

阿蘇医療センター広報誌



Take Free

ご自由にお持ちください

秋号

2015年10月発行

阿蘇医療センター基本理念

本院は、地域の中核病院として、地域の医療機関や関連施設等と連携を図りながら、患者の視点に立った医療の提供を实践し、地域住民の健康維持と福祉の向上に貢献する。



Contents

- ◆表紙 P 1
- ◆健康管理アドバイス/阿蘇IDリンク P 2
- ◆外来診療体制/波野診療所診療体制 P 3
- ◆看護部だより P 4
- ◆部門紹介/インフルエンザ予防接種/新人紹介 P 5
- ◆トピックス/お知らせ P 6
- ◆トピックス P 7
- ◆阿蘇の山野草/行事予定/編集後記/ちょっとひと工夫簡単料理 P 8

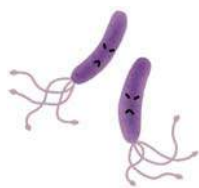
職員募集
看護師・薬剤師



詳しくはHPをご覧ください

健康管理アドバイス ～ピロリ菌のお話～

阿蘇医療センター内科医師 宮本 誠



ピロリ菌とは、正式な名称はHelicobacter pylori（ヘリコバクターピロリ）とい
います。1983年に発見され、以後、慢性胃炎をはじめ、胃がんや胃・十二指腸潰
瘍など、様々な胃・十二指腸の病気の原因菌となることが明らかになっています。

ピロリ菌自体は感染力も強くはなく、感染したからといってすぐに何らかの症状
が出るわけではありません。長期間感染すると、胃の粘膜に炎症を引き起こし、慢性の胃炎となり、
そこを母体としてがんや潰瘍になるといわれています。

ピロリ菌の感染経路についてはいまだ不明な点も多いのですが、幼少期の衛生環境が感染に大
きく関与するといわれており、上下水道の社会環境が整うにつれて、感染率は低下してきています。現在、20歳代の
感染率は10～20%ですが、60代にもなると、60～70%の方が感染しているといわれています。

前述のとおり、ピロリ菌に持続感染して
いる方は、そうでない方と比べて、胃がん
や潰瘍になるリスクが高いため、ピロリ菌
に感染しているとわかった場合は、なるべく
除菌治療を受けたほうがよいとされてい
ます。

私は、ピロリ菌検査の結果、陽性であ
った場合は、基本的には除菌治療すること
をお勧めします。

ピロリ菌に感染していても、潰瘍や胃がんでもできていない
限りあまり症状は出ませんので、ピロリ菌感染があるかないか
は、検査をしてみないとわかりません。

ピロリ菌感染の検査は病院でできます、大きく分けて①胃カ
メラをして感染の有無を判別する方法、②血液・尿の検査や、
呼気テストなどで判別する方法、があります。どちらの検査に
も大きな差はありませんが、2013年からはピロリ菌除菌の治
療が健康保険の適用となっており、その除菌治療の条件として、
治療前に胃カメラをすることが必須となっていますので、まず
は胃カメラを受けることをお勧めしています。

除菌治療としては、まずは3種類のお薬を朝、夕の1日2回、1
週間服用するだけです。ほとんどの方が特に問題なく治療を終
了できますが、副作用としては、下痢、舌炎、じんましんなど
があります。

1週間の内服治療が終了した後、約8週間後に除菌効果判定の
テストを行い、ピロリ菌がいなくなっていれば、除菌治療は終
了です。ただ、除菌治療は必ず成功するわけではなく、20～
30%の方は、除菌治療を行った後もピロリ菌が残っていること
があります。その場合は初回の治療とは別のお薬に変えて2回目
の除菌を行います。2回目の除菌治療を行った場合、成功率は約
95%といわれています。



