



あたたかい医療をみんなの手で

Human

“きみつだより”

イカ号

NO.44 平成15年7月22日発行
編集責任者 茅野 嗣雄
編集者 “HUMAN”編集委員会

玄々堂 君津病院 〒299-1144 君津市東坂田4-7-20 ☎0439-52-2366(代) URL http://www.gengendo.jp/

君津・木更津訪問看護ステーション 地域のニーズに応じてフル稼働

帝京平成短大看護学生 実習103名受け入れ

君津、木更津訪問看護ステーションでは、帝京平成短期大学看護学科の学生103名の在宅看護論実習を受け入れている。2、3名ずつに分かれ君津・木更津地区を中

心に一日同行訪問を行っている。在宅看護を学ぶ上では、何よりもその現場を見ることが効果的だ。学生達には、「家」という場に入り、療養されている患者様や介護されている御家族と話し自分の目で見て、感じて、多くのことを学んでほしいと願っている。

君津中央病院付属 看護学校で講義

平成15年4月28日、君津中央病院付属看護学校の3年生36名を対象に「訪問看護ステーションの概要と活動内容」というテーマで、君津訪問看護ステーションの板倉所長が講義を行った。

この春中国を中心に猛威を振るったSARS。もし当院にSARS患者様が来院されたら・・・？
7月5日、世界保健機構(WHO)より、「SARS抑制宣言」が出され、ひとまず終結したが、我々は、SARS疑いの患者様が

外来においてSARS診療シミュレーション行う

この春中国を中心に猛威を振るったSARS。もし当院にSARS患者様が来院されたら・・・？
7月5日、世界保健機構(WHO)より、「SARS抑制宣言」が出され、ひとまず終結したが、我々は、SARS疑いの患者様が



はじめての七夕コンサート —外來待合ホールにて—
トップバッターである、院内保育所の園児たちが、かわいい歌声を披露。

院内PHSの電波状況測定

5月9日に院内の電波状況の測定を行ったが、三箇所(管理棟2階、本館1階、坂田クリニック2階)において電波強度の弱い場所

第32回糖尿病教室

5月31日(土)、君津中央公民館において糖尿病教室が開催された。「夏バテ予防の食事」という内容で8名の参加で行われた。献立は新シヨウガと三ツ菜のご飯・豚肉の上新粉蒸し・アスパラとなめたけ和え・ゴヤとかぼちの煮物・くずもちの計5品で夏の向きの食材を取り入れた。実際に計量したり、調味料を和気あ

「看護の日」に伴う 地域活動開催

5月25日、富津イオンショッピングセンターに於て、5月12日の看護の日に伴い千葉県看護協会君津支部の看護師・保健師の20名により、地域住民を対象にしたPR活動が行われた。体験コーナーでは、血圧測定や体脂肪測定、高齢者疑似体験等を体験してもらった。また、参加者や家族の健康相談・介護の悩み等についてなんでも相談できる「まちの保健室」にも多くの人が参加した。

「看護の日」に伴う 地域活動開催

5月25日、富津イオンショッピングセンターに於て、5月12日の看護の日に伴い千葉県看護協会君津支部の看護師・保健師の20名により、地域住民を対象にしたPR活動が行われた。体験コーナーでは、血圧測定や体脂肪測定、高齢者疑似体験等を体験してもらった。また、参加者や家族の健康相談・介護の悩み等についてなんでも相談できる「まちの保健室」にも多くの人が参加した。

インスリン40単位製剤、100単位製剤に切り替えに

5月12日、当院関係部署において、インスリン40単位/mlバイアル製剤と40単位/ml注射器を撤収し、100単位/mlへの全面交換を行った。現在日本では、濃度の異なるインスリン製剤(40単位/mlと100単位/ml)が発売されている。この濃度の異なるインスリン製剤と専用注射器の組み合わせを間違えて使用した場合、重大な事故を招く危険性があることから、40単位/mlバイアル製剤は、本年6月より出荷中止、2004年4月からは薬価削減のため、

