

県 中 的 情 報 源

# ナニージャ

「ナニージャ」は待ち時間に効く読みグスリ

発行元 徳島県立中央病院ナニージャ作成委員会  
〒770-8539 徳島市蔵本町1丁目10-3  
電話 088-631-7151(代) 平成24年4月発行(年4回発行)



春100%



## Hello, Boss!

院長 永井 雅巳

みなさんこんにちは院長の永井です。

春の訪れとともに、暖かい日が続くようになりました。

すでにご覧になられたかもしれませんが、当院南方、眉山の麓には、すでに新病院が姿を見せております。

『**強く優しい病院**』を新病院のテーマとして、職員一同励んでおります。

さて、最近患者さんから『まだ完全に病気が治ってないのに、別の病院へ行くように言われた。』『このまま中央病院に通っていたいのに、どうして近くの診療所に通うように言うのか』といった意見を多くいただいております。

今回、このことについてご説明とお願いをさせていただきます。

昔は、患者さんが病気や怪我を治療する際には、完治するまで同じ病院で通院・入院をされることが一般的でした。

しかし、医療の高度化、専門化に伴い、専用の医療機器や専門的な診療機能が必要となったことや、

診療報酬上の問題など、国の政策医療の一環で、医療機能分化がすすめられ、病院の機能は『急性期』『回復期』『慢性期』など専門に分けられ、病状に応じて、それぞれの機能を有する医療機関が担当するようになり一つの病院ですべての対応をすることが難しくなってきました。

**当院は『急性期』病院**です。急性期病院とは、緊急もしくは重症の患者さんに、病状が不安定な時期の集中治療、手術など、高度で専門的な医療を提供する病院です。

したがって、より多くの方の救命医療のために、必要な急性期の医療が終了した後も、引き続き入院治療が必要な場合には、他院の回復期リハビリ病棟、療養病院などに転院をお願いします。

また、外来患者さんも状態が安定している方は『かかりつけ医』での受診をお願いします。

なお、退院先やかかりつけ医については、主治医または当院の地域医療センターにご相談ください。

医療機能分化にご理解とご協力のほどよろしくお願いたします。

いきなりコーヒースレイク  
皮膚科 敷地 孝法

## 「初めての海外旅行②」



さてドイツである。

フランスでは石井町出身のムッシュが歓待してくれたことをすでに述べた(前回ナニージャ参照)。ドイツに到着すると、今度は昔留学中にA教授夫妻にたいそうお世話になったという東大出の商社マンBさんのご家族がベンツで出迎えてくれた。当時独身であったBさんは、A教授夫妻のところへしょっちゅうご飯を食べに来ていたそうである。A教授は「このクソガキ、偉そうにベンツなんかに乗りやがって！」とは言わないが、それに近いニュアンスで一発かますと、全員が爆笑。すつと場がなごみ、私も自然に仲間入りできたような気がした。「お世話になります。」「いえいえこちらこそ。ドイツを満喫して帰って下さいね。」その後、我々一行はすみやかにベンツで空港を出発した。

「修道院にでも行きましょうか。」(え?)

「中にビアホールがあるんですよ。」(おお、そりゃ楽しそう。でも飲酒運転?)

「ドイツはそういうところが多くて、多少の飲酒運転は黙認なんですよね。」

ウソかホントか知らないが、少なくとも20年前はそれに近いゆるさであったのだろう。

その修道院は結構な田舎にあり、車以外ではたぶん来られない。広い駐車場には観光バスも多かったが乗用車が数百台ほど駐めてあり、やはり飲酒運転している人が多いのだと実感した。高い石段を登り、すでに辺りがアルコール臭++である寺院で適当にお参りを済ませ、隣接するビアホールへ直行。小さな体育館ぐらいいはあるだろうか、寺院とは真逆の殺伐とした広いビアホールでは、ランニング姿のマッチョなお兄さん達や年配の方まで多数が顔を真っ赤にして特大ジョッキでグイグイとビールを流し込んでいた。

肴は定番のソーセージとアイスバインを注文。ソーセージには必ずマッシュポテトとザワークラウト(せん切りの酢キャベツ)が添えられる。この組み合わせはその後ドイツ中のどこでソーセージを注文しても変わらなかった。アイスバインとは豚の脚の塩ゆでのことであるが、いろいろと疲れていたせい、空気が乾燥していたためか、パキッと割ればジュワッと肉汁がはじけ出すソーセージも、口の周りがギトギトの脂だらけになるアイスバインもビールとの相性は最高で、この日本人ご一行様は周囲の目も気にせずジャンジャンとビールをおかわりしてしまいました。帰路Bさんは真っ赤なお顔で、しっかりと車を運転して我々を首都ベルリンのホテルまで送り届けてくれましたとさ。

※ちなみに数日後フランクフルトでお接待してくれたCさんも、各種ソーセージとアイスバインのてんこ盛り(通称「豚の舟盛り」)をオードブルとして用意してくれていました!

ああ、和食が食いて~~~~!!

