

# せいわ

2024  
医療法人近藤会  
清和病院  
夏号

●2024年8月発行 ●年4回 [1月、5月、8月、11月]  
●高岡郡佐川町乙1777  
●TEL.0889-22-0300 ●FAX.0889-22-1777  
●清和病院広報委員会発行

## 基本理念

私たちは、患者さま方に良質で安全な満足感のある高度な専門医療技術の提供と、地域における救急医療、保健・福祉サービス、介護などの生活の質(QOL)の向上に寄与することを目指します。

## ドクターコラム① 自己紹介

- 徳島大学医学部を卒業し、内科医師として勤務してきました。先日、後期高齢者になり、後期高齢者になる直前に、清和病院に非常勤勤務医として働く事となりました。内科外来を週2回（火曜・金曜）午前中のみ担当させて貰っています。  
なぜ来たか？10年ほど前に亡くなられた、外科医師の和田先生に誘われたことがあったからです。
- 私は一見、気が長いと思われるがちですが、実は短気です。ある方にそれを見破られ、どうして分かったのか尋ねると、電子顕微鏡で使うガラスナイフを作る際に、板ガラスを一定の大きさに割る動きが短気そのものだと言われました。
- 一方外見は歳とともに老化がはじまっていると思っています、内面とは違いこちらは外観通りです。
- ここ3年は全く医療に関係なく過ごしていました。今回復帰するにあたり、以前知人の女医さんが育休復帰後に、「育休中のストレスのない生活が懐かしい」と愚痴をこぼしていた事を思い出しました。私も復帰後にはそのようなを感じるかと思っておりましたが、外来・事務の方々のおかげもあり、幸いにもストレスを感じずに過ごせています。スタッフの皆様に感謝しております。
- 本年度から内科診療にあたっておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

松田 仁伸（内科医師）

ドクターコラム②  
自己紹介

本年度4月より循環器科外来を担当しております弘瀬伸行と申します。

高知出身で、高知大学医学部心臓血管外科に令和2年まで在籍し、その間にも当院の循環器科外来を担当させていただいておりました。

その際にはスタッフの皆さんに大変よくしていただき、改めて清和病院で働くことが出来てうれしく思っております。現在は高知市いずみの病院に心臓血管外科部長として勤務しており、毎週水曜日午前に当院での循環器科診療にあたらせていただくこととなりました。心臓血管外科専門医、循環器科専門医として循環器に関する内科・外科両面での診療にあたりますのでどうぞよろしくお願い致します。

弘瀬 伸行 (循環器科)



外来担当医師表

2024年4月1日～

		月	火	水	木	金	土
外 科	AM	●	●	●	●	●	●
	PM						
整形外科	AM		●		●		
	PM						
内 科	AM		●			●	
	PM						
循環器内科	AM			●			●
精神科	初診	予約制	AM	●	●	●	●
			PM				
	救急対応						
	再診	AM	●	●	●	●	●
	PM	●	●	休 診	●	●	
	救急対応						
				地域医療連携室に相談			
				①担当医	②再診医		

私のイチ押し



私のイチ押しは、ヨークシャーテリアのあんちゃん(2歳♀)です。

一昨年6月頃に我が家の一員になった家族です。

通称「ヨーキー」の愛称で知られているヨークシャーテリア、動く宝石と呼ばれるほど、美しく絹のような毛質を持ち、子供から2歳になるまでに7回ほど毛の色が変わります。

当初我が家に来た時は、ジアルジアという寄生虫感染症になっていて、動物病院通いの治療からのスタートでした。

今では元気いっぱい大きな耳が小顔効果でめちゃくちゃ可愛いリンゴが大好きなあんちゃんです。

医療技術部 放射線科 西内 恒太郎



・4月・  
スイーツ  
バイキング



・5月・  
わくわく  
ゴルフ大会

## リハビリ 寝ながら準備運動 ～1日の始まりに～

年齢を重ねると、朝は寝床から起きるのが大変になって来ます。スムーズに起きるために【寝ながら出来る足腰の準備運動】をご紹介します。

### I 【体をひねる】(体幹回旋運動)

- ① 右膝を立てます。
- ② 息を吐きながら左に倒します。
- ③ 息を吸いながら真ん中に戻します。  
(※左側も同じように繰り返します)



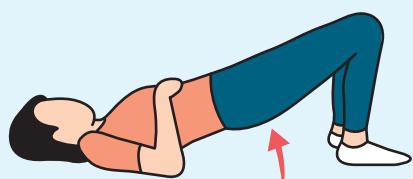
### II 【もも上げ】(下肢屈曲運動)