ピロリ菌の検査や治療については当院で
も行っておりますので、検査を希望される
方は、内科外来にご相談ください。

阿蘇 ID リンク (地域医療連携ネットワークシステム) について

阿蘇IDリンクは、暗号化された安全なインターネットで医療機関を結び、患者さんの同意の下、処方・検査等の診
療情報を共有する地域医療連携ネットワークシステムです。

阿蘇IDリンクを利用することで、当院の治療状況を共有することができ、医療機関との連携強化と、患者さんへ安
全で効率的な医療の提供が可能となります。

当院では平成27年8月からネットワーク名称を「阿蘇IDリンク」として、試験運用を開始しました。

阿蘇IDリンクの詳細については、当院の地域医療連携室（直通TEL0967-34-0463）までお問い合わせください。

概要図

ネットワーク セキュリティー担保



患者 ID 紐付け
インターネット
証明書による認証



阿蘇医療センター



患者 ID 紐付け
インターネット
証明書による認証



複数施設の患者情報の共有

- 平成27年3月 ⇒ テスト稼働（産山村診療所）⇒ 検証
- 平成27年6月 ⇒ 規程などの検討（システム運用に関わる規程、利用に伴う同意取得等の要領）
- 平成27年8月 ⇒ 産山村診療所と正式に運用開始

阿蘇医療センター 外来診療体制

平成27年10月1日

診療科		月	火	水	木	金
内科	午前	湯本 信也 宮本 誠	宮本 誠 稲田 啓介	湯本 信也 稲田 啓介	宮本 誠 稲田 啓介	湯本 信也 宮本 誠
	午後	宮本 誠	湯本 信也 (HOT外来のみ)	休	佐藤 英明	休
脳神経外科	午前	甲斐 豊	甲斐 豊	休	甲斐 豊	甲斐 豊
	午後	休	休	休	休	休
循環器内科	午前	由布 哲夫	由布 哲夫	永吉 靖央	平川今日子 (熊本大病院循環器内科)	永吉 靖央
	午後	休	休	休	休	休
小児科	午前	橋山 元浩	熊本大病院小児科	橋山 元浩	橋山 元浩	橋山 元浩
	午後	橋山 元浩	熊本大病院小児科 (受付16時30分まで)	橋山 元浩	橋山 元浩	橋山 元浩
神経内科	午前	渡邊 裕文	休	渡邊 裕文	森 由紀子 (熊本大病院寄付講座)	休
	午後	休	休	休	森 由紀子 (熊本大病院寄付講座)	休
消化器外科	午前	休	中川 真英	近本 亮(熊本) (第3水曜日のみ)	中川 真英	休
	午後 (受付15時30分まで)	休	休	近本 亮(熊本) (第3水曜日以外)	休	休
内視鏡検査	午前	稲田 啓介	湯本 信也	宮本 誠	湯本 信也	中川 真英
	午後	休	担当医	担当医	高野病院	担当医

■その他診療科の診療体制

診療科	診察日等	
皮膚科	毎週月曜日	(受付：午前11時まで) 緒方 亜紀 (熊本大学附属病院)
整形外科	毎週金曜日	(終日) 湯上 正樹 (熊本大学附属病院)
リハビリテーション科	毎週水曜日	(終日) 大串 幹 (熊本大学附属病院)
リウマチ膠原病内科	第3水曜日	(終日) 中村 正 (くまもと森都病院)
乳腺内分泌外科	第3水曜日	(午後) 岩瀬 弘敬 (熊本大学附属病院)
腎臓内科	第1土曜日	(午前) 岡村 景子 (熊本大学附属病院)
糖尿病・代謝・内分泌内科	第2・4金曜日	(終日) 小野 薫 (熊本大学附属病院)
睡眠時無呼吸症候群外来	毎週月曜日	(受付：午後2時から午後4時まで) 由布 哲夫
■ 受付・診療時間	一般外来	午前 受付時間：8時30分から11時30分 (診療時間 9時～12時) 午後 受付時間：13時から16時30分 (診療時間 14時～17時)
	小児科 (月・水・木・金)	午前 受付時間：8時30分から11時30分 (診療時間 9時～12時) 午後 受付時間：13時から18時 (診療時間 14時～18時15分)
■ 救急外来	24時間体制で対応しておりますが、当直医によっては専門外の場合もございますので、できる限り事前にご連絡ください。	