除となり、100単位/mlバイアル製剤のみに一本化されることになった。
当院でも、安全対策の面から、まず職員に周知徹底を図り、準備を進め、5月12日に各部署で一斉に交換を行った。また、外来でも患者様来院時に順次交換を行い、ほぼ完了となっている。
しかし、切り替えの済んでいない病院内の患者様の入院があった場合、今後インスリン使用時の製剤と注射器の単位については十分な注意が必要である。尚、ペン型のインスリン製剤は、これまで通り1種類の濃度(100単位/ml)のみである。



検体検査室長
上野 芳人

当院における臨床検査の現状と今後の展望

当院の臨床検査業務は、検体検査部門と生理機能検査部門の二つに大きく分けられます。
検体検査部門では、特殊検査を除く血液検査、尿検査、便検査を

を院内で実施しており、入院中の患者様の至急検査は、短時間で結果報告をしています。また、外来の患者様の至急検査においては採血から検査結果報告まで、すべて1時間以内でできるように対応しており、糖尿病外来では、血糖とグリコヘモグロビンA1C検査をほぼリアルタイムで結果を報告しています。
生理機能検査部門では、心電図、呼吸機能、聴力、脳波、眼底お

び超音波検査を行っており、生理機能検査としてほぼ充実した検査が行えるように対応しています。
しかし検査室では、日々これらの検査業務に追われながらこなし続けているのが現状です。良質な医療を患者様に提供していくことを目指していく中で、検査室スタッフが行うべき検査業務の請負い方式的な体制から脱却し、臨床検査の知識や経験を生かした能力を十分に発揮し積極的にチーム医療の一員として

参加していくこと、臨床検査そのものが医療であることを認識し、「説明と同意」の理念に基づいて患者様に対し少しでも納得できるような検査を提供することを実践したいと思えます。さらに、高い知識と技術を習得し、迅速な診断・治療のための臨床支援につながるような情報提供をしていくことで、検査室が医師をはじめ他のスタッフだけでなく患者様からも認知される検査室となるように努力していきたいと思えます。



調味をした
りといあ
しい雰囲気
で行われた。

玄々堂活き活きクラブパートII 「Dr高田の対話シリーズ」放映される

昨年のケーブルテレビ放映で好評を得た「玄々堂活き活きクラブ」の第二弾「玄々堂活き活きクラブパートII」Dr高田の対話シリーズ」が放映されている。当院名誉院長の高田真行Drが、様々な分野で活躍される方と、今の日本の医療や

新入職員歓迎 ハイキング

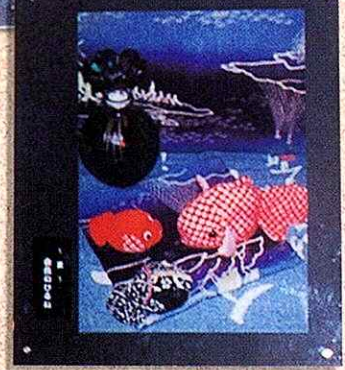
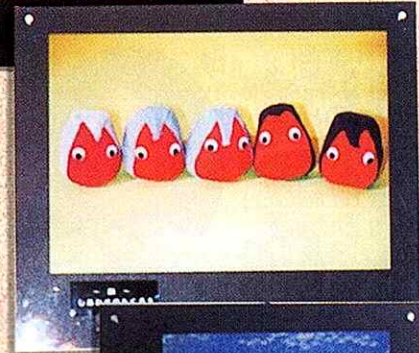
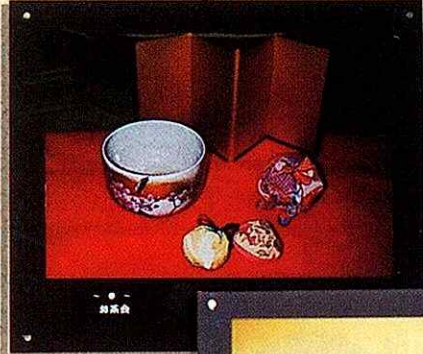
5月18日(日)、恒例のハイキングが行われた。当日は職員・家族も含め、総勢402名の参加があり、永年20年勤続者5名、10年勤続者20名の表彰と、平成15年度新入職員29名の紹介が行われた。天候も危ぶまれたが徐々に回復し、皆でさわやかな汗を流した。
(関連記事4面)

