



えんぶり

国立病院機構八戸病院

発行元: 独立行政法人国立病院機構八戸病院
National Hospital Organization
Hachinohe National Hospital
〒031-0003 八戸市吹上3丁目13番1号
TEL 0178-45-6111 FAX 0178-43-7814
ホームページ
<http://www.hosp.go.jp/~hachinohe/>

令和元年11月発行 第71号

八戸病院「健康調理教室」開催

調理師長 北川 優子

令和元年9月4日(水曜日)、吹上公民館にて、管理栄養士、調理師による健康調理教室を開催し、一般の方11名が参加されました。

今回は「腸の健康：腸内環境改善」をテーマに、食物繊維について学んでいただいた後、調理実習を行いました。献立は「彩り野菜マリネの冷やし素麺」、「豚肉と茄子の揚げ煮」、「きのこのナムル3種盛り」、「苺とミルク2層ゼリー」で、暑い日でもさっぱり食べられ、調味料、だし、旬の食材等の特徴を引き出すことで美味しく減塩でき、家庭でも短時間で簡単に調理できるよう工夫しました。参加者の皆様からはご好評をいただくことができ、和気藹々とした教室の雰囲気の中で、私達も楽しい時間を過ごす事ができました。

今後も引き続き、吹上公民館での健康調理教室開催を予定しています。皆様のご参加をお待ちしています。

◇健康教室で使用したレシピを紹介します!!

彩り野菜マリネの冷やし素麺

つゆなし エネルギー 343 kcal 塩分 0.35 g
つゆ(30g) エネルギー 22 kcal 塩分 0.99 g

材料(1人分)
流水麺(ゆめん(つゆ付)) 80g
《野菜マリネ》
オリーブ油 大さじ1.5(18g)
酢 大さじ1(15g)
砂糖 小さじ1/2(1.5g)
塩 0.2g
ブロッコリー 40g
黄パプリカ 1/8(20g)
胡瓜(M) 1/4(20g)
ミニトマト 15g
紫玉葱(S) 1/16(10g)
グリーンアスパラガス(S) 1本(10g)
ホールコーン缶 10g
むきえび(ゆ) 6尾

ポイント
・アスパラガスやブロッコリーは食物繊維が豊富で、オリーブ油と一緒に使用することで抗炎症作用が期待できます。
・ホールコーン(とうもろこし)は炭水化物、ビタミン群やカリウム、マグネシウムなどのミネラル、アミノ酸・脂肪酸、食物繊維をバランスよく含む、むくみ解消や高血圧予防、疲労回復効果や便秘解消に効果があります。
・ブロッコリーやアスパラガス、むきえびなどの加熱調理は、電子レンジを使用すると短時間で簡単にできます！

作り方
1. ポウルにオリーブ油、酢、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせてマリネ液を作る。
2. ブロッコリーは小房に分け、黄パプリカと胡瓜は角切り、ミニトマトは4つ割り、アスパラガスは1cm長さの斜めスライス、紫玉葱は薄切りにし、水にさらす。
3. 沸騰した鍋でアスパラガス、ブロッコリー、むきえびの順に茹で、粗熱をとる。
4. ①のポウルにブロッコリー、黄パプリカ、胡瓜、ミニトマト、アスパラガス、紫玉葱、コーン、むきえびを加えて全体を馴染ませ、冷蔵庫で30分漬けておく。
5. ポウルに流水麺を入れて流水でよく洗い、ざるに入れて水切りする。
6. 器に流水麺を盛り、まわりに④の野菜マリネを飾ると完成。
国立病院機構八戸病院 栄養管理室

講義風景



調理中の様子



調理実習後の盛り付



基本理念

私たちは
すべての患者さまとご家族に
信頼され満足していただける
確かな医療と生活支援を
めざしております

基本方針

- 一 病院組織の運営と地域における役割を果たします
- 二 患者さまの権利と安全の確保に努めます
- 三 療養環境と患者サービスに努めます
- 四 診療の質の確保に努めます
- 五 看護の適切な提供をいたします
- 六 病院運営管理の合理化に努めます