次回、最終章に続く。



# ミスティーの 徳島ヴォルティス応援コーナー

眼科 武田 美佐  
(通称：ミスティー)

**27** 花井 聖 MF  
はないしよ 22歳  
名古屋グランパスより加入。抜群のテクニックは折り紙付き。華やかなドリブルで相手サイドを切り裂く。

**33** 福元 洋平 DF  
ふくもと・ようへい 25歳  
ジェフ千葉より加入。巧みなカバーリングと打点の高いヘディングでゴールを守る。

**8** 青山 隼 MF  
あおやま・じゅん 23歳  
浦和レッズより加入。フィジカルを生かした守備とロングパスを駆使し、ポルティスの中盤を支える。



## 第1回目 『徳島ヴォルティス選手へ突撃インタビュー』

皆さんこんにちは、ミスティーです。いよいよポルティスコナーはじまりました。第1回目は、新加入した県外出身の選手へ、徳島県の感想や、徳島県にやってみてみたいことやポルティスサッカーを10倍楽しむためのアドバイスを聞いてきました。

**花井選手** 不安があったけど、みんな優しくして雰囲気も良いのでよかったです。

**ミスティー** 花井選手は名古屋グランパス一筋でしたが、初めての県外生活はどうですか？

**花井選手** 最初は慣れるのも時間がかかって、選手の間も微妙にわからなかったですが、環境にもなれチームメイトの良さもわかってくると、大変さよりも楽しさがありますね。

**福元選手** 最初は慣れるのも時間がかかって、選手の間も微妙にわからなかったですが、環境にもなれチームメイトの良さもわかってくると、大変さよりも楽しさがありますね。

**青山選手** 元々設備などの環境はよかったですよ。ただ、去年4位であったこともあって周りの人から注目されているというか、期待されているという印象はあります。

**ミスティー** 徳島県の印象は？

**花井選手** 自然がいっぱいですね。それとご飯が美味しいです。



**ミスティー** どこかいつてみたいところは？

**花井選手** 強いていえば、ユメタウンに時々行きます。基本的に家にいるのが好きです。名古屋にいたときからあまり外には出なかったです。

**福元選手** やっぱり選手として食事って・・・

**青山選手** 2009年と2010年にヴォルティスに所属されて、今回浦和レッズからレンタル移籍となりましたが、前回と変わったところはありませんか？

**ミスティー** 徳島県の印象は？

**花井選手** 強いていえば、ユメタウンに時々行きます。基本的に家にいるのが好きです。名古屋にいたときからあまり外には出なかったです。

**ミスティー** とこで、調べた情報によると青山選手はミドルシュートが得意とありましたが...

**花井選手** 個人としてはボールコントロールを得意としているのでボールを持つたらずひその技を見て欲しいです。

**青山選手** 楽しみながらも勝負にこだわる姿勢を観戦して感じて欲しい。

**福元選手** 大切に！

**青山選手** (そういう情報は)当てにしないほうがいいですよ(苦笑)

**福元選手** 画面に入らないところで、中盤の選手がこぼれ球を拾うためだったり、ゴールチャンスを狙うために長い距離を走ったり、攻めているときでもディフェンスの選手が相手のフォワードの選手と駆け引きをしたりしています。是非スタジアムに足を運んでいただいでそういった画面には映らない部分をみてほしいですね。

**花井選手** 今日は、ずっと(福元選手が)しゃべってくれたらよかったですかね。

昨シーズンはJ2の上位3チームがJ1に昇格できたけど、今年からJ2の上位2チームは無条件で昇格、3~6位のチームでプレーオフを行って最後の1チームを決めることになったよ。それにこの春、FC町田と松本山雅がJ2に加わって全22チームになったんだよ。



## ヴォルタ君のワンポイントレッスン



# はっぴいレシピ

栄養管理科 管理栄養士 廣瀬 美和

当院では、日清医療食品(株)とともに、患者さんに美味しく安心して食べていただけるよう、県内産の食材を主に使用し、病院給食を提供しています。

今回は、新春から今の季節に旬となるそらまめといちごを使った料理をご紹介します。

## ■ そらまめのかき揚げ

### 材料(4人分)

- ・そらまめ12粒
- ・えび60g(6尾)
- ・玉ねぎ1/4個
- ・人参1/4本
- ・三つ葉1/2束
- ・薄力粉 大さじ4
- (A)
  - ・卵1/2個
  - ・水50ml
- ・揚げ油適量

### 作り方

- ①そらまめは外皮、内皮を除いておく。えびは殻と背わたを除いて2cm程度に切る。玉ねぎ、人参、三つ葉は3cm長に切りそろえる。
  - ②(A)を混ぜ合わせて天ぷら粉を作る。
  - ③①と②を混ぜ合わせて種をつくる。
  - ④180度の油で揚げる。油を良くきり、器に盛りつける。
- ※お好みで天つゆや塩などでお召し上がり下さい！