岩松超音波室長、 年満退職

昭和54年7月から23年間、超音波検査に携わってこられた岩松勝實超音波室長が、5月14日をもって定年退職を迎えた。

活き活き ギャラリー

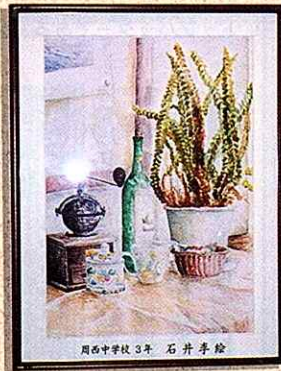
受付横の壁面が「玄々堂活き活きギャラリー」としてリニューアルスタートしました。以前より職員の写真などを展示していましたが、今回、地域の人たちの作品を展示して紹介していくコーナーとして生まれ変わりました。まず第一弾として立田さとさんの作品を当院湯城医師が写真で紹介、引き続いて君津市の小中学校の絵画展などがおこなわれています。心とむ作品が、病気で来院された皆様の心の励みになれば…と始まったこのコーナー。皆さんもちょっと覗いてみてはいかがでしょうか。



104歳の作品展 ~おばあちゃんの四季~

立田さとさん プロフィール

君津市在住 明治32年生まれ
10年ほど前(95歳)から作りはじめ、可愛い作品は数百点にも及びます。その姿に、ご家族は脱帽しています。ご家族の温かい支援を受け、立田さんは、今日もきれいな布と楽しくあそびながら作品を作っています。



【新任医師紹介】



山村 真吾医師

【出身地】愛知県生まれの静岡県焼津市出身
【趣味】魚釣り（現在は主として海岸での海釣り）
【特技】特にありません
【血液型】A型
【生年月日】昭和35年1月生まれ
【仕事のモットー】マイペースでやるということ位です

一般病院でプライマリケアを1年やってから、帝京大学第3内科消化器研究室で約9年間仕事をしておりました。昨年まで約3年間千葉市内の病院に勤務しておりましたが、思う所あって退職し、現在玄々堂君津病院で勤務させていただいております。特に今後の目標など、大きな展望はありませんが、自分の出来ることをポチポチやっていくつもりです。よろしくお願ひします。



鈴木 俊彦医師

初めまして、4月から常勤医師として働いています鈴木俊彦と申します。埼玉医科大学を卒業後、埼玉医科大学附属病院の腎臓病センター内科で8年間御世話になっていました。埼玉県の関越病院と透析患者様の紹介で病診連携を行っていましたが、130人の腹膜透析患者様を外來診療する病院で

した。平成12年から主に外來と透析を担当していました。専門は高血圧、腎臓病、透析です。出身地は、富津市で最寄りの駅は上総湊です。17年ぶりに地元へ帰って来ました。中学時代は、相撲で全国大会出場、大学ではアイスホッケーを経験しましたが、部員数が7、8人と少なく、交替したくても交替できない状況で試合を戦っていました。特技は、ボール牧のような指ならしです。趣味は、小旅行とグルメです。3年ぶりの臨床医でまだ感覚を取り戻しているところですが、地域医療を目指して頑張ります。御指導宜しくお願い致します。

