

春の野菜を 手作りドレッシングで食べましょう!

簡単まぜるだけ



イチゴ ドレッシング

材料
(2人分)

- イチゴ …………… 2粒
- オリーブオイル 大さじ1
- 酢 …………… 小さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/5
- 砂糖 …………… 小さじ1弱
- コショウ …………… 一振り

作り方

- ①イチゴをフォークなどでつぶしておく。
- ②器に材料を入れてよく混ぜ合わせる。



コーヒー ドレッシング

材料
(2人分)

- コーヒー（インスタント） …………… 小さじ1/2
- オリーブオイル 大さじ1
- 酢 …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/4
- 砂糖 …………… 小さじ1

作り方

- ①コーヒーを酢で溶いておく。
- ②器に材料を入れてよく混ぜ合わせる。



カルピス ドレッシング

材料
(2人分)

- カルピス …………… 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1
- 酢 …………… 小さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/4
- コショウ …………… 一振り

作り方

- ①器に材料を入れてよく混ぜ合わせる。



春野菜が出回る頃ですね。旬の物はその時々に必要な栄養素を含んでいます。春野菜にはアスパラ、カブ、キャベツ、ゴボウ、サヤエンドウ、タケノコ、タマネギ、ニラ、レタスなどがあります。

野菜をサラダでいただくときに手作りドレッシングはいかがですか!

基本はオイルと酢が1:1です。今回は、ちょっとしたアレンジで3種類のドレッシングを紹介しました。フルーツはイチゴを使いましたがキウイや柑橘類でも美味しいです。酸味が強いときはジャムや砂糖を足してくださいね。ぜひお試しを!

一言
メモ

私の好きなもの 海外鉄道旅行

【きっかけ】父が近畿車両（鉄道車両制作会社）に勤めていたことから、鉄道は身近なものとして存在していました。「この電車に乗ったらどこまで行けるのだろうか?」と。このような思いから、いつしか遠くへ行くことの憧れが芽生えてきました。その後高校生のとき、地理で「シベリア鉄道」の存在を知り「これに乗る!」と心に決め、卒業後、航空券の手配、列車のチケットの手配、ホテルの手配、ピザの取得と、一から手作りで旅行計画を立て、中国、ソビエト、ハンガリー、ユーゴスラビア、ギリシャを鉄道で巡る旅に出かけました。20日間の旅行のうち14日間は列車の中、という体力勝負かつ、ハプニング続出、笑いあり涙ありの、はちゃめちゃな旅行となりましたが、いまだにこれを超える旅行を経験できていません。

【苦労】列車の切符を手に入れるのは今も昔も面倒くさく、大変なものです。列車の予約は今でこそオンライン予約が可能ですが、昔はその土地に行って、駅の窓口並び、現金を握りしめ、1枚の切符を手に入れるか、現地の旅行会社や現地に支店を持つ国内の旅行会社に高額の手数料を支払い、切符を手に入れるしかありませんでした。なので、どのような方法であれ、切符を手に入れた時はうれしさと安堵の気持ちが入り交ざったものを感じたものです。

【醍醐味】列車は飛行機のように点と点をつなぐものではなく、線をつなぐものです。従って、車窓から流れる景色（大抵は飽きるけど）、車内での他乗客とのふれあい（うざいことの方が多い。親戚な奴

医療技術室
石田 誠和

は泥棒のことが多い)、現地のおいしいかもしれない(キオスク程度では大抵おいしくない上に高い)食べ物や飲み物等々…すべてがごちそうであり思い出となります。しかし、旅行は計画が楽しいのであって、トーマスクック(海外の時刻表)をにらめっこしながら、あれこれ思い巡らすことが楽しみであり、醍醐味であります。

【おすすめ路線】

●阿里山登山鉄道(台湾)

70kmほどの道のりを約4時間かけて山頂まで登ります。山頂からの玉山(昔の新高山)からのご来光は素晴らしいものがあります。ただし、現在は台風の影響により十字路駅までしか行くことができません。

●メークローン線(タイ)

バンコク近郊を走っている生活路線ですが、屋根すれすれの場所を通ったり、駅が市場の中にあたりと、生活臭満載であり、バンコク市民の息吹を感じることができます。ただし、夏でも非冷房。地獄です。

●ゼメリング鉄道(オーストリア)

鉄道そのものが世界遺産。1854年に開通し、100以上ある石橋が今でも現役。ゼメリング駅から線路沿いに歩くことができ、ちょっとしたハイキングも可能。ウィーンから1時間半ほどで行くことが可能ですが、ゼメリング駅を通過する電車も多く、普通は2時間に1本程度なので注意。ハードルは高いですが、海外鉄道の旅、楽しんでください!