1人分 217kcal たんぱく質6.1g 脂質15.9g 炭水化物11.1g 食塩相当量0.1g

## ■ いちごのアイスクリーム

### 材料(6人分)

- ・いちご16粒程度(150g)
- ・砂糖40g
- ・レモン果汁小さじ1
- ・洋酒小さじ1/2
- ・卵黄2個分
- ・砂糖20g
- ・牛乳1/2カップ(100ml)
- ・砂糖20g
- ・生クリーム1カップ(200ml)

### 作り方

- ①水洗いしてヘタを除いたいちごは耐熱容器に並べ、フォークの背で細かくつぶし、砂糖を加えて混ぜ合わせ3分ほど電子レンジで温める。お好みでレモン果汁、洋酒を加えて和え、粗熱をとる。
- ②ボウルに卵黄と砂糖を入れ、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる。
- ③耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、電子レンジで1分温める。
- ④小鍋に②と③を入れ、沸とうしないよう注意しながら木べらで混ぜ、少しとろみがつくまで温め、ざるでこす。
- ⑤ボウルに生クリームを入れ、7分目程度に泡立てる。
- ⑥⑤に①と④、好んで洋酒を加え、混ぜ合わせる。
- ⑦深めのバット等に⑥を流し込み、冷凍庫で冷やし固める。

### そらまめ

野菜として利用するのは若いそらまめの実。炭水化物、たんぱく質、葉酸、鉄分を含みます。塩ゆでや煮物、炒め物、スープ等に広く用いられます。

### いちご

バラ科の多年草で江戸時代末期にオランダから日本に持ち込まれました。

コラーゲン生成に関与するビタミンCや葉酸を多く含みます。

250gで80kcalと、比較的低カロリーです。

1人分 251kcal たんぱく質2.7g 脂質18.8g 炭水化物17.2g 食塩相当量0.1g



# キノアヤコの・・・

3

フルマラソンへの挑戦

医療教育 木野 綾子

趣味は読書で、“ナニージャ”にも本の紹介を書かせてもらった。そんな私が、平成23年はフルマラソンに挑戦することを決めた。きっかけはもちろん、とくしまマラソン。今まで3回はボランティアでランナーにエールをおくってきた。私がボランティアで参加している間に練習もしない夫がとくしまマラソンを完走した。一緒に走れたら良いなと思って、フルマラソンへの挑戦を決めた。

とは言っても、試しにエントリーした南阿波サンライン牟岐ハーフマラソンでは完走できず。このままではと思い5月に徳島大学開放実践センター「ホノルルマラソンを走ろう 2011」の受講生となった。それからは、ホノルルマラソンを完走することを目標に暑い夏も自分なりに頑張った。9月には台風



感動のゴール

接近の雨の中を19番札所立江寺から18番札所恩山寺まで往復9kmを走った。10月の吉野川ハーフマラソンは3時間14分、11月の30km走は5時間かかった。

野口みずきさんが言った「走った距離は自分を裏切らない」を私の立場に置き換えると「走った距離が短いと、完走できない」となり、ホノルルマラソンは時間制限はないが完走できるのか恐怖心だけがふくらんでいった。

ホノルルまで行き、「完走できずに帰ってくるなんて絶対出来ない！」と11月末からは練習量を増やした。(遅すぎますけどね)

フルマラソン挑戦前には高橋尚子さんに激励してもらい、おまけに尚子グッズもゲットし、12月11日をむかえた。朝5時のスタートを意識して夜は一睡も出来ず、スタート直前まで一緒に走る仲間を見失わないように緊張の糸がはりつめたままの状態だった。それでも、スタートの合図の花火とともにその緊張も

ほぐれ、沿道の声援を受けながらただただゴールだけをめざして足を前に運んだ。その日は曇り模様で気温もあまり上がらず暑さに弱い私を天候までもが応援してくれていた。

しかし、ダイヤモンドヘッドの坂は厳しく、42.195kmは想像以上に長かった。練習で30kmまでしか走っていない私の完走目標時間は8時間。沿道の時計を気にしながら、ゴールまでの直線は最後の力を出し切って頑張った。結果は7時間50分07秒。フィニッシュシャツを受け取って大満足だった。翌日4時



夢に見たフィニッシュシャツ



ダイヤモンドヘッド

仲間に「そんな力は昨日(マラソンで)出し切れ」と言われてしまった。力は次のとくしまマラソンに残しておく(つもり)



## 開院推進戦略室一同



徳島県立中央病院 基本理念  
県民に親しまれ、  
信頼される病院となる

### 【編集後記】

『いいんじゃない。うんと苦しめば、そんな簡単な世界じゃないよ』

元中日ドラゴンズ監督落合博満氏の言葉です。

何かとうまくいかないこともたくさんありますが、落合監督が『いいんじゃない』といっているので、この言葉を思い出しながら歯を食いしばっていきたいと思う今日この頃。

そして、今日までナニージャが続けていけることをみなさんに感謝しながら、次のナニージャ発刊に向けて、がんばっていきたいと思います。

ナニージャ作成委員会 有馬信夫