■波野診療所

診療科	月	火	水	木	金
内科・外科	高野病院	渡邊 裕文	三宅喜代子 (内科)	三宅喜代子 (内科)	稲田 啓介
整形外科	休	休	休	熊本整形外科病院 (午前中のみ)	休
歯科	高宗 康隆	高宗 康隆	休	高宗 康隆	高宗 康隆



「オレンジナース伝達講習を受講して」

3階病棟看護師 佐藤 瑞穂

日々の看護業務の中で認知症を持つ患者さんと接する事が多くあります。高齢化に伴い認知症患者さんが増えてきているのも現状です。私自身、知識や経験不足から上手く対応できず、もっと患者さんにとっていい方法があるのではないかと疑問を持つことが何度もありました。今回オレンジナースの伝達講習を受け、認知症患者さんの症状出現の要因や適切なアセスメントの方法・対応について学ぶことが出来ました。

入院という生活環境の変化や状態変化が混乱を招き症状の悪化につながります。私たちは表情や言動の観察を行いながら患者さんのペースに配慮し、身体拘束などの行動制限をなるべく行わないよう環境を調整していく必要があると思います。

またユマニチュードという認知症ケアの方法についても学ぶことができ、視覚的アプローチやポジティブな声掛けなどの非言語的コミュニケーションを看護の中で実践していきたいと思っています。

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6ヶ月以上継続）を指します。

－ 認知症と正常老化による物忘れの違い －

	認知症	老化による物忘れ
原因	病気により生じる	加齢により生じる
物忘れに対する自覚(病識)	ないことが多い	あり
記憶障害	体験そのものを忘れる	体験の一部を忘れる
生活への障害	あり	なし
もの盗られ妄想	伴うことがある	なし



「オレンジナース伝達講習を開講して」

講師 看護師(オレンジナース) 古澤 明日香

8月5日、当院内で、「認知症対応力向上研修」を開催しました。この研修は、国の認知症対策の一つです。我が国は超高齢社会に突入し、それに伴って今後認知症の方も大幅に増加すると予測されます。阿蘇もまた例外ではありません。当院にも認知症の方が身体疾患を抱え入院されます。そんな方々に安心して治療やケアを受けて頂けるよう、「認知症への正しい理解と具体的な対応方法」を中心に研修を行いました。

認知症ケアの根本は“人としての尊厳を守ること”です。今回研修で紹介した【ユマニチュード】という認知症ケアは、認知症の方にケアをする私たちを受け入れてもらい、その人の力を引き出す技術です。基本的には「見る」「聞く」「話す」「立つ」を柱としたもので、それは看護の原点でもあり、“その人の尊厳”を大事にします。

今回受講したスタッフにそれが伝わり、周りに広がっていくことを願っております。そしてこれからも認知症の方が安心して入院治療が受けられる病院を目指して活動していきたいと思っています。

MERS疑似症患者搬送訓練

8月11日、阿蘇保健所と共同しMERS疑似症患者の搬送訓練を行いました。訓練は阿蘇保健所職員、阿蘇広域消防本部、熊本市消防本部、阿蘇警察署など、関係機関から50名を超える参加者のもと実施されました。

MERSは2012年に中東地域で発生が確認され、日本では平成27年1月に2類感染症に指定された新しい感染症です。6月には韓国での感染拡大が連日のように報道され、日本にとっても重大な関心事となりました。

阿蘇は観光地であり、いつ感染患者が発生しても不思議ではありません。当院は第2種感染症指定病院であり、阿蘇圏域での発生患者は当院にて対応します。感染対策関係者の対応はその後の感染拡大に大きく影響するため、その役割は重大です。

今回の訓練は「阿蘇を訪れた中国人男性が滞在先のホテルにて発熱、咳嗽等の症状が出現し、韓国においてMERS患者と接触があったことが判明したため、MERS疑似症患者として、当院へ搬送される」という設定のもと行われました。