目次：

- 八戸病院「健康調理教室」開催 1
調理師長 北川 優子
- 青年共同宿泊研修に参加して 2
B病棟 看護師 丸 保奈美
- 国立病院総合医学会に参加して 2
薬剤科 大久保美里
- 「納涼会」 3
保育士 猫塚 芳恵
- 令和元年度吹上公民館祭りに参加 3
副看護部長 長洞千鶴子
- 地域医療連携室からのお知らせ 4
- 外来担当医表 4
- 病院案内 4
- 編集後記 4



青年共同宿泊研修に参加して

B病棟 看護師長 丸 保奈美

今回、国立病院機構北海道東北グループが主催する「第14回青年共同宿泊研修」に参加しました。一日目は仙台医療センターメディカルトレーニングセンターで講義を受け二日目は国立磐梯青少年交流の家に移動しました。東北の13の施設から集まった看護職以外の多職種の方々と交流することができました。

病院から離れての研修であり、講義とグループワークだけではなく「登山」といった普段病院では体験することができない研修内容でした。座学では「機構組織において求められている役割」「人間関係とコミュニケーション」「自己理解と他者理解」などの内容の講義を受け、国立病院機構の職員としての自覚を新たにしました。登山は天候に恵まれ、雄国沼コースを歩きました。登山初心者の私にとって「どんな険しい山に登るんだろう」と不安いっぱいでしたが、ガイドさんに山の様子や植物などの説明を受け、自然の景色と心地よい風を感じ、みんなと談笑しながら登ることによっていつの間にか不安が消え去り楽しいものになりました。雄国沼に到着した時は何とも言えない達成感を覚えました。

研修前、参加者名簿を見た時、知っている人が誰もいなくて、それも違う職種の人たちばかりだったのでうまくとけ込め、積極的にコミュニケーションがとれるか心配していましたが、グループワークや登山、磐梯青少年交流の家での共同生活などを通して徐々に緊張感もほぐれいきました。いろんな職種の人たちと関わることで自分自身、視野が広がったことを実感し、より一層の自発性・協調性・コミュニケーション能力を獲得できたと思っています。今回の研修は自己理解と他者理解を深めることができ、機構組織の一職員として自分ができることは何か、どう行動するのかについて改めて考える機会となりました。この研修での学びをこれからの看護に活かしていきたいと思っています。



国立病院総合医学会に参加して

薬剤科 大久保 美里

第73回国立病院総合医学会が11月8日、9日の日程で名古屋にて開催されました。

会場は、名古屋国際会議場というとても立派な施設で、中庭にはレオナルド・ダヴィンチの大きな彫刻があり、会場は活気にあふれていました。ポスター発表の時間は3分という限られた時間でしたが、褥瘡ラウンドにおいて取り組んできた成果を発表し、他施設での介入事例についても学ぶことができるいい機会となりました。ポスター発表の演題は多岐にわたりますが、チーム医療に関する内容の発表が多く見受けられたため、今後も他職種協同で患者様の医療に貢献できるように取り組んでいき、機会があればまた参加したいと思っています。





「納涼会」



保育士 猫塚 芳恵



当院恒例行事の「納涼会」が去る9月18日に療育プレイホールで行われました。納涼会に先立ち誕生会が行われ9月生まれの患者様を紹介しご家族の方々に囲まれ、「皆様のハッピーバースデー」の歌で納涼会がスタートしました。今年は小児科医長の神田先生からのご紹介でクラシック演奏ユニット Colors(カラーズ)の方々にはらしていただきました。ピアニストの田名部栄里様、ソプラノ歌手の亀山留香様による美しいピアノの音色と