クローズアップスタッフ

Produced by A.YAMAGUCHI



このコーナーは患者さんの役に立つ工夫をしている職員をクローズアップして紹介していきます。

今回は放射線科の西山技師に消化管検査について話を伺いました。

AY・消化管の検査はどのように行われますか？

西山・食道・胃の検査は、始めにバリウムを飲んでもらい、通過のタイミングを計り食道を撮影します。全量を服用した後の胃部は体位の変換により胃壁にバリウムを付着させ撮影します。一方、大腸検査はバリウムと空気を肛門より注入し大腸全域に行き渡らせ撮影します。胃部の検査時間は10～15分、大腸は15～30分といったところです。

AY・両検査ともに事前に処置があると聞きましたが。

西山・食道・胃検査は前日の夜9時以降が絶食で、大腸も前日より食事、水分、下剤投与の組み合わせにより腸内の便残渣をなくす処置をします。

AY・諸検査において工夫されていることはありますか？

西山・検査を受けられる患者様は当然ながら前日からの前処置や検査に対する様々な不安で緊張しています。それらを極力解きほぐすには、検査前の挨拶に始まり、検査の十分な説明が大切です。検査に入ってから、早口にならないよう、はっきりと声かけをし、一方的な検査に陥らない、お互いのコミュニケーションをとっての円滑な検査を心がけています。最近が高齢の方も多く、どうしても体の動きが緩慢になってしまいます。そんな時は患者様の傍について撮影を行い安全を期しています。また検査が終わったときには「お疲れさまでした」と伝えることで患者様に安心感が生まれると思います。

AY・今後の抱負をお聞かせ下さい。

西山・胃癌、大腸癌ともに癌での死亡順位は高位にランクされています。その検査を担っている放射線技師は透視から撮影までを任されています。これからも患者様との対話を大切に、診断価値の高い画像を提供したいと思います。

AY・では最後に仕事を離れたときの楽しみなどはありますか？

西山・地元館山でのスキンドライブです。時にはサザエやトコブシなども副産物として得られます。

AY・ありがとうございました。

シリーズ”病気を考える“ 38 輸血の現状

日本の血液製剤の供給体制は、ウイルス伝播の危険性を回避するシステムの導入等、ここ数年で大きな変革を遂げました。そこで今回、東京大学輸血部教授の高橋孝喜先生に、現在の輸血の現状を解説して頂きました。尚、先生には、以前同シリーズ⑰で「輸血のあり方」を御解説頂いております。



東大輸血部教授 高橋孝喜先生

手術時の出血や白血病などの血液疾患治療中の出血傾向に対し、不足した血液成分を補充する治療として輸血(同種血輸血)は広く行われ、一般的に期待通りの効果が得られている。肝炎などの輸血副作用の危険性も激減している。すなわち、献血者のスクリーニングとして実施される感染症ウイルスの抗原/抗体検査の検出率向上に加えて、感

染後ごく初期で上記検査では検出されない時期、いわゆるウィンドウ期の献血者によるウイルス伝播の危険性を減らすため、ウイルス核酸増幅検査(NAT検査)も実施されている。2000年以降、B型肝炎ウイルスの伝播を年間数件見られるのみで、C型肝炎、後天性免疫不全症候群(AIDS・HIV)の輸血による伝播は認められていない。また、日本病として注目された輸血後移植片対宿主病(輸血後GVHD)も有効な防止策である放射線照射血が供給されるようになり、やはり2000年以降は一例も発症していない。しかし、未知の感染症ウイルス伝播の危険性もあり得るし、癌に対する免疫抑制手術後の癌再発

促進効果の危険性も示唆されている。輸血用血液の安全性は世界一といえる程高くなっているが、同種血輸血が完璧に安全になることはあり得ない。また、ABO型不適合輸血(型不適合輸血)などの輸血過誤の問題は完全には解決していない。

