

2025
秋号

大隅鹿屋病院 広報誌

みやったもんせとは？

鹿児島弁で「どうぞ見てください」という意味です

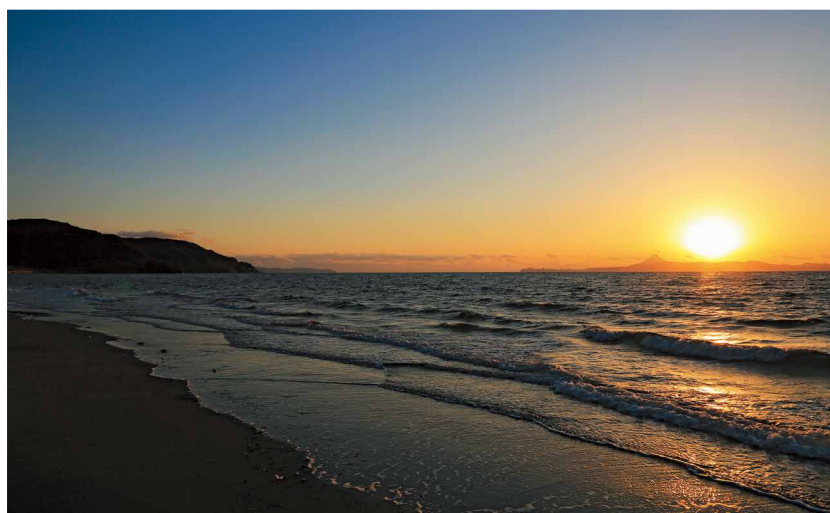
TAKE FREE
VOL. 74
いざよひに
お持ち帰りください

みやったもんせ

CONTENTS

臨床研修センター 研修医のご紹介
リハビリ室だより
しっかり食べておいしいレシピ
部署紹介
かのや夏祭り総踊り参加
総合外来予定表

「高須海岸から臨む夕日」



理念

- 生命を安心して預けられる病院
- 健康と生活を守る病院

基本方針

- 年中無休・24時間オープンで救急医療を提供する
- チーム医療を実践し、患者様の満足する医療・看護に努める
- 医療安全管理体制の維持に努め、安全で質の高い医療の提供に努める

- 患者様からの贈り物は一切受け取らない
- 医療技術・診療態度の向上に絶えず努力する

臨床研修センター

研修医のご紹介



令和7年4月に当院では新しく1年次の初期研修医5名が入職いたしました。
日々の研修の中で多くを学び、責任感と向上心をもって成長してまいります。
未熟な点も多くございますが、温かくご指導・ご助言をいただけますと幸いです。
どうぞよろしくお願いいたします。

おお ぬき ひで のり
大貫 英範

【出身地】
神奈川県

【趣味】
泳ぐこと

【ひとこと】

鹿屋は自然も豊かで食べ物も美味しく、満喫しております。2年間お世話になりますが、よろしくお願いします。



おく むら りょう
奥村 綾

【出身地】
東京都

【趣味】
サッカー

【ひとこと】

学生の頃、実習として鹿屋で過ごした時間がかけがえのないものでした。まずは当たり前のことを馬鹿にせずちゃんとやる医師になります。



しま ゆう き
島 祐貴

【出身地】
鹿児島県

【趣味】
ゲーム、旅行（一人旅）、読書

【ひとこと】

中学高校では、吹奏楽部に所属していました。吹奏楽部といっても、ただの音楽好きが楽器にも手を出しちゃった程度の部活動でした。そこでの合言葉は「俺の出番は俺がやる。お前の出番はお前がやれ。お前がやらなきゃ誰もできない」もしかしたら、今の医師としての責任に通じているかもしれません。



なか むら やす のぶ
中村 安伸

【出身地】
福岡県

【趣味】
合気道

【ひとこと】

2年間の研修を通して大きく成長できるよう頑張ります。よろしくお願いします。



よ ぎ みち のぶ
與儀 道宣

【出身地】
沖縄県

【趣味】
ゲーム

【ひとこと】

4月から大隅鹿屋病院の初期研修医となりました、與儀道宣です。初期研修の目標としまして、二年間自分なりにやり切ったと思える研修をしようと思っております。至らない所が多いかとは思いますが、よろしくお願いします！



誤嚥^{ごえん}って???



