

栄養のおはなし



管理栄養士 森迫 浩美
もりさこ ひろみ

みかん

冬を代表する果物といえば「みかん」。みかんというと、一般的には温州みかんを指します。皮をむきやすく手軽に食べられる果物で、生食に向いています。

みかんには、ビタミンCが豊富に含まれていることはよく知られていますが、このビタミンCには抗酸化作用の他、体の免疫機能を高める働きがあり、肌荒れや風邪の予防に効果があります。また、果実の袋には食物繊維であるペクチンが含まれ、便秘改善作用があります。袋ごと食べるのがお勧めです。

更に、みかんに多く含まれるβクリプトキサンチンは、体内でビタミンAとして働きますが、骨粗鬆症や生活習慣病の予防にも効果があるという報告もあり、期待されています。

近年、生活スタイルの変化でこたつ文化が失われてきたことや、新種の果物の登場などから、みかんの消費量は減ってきているそうです。

みかんは生食以外にゼリーやジュース、ケーキなどに使用されます。また果実を使ったサラダや肉料理のソースなど料理の材料としても楽しむことが出来る果物です。是非様々な方法を試してみてください。

ただし、食べ過ぎは禁物！1日2～3個を目安に摂取してください。



院内研究発表会を開催しました

第8回大分循環器病院発表会が令和元年7月13日に開催されました。医局1題、看護部3題、コメディカル3題の計7題の発表がありました。平成21年から始まったこの会も8回目となり、年々、研究内容などレベルアップしているように思われます。

内容は症例報告から看護ケアの検討、業務改善など専門性のある多岐にわたるものでした。専門外の新たな知識を得ることができ、多職種の職員が情報交換出来る有意義な研究会となりました。職員それぞれが知識を深め、日々精進することで、患者様のケアに役立てていきたいと思っております。発表者、実行委員の方々、お疲れさまでした。



心臓病教室のお知らせ

- 12月11日(水)第15回「心臓の検査について」
- 12月18日(水)第16回「歯周病と心臓病」

開催の日は、**外来ロビーにて15時**より行います。また、日程と内容は急遽変更になる場合があります。

編集後記

南アフリカの優勝でラグビーワールドカップは幕を閉じましたね。大分にも沢山の外国人サポーターが来県し、いつもと違う街の雰囲気や非日常を感じた日もありました。朝夕冷え込んで参りましたので、うがい・手洗いを習慣にして風邪などひかれませぬようご注意ください！

医療法人 輝心会
大分循環器病院
Oita Cardiovascular Hospital

〒870-0837 大分市太平町4組
TEL 097-544-8800(代表)
ホームページ: <http://www.oita-junkanki.jp/>



心音こころね

季刊誌「こころね」 第18号

KOKORONE

大分循環器病院広報誌
[こころね]

2019.
November
Vol. 18



大分循環器病院における肝炎診療(1)

副院長

せいけ まさたか
清家 正隆

こころね

いいですね。この「心音(こころね)」の響き。専門としているB型肝炎の患者さんと接していると、最近「こころ(の)ね」が聞こえてくるように、というか少し理解できるようになったのではないかと思います。B型肝炎の患者さんは生まれてくるとき(母子感染)や性行為など人間の営みによって感染します。愛する人を前に、感染者は自分の体を心配する以上に、苦しんでいることがあります。

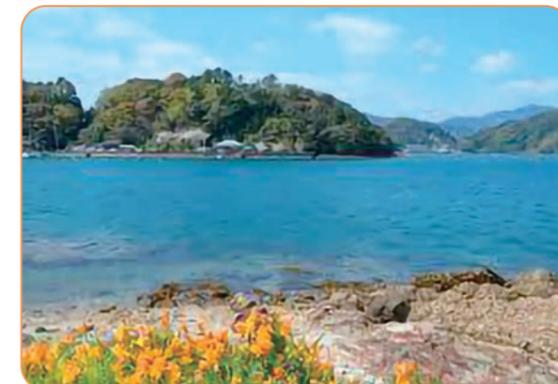
私は、いつの頃からか、B型肝炎の患者さんのお母さんの“どうして可愛い子供に感染させてしまったのだろう”や患者さんの“僕(私)はなぜ感染したのだろうか”や、“相手に感染させてしまったらどうしよう”という「こころ(の)ね」を感じるようになりました。そして、気が付くと、“感染は誰のせいでもありませんから、自分を責めないでください。いい薬もありますし、大丈夫ですよ”と声を掛けるようになったのです。

肝炎診療で大事なことは、聴診器で聴く「心音(しんおん)」以上に、患者さんと関わっている人々の「こころ(の)ね」を聞き、しっかり受け止めることです。そして、家族や親しい人の間で生じた「もつれた糸」を、科学的で正確な情報を提供し、ほどこいていくことであると思います。

医療従事者も含めて、患者さんの身近な方が想像力を喚起し、いたわりの気持ちをもって、患者さんを見守る寛容な社会であってほしいものです。私が大学を退職し、当院に就職したのは「こころ(の)ね」を感じながら、信頼を前提とした医療を、現場で実践するためです。

二つの最終章

私は佐伯市大入島の出身です。大入島は最近、オルレで、韓国の方が訪れて、話題になっていますが、以前は段々畑がきれいな風光明媚な島でした。私の家の近くに大正天皇がお立ち寄りになった際に築かれ、桜の木に囲まれた記念碑があります。南に旧佐伯航空隊跡地、番匠川の河口、東に遠く豊後水道、眼下に佐伯湾を見下ろせるところです。麦秋の頃、記念碑の周辺の