講習会や事前訓練を実施したこともあり、本番さながらの緊迫した雰囲気の中、スムーズに搬送訓練を終了することができました。

訓練後の検証会議では各機関より質問や対応方法など活発な意見交換がされ、今後も連携し、協力体制を強化していくことを確認しました。



看護師募集のご案内

※詳しくはホームページへアクセス

阿蘇医療センター

検索



募集内容	看護師10名程度
採用予定日	平成28年4月1日
選考方法	小論文及び面接
受付期間	平成28年1月4日～平成28年1月29日
試験日時	平成28年2月9日(火) 14:00～

連絡先

阿蘇医療センター 事務局企画管理係 〒869-2225 熊本県阿蘇市黒川1266 電話0967-34-0311(代)
応募書類、応募方法等は、当院ホームページをご覧ください。上記の連絡先までお問い合わせください。

部門紹介 ～保育室～

阿蘇地域初となる病児・病後児保育室
すずらんルームが
平成27年10月1日にオープン!

「病児・病後児保育事業」を開始しました。



この事業は、阿蘇市から 委託を受けて
阿蘇地域の保護者の子育てと仕事の両立を支援する子育て支援事業
として、阿蘇医療センターが取り組むことになりました。

生後6ヶ月から小学6年生のお子様を保育されている保護者の皆
様、どうぞご利用ください。

病児・病後児保育とは

児童が病気の治療中又は回復期にあつて集団保育が困難であり、
かつ、保護者がやむを得ない事情により家庭で保育できない場合、
その児童を一時的に施設で保育する制度です。

対象児童

- 生後6ヶ月から小学6年生までの児童
- 病気の治療中又は回復期にあり、医療機関による入院加療の必要はないが、病児・病後児保育の利用が可能であると医師の診断を受けた児童
- 保護者の就労、傷病、事故、出産、家族の介護又は看護、冠婚葬祭その他社会的にやむを得ない事情により、家庭において保育が困難な児童

定員 2名

利用料金

区分	利用時間	5時間未満	5時間以上 10時間以内
阿蘇市にお住まいの方		1,000円	2,000円
阿蘇市以外にお住まいの方		1,500円	3,000円

利用時間

月曜日から金曜日（祝祭日を除く）午前8時から午後6時まで

利用方法

阿蘇医療センターホームページ「<http://aso-mc.jp/>」
病児・病後児保育所のご案内をご覧ください。



保育室の様子



すずらんルームからの風景

お問い合わせ先 阿蘇医療センター | 企画管理係 ☎0967-34-0311
すずらんルーム ☎0967-34-9026

インフルエンザ予防接種「事前予約」のご案内

- 予防接種の予約を受付けています。 ☎0967-34-0311
- 予約可能日時 … 月曜日から金曜日まで 午後2時から午後3時
- 阿蘇市に住民票がある方で、10月1日から12月末までに接種される方は、市からの助成がありますので、接種費用（自己負担額）は1,000円/回です。阿蘇市以外の方及び上記期間以外の接種費用は、3,700円/回です。
- 持参品は、「保険証」「接種費用」「母子健康手帳（子どもさんの場合）」です。
- 予防接種費用の阿蘇市からの助成についての詳細は、「広報あそ10月号」をご覧ください。



新人職員紹介 10月1日採用の職員を紹介します



看護部 看護師
渡邊 由美子

今月より3階病棟で働かせていただくことになりました、渡邊由美子と申します。
一日でも早く仕事を覚えて、皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。



看護部 看護師
藤田 由紀

4階病棟に勤務させていただきます。阿蘇に引っ越して間もないですが地域医療に貢献できるよう頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

トピックス

阿蘇火山防災訓練に係る救護訓練（トリアージ訓練）

8月30日（日）

● 熊本県及び阿蘇地域の市町村等が主催した熊本県・阿蘇地域総合防災訓練の一環として行われた阿蘇火山防災訓練に係る救護訓練を行いました。

訓練は、マグニチュード7の地震が発生し、阿蘇中岳第1火口が突然大噴火を起こしたため多数の負傷者が搬送されるという想定で行われました。

災害拠点病院として公的病院災害ネットワーク（熊本赤十字病院が事務局）から医療チーム（山鹿市民医療センター、宇城総合病院、荒尾市民病院、日赤熊本の4チーム）の支援を受け、本院に、次々と火傷、打撲傷、骨折、裂傷、ガス中毒等の重軽傷者が運び込まれ、直ちにトリアージ及び治療を行うという内容で実施され、熊本総合医療リハビリテーション学院の学生が患者役を担っていただきました。