輸血に関する社会一般の関心は高く、1995年の製造物責任法(PL法)の施行以降、輸血に関する通達、指針が相次いでいる。すなわち、1996年には心臓手術後の輸血後GVHD発症例に関する訴訟が起こり、厚生省(当時)から防止策の徹底を求める緊急通達が出されている。1997年には輸血に関する説明と同意の取得(インフォームドコンセント)を義務づける通達、さらに、輸血使用患者について使用した血液製剤の製造番号、使用日、患者ID番号、氏名、住所の10年間の保管を求める通達が厚生省(当時)より出されている。前者の通達により、輸血に関する患者の理解が深まり、適正輸血、自己血輸血(外科手術時の出血に対し、患者自身の血液で対処する方法、無輸血を要請するようになりつつある。後者は、献血者のウィンドウ期の感染が後日判明した際、当該血液を輸血された患者を追跡可能なように、各製造番号の血液の輸血患者を直ちに検索できる体制を求めたものである。因みに、上記に必要な輸

薬 G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

今回から新しく登場したこのコーナーでは、シリーズとして、食事と薬の関係を少しずつご紹介していく予定です。

ワーファリンと納豆

ワーファリンという薬は、血管の中で血液を固まりにくくし、血栓ができるのを抑える働きのある薬で、医療機関で処方される薬です。

この薬と納豆をいっしょに摂取すると薬の作用が弱められるという相互作用が起こります。

ワーファリンの抗凝血作用(血液を固まりにくくする作用)は、止血に関与しているビタミンKを阻害することによるものです。

納豆は、納豆を作る納豆菌が人間の腸内でビタミンKを大量に生成するので、ワーファリンの効果を弱めてしまうことになるのです。

納豆(100g)を摂取することと、24〜72時間も影響が続くという報告もありますので、残念ながら薬と納豆の時間をずらしても薬の作用は阻害されてしまいます。

しかし、納豆とはいえば、あのネバネバの中に含まれる「ナットウキナーゼ」という酵素が抗凝血作用を有しているため、いわゆる血液をサラサラにする作用があると言われていると、血栓症にもいい聞いたことがあるかもしれません。

ワーファリンは、少なれば血栓を起し、多すぎれば出血の危険性が増してしまうともやっかいな重要な薬です。「〇〇が体にいい」とか「▼が□に効く」といった一部の、一般的な報道を鵜呑みにするよりも、主治医と相談の上、自分の健康を管理することが大切です。

尚、当院では、ワーファリンを服用中の患者様が入院なさった場合は、薬局から栄養科に報告をし、納豆が出ないように連携を図っております。

他に、クロレラも同様に多量ビタミンKを含み禁食とされていますが、緑黄色野菜については、一度に大量摂取しない限り大丈夫といわれています。(薬局医薬品情報室)

プミンやγグロブリンなどの血漿成分製剤を含む「血液の完全国内自給」のために、適正輸血・自己血輸血の推進が求められてきたが、今まで十分な進展は見られていない。改訂指針についても、内容はおろかその存在すら医療関係者には充分浸透していない。適正輸血、自己血輸血を推進する輸血実施体制が整備されている各医療機関は例外的といえる。大きな医療機関に於いても、不十分な輸血実施体制の下、輸血に関する基本方針が確立していない。各医師の判断で輸血が指示される結果、必ずしも必要最小限ではない輸血が一般的になり易い。少子高齢化が進み、献血の主体になる若年世代人口が少なくなり、輸血を要する機会が多い高齢者人口が多くなるため、輸血用血液に限っても相対的に不足する事態が危惧されている。「献血者の得難い志に支えられている貴重な血液であるから有効に活用すべきである」と倫理的な側面から適正輸血の意義が説明されてきたが、極めて逼迫した現実的な問題として適正輸血の具体化が社会的課題になっていることを強調したい。

型不適合輸血などの輸血過誤を防止する体制であるかについても検証が必要である。輸血前に患者血液型検査と交差適合試験を確実にこなうことに加え、検査用血液の取り違えや事務的なミスを防ぐ努力が肝要だが、輸血に関する責任管理・役割分担を明確にしない限り実効はあがらない。

