

ご自由に  
お持ち帰り  
ください

近畿中央病院広報誌

# きんき

116

2021.10

- 新看護部長あいさつ：大東看護部長
- Hot Topics：旬の味を楽しみましょう
- スタッフ紹介：平川消化器内科医長／ピアノの楽しみ
- わき消化器内科IBDクリニックを紹介します！



公立学校共済組合 近畿中央病院

〒664-8533 兵庫県伊丹市車塚3-1

TEL 072-781-3712 (代表)

URL <https://www.kich.itami.hyogo.jp/>

発行責任者／病院長 甲村 英二  
発行／近畿中央病院 広報委員会  
発行月／2021年10月 第116号



# 新看護部長あいさつ

看護部長 大東 由美

令和3年4月より近畿中央病院の看護部長に就任しました大東由美と申します。私は3月まで系列病院の九州中央病院(福岡市)で勤務しており、今年で看護部長6年目となります。九州を離れての勤務は初めてであり、兵庫県のこと関西のことは右も左もわからない状況ですが、早くこの地に馴染めるよう努めてまいります。

## \* 看護部の理念 \*

- ・ 知性あるやさしさで、最善の健康生活を支援します
- ・ 看護の専門性を高め、早期回復への支援をします
- ・ 個性を尊重し倫理的配慮を持って、その人らしさを大切にします

近畿中央病院理念「職域と地域に応える信頼の医療」と看護部理念のもとに、やさしさと確かな知識・技術をもった看護師、人のことも自分、身近な方のこととして捉え、温かい心で接することができる看護職員を育成していきます。入院時より退院を見据えた看護、患者さまが一日でも早く住み慣れた場所、地域へ戻るようよりよい看護の提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



秋は「食欲の秋」と言われるように、美味しくなる食材が多い季節です。

秋の食材には、夏の暑さで弱った体を回復させるものや、冬の寒さに備え栄養を蓄える効果が期待できるものもあります。

美味しいものを食べ過ぎないように、上手に秋の味覚を楽しみましょう。

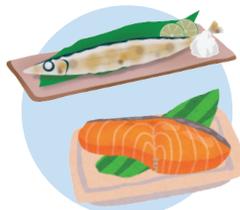


## 代表的な秋の食材

**魚介類** 水温が低くなるため、身に脂がのり、美味しくなります

**秋刀魚** 秋といえば秋刀魚といわれるほど、秋の食材の代表です。脂には動脈硬化など生活習慣病予防にも役立つ栄養素が含まれ、たんぱく質、ビタミンB12、カルシウムなど栄養バランスも優れています。

**鮭** 消化・吸収のよい良質のたんぱく質やビタミン類を含みます。



**いも類** 食物繊維やカリウムが豊富

**さつまいも** ビタミンC、E、カリウム、食物繊維が豊富です。特にいも類に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいという特徴があります。皮の部分が特に栄養価が高いので皮ごと利用するのがおすすめです。

**さといも** いも類の中では低カロリーで、胃や腸の壁を保護する働きがあります。



**きのこ類** 食物繊維やビタミンが豊富で低カロリー

**まいたけ** 9月下旬から10月頃に旬を迎えます。脂質をエネルギーに変えるビタミンB2はキノコの中でも特に多く含まれています。便秘の解消やコレステロールの抑制にも効果的です。

**しめじ** 10月下旬から3月頃が旬のキノコです。野菜や果物から摂取が難しいビタミンD、疲労回復に効果的なビタミンB群が豊富に含まれています。



# しみましよう

栄養管理室  
管理栄養士 橋本須代

## 果物類 甘味の強いものが多い

**柿** ビタミンCが多く、ビタミンB1、B2、カリウムなどのミネラルが含まれ、栄養バランスが良く、利尿作用もあります。

**梨** 夏バテなど疲労回復に役立つアスパラギン酸が多く含まれています。



## おすすめレシピ

秋の食材を使った  
変わりご飯



## 鮭とキノコの炊き込みご飯



### 材料（4人分）

米	2合
鮭	1切れ
舞たけ	80g
しめじ	50g
えのき	50g
水	適量
㊦醤油	大さじ1
㊦料理酒	大さじ1
㊦顆粒和風だし	小さじ1
三つ葉	10g

### 作り方

準備：米は研いでおく。鮭は骨を取り除いておく。三つ葉は根元を切り落としておく。

- 1、三つ葉は2cm幅に切る
- 2、舞たけとしめじは、石づきを切り落としてほぐす。えのきは石づきを切り落として1cm幅に切る
- 3、炊飯器に米と㊦を入れて、2合の目盛りまで水を入れて混ぜ合わせる
- 4、2、と鮭を入れて軽く混ぜ合わせ、炊飯する
- 5、炊き上がったら、鮭の皮を取り除いて混ぜ合わせる
- 6、お茶碗に盛り付け、三つ葉をのせる