本院のDMAT隊員である宮本医師が統括責任者として指揮にあたり、訓練は全体を通して順調に行われました。

今回の訓練で関係機関との連携も図られましたので、今後とも災害拠点病院としての使命を果たしていくため取り組んで参ります。



宮本医師から訓練の説明の様子



各エリアの訓練の様子



本院のDMAT隊員

左から津留看護師、山下看護師、岩本主任、宮本医師



熊本大学医学部附属病院群卒後臨床研修プログラムにおける臨床研修医の受入れ

● 地域医療研修 7月：右田光医師、9月：入江亮輔医師、九山直人医師



右田医師報告

阿蘇医療センターでは救急外来の初診とその後の入院診療を、波野診療所では外来業務に加え訪問診療にも関わらせていただきました。

初診では大学病院研修では診る機会の少ない common diseaseが多く、個人の訴えに応じた治療薬の使い分け、これまで扱う機会の少なかった漢方薬の使い方などを教えていただきました。訪問診療では病院内での勤務では触れることのできない、要介護の方の入院前・退院後の生活について学ばせていただきました。

今後、2次・3次医療機関で研修していく上でも、紹介元の地域基幹病院や入所施設、そして患者さん本人とその家族にとってどのような情報、どのような医療が必要なのか考え、今後に生かしていきたいと思えます。



九山医師（写真左から2番目）報告

熊本大学医学部附属病院から地域医療研修として阿蘇医療センターでお世話になりました、研修医2年目の九山直人と申します。

9月の1ヶ月間という短い期間では有りましたが、職員の皆様、阿蘇地域住民の皆様との心温かい交流を通して、非常に楽しく有意義な研修を送ることができました。

まだまだ若輩者の私ではございますが、地域医療ならではの多様な疾患の管理を勉強させていただき、救急対応など改めて自分の勉強不足を実感する研修となりました。

1ヶ月間本当にお世話になりました。



研修の様子（病棟）

入江医師（写真右から2番目）報告

私は初期研修の地域医療として、阿蘇医療センターで1ヶ月間研修させていただきました。地域医療として、訪問診療や波野診療所での診察、また3歳児健診等、貴重な経験をさせていただきました。

研修を通して、大学病院のような先進的で高度な医療も必要ですが、地域医療も患者さんにとっては必要な医療なのだとすることを再確認できました。

あっという間の1ヶ月でしたが、院長先生や指導医の先生を含め、病院全体のスタッフの方々に親切にいただき、有難うございました。

お知らせ 医療費未収金回収代行業務委託について

当院では、医療費を適切に収めて頂いている方との、負担の公平性の確保と、収納事務の効率化及び未収金の縮減を図ることを目的として、医療費未収金回収業務の一部を下記業者に委託することになりました。お支払がお済みでない方は速やかにご入金いただきますようお願いいたします。

記

- 1.委託先 弁護士法人 Eージャスティス法律事務所
- 2.業務委託の対象 支払義務発生後、概ね5ヶ月を経過したもののうち、病院職員での回収が困難な未収金
- 3.委託内容 文書等による支払督促、支払交渉・相談、所在調査など

※お支払については、委託業者が当院にかわり行いますので、原則として、委託業者が指定する口座にお支払いいただくこととなります。

作品展示 ～ギャラリー紹介～

7月 絵手紙



9月 切り絵



8月 書道



トピックス

台湾総領事表敬訪問 7月16日(木)

● 阿蘇日華親善協会総会における講演の講師として来阿された台北駐福岡台湾総領事館の戎(エビス)義俊総領事が本院を視察されました。院長との会談で、将来的に医療ツーリズムの実施について意見交換が行われました。