上記のように、血液の安全性は高くなり、献血率も諸外国と同等以上の水準にあるが、医療機関での安全かつ適正な輸血の実践が重要課題として残されている。他方、従来の補充療法としての輸血から輸血した血液細胞による治療すなわち、細胞免疫療法への期待が高まっている。骨髄バンクの設立以降、造血幹細胞移植が広く実施され、移植後の白血球再発患者にドナーのリンパ球を輸注すると再寛解に導入し得ることが明らかになっている。そして、下肢の動脈硬化性閉塞性血管病変の部位へ造血幹細胞を局所注入する治療が奏功することが注目されている。すなわち、再生医療、遺伝子治療などの新しい医療に輸血が深く関係する可能性がある。しかし、新しいものに熱心に取り組みむ前に、上述の輸血に関する問題の解決こそ先決と考えている。

安全適正な輸血の実践のために医療関係者が確認すべき事項を列挙すると、

1. 輸血副作用の現状と対策を理解し、患者の状態に応じて必要最少限の血液成分を輸血する。
2. その際、患者へのインフォームドコンセントを取得する。
3. 輸血を要する外科手術の際に、自己血輸血を可能な限り実践する。
4. 不要な輸血を控え、血液の使用を必要最少限に抑制する。この適正輸血の実現のために、医療機関内で適応に関する基本的基準を定め、各医師がその方針を念頭に最終的に判断する方式が望ましい。
5. 上記の通達により義務化された輸血用血液、血漿成分製剤の使用記録を基に、類似した病態での輸血の適応、必要量を判断することが現実的である。
6. 輸血過誤防止対策として、日本輸血学会の「輸血実施手順書」を参考に、輸血の導線に沿った標準業務手順を決め、周知徹底する。

輸血の必要性、効果、副作用は社会一般に理解されており、安全で適正な輸血、特に理想的な輸血である自己血輸血を進めることが求められる。

「フジエイク」

医事課 川島英丈

初夏になると、旅に行きたくなります。旅行好きの友人達の影響を受けて、私は学生時代にアルバイトでお金を貯めては、よく旅行に行きました。

国内では、北海道が好きです。

中国では、万里の長城の壮大さに感動し、百万人集まることのできる天安門広場の広さに驚き、九千もの部屋のある故宮博物院で迷子になりました。桂林での漓江下りはお勧めです。奇峰の連なる水墨画のような大自然を船上から満喫できます。

ヨーロッパでは、三大都市(ロンドン・パリ・ローマ)へ行きました。ロンドンは大都市なのに公園など緑が多く、パッキンガム宮殿や時計塔ビッグベンなど伝統を感じさせる名所が多かったです。パリはワールドカップ前で活気づいていて、夜のシャゼンゼリ通りはとも美しくかったです。ローマは町全体が遺跡で、コロッセオや映画「ローマの休日」でおなじみのスペイン広場、トレビの泉(後ろ向きに硬貨を投げるとローマ再訪が叶うという伝説がある)がお気に入りです。

現在は、世界同時多発テロやSARS問題の影響で海外旅行に行く人が減っていますが、また機会があれば、今度はドイツのロマンチック街道やベネチアなどへ足を運んでみたいと思っています。

弱めてしまうことになるのです。納豆パック(100g)を摂取することと、24〜72時間も影響が続くという報告もありますので、残念ながら薬と納豆の時間をずらしても薬の作用は阻害されてしまいます。

しかし、納豆とはいえば、あのネバネバの中に含まれる「ナットウキナーゼ」という酵素が抗凝血作用を有しているため、いわゆる血液をサラサラにする作用があると言われていると、血栓症にもいい聞いたことがあるかもしれません。

ワーファリンは、少なれば血栓を起し、多すぎれば出血の危険性が増してしまうともやっかいな重要な薬です。「〇〇が体にいい」とか「▼が□に効く」といった一部の、一般的な報道を鵜呑みにするよりも、主治医と相談の上、自分の健康を管理することが大切です。

