

～レモン酢マリネでおいしく減塩～ 白身魚のホイル焼き



《作り方》

- ① Aを合わせたマリネ液に魚を漬け15分程おきます。
- ② アルミホイルにカットした野菜ときのこを並べ、その上に魚を乗せてマリネ液をかけます。
マリネ液に入れたレモンスライスも忘れず上に乗せましょう！
- ③ オリーブオイルをかけ、アルミホイルで包んだら
200℃20分オーブンで焼いていきます。
- ④ 食べる前にハーブソルトを少量かけ、完成です。
(調理工程では加えず、あえて最後にハーブソルトをかけることで使用する塩分量を減らすことができます。)

◎減塩を心がける際のポイント◎

- * 加工品や漬物といった食塩を多く含む加工品はできるだけ控えましょう。
- * 味噌汁やスープなど汁物は一日1回までにしましょう。
- * 香辛料、柑橘類、酢などを利用し、塩分を減らしましょう。
- * 麺類は一週間に1回程度にしましょう。

5年ごとに改定される「日本人の食事摂取基準」2020年度版では、1日あたりの塩分摂取の目標量が成人男性8g→7.5g、成人女性7g→6.5g未満へと引き下げられたことを皆さんご存知ですか？塩分の過剰摂取は、生活習慣病を引き起こすリスクが高くなります。

そこで今回は、柑橘類の風味と酢の酸味を活かした減塩メニューをご紹介します。

レモンの風味を上手に活用し野菜やきのこと一緒に魚を食べていただくことで、減塩でも美味しく召し上がっていただけます。是非参考に作ってみてください！

《栄養成分 (1人分)》	
エネルギー	203 kcal
炭水化物	14.9 g
たんぱく質	14.5 g
脂質	8.9 g
塩分	0.2 g

《材料 (1人分)》

白身魚	-----	1 切れ
(好みのもので OK です)		
米酢	-----	大さじ1
ハチミツ	-----	小さじ1
レモンスライス	-----	1 / 8 個
玉ねぎ	-----	1 / 6 個
人参	-----	1 / 4 個
しめじ	-----	1 / 5 株
しいたけ	-----	1 コ
(色々な種類の野菜やきのこを入れるとより美味しくなります。)		
オリーブオイル	-----	小さじ1 / 2
ハーブソルト	----	0.2g (5振り程度)
(食塩相当量100gあたり53.3gの商品使用時)		

お知らせ

○大清水中学校と当院が窓越しにエールの交換を行いました！

このたび藤沢市立大清水中学校から、新型コロナウイルス感染症に対応する当院職員への感謝と患者さんに対する応援の気持ちとして、音楽室と体育館の窓からメッセージが届けられています。

このメッセージは、当院職員をはじめ、コロナウイルス感染症の治療に励む入院患者さんや市民のみなさんにたくさんの元気と勇気を与えてくれました。大清水中学校のみなさまに心より感謝申し上げます。



ふれあい 66



「かわせみ ～光の中で～」 画 千葉 保子

今号の内容

- ◇ コロナ災害は我々の理性と英知で乗り越えるべし
- ◇ 病院を支える「調理師」
- ◇ 病院を支える「看護助手」
- ◇ 病院発クッキングコーナー
- ◇ へレモン酢マリネでおいしく減塩～白身魚のホイル焼き～
- ◇ お知らせ

コロナ災害は我々の理性と英知で乗り越えるべし

藤沢市民病院副院長 / 神奈川県医療危機対策統括官 阿南英明

新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)の登場で私の人生が大きく変わったことは間違いありません。思い返すと2020年2月に横浜港にやってきたダイヤモンドプリンセス号でSARS-CoV-2感染患者が発生し対応したことが始まりでした。DMAT(災害派遣医療チーム)の調整本部長として神奈川県庁に3週間詰めて3月26日に終了するまで、国及び15都府県、それから県内多数の医療機関と調整を繰り返し769名の患者搬送の指揮を行いました。未知のウイルスと戦うために横浜に集まってくれた全国のDMATや患者を受け入れてくれた多くの医療機関のスタッフが偏見や差別を受けるといふ、不条理に感じる戦いはここから始まりました。藤沢市民病院も初期から非常に多くの患者さんを受け入れ対応してきましたが、当時は患者さんにはそのことを秘匿化する中での対応でした。