リレーコラム

Column

●編集長：高畑 静香 ●編集委員：岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、高畑 光、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三

医療法人(財団)桜花会
醍醐病院

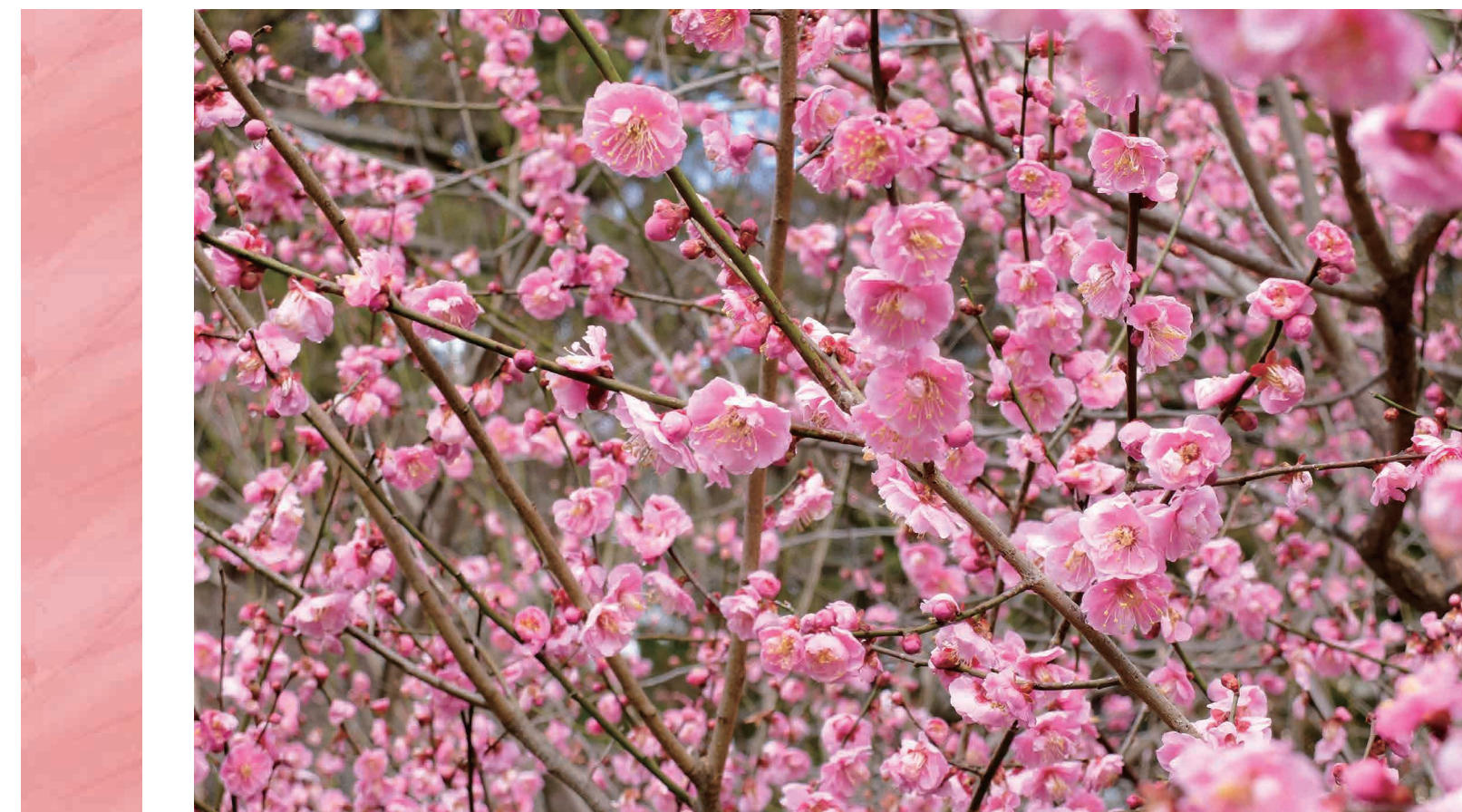
〒601-1433 京都市伏見区石田大山町72
TEL: 075-571-0030
http://www.daigo-hp.or.jp/



