



# にとな便り

第41号

令和5年4月

独立行政法人国立病院機構 千葉東病院 〒260-8712 千葉市中央区仁戸名町673 TEL043-261-5171



## 【新任看護師長】長橋 克（3病棟）

この度、4月より下志津病院から昇任で千葉東病院の看護師長として着任しました。“看護は楽しくあるべき”をモットーに、これまで

膠原病や小児、障害のある慢性疾患をもつ患者さんへの看護を通して、患者さんが病気と上手に付き合い、その人らしく生活ができるように患者さんや家族の方と一緒に考え、支援することを大切にしてきました。

今回着任した3病棟も糖尿病や腎不全、膠原病などの慢性疾患をもつ方が入院する病棟です。入院中の患者さんはもちろんのこと、地域で過ごしている患者さんや家族の方にとっても、少しでも安心し、頼れる場所となれるよう今までの経験が活かしていければと思っています。皆様、どうぞよろしく申し上げます。

## 【新任看護師】錦戸 文瞳（3 2病棟）

4月から千葉東病院の3 2病棟で勤務することとなりました新人看護師の錦戸文瞳です。新人看護師として勤務するにあたり私は「患者さんの思いに寄り添った看護をしていきたい」という抱負もっています。病棟の特徴でもある重症心身障がい児（者）の患者さんは、言語でのコミュニケーションを取ることが難しい状態にあります。患者さんの考えや訴えを表情や目線、身体の動きなど様々な側面から読み取る必要があります。これは難しい技術ですが、私はここに看護の力が光ると考えます。これから看護師として多くの患者さんに関わっていくことに期待や不安が入り混じっていますが、長く療養されている患者さんがより安楽に過ごせるよう、患者さんの思いを汲み取り看護をしていきたいと思っております。

# 日本難病学会認定 難病看護師に合格して

2病棟看護師 茅原 昭子

私は、現在脳神経内科病棟に勤務しています。ALSをはじめ多くの難病を患う患者さんが入院される病棟です。私がこの資格を取ろうと思ったきっかけは2つあります。1つ目は、日々看護を行う上で様々な問題に直面しますが、その際に自己の知識不足を感じる事があったからです。日々の看護はもちろん意思決定支援、退院支援際などにおいて多職種でカンファレンスを行いますが、難病に関する病態や病期に応じた看護の在り方などについて根拠をもって意見を言えているだろうかと感じていました。2つ目は、井の中の蛙にならないよう、新たなことを学ぶことは大切だという思いが常に自分の中にあったからです。約3年前箱根病院に3ヶ月間研修に行く機会がありました。その時新たな場所で多くの気づきがあり、今まで知らなかった知識の獲得ができ自分の成長につながった経験が私をそのような思いにさせました。



難病看護は、大変難しいと感じる一方やりがいのある仕事であると感じています。今後は学会認定看護師として、難病支援センターの活動に携わる予定です。研修で得た知識を基に、患者さんを理解し、患者さんの立場から考え支援する事を大切に活動していきたいと思えます。

## 千葉東ベンチャーズコンサート

新型コロナウイルスが発生してからは冬と夏に感染者数が増え、クラスターも生じるため、以前はどこの病院でもよく行われていたクリスマスコンサートや忘年会などの恒例行事が開催できなくなり、入院患者さんは楽しみなはずの面会も制限され、我慢の多い日が続いていました。

そこで、患者さんには厳しい冬を乗り越えていただくため、感染者数の少ない秋に千葉東ベンチャーズによるミニコンサートを企画し、令和4年11月9日にリハビリテーション室で開催しました。

1970年代の歌5曲（アロハオエ、若者よ、岬巡り、心の旅、お嫁において）を血液内科・古宮育夫さんのベース、療育指導室・中村亨さんのギター、

ハーモニカで演奏すると青春時代を思い出したのか涙される方もいて、非常に良いひと時を過ごすことができました。



# 難病相談支援センターが移転しました

令和5年1月、難病相談支援センターは医療相談室から引っ越し、新たな環境でスタートしました。場所は下記の地図をご参照下さい。

とよな便り第34号 第6回地域医療連携室通信（令和2年3月発行）にて難病相談支援センターを紹介いたしました。ご存じでない方もいらっしゃると思いますので、改めて紹介いたします。

