血圧

[旬を食す]

筍

vol.
103

2020
Spring

ご自由にお持ち帰り
ください



〒454-8502 名古屋市中川区松年町4-66
Tel<052>652-7711 Fax<052>652-7783
<http://www.nagoya-ekisaikaihosp.jp>



幼い日 八木重吉

おさない日は
水がもの云ふ日

木がそだてば
そだつひびきが

きこゆる日



エグサイ人のおすすめ



辛い料理でリフレッシュ！ おしゃべりとおいしいものが 私の活力です

名古屋掖済会病院 副院長・看護部長
山口 弘子

看護師だからできる 気付きや提案を 医療に生かしたい

私がこの病院に赴任して3年になりました。立场上、直接患者さんに接することは少ないのですが、その分看護師や職員を通じて使命を実現させたいと思っています。彼ら、彼女は医師ではありませんが、とても大きな役割を担っています。現場では医師だけでなく、多くのスタッフが一緒になって「患者さんにとって何が最良かを考えます。その中で看護師だからできることとして、本当にたくさんあるのです。患者さんの微妙な変化にいち早く気付いたり、

看護師たちが集う 悩み相談の場、 「ひろこのへや」

当院の看護師は約670人、看護補助者は100人ほどいます。大切な患者さんに携わる仕事はやりがいがある分、悩みもあります。そんな中、生まれたのが「ひろこのへや」です。テレビ番組の「徹子の部屋」じゃないですけど、私と看護師たちの交流の場ですね。定期的にお菓子やお茶をいただきながら気楽におしゃべりしています。仕事での悩みや困りごとの相談には「こうしたら？」と、ちょっとした提案をすると「ああ、

もう一歩先の治療に進んでも良いのでは？」と医師に提案したり。そんな小さな積み重ねで患者さんが快方に向かうと本当に嬉しく、やりがいを感じます。

以前、ICUで最期を迎えられた患者さんが、お子さんに自転車を買ってやりたいと何気なくお話しされたことがあって。なんとかその夢を叶えてあげたくて、手助けしたことがありました。お子さんの誕生日会をベッドサイドでして、写真ですが自転車を渡せたときは本当に嬉しそうでした。そういつたことが患者さんの希望というか心の支えになるのだな、と実感したことを覚えています。もちろん限界はありますが、治療とは直接関係ないところでも、できる範囲でお手伝いできるというのかな、と思っています。

そうですね！」と、今まで考えていなかった選択肢も見えてくる。悩み事をみんなで話し合ううちに看護師の表情が明るくなり、元気に職場に戻っていきます。看護師が真剣に患者さんと向き合っている様子を知ることができ、私にとっても楽しい時間です。この似顔絵、かわいいでしょ。これは絵が得意な看護師が描いてくれたものなんです。

いざというとき 「ワンチーム」になれる 団結力が当院の強み

立場はそれぞれですけど、何かあったら一致団結する力は我が病院の強みだと感じています。いざというときに「ワンチーム」になれると言いますか。昨年のごとですが、熱中症の患者さんが大勢搬送されるかも、という情報が入った途端、退勤時間間際にも関わらずみんながテキパキと動いてくれました。こういったチームワークの良さは、地域の災害や救急を担う病院としての使命感を持って日々トレーニングしている証です。みんな真面目で素直で、外部講師にも「熱心なスタッフが多いですね」と褒められたこともあり、心に残っています。

私は、課題にぶつかると「できないうちはなく、どうしたらできるか」を考えるのですが、それには看護師や職員の協力が不可欠です。私一人では何もできませんし、実際に動いてくれるのはスタッフたちなので、

おいしい料理や おしゃべりで気分転換！ 心身ともに健康に

忙しく、責任のある仕事だからこそメリハリをつけることは大切だと感じています。私はおいしいものを食べることにおしゃべりが大好きなんです。時々無性に食べたくなって出かけるのが、中華料理の「四川」とにかく辛いことで有名なお店ですけど、おいしくてクセになるんですよ。いつ訪れても多くのお客さんで賑わっていて、人気ぶりが伺えます。この棒棒鶏と担々麺は絶品で、必ず注文する大好物。特に棒棒鶏のソースはとても辛くて口の中が燃えるようになるのですが、箸が止まらなくて！汗をかきながらいただくのが気分がスッキリします。仲間や友人とのおしゃべりも大好きで、つい時間を忘れてしまいます。両方とも私にとってのストレス解消法です。こういう気分転換の時間をうまく取り入れながら、毎日の業務に取り組んでいきたいですね。