医療法人桜花会 醍醐病院 広報誌

2020
春号
vol.35

さくら通信



撮影地：京都府立植物園

特集

新館竣工から10年を経て

INDEX

2 | 特集：新館竣工から10年を経て

6 | コラム：リレーコラム

3 | 料理：DAIGO Cooking



新館竣工から10年を経て

平成21年1月に新館(西館)が完成し、10年が経過しました。これまでの歩みを振り返り、今回は3病棟(ストレスケア)・栄養課・医事課の各部署について、担当者に紹介およびインタビューを行いました。

3病棟・ストレスケア

現在、うつ病の患者は世界規模で3億人存在しており、日本国内では「うつ病」と「双極性障害」を合わせて112万人に上るとわれています(2014年厚生労働省調べ)。

当院のストレスケアでは、軽いうつ病のほか、適応障害、強迫神経症、摂食障害、不安障害、離人症、がんの方の入院を受け入れてきました。社会生活や日常生活でたまったストレスを、居心地の良い静かな環境で安心して癒やしていただけるよう、そして再び自信を取り戻して社会復帰していただくまで、ストレスケアユニットは全個室対応で治療に専念いただける環境を準備しています。入院の際には、主治医をはじめ各部門の担当者とカンファレンスを行い、治療方針やプログラムの設定など、さまざまな側面から検討していきます。ストレスケアで用意しているプログラムには、身体感覚を活性化させる栄養、心理、作業、アロマ、そしてリフレッシュ効果でこころとからだの緊張を和らげるヨガ、ハーブティーなどがあります。心身をリラックスさせ、ストレスや緊張を和らげるための自律訓練法も実施し



張を和らげるヨガ、ハーブティーなどがあります。心身をリラックスさせ、ストレスや緊張を和らげるための自律訓練法も実施し

ています。中でもアロマ、ハーブティーは人気のプログラムです。栄養、心理、作業、アロマは各専門スタッフが、体操、自律訓練、ヨガ、ハーブティーは病棟スタッフが担当しています。

希望者が複数いるプログラムでは、お互いの了承をいただくこともあります。他の方との関わりが苦手な方、お一人の環境を好まれる方には、個別対応も行っています。いずれもご本人にとって緊張しない、落ち着いた状態で行われるように配慮しています。参加するか否かはご本人の意思に任せていますが、主治医が必要と判断して実施することもあります。

また離人症の治療のために、当院のホームページを見て遠方から来る方もおられます。治療には、暴露療法と認知行動療法を併用しています。暴露療法は、1回約1時間30分で毎日行われます。病棟看護師の他、臨床心理士や主治医にも協力してもらっており、休日以外はスタッフが必ず付き添うようにしています。

ストレスケアでの治療を受けて退院された方からは、静かな環境や個別的な対応、そして十分な治療の効果をご評価いただいています。これからも入院治療を受ける方々が心身ともに健康な状態に戻り、生活の場に戻っていただけるよう病院スタッフ全体で援助させていただきたいと思っています。



栄養課

西館の完成に合わせて、栄養課も移動しました。以前とは職場も様変わりし、スタッフの業務も大きく変化したそうです。亀田課長代行に、これまでの業務、そしてこれからの展望を教えてくださいました。



Q.昔はなかなか過酷な環境だったんですね。

A.そうですね。床はコンクリートむき出しの部分があり、冬は長靴に中敷きを引いて、さらに分厚い靴下を履かないと本当に冷えました。夏は西日が窓から入ってきて、必ずすだれを引いてもらわないと暑くて仕方なかったです。冷房もありましたが一部だけでしたし、ガスオープン、フライヤー、コンロが全開になると、調理中、背中に汗がたつってくるのが分かりました。

Q.当時は調理にも関わっていたんですか？

A.新しいメニューは、調理師に献立や盛り付け方を準備していました。分かりやすいように、色付けや丸囲いをした献立を3部すべて手作りしていましたね。制限食など違う食事の用意は、数も少なかったので私たち管理栄養士が担当していました。それだけではなく、献立を考えて、食材を発注し、納品書を整理するという業務も毎日あるんです。また日計表では、1人あたりの食材の量やエネルギーなどを計算します。パソコンでの計算に手計算も補っていましたが、食事の形態や種類によって食材が違うので結構大変な作業でした。

—以前の栄養課は、現在の売店、総務、女子更衣室にありました。大きな回転釜、ガスコンロ、ガスオープン、ガス炊飯器と熱源の多い環境で、夏の暑さは倍増する一方、冬は底冷えする寒暖差の激しい職場でしたが、今思えば懐かしい厨房です。現在はオール電化に温冷配膳車、広い食堂と冷蔵庫とプレハブタイプの冷凍庫が備わっています。そして給食業務は直営から委託に、病院栄養士は献立作成から栄養指導や健康教室が主な仕事となりました。(亀田課長代行のご報告より)

