



特定医療法人社団

鵬友会 ニュースレター

鵬友会ホームページ アドレス

<http://www.hoyukai.org/>

第174号

発行:2020年10月15日

発行責任者:

特定医療法人社団 鵬友会

地域に根付いた医療を目指して

フジヤマ病院 総合相談部室長 千代 和人



現フジヤマ病院根本院長と一緒に湘南泉病院から出向し4年半が立ちました。最初のころは今の入院患者の半分も入っていない状況であり、市内でも目立たない病院でした。私が当初着任した時も、暗い病院だな・・・という印象が強かったです。

地域市民、職員とも交流を持とうと必死になっていましたが、地域性の違いや、何も知らない土地という事もあり、思うような関係が築けず、円形脱毛症になるほど悩んでいた時期がありました。最初の一年は、まずは病院を知ってもらうため、挨拶回りを頻繁に行い、様々な会に出席し名を顔売することに重点を置いて進めていきました。初めて会った方に、お宅のところは何をやっているかわからない。相談しても返事がない等々、ダメ出しをされるのがほとんど・・・。今までを見てきたわけではないので、十分な説明も出来ず、ただただ平謝りするばかりでした。2年目になってからは、だんだんと転院の相談や外来の相談も来るようになり、少しずつ患者も増えてくるようになってきました。3年目に入ってから、リバブル、いかる野への関与も積極的に行うようになり、施設⇄病院間の調整がスムーズに行くように橋渡し役として関わりを深めていきました。転院の相談も市内以外に県外からも相談が来るようになってきました。4年目になり、相談室にも人員が補充され、安定した業務を遂行できるようになってきました。また、スーパーに行くと思者の家族と思われる方、施設の職員と思われる方に挨拶をされることも増えました。(覚えておらずごめんなさい!!)

富士宮地域には入院できる病院が少なく、富士宮市立病院とフジヤマ病院しかないと言ってもよい状態です。その為、患者は病院を選ぶことができず、とりあえずで受診することも度々ありました。他に病院がないから仕方ないという理由で来たとしてもせっかく来院してくれたのだから、来てよかった、またここに診てもらおうと思ってもらえるよう接するよう心がけてきました。最近では、市立病院を紹介されたが、フジヤマ病院の方が良いから見てほしい。近所の人に聞いたらフジヤマ病院が良いと言われたのでかかりたい等と言ってもらえるようになり大変ありがたく、嬉しい気持ちになることも多いです。

また、当院では入院相談が来たケースは基本的に断ることはしません。患者本人に問題があったり、家族に難があったりする方でも基本的には断わらない方針です。他の病院では受け入れてもらえないような患者でも、当院に入院し関連施設へ行けている事実はスタッフの対応力の素晴らしさの表れだと思います。相談を受ける私もその安心感があるからこそ、スムーズに当院への転院に結び付けることができます。

自身の自伝のような話で退屈させたかもしれませんが、私が言いたいことは、フジヤマ病院はこの地域では、もう、なくてはならない存在になっているという事。それにあぐらをかくことなく、これからももっともっと地域の人達の力になれるよう精進していきたいと思っているという事です。

旬の食材に含まれる栄養素について

日本には四季という美しい景色があり、四季折々の旬の食材を楽しむこともできます。旬の食材は、大地のエネルギーをたっぷり含み、栄養成分が豊富で、その時期に合わせて私たちの体調を整える働きがあります。

秋は「食欲の秋」といわれるほど、秋は美味しい食材が豊富な季節。

秋の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があります。

今回は、夏の疲れをリセットする秋の食材について、各食材の特徴と栄養素を一部紹介します。

① 南瓜（かぼちゃ）：91kcal/100g

- β-カロテンを多く含み（平均的な野菜の3～4倍）、β-カロテンは体内でビタミンAに返還されます。
- β-カロテンは抗酸化作用が強く、シミやそばかすの原因になる活性酸素を抑える働きが期待でき、ビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保つ効果があるため、夏の強い日差しにさらされた目や皮膚にはうれしい食材と言えます。
- 食物繊維も多く含まれているため、冷たいものの摂取等で乱れがちなお腹の調子も整えてくれます。
- ビタミンAは脂溶性ビタミンなので、少量の油を使って炒め物等にすると効率よく摂取できます。



② さつまいも：132kcal/100g

- 豊富な食物繊維とヤラピンと呼ばれる栄養素が含まれています。
- ヤラピンは便を柔らかくする作用がありますので、豊富な食物繊維とともに腸内環境を整え、便秘をよくしてくれます。
- カリウムやビタミンB群も豊富に含んでいるため、むくみの解消や髪や爪を健康に保つ効果が期待できます。
- ビタミンB群は熱に弱く、水溶性ビタミンであるため煮たりするとせっかくの栄養素が失われてしまいますので、水を使わず短時間で熱を通せる電子レンジなどで調理するとよいでしょう。



③ あさり：30kcal/100g

- 豊富な鉄分とビタミンB12、タウリンが豊富に含まれています。
- 鉄分とビタミンB12はともに貧血の改善に役立ち、タウリンは疲労回復に効果があるといわれています。
- 鉄分はビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が良くなります。



④ しいたけ：23kcal/100g

- βグルカンを多く含んでおり、βグルカンは免疫力を高めたり、食後の血糖値上昇を緩やかにする効果があります。
- 干しいたけにはビタミンDが多く含まれており、ビタミンDにはカルシウム吸収を助ける働きがあるので、骨粗鬆症の予防にも効果があります。



今回は秋の食材について紹介しましたが、これから秋が深まるにつれて紅葉などが美しい季節になりますので並木道を散歩してみるのも良いかもしれません。

旬の食材をうまく取り入れて食事の楽しみと健康を両立していきましょう！