高校生1日看護体験 7月30日(木)

● 熊本県看護協会の主催により本年は6名の高校生が看護を体験しました。看護が「やりがい、働き甲斐のある職業」として体験した皆さんの職業観の育成の一助になればと思います。



開院記念講演会 8月28日(金)

● 開院1周年を記念して、阿蘇郡市医師会、歯科医師会、薬剤師会の皆様をご案内して講演会及び意見交換会を開催しました。医療関係において実りある講演となるよう熊本大学医学部附属病院の心臓血管外科 福井寿啓 教授をお招きして、「最新の心臓血管外科手術について」と題してご講演をいただきました。



また地域の医療機関等と連携を図る場になればと、本年4月から常勤医師の稲田医師、宮本医師、中川医師からも自己紹介を兼ねた講演を行いました。

熊本県議会厚生常任委員会視察 8月19日(水) / 阿蘇市議会議員視察 9月16日(水)

● 県議会厚生常任委員会(高木健次委員長)8名(1名欠席)及び地元県議2名並びに県健康福祉部長をはじめとする県幹部職員の総勢19名が本院の運営状況等の調査として視察され、甲斐院長から本院の現状及び医療機能について説明を行いました。

また、その視察に同席した市議会の蔵原議長の呼びかけにより、市議にも院長からの取組み状況等を聞いてもらうよう視察が計画されました。



平成27年度救急医療功労者知事表彰

平成27年度全国国民健康保険診療施設協議会会長表彰を受賞 湯本信也副院長



9月9日(水)の救急の日に、県庁知事応接室において受賞式が行われ、蒲島知事の代理として小野副知事から、本院の湯本信也副院長に表彰状が贈られました。(写真) 永年にわたり救急医療への貢献又はその普及、啓発等により、救急医療に関して顕著な功績があったことが認められ、その実績が評価されての受賞です。

10月2日(金)埼玉県さいたま市で開催された第55回全国国保地域医療学会において、公益財団法人全国国民健康保険診療施設協議会の青沼孝徳会長から、本院の湯本副院長に表彰状が贈られました。

国保直診施設に20年以上勤務し、かつ、地域包括ケアシステムの推進に功績があった者が表彰されるもので、永年の功績が認められての受賞です。

ボランティア作業 8月9日(日)・9月17日(木)

● 8月9日(日)に国際ワークキャンプとして波野でホームステイ中の皆様が清掃作業のボランティア活動をしていただきました。



9月17日(日)には、阿蘇たばこ販売協同組合の皆様による清掃作業のボランティア活動をしていただきました。お蔭様できれいになりました。ありがとうございました。

出前講座 8月12日(水)

● 8月12日(水)に、阿蘇市農村環境改善センターで行われた「阿蘇市民生委員児童委員協議会連合会」のなかで、同委員およそ80名に対して、寝たきり予防の知識を深めてもらうことを目的に出前講座を実施しました。



毎週水曜日に当院のリハビリテーション科担当の大串幹先生(熊本大学医学部附属病院 脳卒中・急性冠症候群医療連携寄附講座 特任准教授)を講師に迎え、いつまでも元気な足腰を目指し、頑張りすぎず自分のペースでできる体操(ロコモ体操)を実践しながら、日頃の効果的な運動で運動能力の低下を抑えることが、転倒での寝たきり予防になることなどを講演されました。



行事予定

- 11月10日 職員採用試験
- 11月18日 院内職員研修会
- 11月20日 糖尿病教室 (阿蘇都市医師会館)
- 12月16日 院内職員研修会
- 12月18日 糖尿病教室 (当院講堂)



第16回

阿蘇の山野草 ～河原撫子～ (カワラナデシコ)

花言葉「大胆」「可憐」



ナデシコ科の多年草で、日当たりのよい草原に7月～9月にかけて花を咲かせます。花の大きさは、草丈30～50cm・花の色はピンク・花びらは直径3～5cmで花の先が裂けているのが特徴です。

