

### おとぎの森バラ園訪問

今年の桜の時期は天候が悪くお花見に行くことが出来なかったため、6月1日・2日に二班に分かれておとぎの森公園のバラを見に行ってきました。今回はお天気に恵まれきれいなバラの鑑賞会となりました。プリンセス・ティズニー・ハガニニなどそれぞれに名前が付けられその名のとりの可憐なバラ、情熱なバラ、不思議な配色なバラ、そして素敵な香りに包まれて優雅な気分を過ごしました。おやつのカレーを食べ帰院。『楽しかったね!』の声に『おいしかった!』と答える患者様に皆で大笑いし、楽しいひとときとなりました。



(医師 黒田 美子)

### 6月 夏服に衣替え

6月の衣替えに合わせ事務員の上着がオーバーブラウスに変わりました。機能性では、ぐ〜んと伸びて、身体の動きにしなやかに添うフィット感に加え、風がす〜と通り抜ける涼やかさも実感できるオーバーブラウスです。また、患者様から

- 事務員Iは「高校生みたい〜!」
- 事務員Kは「スチュワートさんかと思った!!」
- 事務員Mは「ソムニみたいね!!!」

等の温かいお言葉を頂き、少し恥ずかしい気もしましたが、制服に負けないさわやかな雰囲気です。事務員一同取り組んでいきたいと思ひます。

(医事課 磯野 真由美)



### トマト・タマゴ・レタス炒め

〜「トマト・タマゴ・レタス」の炒め物〜

トマトの色素リコピンには、抗酸化作用があり、体内で生じる活性酸素を除去してくれると言われていす。完全食品と言われる卵に唯一足りない栄養素ビタミンCをトマトとレタスで補い、栄養バランスの良い料理です。

(栄養科)

- ☆食欲のない方は、トマト・タマゴ・レタスのスープもおいしいです。
- ☆ボリュームが欲しい方は、ハム・ベーコンなどをいれてみては?



材料:	トマト(完熟)	大1個
(2人分)	卵	2個
	レタス(1/4)	150g
	油	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	ごま油	小さじ1

1人分 エネルギー: 188kcal・塩分: 0.9g

### 作り方

- ①トマトはへたをとり、湯むきし、食べやすい大きさに切る。
- ②レタスは手でちぎる。
- ③卵は割りほぐし、塩・こしょうをしておく。
- ④フライパンでトマトとレタスを油で炒め、とりだしておく。
- ⑤同じフライパンに、ごま油と卵を入れて炒め、半熟になる手前で④を混ぜて炒め合わせる。

- ☆ポイント
- ★トマトと卵は別々に炒める
  - ★トマトの皮と種を取り除くと舌触りがソフトになります。
  - ★手早くかき混ぜ、卵はふんわりと仕上げます。
  - ★粉チーズを入れてもおいしいです。

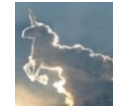
### 「青天の霹靂」と「日常」

医師 八木 英司

学生時代はボートや陸上競技に現を抜かし、腎結石を除けば殆んど病氣らしい病氣をした事がなかった私ですが、医者の不養生が青天の霹靂が腰が立たなくなり手術を受ける破目になりました。運良く今は完治して仕事に復帰できましたが、オールドオールドに移りつつある私にとって今日は昨日に、昨日は明日になります。老いに容赦はなく、死もまたいつも背後にあります。かの《徒然草》は、「期するところ、ただ、老と死とにあり。その来ること速やかにして念々の間に止どまらず」と警鐘を鳴らしています。一方、松田道雄さんは、《日常を愛する》のなかで「生きるか死ぬかの場になって、はじめて日常の重さがわかる。神仏を信じないものにとって、人生はどれほどの豊かさど栄光につつまれるときがあっても、所詮は無なのだ、無の絶望と恐怖とを忘れさせてくれるのが、日常だ。」と老いを生きるに当たって日常を愛することの重大性を主張しています。

さて、暴風雨にあった船が、積んでいる荷の一部を海にすてて、難破をまぬがれるのを《打ち荷》といいますが、少しでも身軽になって老いと格闘することが、これからの私達の仕事です。からだの調子と自分の都合だけに合わせて共に生きましょう。

### 「やり水の虹の向こうに月の舟」



### (お知らせ)

- ・当院の都合により、6月からの土曜日午後は休診とさせていただきます。
- ・4月～12月は高岡市のガン検診の期間になります!  
※胃ガン検診は予約が必要となります。
- ・6月・7月は特定健診(住民健診)の期間です!皆様、受けましょう!
- ・8月1日(土)14:00～「あさなぎ病院夏のイベント」を開催します!  
♪今回は琴の生演奏をお楽しみください♪
- ・ホームページがリニューアルしました!ぜひ、ご覧下さい!

<http://www.asanagi-hp.or.jp/>

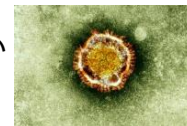


### MERS(中東呼吸器症候群)

韓国で流行中のMERS(マーズ)。中東から帰国した韓国一人一人から感染が拡大したとされています。主な症状は、発熱・咳・息切れで重症化すると血液中の酸素が異常に低下する急性呼吸促進症候群。腎不全となります。感染力は強くなく潜伏期間は2～15日、感染から5日前後で発症し、60%が重症化するといわれます。原因は2012年に中東で見つかった、MERSコロナウイルス、ひとこぶラクダやコウモリからウイルスが検出されています。2003年に中国で流行したSARSコロナウイルスとは別ものです。MERSには有効な治療法がなく、致死率が高く、罹患したら肺炎は抗生物質で、発熱は解熱剤、急性呼吸促進症候群は人工呼吸器、腎不全なら透析といった対症療法となります。主な感染経路は飛沫感染で、排泄物からの感染も疑われています。

やはりマスク、日常の手洗いが有効です。

(感染委員 山口 秀樹)



### 火災訓練に参加して

今回火災訓練は、夜間帯での火災を想定したものでした。患者役でしか参加したことがなかったので、実際に看護師役で参加してみることで、火災時にとるべき行動が理解でき、有意義な訓練になったと思います。災害に遭遇したことはまだありませんが、訓練を実際に行うことで心構えをすることができたので防災に対する意識を高めることができたと思ひます。

(病棟 林 里花子)



《新任》

杉本 友美子

(栄養科)