3月からは市中蔓延を前提とした医療体系の整備が必要であり、私は県庁に呼び戻され神奈川県対策本部医療危機対策統括官に就任し、以降現在まで県のコロナ対策の指揮にあたっています。そのために藤沢市民病院の業務が行えない状況になってしまったことは大変申し訳なく思っています。

さて、まず取り組んだのは、重症度を3つのグループに分け、医

療機関も高度医療機関、重点医療機関及び重点医療機関協力病院の3種類に「役割分担と機能集約」をしたことです。藤沢市民病院は人工呼吸やECMOなど集中治療室での重症対応が可能な「高度医療機関」と、一定数以上の中等症や疑わしい救急患者さんを受け入れる「重点医療機関協力病院」の2つの役割を担いました。新たに発生した感染症であるがゆえに十分に対応できない医療機関

が多い中、救命救急センターを有し、感染症科学を専門とする清水先生が在籍し、第2種感染症指定医療機関である藤沢市民病院は、コロナ災害対応をリードする存在でした。自分や家族、知人がSARS-CoV-2に感染したことを考えると、対応できる医療機関が地域に存在していることは最大の安心材料だと思います。

一方、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が流行してもほかの疾患がなくなる訳ではありません。急性心筋梗塞・脳卒中・外傷などの救急疾患や、現代の日本国民2人に1人が罹患するとされる悪性腫瘍、その他の慢性疾患など決して対応を中断することができない疾患があります。COVID-19に全力投球するだけでは、医療は維持できないのです。医療崩壊とはCOVID-19に十分対応できない状態を指すのではなく、必要とされる様々な医療提供が困難になることを意味します。とはいえ、2020年11月以降の患者急増に対しては、不急医療の入院手術を一時的に延期するなどして、医師看護師などの人的パワーをCOVID-19対応に充てることが求められました。こうした対応まで必要になっているという情報を、みんなで共有して取り組むことが重要です。誰も自分に都合がよいことを求めるのは常です。しかし、危機があるなら、市民や患者さん、地域医療機関、病院職員が同じ情報に基づき、いま何をすべきか理解を深めることが、この難局を乗り越える唯一の手段だと考えます。

当初、藤沢市民病院など一部の医療機関だけがCOVID-19患者の治療にあたっていました。一年間に及ぶコロナとの戦いを経て、より多くの地域医療機関が何らかの役割を果たすべく参加して下さるようになりました。2021年2月から順次ワクチン接種が開始される予定ですが、それですべてが解決した訳ではありません。全国民を対象にしたワクチンの接種は相当に大変な作業であり、近年誰も経験していない大ミッションです。接種が終了するには相当な時間が必要になることが想定されます。この先1年程度はSARS-CoV-2に感染しない注意と行動を決してやめてはいけません。ヒトとヒトの物理的な接触、特に会話など口からの飛沫が感染を起こす要因です。まだ我慢しなくてはならないのかと思われるでしょうが、残念ながらその答えはイエスです。2、3年後には笑いあえる社会が戻るでしょう。その時に思い出話ができるように、今は感染して命を奪われない行動こそが幸せの引換券です。