尚、当院では、ワーファリンを服用中の患者様が入院なさった場合は、薬局から栄養科に報告をし、納豆が出ないように連携を図っております。

他に、クロレラも同様に多量ビタミンKを含み禁食とされていますが、緑黄色野菜については、一度に大量摂取しない限り大丈夫といわれています。(薬局医薬品情報室)

人事往来

【役職変更】

- 病棟診療部長 大崎 慎一
●内視鏡室長 山村 真吾
●君津訪問看護ステーション所長 生稲 美穂

【異動】

()内は旧所属部署

- 木更津訪問看護ステーション 板倉裕子所長 (君津訪問看護ステーション)
●外 来 大内 佳恵 (透析室)
●透 析 室 宮島 雅代 (看護部長室)
●3階A病棟 高田あゆみ (木更津クリニック)
●3階B病棟 勝呂智恵子 (3階A病棟)
●4 階 病 棟 山口 亜樹 (看護部長室)
●坂田クリニック 古江 洋子 (木更津クリニック)
●木更津クリニック 渡部 和子 (坂田クリニック)
●看護部長室 二見 恵美 (透析室)
●医 事 課 山本 敬子 (経理課)

結婚・出産

【結 婚】

()内は旧姓

- 平成15年
4月 小西 陽子 (御船)
5月 青木 靖枝 (辺見)
5月 藤谷 久美子 (吉岡)

【出 産】

()内はベビーの名前

- 平成15年
5月 二見 恵美 (佳誠)

簡単に出来る 我が家の自慢料理

【鶏肉とニンニクの煮込】

材料(4人分)
皮付き鶏もも肉 2枚(300g)
ニンニク 大2個(140g)
調味料
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
水 適量
(各家庭の味付けで煮魚の要領少し甘く)

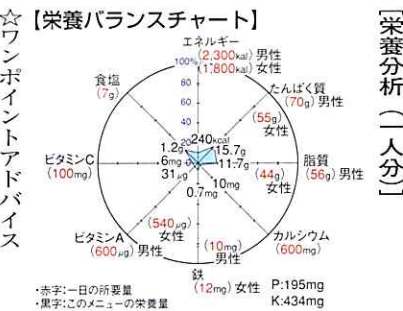
- 【作り方】
1, 肉の皮の方に少し切れ目を入れ4等分にする
2, ニンニクは皮をむきバラバラにしておく
3, 鍋に鶏肉、ニンニク、調味料を入れ、肉がかぶるくらいたっぷりの水を入れ、煮魚をする要領で味付けし、約20~30分中火で煮ると出来上がり。トロトロになって、ニンニクも食べられる。



外来ナースエイド 尾崎玲子さん

このコーナーでは、職員の一に「簡単だけれどおいしい」「こんな料理を伝えていきたい」というお料理を紹介していただき、そのメニューに対しての栄養分析や食材のもつ効能を、当院の栄養科と薬局にワンポイントを加えて解説していただきました。
第一回は、外来ナースエイドの尾崎玲子さんに紹介頂きました。

料理といっても我が家ではあまり文句を言うものもないので、同じような品が多く、季節を問わず手軽にできます。肉も軟らかく、ニンニク臭もありませんし、家族そろって召し上がれるのではありません。



【栄養分析(一人分)】
エネルギー(2,300kcal) 男性(1,800kcal) 女性(1,800kcal)
たんぱく質(70g) 男性(55g) 女性(44g)
脂質(56g) 男性(44g) 女性(31g)
炭水化物(240g) 男性(240g) 女性(240g)
ビタミンC(100mg) 男性(60mg) 女性(54mg)
カルシウム(600mg) 男性(10mg) 女性(12mg)
鉄(12mg) 男性(195mg) 女性(434mg)

