

い
て
ふ



健康情報の発信を強化してまいります

- 「グリーンケア」研修を実施
- 胃腸科レシピ「コーンクリームパンネ」
- 診療スケジュールに一部変更があります

2月
2024

地域に信頼される病院を目指して 健康情報の発信を強化してまいります



■ 「健康よもやま話」 防府日報に連載中です

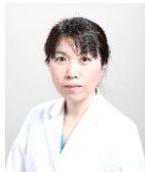
防府日報に隔月で連載されている「健康よもやま話」という記事を、令和5年9月より当センターの医師が執筆しています。消化器疾患を中心に専門的な治療の話や、健康に関する身近な話題をわかりやすくお伝えしています。



9月15日発刊
「膵がんにも挑む」
三浦修 病院長・当センター理事長



11月23日発刊
「聞いて得する逆流性食道炎の話」
外山栄一郎 副院長



1月27日発刊
「大腸内視鏡検査を受けましょう！」
藤原純子 消化器内科部長



■ 当センターの公益事業として、研究会と健康講座を開催します

● 4年ぶり！ 市民向け健康公開講座を9月に開催決定

コロナ禍によりしばらく中止していた一般市民対象の健康公開講座を、令和6年度より年1回の予定で再開します。次回の第130回健康公開講座は9月28日（土）を予定しています。なるべく多くの皆様にご来場いただきたいので、週末の日中の時間に変更しました。皆様、ぜひ、ご参加ください。

<第130回健康公開講座>

日時：令和6年9月28日（土） ※日中に開催予定

会場：防府市地域交流センター（アスピラート）

講演：京都府立医科大学大学院医学研究科

生体免疫栄養学 内藤裕二教授(予定)

※詳細は改めてご案内いたします。



● 医療関係者向け「YAMAGUCHI 消化器疾患研究会」は年3回開催

昨年12月22日、第1回を開催した同研究会は年3回の開催予定です。対面とオンラインのハイブリッド開催です。今後の予定が決まり次第、順次ご案内しますが、9月6日、山口大学消化器内科学教授高見太郎先生にご講演いただくことがすでに決定しています。



Healthy Recipe

胃腸科レシピ

フライパン1つで作る！ コーンクリームパンネ



◆材料(2人分)

パンネ(乾麺)・・・・・・・・・・・・・・50g
濃厚流動食(コーンスープ味)・・・・・・・・1本
※125ml/本：200kcalの1.6倍濃縮タイプを使用
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60ml
ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
ほうれん草・・・・・・・・・・・・・・・・30g
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・5g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
ブラックペッパー・・・・・・・・・・少々
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・お好みで

(1人分あたり栄養成分量)

エネルギー：310kcal
たんぱく質：14.0g
脂質：13.0g
炭水化物：37.0g
食物繊維：1.2g
塩分：1.7g

◆作り方

- 1 ベーコンは0.5cm幅に切り、ほうれん草は3~4cmの大きさに切っておく。
- 2 熱したフライパンにバターを入れ、ベーコン、ほうれん草を炒めて取り出しておく。
- 3 2で具材を炒めたフライパンに、濃厚流動食と牛乳を入れて沸騰しそうになったら弱火にし、パンネを入れ、蓋をして10分茹でる。塩とブラックペッパーを入れて味を整える。パンネ、ベーコン、ほうれん草を皿に盛って粉チーズをかけたら完成！



調理時間
20分

少量で高栄養の濃厚流動食を使用することで、いつもの料理を簡単にエネルギーアップすることができます。また、他の食品と合わせることで濃厚流動食の独特の風味を軽減できます。胃の手術後、食事量が少なく十分に栄養が摂れない方におススメの1品に仕上げました♪

※脂質量が多いため、手術後しばらく経ってから食べるのがおすすめです。

寄り添い援助する「グリーフケア」研修を実施 看護部教育委員長 河村利恵子

震災後のグリーフケアや、緩和ケア病棟で口腔ケアを通してがん末期の患者さんに寄り添う活動を続ける上村美樹先生(山口済生会下関総合病院 歯科衛生士)をお迎えして『グリーフケア』の研修を行いました。グリーフ(Grief)は、一般的には死別による悲嘆と翻訳されますが、悲嘆という意味でいえば、日常生活の中で大なり小なり誰しもが感じる感情であり、とりわけ患者さんは、「病気だから、治療中だから、仕方がないよね」とあきらめるのが上手になる傾向にあります。

例えば化学療法の影響による口内炎も仕方がないとあきらめるのではなく、悪化しないよう、改善できるよう、寄り添い援助していくことが必要であると気づきました。

患者さん、家族が発する一つひとつの小さな言葉やしぐさ、援助が必要なサインを見逃さないこと、そして相手のグリーフだけでなく、自分のグリーフに対するケアも必要であることを学びましたので、今後に活かしていきたいと思います。



2月の外来診療予定表

	診察室	月	火	水	木	金	土
午前	1診	三浦	釘宮	三浦	-	-	外来は休診ですが、医療機関からのご紹介患者さんのみ常勤医師が対応します。
	2診	外山	-	-	外山	外山	
	3診	釘宮	奥田	釘宮	奥田	奥田	
	5診	-	竹尾	竹尾	竹尾	大平	
	6診	藤原	大平	-	大平	佐伯	
午後		丸岡	平田	4/3~三浦	2/15~三浦	三浦	休診

診療日時	受付時間	診療時間
午前(月~金)	8:00~11:00	8:30~
午後(月・火・木・金)	13:30~16:30	14:00~

※都合により代診になる場合があります。

※現在休診中の木曜日午後は2月15日から、水曜日午後は4月3日から診療を開始します。

※出張等で担当医が不在の場合もありますので、受付またはお電話でお問い合わせください。

一般財団法人 防府消化器病センター

山口県防府市駅南町14-33 TEL: 0835-22-3339 (代表)

【電車・バス】JR防府駅よりバス2分 防府市役所前下車またはJR防府駅より徒歩10分

【お車】山陽自動車道 防府東または防府西インターから10分

公式サイト Instagram



<https://www.hotu-icho.or.jp>

Editorial Note

節分がやってきます。個人的にも大切な節目としていますが、この度は「鬼」について考えてみたいと思います。仏教における節分の鬼は、自らの中に巣くうものだと考えられており、心を縛る五つの煩惱(五蓋ごがい)を表す五色の鬼がそれらを表しています。宗教観は別としても、人の心には多かれ少なかれ「鬼」が存在しているのはまごうことなき真実のようにも思います。この機にわが心を振り返り、人生の経験に見合う鬼の配置?になっているかじっくり観察して、「魔滅(まめ)」をまいてみようと思います。

事務局長 栗林 左知