この花は本州から九州にかけて広く分布していますが、近年この花も減少しています。

阿蘇地方では、8月のお盆にお墓に野草を供える習慣(盆花取り)があり、このカワラナデシコもオニユリやオミナエシ・ヒゴタイ・ヤツシロソウ等とともにお墓に供えられた花です。

しかし、阿蘇の草原を大切に維持していこうという運動も広がり草原の貴重な野草を保護しようと多くの方々意識も変わり盆花取りも近年減少してきたように感じます。

お盆に供える花は、野草に変わる花(例えば栽培の菊)でも是非ともお願いしたいものです。

環境省自然公園指導員 岩下俊自

ちょっと

ひと工夫簡単料理

管理栄養士 羽田 純子



～きのこのホイル焼き～

材料 (4人前)

- しめじ……………100g
- えのき……………100g
- ソーセージ……………60g
- 玉ねぎ……………60g
- 人参……………40g
- みつば……………5g
- 濃口しょうゆ……………8g
- 酒……………8g
- レモン(皮)……………8g
- ポン酢しょうゆ……………20g

作り方

- ①しめじ、えのきはいづきを切り落とし食べやすい大きさにカットまたはさいておく。
ポイント!!
キノコ類は風味を保つためになるべく洗わず、気になったらふき取る程度にしましょう。
- ②玉ねぎ、人参は千切りにします。
- ③人参は下ゆでしておきましょう。
- ④ソーセージはキノコに合わせた大きさに切り、材料を包めるぐらいのホイルを切って準備しておく。
- ⑤準備したホイルの上に①、②で混ぜ合わせた材料を入れる。
- ⑥その上から調味料(醤油と酒)を入れ三つ葉をのせたらホイルの口をしっかりと止める。
- ⑦そのまま、オーブントースターで10分程度火を通す。
- ⑧焼きあがったらポン酢をかけレモンの皮をそえて完成です。

栄養(1人分)

- エネルギー……………159kcal
- タンパク質……………13.2g
- 脂質……………8.9g
- 塩分……………1.1g
- 食物繊維……………1.1g

コメント

秋の味覚として代表的なきのこ、えのきたけ(榎茸)しめじ(湿地)についてえのきには、ギャバという成分があり安眠効果があります。疲労回復に効果のあるビタミン B1 含有量もキノコの中でもトップクラスです。腎臓や甘草の働きを活発にし、血圧や神経の安定に役立ちます。選ぶときは、カサが閉じていて背丈が揃っているものを選びましょう。しめじは、日本人に不足しがちな必須アミノ酸を多く含むたんぱく質やカルシウムの吸収を促進する働きがあります。選ぶときは、カサの色が濃く締りのあるもので軸がかたい物を選びましょう。

編集後記

9月14日に阿蘇中岳が大規模な噴火をして噴火警戒レベルが3となり、火口から約2km以内は入山規制になりました。本院が実施した救護訓練が直ぐに役立つような人的被害がなくて何よりでしたが、観光面では風評被害による影響も出ているようです。

災害はいつ起こるか分かりませんので、災害拠点病院として職員一同使命感を持って取り組んでまいります。

朝夕がめっきり寒くなりました。また、これからインフルエンザの流行期になりますのでご用心ください。

平成27年10月 阿蘇医療センター広報委員会

表紙

「ドクターヘリによる搬送」

脳梗塞の症状で救急搬送されたきた患者様を本院がt-PA治療(血栓溶解療法)を施行して熊本赤十字病院に搬送したときの実際の写真です。

ドクターヘリに乗るときは起き上がろうとされて、既に治療の効果が出ていると思われる状況でした。

患者様は、無事快方されたとのことでした。

アクセス

- 九州自動車道熊本ICより車で約1時間10分
- 阿蘇くまもと空港より車で約1時間
- JR豊肥本線 阿蘇駅より徒歩5分



阿蘇市病院事業 阿蘇医療センター

〒869-2225 熊本県阿蘇市黒川1266
 TEL0967-34-0311(代) FAX0967-34-2273
 http://www.aso-mc.jp E-mail info@aso-mc.jp