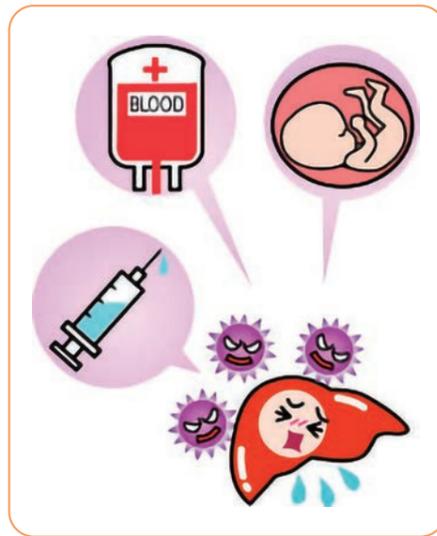


黄金色の麦畑の中で、かくれんぼをしたことや、走り回った情景は私の原風景です。今は荒れて山に入っていけません。例年5月になると鯉のぼりが競うように泳いでいた島でしたが、徐々に、子供がいなくなり、鯉のぼりをみることもなくなりました。そして、私の通っていた学校も廃校になりました。コミュニティを維持する力は衰え、静かに消滅の時を迎えようとしています。

一方で、私が専門としている肝臓病の診療風景も一変しました。不治の病として怖れられて、国民病といわれていたウイルス肝炎は平成の30年間で、撲滅への道がみえてきました。飲み薬で副作用もなく100%よくなります。その結果、肝がんもすっかり減りました。一つの病気がこの世界から消えようとしているのです。歴史的な瞬間ではあります。ただし、肝炎を根絶するためには大事な作業が残されています。肝炎の多くは症状がありません。そのため、「一生に一度、肝炎血液検査を」とキャンペーンして、感染していることを未だ知らない人を拾い上げ、治療に結び付けることです。肝炎検査は、国や県が無料検査をしています。保健所やクリニックで無料検査を行っていますので利用して下さい。

当院でも9月から新たな取り組みを始めました。肝炎検査をしている場合は、カルテで分かるようにしました。そして、肝炎検査で陽性となった方の情報は「臨床検査部」から「肝臓専門医」である私のところに届きます。その情報をもとに、陽性者については治療が終わっているかどうか確認し、治療していない人には肝臓専門外来を受診していただくことにしています。入院や内視鏡検査をしたことのある方はぜひ、主治医に私の肝炎検査はどうでしょうか？ と一度お問い合わせください。繰り返しますが、肝炎血液検査は一生に1回でいいです。こういう地道な活動が、肝炎撲滅につながっていくと考えています。

二つの最終章といっても、島のコミュニティの消滅は寂しいですが、肝炎の根絶は希望そのものです。



当院と私

当院はきれいな病院です。朝早く出勤しても、すでに部屋の掃除をしてくれています。階段もきれいなので、エレベーターを使わずに5階まで歩くことにしています。お昼の病院食がとても美味しく、バランスが取れています。職員と一緒に食堂でいただけるのがいいです。職員が生き生きしています。‘人’がスクラムを組んで‘one team’で頑張っています。私は移転前の病院を含めると20年前から3000件の肝がんの治療を当院で行ってきました。スタッフとは長い付き合いです。私もこのteamの一員として、患者さんの‘こころね’に耳を傾け、人生100年時代の健康を、肝臓を通して考えてきたいと思います。



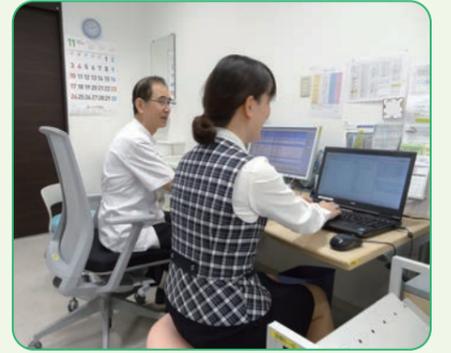
部署紹介

医師事務作業補助者

私達は、現在3名体制で「医師事務作業補助者」としての仕事をしています。

「医師事務作業補助者」とは、医療行為以外にも様々な事務業務を行う必要がある多忙な医師の業務負担軽減のために、2008年に国が定めて導入された職種です。仕事の内容は診察や治療に関わる事務業務が中心です。病院によって業務内容は異なりますが、当院では診察時の電子カルテ入力補助、診断書の一部代行作成業務を、医師の指示・確認のもとに行います。

診察時に医師の隣でパソコン作業をしている職員を見かけたことがある方もいらっしゃるかと思います。診察室に私達がいると気になるかもしれませんが、個人情報保護は厳守しておりますので、安心して医師とお話ししてください。



地域医療 魅力発見インターンシップ

10月15日に医師を目指す高校生3名がインターンシップに訪れました。

まずは白衣に着替えて院内の各部署を見学です。その後、カテーテル検査室に移動し循環器科医師の説明を聞きながら心臓のカテーテル治療の様子を見たり、整形外科医師の指導の下、手術前の手洗いを体験したりしました。見学する中で、医師だけでなく看護師や検査技師など様々なスタッフが“チーム医療”を行っていることを感じてもらえたでしょうか…。夢にむかってこれからも頑張ってもらいたいと思います。



お月見コンサート

当院では毎年9月に“お月見コンサート”を開催しております。

今回は県内外で活動している3人組ボーカルユニット「ETERNAL SOUL(エターナルソウル)」さんにご出演いただきました。あのアフリカンサファリのCMソングを歌っているグループです。洋楽から懐かしの歌謡曲そしてオリジナル曲までたくさんの歌を披露して頂きました。会場の皆さんと一緒に歌う場面もあり大変盛り上がりました。コンサート企画は年に2～3回開催しております、次回の開催は当院ホームページにてお知らせいたします。