言語聴覚士 長谷川 寧音

誤嚥^{ごえん}という言葉を一度は聞いたことがあるのではないだろうか。今回は誤嚥^{ごえん}してしまう原因や対策をお伝えします。

誤嚥^{ごえん}とは

嚥下機能障害のために唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌を気道に誤って吸引してしまうことです。



原因

脳梗塞・脳出血を発症した方などに起こりやすくなります。それ以外にも、手足の筋力低下してきている方や寝たきりの方、口の筋力が低下して嚥む力が弱くなってきている、滑舌が悪

くなってきたりいるなどの症状がみられると食事をむせやすくなります。

症状

食物が飲み込みづらい、食事中にむせる、最近痰の量が増えてきた、熱が続いている等が分かりやすい症状です。しかし、食物や水分が気管に入っているのにも関わらず咳をする感覚が落ちてしまっているために誤嚥^{ごえん}していることに気付かないということもあります。



対策

自宅でするものとしては食物の大きさを変えてみる、とろみをつける等です。食物を一口

大に切ることで一度に口に入る量を少なくし、しっかり咀嚼することでむせこみが軽減されることがあります。また、市販で売っているろみ粉もありますが、おかずにあんかけをかけるのも一つの手段です。□の中で食物がバラバラになってしまいむせやすくなることがあります。あんかけはバラバラになった食物を塊にするのを手助けする働きがあります。

リハビリ

むせないようにするためには舌やのど、首の筋力トレーニングが大事です。

舌を上下左右にゆっくり動かす、唇を舌でなぞるように動かすなどを繰り返すことで舌の動きをよくする効果があります。

また、イラストのように首に力を入れて手で抵抗をすることで首の筋力UPに繋がります。



おわりに

筋力は手足だけではなく、首の筋力も重要になってきます。

予防のためにトレーニングも行っていきましょう。



しっかり食べて
おいしいレシピ

旬の味覚を味わって 健康に過ごそう

栄養・効能

【鮭】

生鮭は、良質なタンパク質、ビタミンB群、ビタミンD、ビタミンE、そしてアスタキサンチンなどの栄養素が豊富に含まれており、健康や美容に様々な効果が期待できます。特に、アスタキサンチンは抗酸化作用が高く、動脈硬化や老化の予防に役立つとされています。また、ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症の予防にも効果的です。

【パプリカ】

パプリカは、ビタミンC、カロテン、カリウム、ビタミンEなどの栄養素が豊富で、美肌効果、免疫力アップ、疲労回復、老化防止、高血圧予防などの効能が期待できます。特に、赤パプリカにはβ-カロテンやカプサンチン、黄パプリカにはルテインが豊富に含まれています。

【ぶなしめじ】

ぶなしめじは、低カロリーで食物繊維が豊富、ビタミンB群やビタミンD、カリウムなどの栄養素をバランスよく含んでいます。特に、オルニチンが豊富で、肝機能のサポートや二日酔い予防、美肌効果などが期待できます。また、食物繊維は便秘解消や血糖値の上昇を緩やかにする効果もあります。

【ポイント】

鮭の代わりに鯖・鰯等でも代用可能です。

取り除けないパプリカの皮は残しても問題ありません。

ぶなしめじは基本的に洗わずにそのまま調理して構いません。洗つと風味が損なわれたり、食感が悪くなったりすることがあります。汚れが気になる場合は、濡らしたキッチンペーパーで

ぜひご家庭で
お試しください！



栄養士 いいやま ひな
飯山 陽菜

材料(2人分)

- ・ 生鮭の切り身(一切れ約80g) 2切れ
- ・ 塩(鮭の下味用) ひとつまみ
- ・ パプリカ 赤 150g
- ・ パプリカ 黄 150g
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ ぶなしめじ(大きいもので170g) 100g
- ・ かいわれ大根 1パック
- ・ 粒マスタード 大さじ1
- ・ ワインビネガー(白) 小さじ1と1/2
- ・ はちみつ 小さじ1と1/2
- ・ 塩 ひとつまみ

栄養量(1人当たり)

エネルギー: 242kcal

蛋白質: 28.3g

炭水化物: 0.4g 脂質: 3.9g

食塩相当量: 0.8g



鮭とパプリカのマリネ

軽く拭き取る程度で十分です。

ワインビネガーがない時は同量の普通のお酢で代用可能です。
鮭・パプリカ・ぶなしめじをガスコンロで焼く場合、アルミホイルを敷いてください。オーブンで焼く場合はクッキングシートを敷いて焼いてください。