- ① 右股関節と膝を、息を吐きながら曲げていきます。  
股関節90°を目安に上げます。
- ② 息を吸いながらゆっくりと下ろしていきます。  
(※左足も同じように繰り返します)



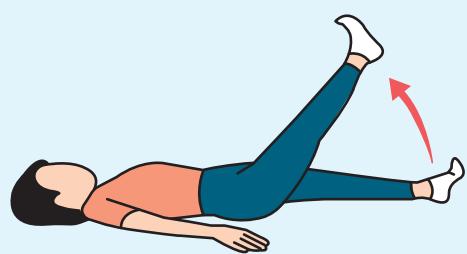
### III 【お尻上げ】(ヒップリフト)

- ① 両膝を立てた状態のまま、息を吸いながら腰を上げていきます。  
出来れば太ももと体が真っ直ぐになる位まで上げましょう。
- ② 息を吐きながらゆっくりと腰を下ろします。



### IV 【片足上げ】(SLR)

- ① 膝を伸ばし、爪先を立てた状態で右足を上げていきます。
- ② 出来るだけ上げたらゆっくりと下ろしていきます。  
(※左足も同じように繰り返します)



以上の運動をゆっくり行ってから、起き上がってみてください。  
上記の運動が大変な方は、少ない回数から始めましょう。

## ワークライフバランス ~仕事しながらキャリアアップ~

准看護師として7年勤務していましたが病院より看護師免許取得についてのお話があり、通信での学校生活を経てこの度看護師免許を取得することができました。仕事と勉強の両立は大変難しく、仕事が終わり家に帰ると「勉強はまた休みの日でいいか」と仕事終わりには勉強もなかなかできず、休みの日も勉強が手につかない日々が続いていました。在学2年目には実習もあり、国家試験の勉強はなかなかできずにいました。しかし、実習先では様々なことを学び知識を広げることができました。実習中は勤務体制も考慮してくださり、実習日以外での全休日をいただきました。そのおかげで、実習の書き物や勉強をする時間も確保することができ、またリフレッシュの時間も取ることができました。仕事と学業の両立は難しいからこそ自分のペースで無理のない計画を立て目標に向かっていくことが大切だと思います。この2年間の学び得たものを今後の業務に活かし、自己研鑽していきます。

2病棟1階 庄野 友里

今年、無事に看護師国家試験に合格することができました。最初は、継続して何かに取り組む事が苦手で物事を覚えてすぐに忘れてしまう事が多い私に仕事・家事・勉学の両立が出来るのか不安でした。そして勉学中は提出期限のある課題にとにかく苦労しましたが、職場の皆さんの協力と家族の応援、そして何より一緒に苦労した仲間がいた事で何とか乗り越える事が出来たと思っています。

国家試験対策では過去問を繰り返し解き、家事中は聞き流し問題を聞いてみました。そして国家試験…見た事のない問題がたくさんあり難しかったです。合格する事が出来て本当に嬉しいです。

最後に応援、協力して下さった皆さん、自分の事のように合格を喜んでくれた皆さん、本当にありがとうございました。  
感謝しています。これからも、頑張ります。

1病棟2階 Y.T

健康レシピ  
栄養科

## 夏野菜と豚肉の焼き浸し

今回は夏野菜にしっかりとつけ汁が染み込んだ、さっぱりと食べられる夏野菜レシピをご紹介します。

材	●オクラ	3本
	●なす	2本
	●ミニトマト	10個
	●ズッキーニ	1本
料	●豚肉	80g (小間肉でもスライスでもお好きなものを)
-----		
○つけ汁の材料		
	●めんつゆ(4倍希釀使用)	50cc
	●酒、みりん	各小さじ2
	●水	200cc

### 作り方

- 耐熱容器につけ汁の材料(○)を全て入れ、レンジ600wで3~4分加熱し沸騰させる。
- 好きな大きさに切った野菜を、油を引いたフライパンで焼いたら、熱いうちに容器に入れ、5時間ほど汁に漬けておく。
- 皿に2と茹でた豚肉を盛り、上から汁をかけて完成。  
そうめんやうどんの具としても美味しいだけます。



### 効能・栄養

夏野菜には水分とともに、ビタミンや、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれています。摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きもあるのです。

また、豚肉はたんぱく質がたっぷり!代謝を助け、疲れをとるビタミンB1も含まれているため、夏バテに効果的です。

## 「昭和にタイムスリップ!?」

待ちに待った初の女の子、第4弾の正解発表をさせていただきます!

今も変わらず可愛らしい女の子は、外来看護師の徳弘佳代子さんでした。

よ～く見ると面影がありますよね?

今回にて「昭和にタイムスリップ!?」の企画は終了となります。

広報委員からのドキドキのプレゼントは伝わったでしょうか?

ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