透き通る歌声の登場に感動のあまり全身鳥肌が立つほどの感銘を受けました。目の前でクラシックを披露して下さり日常とかけ離れた体験に興奮を覚えました。ソプラノ歌手の亀山留香様は会場全体を回って下さり患者様には笑顔が見られ、また体をリズムに乗せ動かしたりと全身で楽しさを表現していました。今までにない本格的なクラシックに感動し癒やされたことと思います。ご家族や患者様よりぜひまた来ていただきたい声が多数聞かれました。ステージ発表の後は引き続き「くじ引き」「ヨーヨー」「アイス・ジュース」「わたあめ」の各出店コーナーを患者様、ご家族様が一緒に回りそれぞれの出店で職員とのやりとりをしながら患者様の笑顔やご家族の笑い声が聞かれそれぞれに楽しまれていました。今年は屋内での実施でしたが来年こそはぜひ青空の下で開催できることを願っています。

令和元年度 吹上公民館祭りに参加

副看護部長 長洞千鶴子

令和元年10月6日(日)『吹上公民館まつり』に参加しました。この祭りは地域住民の交流のために行われ、地域の皆さんのグループ活動発表の場でもあります。手芸作品の展示やお茶・お花・着付け教室からの発表などが行われていました。八戸病院はこのまつりの始まりと同時に約20年間余りにわたり参加しています。地域住民の健康維持増進にお役に立てればと、血圧測定や栄養相談などを中心に健康相談を実施しました。ブースの来場者は109名で、「八戸病院の健康相談を毎年楽しみにしています。」という来場の方もおり好評でした。来場者のほとんどは高齢の方で、血圧測定すると高めの方が多く測定値に合わせた栄養指導やサンプル提供などをさせていただきました。

吹上地区の皆さんが、年を重ねながらもいつまでも元気で笑顔でいられるようこれからもお手伝いできればと思います。



地域医療連携室からのお知らせ

嚥下体操をして安全にご飯をたべましょう

言語聴覚士 松原 宏

嚥下体操をして誤嚥予防をしてみましょう。誤嚥とは通常食道に行く食べ物や飲み物が誤って気管へと入り込んでしまうことです。やり方は口を大きく開けたり口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す、次に口をすぼめたり横にひいたりをそれぞれ10回繰り返します。

診療援助日程 12月

青森県立保健大学 リウマチ科
渡部一郎教授 12月3日(火)、10日(火)、17日(火)、
24日(火)
東北大学 リハビリテーション科
上月正博教授 12月27日(金)
東北大学 呼吸器外来
山谷睦雄教授 12月10日(火)
山形県立保健医療大学
平山和美教授 12月25日(水)

診療時間、日程等が変更になる場合があります。
また次回以降については、地域医療連携室または
ホームページにてご確認ください。

地域医療連携室 0178-45-3421
医事課 0178-45-6111(内線)4301・4311

● ● ● 外 来 担 当 医 表 ● ● ●

12月1日現在

診療科	月	火	水	木	金
内 科	関根 耕作	関根 耕作 関田 陽子 (月3回)	藺藤 順 (午前/予約) 関根 耕作	関根 耕作 (午前) 濱舘 貴徳 (午後)	関根 耕作 安ヶ平 みどり(午前) 高橋 佳美 (月3回)
神経内科	三須 建郎 (月2回) (午前/予約)				
小 児 科		神田 進 (午前)		神田 進 (午前・午後/予約)	
呼吸器外来					安ヶ平 みどり(午前)
リウマチ外来	リウマチ外来は下記診療援助日程のとおり。				

午前診療受付時間 8:30～11:00 午後診療受付時間 13:00～15:30 小児科外来 8:30～11:30
・ただし急患については受付いたします。 ・担当医師については変更されることがありますので電話にてご確認ください。

病 院 案 内 図



* バス利用の場合

- 1) JR本八戸駅より市営バス「是川団地行き」吹上栄町バス停より徒歩1分
- 2) JR八戸駅より南部バスで「八戸駅線」乗車「三日町」降車市営バス「是川団地行き」吹上栄町バス停より徒歩1分

* タクシー利用の場合

- 1) JR本八戸駅より10分
- 2) JR八戸駅より20分

編集後記

改元、ラグビー、台風災害等々。振り返ると色々あった年でした。ちょっと早いけど、来年も穏やかでいい思い出ができる年でありまうように。 H.S