Q.この10年での大きな変化は何でしたか？

A.これまでの業務が全面委託になったことです。献立、発注、納品書整理、在庫処理、月報処理、そういったものが全部なくなったので、ぽっかり穴が開いたというか…うろたえたというのが正直な気持ちでしたね。でも「何しようかな」って思いが出てきたのはあのとさくらいかな。そこで「今までできなかった健康教室や栄養指導をしないと」になったんです。最初に「すまいる」という健康教室を始めて、そして栄養指導、デイケアでの「ハッピー健康クラブ」と少しずつ増えて今に至っています。

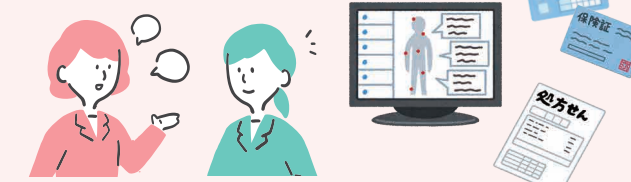
Q.今後の課題はありますか？

A.献立のチェックでしょうか。当院は長期入院の方も多く、献立作りも365日サイクルで考えています。私たちが担当していたときは、前の週と同じ献立は絶対使わなかったんです。1日のうちでも野菜が重なることはありませんでした。入院患者さまには食べ慣れたものを提供できるよう、委託先には今までの献立を全部お渡ししているのですが、これからは食事や食材があまり重ならないよう、私たちもより気を付けていきたいと思っています。また、患者さまにはできる限り健康な食生活を送ってほしいので、栄養指導にも力を入れていきたいですね。とはいえ長い入院生活は食べることが楽しみになってしまいますし、ご本人の意向を重視しながら、やりやすい食生活改善に導いてあげられればと考えています。



医事課

医事課といえば、外来診療の受付や会計が思い浮かびます。外来業務とはどのような業務なのか、これからの展望も含めて川北副主任に伺いました。



Q.医事課は、主にどのような仕事をされていますか？

A.午前中の外来業務では、まず患者さまの受け付けをしたあと、保険証など必要なものをお預かりしてから診察に入っていただきます。診察が終わると精算して処方箋をお渡しののですが、並行して他の方の受付もしますし、別の用で声をかけられることもあって割と手いっぱいになりますね。午後からは外来業務の他、電子カルテに入力した作業療法、デイケア、訪問看護の点数を医事システムに取り込んで保険請求できるように準備しています。また自立支援制度を利用している方も多く、決まった上限額の中でどの医療機関がどれだけ徴収しているか確認する必要があります。以前と比べて、作業療法や訪問看護は数が増えていますね。デイケアも算定上限が細くなり、会計がややこしくなってきました。また、生活保護で受診される方の医療券の確認や、交通費支給のための受診報告書や要否意見書を作成し、福祉事務所に提出するという作業もあります。電話対応も随時行っており、その割合も大きく占めています。

Q.10年前と比べて、何が大きく変わりましたか？

A.それはもう、電子カルテの導入です。特に処方箋の発行が楽になりました。昔は、医師の手書きの処方方を看護師が処方箋に書き起こし、医事課がカルテと照らし合わせて、初めて患者さまにお渡ししていました。何せ、全部人間の目と手で処理するので間違いやすいんです。処方箋の確認には時間がかかっていました。その割に、ご予約なしの初診を薦揚(おひよう)に入れてもいたんですけどね。今では訪問看護や作業療法の件数が増えてきて、もう電子カルテでなければできないこともあるのかもしれませんが。電子カルテが来たからといって一概に楽になったとも言えず…よくできているというか(笑)

Q.これからどうなっていくといいですか？

A.もう少し気持ちに余裕ができればかな、と思います。レセプトの返戻や査定などの情報も、医師や皆さんが分かるようにしておきたいですね。医事課は、外来・入院を問わず情報の窓口です。得た情報は滞らせることなく、適切に流せるようにしないとイケません。医事課は認定資格があるとはいえ唯一公的な資格が必要ないのですが、病院の要という大事な部署だと思われ、意識を高くもってほしいのかな、と。また近くにも精神科がある中で、当院が地域に果たしている機能や病院としての目標を、皆が言葉にできて、共通意識として持てればいいなとも思っています。外からの「目」を持ち、これからの医療に向けて先々を見据えた行動を取ってほしいですね。