中国料理 四川

店名のとおり、四川料理が有名な中華料理店。担々麺や酸辣湯麺なども辛いけど麻婆豆腐も絶品。辛党なら一度はチャレンジしてみたい。

- 住所 名古屋市港区港栄1丁目1-5
- 港区役所駅(出入口1)から290m
- 営業時間 11:00~14:30(LO14:30、日祝は14:00) 17:00~21:00(LO20:30)
- 定休日 木曜日 第3水曜日



profile

茨城県出身。看護師時代は外科、血液内科、ICUといったさまざまな現場を経験。結婚を機に専業主婦になるものの、看護師の仕事が恋しくて半年で復帰した経歴も。2017年に副院長、看護部長として当院に赴任。趣味は旅行、おいしいものを食べる。出かけることが好きで、自然の多い場所にドライブへ出かけるのも楽しみのひとつ。



News 01

令和2年2月7日(金)
エキサイ健康教室が行われました。

今回のエキサイ健康教室は「認知症かな...と思ったら」。
脳神経内科部長 細山幸子先生が講演しました。講演の中では、加齢から



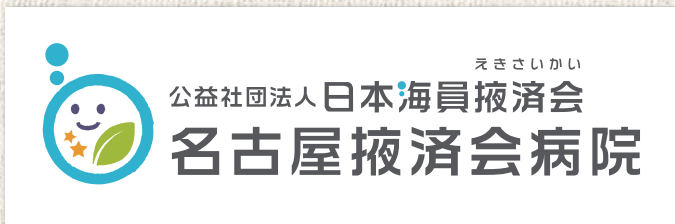
起こる物忘れと認知症による物忘れの違いなど紹介され、たくさんの方に会場いただきました。



News 02

令和2年4月1日
4月1日、公益社団法人になりました。

日本海員掖済会は、4月1日をもって一般社団法人から公益社団法人に法人格が変更されましたのでお知らせいたします。長年のご支援ご協力に感謝いたしますとともに、より一層地域の皆様の病院を目指し尽力してまいります。



病院のロゴも新しくなりました

院内教室のご案内

病院内で定期的に行われている教室をご紹介します！



「院内デイケア」

- 参加できる方はどんな方？
認知症の入院患者様が主な対象です。主治医と病棟師長の許可が必要です。
- どういった教室？
「患者様が心から和み、笑顔みせる」をモットーに、体操や風船バレーなどのレクリエーション活動を行っています。
- 開催時間
毎週水曜日 10時から



Information

インフォメーション

エキサイ健康教室

令和2年6月15日(月)14:00~15:00

6月

- 場所 救命救急センター4階 講堂
- 演題 「食中毒について」(仮)
- 講師 当院 消化器内科 部長 大橋 暁

※演題は変更になる場合がございます。





今月のテーマ

「筍」

たけのこは、竹の地下茎から出てくる若芽。つまり竹の子供ということに「筍」が当てられています。また、たけのこは「筍」が当てられているのは一旬(10日間ほど)で「竹」までに生長してしまうからだと考えられます。食べられる期間もほんの一瞬、土から出るか出ないかというときだけです。

栄養科
市江美津昭

たけのことふきの混ぜずし

材料(4人分)

米	3合
だし昆布	10cm
合わせ酢	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
卵	2個
みりん	小さじ1
塩	少々
うめぼし	1個
たけのこ(ゆでたもの)	240g
ふき(ゆでたもの)	100g
だし汁	2カップ

作り方

- 米は洗って炊飯器に入れ、米の1割増しの水、だし昆布を加えて30分以上吸水させ、普通に炊いて蒸らします。
- たけのこは穂先と根元に分け、根元のほうは薄く半月、またはいちぢょうに切り、穂先は縦薄切りにします。
- ふきは皮をむき、太いものは縦々4つ割にして3~4cm長さに切ります。
- 鍋にたけのこ、ふき、だし汁、Aの調味料を入れ、中火で6~7分煮込みます。
- 卵は小鍋に溶きほぐし、みりん、塩を混ぜ、弱めの中火にかけて着4~5本で炒りつけ、炒り卵を作ります。
- ごはんを飯台にあげ、よく混ぜた合わせ酢をふり、うちわであおぎながら切り混ぜ、Aの汁気をきって混ぜます。
- 器に6を盛って炒り卵を散らし、種を取った梅干しの果肉を添えます。

たけのこと鶏肉の炒め物

材料(4人分)