千葉県では二次保健医療圏毎に1か所、千葉県より委託された医療機関に設置されており、合計9か所の難病相談支援センターがあります。千葉東病院もその一つで、主に千葉市に在住されている方への相談支援、関係者向けの勉強会、患者さんご家族を対象にした交流会等を行っています。

当センターは医師、看護師、臨床心理士、療育指導員、ソーシャルワーカー、事務職の多職種で運営しており、それぞれ専門分野での支援を担っています。相談支援業務では当院かかりつけの方に限らず、難病に関わる療養上や生活上での悩みや不安の抱えていらっしゃる患者さんやご家族からの相談にも対応しております。お気軽にご相談下さい。

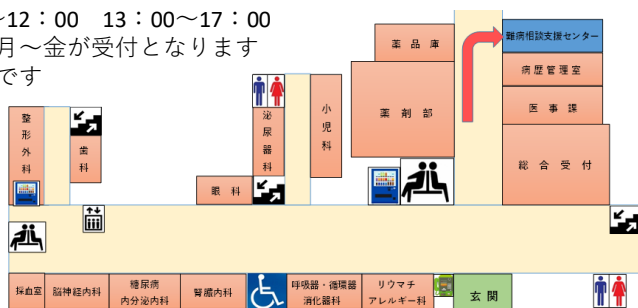
<お問合せ>

直通電話：043-264-3118

受付時間：午前9：00～12：00 13：00～17：00

※土日祝祭日を除く月～金が付付となります

※面談相談は予約制です



## 2023年度 第1回 千葉東病院医療連携カンファレンスのお知らせ

**開催日** 6月 8日（木曜日） 18：30から

**担当** 糖尿病内分泌内科 西村元伸

**タイトル**

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022  
肥満症診療ガイドライン2022  
を読み解く

**解説**

2022年に改訂された2つのガイドラインの要点、変更点を  
高齢者への対応を含めて解説します



# 春きゃべつシュウマイ



## シュウマイの栄養価(1人分)

エネルギー：198 Kcal たんぱく質：16.1 g

食塩相当量：1.3g

### <材料 (2人分)>

- ・木綿豆腐・・・・・・・・100g
- ・切り干し大根・・・6g
- ・春きゃべつ・・・・・・・・200g
- ・片栗粉(きゃべつ用)・6g(小さじ2)
- ・生しいたけ・・・・・・・・30g
- ・豚ひき肉・・・・・・・・120g
- ・食塩・・・・・・・・1.6g(小さじ約1/4)
- ・こしょう・・・・・・・・0.02g
- ・濃口しょうゆ・6g(小さじ1)
- ・練りからし・・・・・・・・2g
- ・酢・・・・・・・・適量

### <作り方>

- ①キッチンペーパー2枚で豆腐を包み、電子レンジ(500W)で3分加熱し、水切りする。
- ②切り干し大根は浸るくらいの水に入れ戻す。戻ったら、水気をよく切って5mm幅に切る。
- ③きゃべつは葉と芯を分け、芯はみじん切り、葉は千切りにする。
- ④耐熱容器に千切りきゃべつを乗せラップをする。電子レンジ(500W)で2分加熱し、水気を切り冷ましておく。
- ⑤しいたけはみじん切りにする。
- ⑥ボウルに④以外の具とAの調味料を入れ粘り気が出るまでこねる。10等分に分け丸める。
- ⑦④のきゃべつに片栗粉をまぶして10等分にし、⑥の内だねの表面につけて軽く押さえる。
- ⑧フライパンにクッキングシートを敷き、⑦を並べ、シートの下に水1/2カップを注いで蓋をして、中火で蒸す。水が沸騰してから約8分加熱する。
- ⑨⑧を器に盛り、お好みでからしと酢を添える。

### ☆調理のワンポイント☆

材料は大きく切ると食感が残り、よく噛むことで少ない量でも満腹感が得られますよ！



### ☆高血圧を予防・改善するために☆

第6の栄養素といわれている食物繊維を多く含んだ料理が重要になってきます。食物繊維は整腸作用だけでなく、ナトリウムや脂質などを吸収して体外に排出してくれる働きもあります。

☆まずは薄味に慣れましょう☆  
減塩を成功させるには薄味を心がけ、調味料を上手に使っていくことが大切です。

・だし汁(昆布やかつお節)

・柑橘類や香辛料など

さらに、お刺身やシュウマイなどお好みで調味料を添える時は、「かける」ではなく「つける」ことを意識していくと、減塩の成功に繋がります。今日から実践してみましょう。