はちみつが入りますので甘いのが苦手な方は、お好みの量で調整してください。

作り方

下処理

鮭に塩を振り(鮭の下味用)5分おく。
ペーパータオルで水分をとる。

手順

①パプリカ(赤・黄)は縦十字に4等分に切り、へそ・わた・種を取り除く。

②ぶなしめじは、石づきを切り落とす。手で小房に分ける。

③ガスコンロのグリル機の底の受け皿にアルミホイルを敷き、グリル網を設置し、パプリカを奥に並べる。手

前の空いたスペースに同じくアルミホイルを敷き、ぶなしめじ・鮭をのせる。
(乗りきらない場合は2回にわたる)パプリカの表面にオリーブオイルを塗る。

④パプリカの皮に黒い焦げ目がつき、鮭が焼けるまで9分程度焼く。

⑤焼いている間に④の調味料を大きめのボウルに入れ混ぜ合わせておく。

⑥焼き上がったパプリカの皮をむき食べやすい大きさに切る。(グリル後は熱いため触れるときは注意する)鮭は、

ほぐしても良いですが食べやすい大きさ(一口大)に切ると食べ応えがあります。

⑦⑤のボウルに鮭と⑥のパプリカと、ぶなしめじを加えてよく混ぜ合わせラップをして冷蔵庫で冷やす。かいわれ大根の根を切り落とし⑦に加えてよく和える。

⑧器に盛りつけて完成。



医療スタッフのユニフォームの紹介

医師事務作業補助者（メデイカルクラブ）のユニフォームを2025年5月より事務服からスクラブへ変更しました。スクラブは動きやすく外来での作業が多い医師事務にとっては好評です。

この機会に、大隅鹿屋病院の医療スタッフのユニフォームをご紹介します。



医療スタッフのユニフォーム

【医療安全・感染管理】



【手術室】



【看護師(男性)】



【看護師(女性)】



【看護師補助者】



【医局 (男性)】



【医局 (女性)】



【医局】



【MSW】



【臨床工学科】



【リハビリ】



【放射線】



【検査】



【栄養】



【薬剤師】



【薬剤】



【通所リハビリ】



【特定看護師(男性)】



【特定看護師(女性)】



【委託】



【マタニティ】



【診療支援課】



かのや夏祭り総踊り参加



2025年8月2日、13年ぶりとなる鹿屋夏祭り総踊りへの参加が実現しました。

往時、参加運営に関わっていた職員の多くが引退しており、道具の準備から踊りの振付まで手探りで進めることになりましたが、院内各所からの協力をいただき、無事、当日参加に漕ぎつけました。

当日は熱暑の中、中山院長、辻副院長を筆頭に、約30名の職員が参加。鹿児島おはら節に合わせて約1・8kmを

踊り切りました。

祭り装束をバッチリ決めた参加者たち、大団扇を振ってアピールする院長と副院長、仕事場とは違う祭りの場でも全力投球をアピールできたと思います。

沿道からのご声援、ありがとうございます。ございました。

地域密着医療の展開を掲げる当院としては、鹿屋市の夏を盛り上げるイベント、継続して参加していきたいと思っています。



「地域医療の維持と発展」のために 今、できること！ 私たちと一緒に働きませんか？



病院内保育所完備（24時間保育） 病院見学・面接 随時受付中
Web面談も開始いたしました

エスカレーターの利用にご注意ください

エスカレーターでの事故が多発しています。
歩行に自信がない方や杖、シルバーカー等を利用の方につきましては、**正面玄関より左奥のエレベーター利用**をお願いいたします。

特にご高齢の方の転倒は骨折するなど重症事故につながり非常に危険です。治療しても後遺症でこれまでの日常生活ができなくなるなど大変な影響を及ぼします。

ご理解とご協力のほどよろしくをお願いいたします。



編集後記

4月5日に花見を開催することができました。病院全体で行う行事は6年ぶりになります。
就業中はマスクをしたり、食事も個食を心がけていたりマスクをとった顔を初めて見る人も。色々な部署の人と話をすることができ、今後の仕事がより一層、連携が深まる思いがしました。
花よりだんご、両方堪能でいい1日になりました。

- 診療科目 内科・呼吸器内科・呼吸器外科・消化器内科・消化器外科・循環器内科
心臓血管外科・外科・整形外科・形成外科・脳神経外科・放射線科・耳鼻咽喉科
リハビリテーション科・リウマチ科・肛門外科・麻酔科・救急科・歯科口腔外科