鶏もも肉	160g
たけのこ(ゆでたもの)	40g
ねぎ	40g
しめじ	20g
ごま油	大さじ1
A	
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
こしょう	少々

作り方

- 鶏肉はひと口大の薄切りにします。
- たけのこはくし形切り、ねぎは斜め切り、しめじは小房に分けます。
- フライパンにごま油を熱し、鶏肉を焼いて火を通します。
- ねぎ、しめじ、たけのこを順に加えて炒め、Aの調味料も加え炒め合わせます。



栄養素(1人分)

たけのことふきの混ぜずし	
エネルギー	521Kcal
蛋白質	13.1g
脂質	4.1g
炭水化物	102.4g
塩分	2.0g

たけのこと鶏肉の炒め物	
エネルギー	168Kcal
蛋白質	10.7g
脂質	11.2g
炭水化物	7.9g
塩分	0.8g

ひとくちメモ
「たけのこの選び方」
形はずんぐりしていて、ずっしりと重いものを選びます。皮にツヤと湿り気があり、頭が黄色く開いていないものが新鮮なたけのこ。頭の部分が緑色になったものは、陽にあたり育ちすぎて、えぐみが強く固くなっていきます。根元のイボイボは少なく、赤い斑点のないものを選びましょう。たけのこは、時間がたつとえぐみが強くなるので、すぐにアク抜きをしておきます。

「筍のゆで方」
①先端を斜めに切り落とし、皮を剥きやすいように縦に身の手前まで切れ目を入れます。
②米ぬか、鷹の爪を水とともになべに入れ、そこに筍を沈め、蓋をして火にかけます。米ぬかに含まれるカルシウムが筍のアクに作用してえぐみをとりまします。
※ 落とし蓋が無い場合はキッチンペーパーなどを被せてください。
その場合吹きこぼれやすくなるので、沸騰しはじめてから泡が出てくるころを少しめくっておくと吹きこぼれにくくなります。
③大ききによって茹で時間は違いますが、およそ40分から1時間位茹でます。えぐみが強い物は長めに茹でるのですが、長く茹で過ぎるとえぐみと共に風味も抜けてしまうので、使う料理によって加減しましょう。

④数時間たったら、筍を取り出し、皮をむき、さつと水洗いして、冷水中に浸しておきます。保存する場合は、この状態でタッパーなどにいれ、冷蔵庫で保存します。

今回のテーマ 血圧

家庭で測る血圧

やさしい
医学
第102回

血圧とは何か

血圧とは心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことです。血圧の高さは、心臓が血液を押し出す力と血管の拡張で決まります。血圧は常に変動していて、通常は朝の目覚めとともに上昇し、日中は高く、夜間・睡眠中は低くなります。また、冬は夏より高くなります。

家庭で測る血圧が基本

「高血圧」や「低血圧症」の早期発見や治療は、家庭で測る血圧が基本となります。医療機関や検診では緊張などにより血圧が高くなってしまうこともあります。自宅でリラックスして測ると本来の数値に近づき、脳卒中や心筋梗塞などの危険がわかりやすいからです。

自動血圧計は指先や手首で測るタイプではなく、心臓とほぼ同じ高さの二の腕に布(カフ)を巻くタイプのものを利用すると、より正確に測ることができます。



積極的に自宅で測りましょう

自宅で測る血圧は、朝と晩、それぞれ2回ずつ、5日間以上測りましょう。測る前にはしばらく5~10分位安静にし、なるべく決まった時刻に測ります。条件を同じにすることで正確な血圧を知ることができます。血圧の変化が激しかったり数値が高いときは、睡眠不足やストレス、喫煙やお酒の飲み過ぎ、降圧薬の飲み忘れなど、思い当たる節がないか見直してみましょう。最大血圧が100mmHg未満となったときには、ふらつきなどの症状がないかチェックしてください。

「高すぎる」「差がある」は要注意

自宅で測る血圧の最大血圧(収縮期血圧)が平均135mmHgを超えるときはもちろん、血圧の変化に15~20mmHg以上の差があると、心血管疾患の危険が高くなります。

数値が気になるときは、一度かかりつけの医師に相談してみましょう。血圧は健康のバロメーターです。自宅で継続的に血圧を測定して記録をつけ、自分の体の状態に関心を持つことが大切です。



医師からのひとこと

手首や指で測る血圧計でなく、上腕(二の腕)で測る血圧計で、早朝血圧(朝起床後1時間以内の内服前の血圧)を測り、125以下(75歳未満) 135以下(75才以上)なら理想的です



循環器内科 部長 淡路 喜史