【食材の効能】
・ニンニクの効能
においの元であるアリシンや新陳代謝を活性化させるアリシンという成分を多く含むニンニクは、抗菌作用、抗血栓作用、コレステロールの低下、血行促進といった幅広い効果が報告されています。ただし、多量に摂取すると胃腸に負担がかかる為、生で1片、火を通したもので2~3片程度が一日の適量という報告もあります。

【鶏肉の効能】
アンセリン、カルシウムという活性ペプチド成分を含み、がん予防、糖尿病、動脈硬化の予防や高血圧等に効果があり、また、活性酸素に対する酸化物質として作用するともいわれています。さらに、コラーゲンを多量に含む手羽肉は、美肌効果が期待されます。



ハイキングを終えて
ICU 林 貴子
マザー牧場の遠足当日の天気は朝から雨で傘を持って集合場所に集まりました。途中坂道にバスが何台も止まっていて、バスで直行

サブタイトルは「イカ」。
今回はイカです。イカは海でとれますが魚ではありません。イカは分類上で軟体動物になります。
では軟体動物とは何かとなりますが、代表的なものは貝類です。イカとタコが同じ仲間なのは何となく判るにしても、貝と同じであるとは耳を疑います。イカは、両者をきちんと調べるとそうなります。イカ・タコは、「頭足類」に属します。これは呼んで字の如く、頭に

足があるということです。頭足類のご先祖は、アンモナイトです。さて、普段見かけるイカの主流は三種類ほどで、コウイカ・ヤリイカ・アカイカ類のどれかになります。イカの生息地は、沿岸沖が多いのですが、体長が1mを越す大型のイカなどは回遊性で、沖合に広く分布しています。イカの世代は平均一年程で、鮭のように故郷に戻り産卵します。イカは食用以外にも食品加工率が高く、用途も様々です。意外なところでは、皮の部分が液晶加工の一部に使われています。良質な蛋白源として、そして身近な食材として多様な調理法を持つイカを、どうぞご活用下さい。

ら、あまり動物を見ることなくジーンズカンへ向かいました。多人数で食べるジーンズカンは楽しく又、歩いた後のビールはおいしくすっきり新人の挨拶のことも忘れ良い気分になりました。その後も最後まで食事処に粘り、帰りのバスでは一度も起きることなく爆睡してしまいました。

職員の方々の日頃の行いの良さのおかげで天候にも恵まれ、ケガもなく楽しい時間を過ごさせて頂き、心から感謝しております。また今度参加させて頂きたいです。ありがとうございました。

編集後記

- ▼暑い夏がやってきました。今年こそは海に行くぞ。でも水着のサイズが無いぞ。今年も無理そうだ。(かずま)
▼やっぱり新聞委員のジーンズは本当でびっくりしました!(ゼクシイ)
▼早起きは三文の得なんだろうか? (とみお)
▼夏ですね。今年には海に行きたい。(とら)

な。(ぼたん)
▼夏が来た。暑さと日射し、どう今年は乗り越えよう?(すぬ)
▼今回で、新聞委員最後となりました。いままでありがとうございました。心のこり。(あおちゃんま)
▼夏なのに、毛がみっしりの我が猫のブラッシングが、日課です。(とら)

- ▼昨年着なかつた水着、今年もまたタンスの奥かな。(ゆうママ)
▼もうすぐ一年か。はやいものだなあ。って何が?(すぬ)
▼「おかえり、オヤジ」と二歳の娘に言われて、嬉しいような、悲しいような。(あゆ)
▼患者さまの満足は、自分その立場になって考え、行動しないと生まれて来ません。(山々堂)

外来診療予定表 平成15年7月現在

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for different types of visits (午前一般, 午後一般, 夜間外来, etc.) listing the attending physicians and their specialties.

*予約診療に関しましては変則的になりますので予めご確認下さい。
*外来担当医師診療予定は、毎月月初めに発行されます。詳しくはそちらを御覧下さい。