秋は夏の暑さで体力を消耗して免疫力が下がり、  
様々な症状が出やすい季節です。

秋のおすすめの食材を使って**秋バテ**を乗り越えましょう。





## 近中スタッフ紹介

このコーナーでは、近中スタッフの多彩な側面を紹介しています。

# ピアノの楽しみ

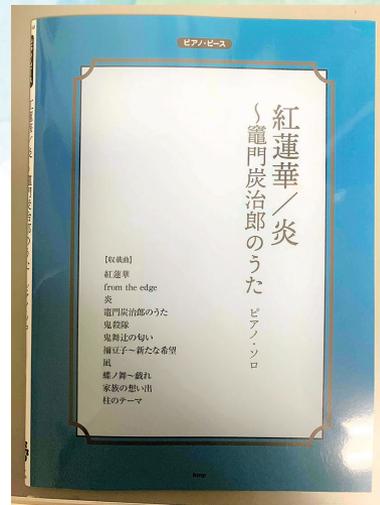
消化器内科医長 平川 秀之

趣味とっていいのか、と思うほど最近離れてしまっていますが、小学生の頃からピアノを弾いてきました。細々と続けてきたので腕前は…ですが。

きっかけは音楽をしている母の影響で始めたのですが、練習熱心ではなかったので好きな曲を少しずつ。

学生の頃はアンジェラ・アキさんに魅せられて楽曲をよく練習していたなあ、と懐かしいです。

社会人になり、子供が生まれてからはなかなかまとまった練習時間を作ることができませんが、最近、息子たちに聞いてもらいたくて「鬼滅の刃」などの音楽を練習したりしています。自分が上達する速度とブームが過ぎてしまう時間が合わず、なかなか思い通りにはいきませんね(笑)。



You Tubeなどでストリートピアノの動画を投稿される方が多くなった影響か、自宅近くのショッピングモールでも自由にピアノを弾けるスペースができていました。

子供たちと一緒に行くので弾こうとすると「○○(子供の名前)が弾くの～!!」と息子と娘でピアノの取り合いが始まります。

現在はコロナ禍で、なかなか外へピアノを弾きに出かけるというわけにもいきませんが、もう少し落ち着いてくれば、ストリートピアノデビューをしてみたいなと思っています。

2020年から突然私たちの生活様式を大きく変えてしまったコロナウイルス感染症。少しでも早く落ち着いて以前の様に純粋に音楽を楽しめる状況に戻って欲しいですね。





# 近中ねっとなわーく

当院では、地域の医療機関と、機能や役割を分担しながら、患者さまに継続した医療を提供しています。このコーナーでは、当院と連携している医療機関をご紹介します。

## わき消化器内科 IBDクリニック

院長：脇 信也 先生

診療科 内科、消化器内科、内視鏡内科

〒664-0858 兵庫県伊丹市西台1-1-1 阪急伊丹駅ビル・リータ5階 ☎ 072-770-3300

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前診 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
検査・処置 13:00~16:00	○	○	—	○	○	—	—
午後診 17:00~19:00	○	○	—	○	○	—	—

※13時~16時は予約・検査のみ



2021年6月1日に内科・消化器科・内視鏡内科として阪急伊丹駅ビル・リータ5階に開院致しました。胃カメラ・大腸カメラのご希望はもちろん、脂質異常症や糖尿病、健診異常などでもお気軽にご相談ください。消化器がんは早期発見が最も大事ながんです。内視鏡検査の際はご希望により静脈麻酔を使用し、何度受けても辛くない、楽な検査を心がけています。また、潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症性腸疾患（IBD）の専門治療も行います。駅ビルですので通院にも便利です。女性医師も常時診察・内視鏡検査をしております。これから地域の方の健康維持に貢献したいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いたします。