病院を支える

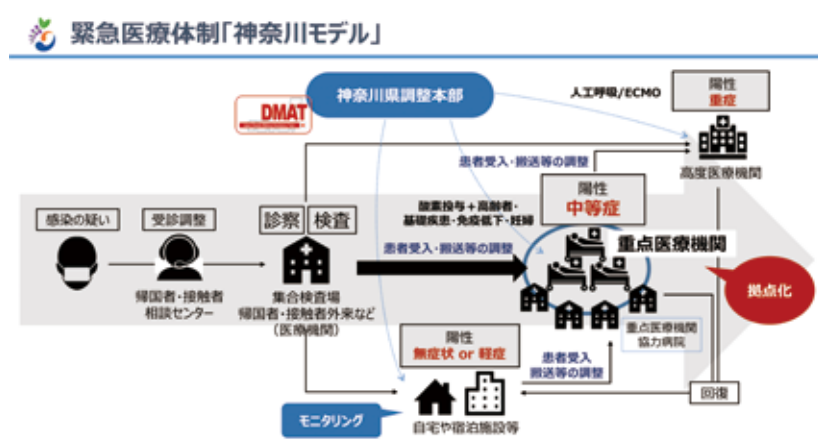
調理師

私たち調理師は常に患者さんの目線に立ち、安心・安全な食事提供を心掛けています。

家庭での食事は味見をしながら調味料の調整をしますが、病院では治療のため食材や調味料の量に制限があるので勝手に変えることはできません。調理の工夫で少しでも美味しくなるように日々腕を磨いています。また、メンバーそれぞれ日本料理、イタリアン、スイーツなど得意分野があるので、イベントメニューを栄養士と一緒に考えて実施しています。

患者さんの「美味しかったよ」の言葉や食札に書かれたお礼のメッセージを日々の励みとして、治療の一助となるような食事が提供できるよう栄養士とともに頑張っています。

調理師長 本田宜徳



病院を支える

看護助手

当院で看護補助業務を担っている看護助手さんの仕事についてご紹介します。

看護補助業務は、看護師の指示に基づいて行う患者さんの療養生活上のお世話や診療補助に関わる業務です。具体的には、患者さんの療養環境の整備、食事介助、着替えや清拭の介助、検査室へのご案内、看護に必要な物品の準備・後片付け等を行っています。

私が病棟で勤務していた時の経験です。朝7:30になると、「おはようございます、今日も1日よろしくお祈りします。患者さんで何か気を付けることはありますか？」とブルーのユニフォームの看護助手が颯爽と現れます。忙しい夜勤で足取りが重い私にとって、看護助手さんの登場はほっとする瞬間でした。朝の光のせいでしょうか、その姿は後光がさしているようにも見えました。「とっても忙しかったんですよ～」とこぼすと、「やっぱりね、物があふれていたから大変だったのかなって。でももう片付けておきましたからね。」と看護助手さん。素早く病棟を見まわして、気付いたところから整備していくのです。しかも看護師がその業務まで行きつけない多重課題の状況の時に。

ある時看護助手さんに、患者さんを車椅子で検査室へ移送するよう依頼すると、「昨日とちょっと様子が違う気がするんです。見にきてください。」と戻ってきました。バイタルサインは正常で受け答えもしっかりしていたけれど、と思いつつながら患者さんの所へ行くと、疾患による症状が強く現れており、タイムリーに医師の診察へとつなぐことができました。

正統的周辺参加という概念があります。仕事の中の学びこそ本来の姿であるという主張のもと、社会的な実践共同体への参加の度合いを増すことが学習であると捉える考え方です。実践共同体を私たちのような看護実践の集団とするならば、そこに無資格である新人の看護助手さんが参加すると、その中で「ある技」を会得し、だんだんと集団の「周辺」から「中心」に至る過程で自分の役割を確立し発揮していく、というイメージでしょうか。

その過程では、初めての医療現場に衝撃を受けることもあり、また仕事として出来ることが増える喜びもあります。看護を支える縁の下の力持ち、そんな看護助手さんたちの原動力は、患者さんの介助を通して支えになれた時、看護師の仕事の支えになれた時の「ありがとう」の一言だそうです。

今日も看護助手さんたちは、看護師をはじめ多職種・多部門と連携を取りながら、患者さんの回復を願い、安全を第一に考え、病院の現場を支えています。

記事 看護師長 秋山晶子



上記『病院を支える』で紹介した看護助手をはじめ、さまざまな職種と一緒に働く仲間を募集しています。病院ホームページに随時掲載していますので、ぜひご覧ください。

市民病院で働こう



市民病院ホームページ