

作ってみてくんない



## 魚の粕漬焼き

●レシピ紹介 / けいなん総合病院 調理師 入村 久子



発酵食品の酒粕と塩こうじを使った、かんたんメニューです。  
当院では魚(助宗鰯)を使用していますが、鶏肉や豚肉に変えてもおいしくできます。  
ぜひ作ってみてくんない!

### ●材料 2人分

白身魚 …………… 2切れ  
酒粕 …………… 大さじ1強  
みりん …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 小さじ1/2  
塩こうじ …………… 大さじ1  
料理酒 …………… 適量  
ゆでブロッコリー …… 60g

### ●作り方

- ①酒粕と調味料をすべて混ぜます。料理酒を加えて伸ばします。  
ポイント酒粕がかたい時は電子レンジであためると混ぜやすくなります。
- ②魚を①でからめます。  
ポイント一晩漬けるとさらにおいしくなります。
- ③魚焼きグリルで弱火でじっくり焼きます。  
ポイント焦げやすいので焼き具合を見ながら焼いてください。
- ④付け合わせの茹で野菜などとともに皿に盛り付けます。

エネルギー 118kcal、タンパク質 16.7g、塩分 1.2g (各1人分)

## 病院からのお知らせ

### クリスマスイベント



当院けいなんプロジェクトチームの企画において12月21日、老健はねうまの里にて感染対策を実施しつつ「クリスマスイベント」を行いました。共有スペースにておやつの時間で集まった利用者様の前にサンタクロースに扮した平野病院長が登場! 楽しいクリスマスソングの流れる中で病院長が利用者様に「クリスマス

デザインのマスク」をプレゼントすると「ありがとうございます」「まあ嬉しいわ」等と喜びの声を多数いただくことができました。このコロナ禍の中、自粛で沈みがちな雰囲気にならず、利用者様も職員も皆が笑顔になれる素敵な時間を過ごすことができました。今後も患者様や利用者様の笑顔がみられるよう、職員皆で楽しみながら色々なアイデアを出し合っていきたいと思っています。それでは最後に皆様の幸せを願って、メリークリスマス!



### 胃がん検診



けいなん総合病院 健康管理室では、12月~3月限定の検診がスタートします! その名も「胃内視鏡による胃がん検診」ご自身の胃がんリスクも確認できるチェックシート付です。詳細は、院内に設置しておりますリーフレットをご覧ください。  
予約・お申込みは、以下URL、もしくは、直接お電話ください。  
ご連絡を心待ちにしております。  
<https://keinansogo.jp/reserve/>  
☎0255-72-3161 医事主任(健康管理室)太田



病院の取り組みや活動をお届けする為Instagram(インスタグラム)を開設しました! 様々な情報を随時投稿します。是非フォローしてみてください!!



KEINANGHP

地域に開かれ、親しまれる病院をめざして

# みてくんない

けいなん通信 Vol.7

病院長 平野 正明 新年のごあいさつ 特集

湯口卓先生インタビュー

- 職場紹介
- 教えて、小川先生
- レシピ紹介
- 病院からのお知らせ

2023年  
ご自由にお持ちください  
1月号



みんがまの健康と心の交流は  
JA新潟厚生連  
けいなん総合病院

表紙を飾る写真・イラストの  
作品を募集しています!

詳しくは病院ホームページをご覧ください。



採用者には  
粗品を進呈  
いたします

けいなん総合病院季刊誌「みてくんない けいなん通信」 2023年1月号  
けいなん総合病院 発行人 病院長 平野 正明 〒944-8501 新潟県妙高市田町2-4-7 TEL.0255-72-3161 (代表) FAX.0255-73-8102 E-mail: info@keinansogo.jp





# 新年明けましておめでとうございます



病院長  
平野 正明

新春のお喜びを申し上げます。昨年12月の中・下越の記録的な積雪から今シーズンの冬が始まりましたが、ここ上越妙高地域では(原稿を書いている時点では)積雪の少ない比較的穏やかな年末年始となりました。

妙高市全域と上越市南部の住民の方々の健康をお預かりしている当院ですが、人工透析室やリハビリテーションセンターの充実をはかり、また内視鏡センターの開設によって、体に負担の少ない検査や治療に取り組んでおります。さらに「働く人が輝くことによって、地域医療に貢献する」をコンセプトとして、スタッフ一同が、患者様に笑顔・元気・健康を届けることの出来る、パワーあふれる病院を目指しています。少子高齢化や新型コロナ禍での対応など、医療を取り巻く環境が大きく変わっていく昨今ですが、私たちけいなん総合病院は、「成長と変化」を恐れることなく、地域社会の健康のゲートキーパーとして努力していく所存です。本年も、けいなん総合病院を何卒よろしくお願い申し上げます。

## インタビュー

外科部長 <sup>ユグチ</sup> 湯口 <sup>タカシ</sup> 卓

## 我慢はしないで! ここは市民のみなさんのための病院です

### 外科分野で培った技術と知識を生かして

もともと症例数が少なかったこともあります。5～6年ほど前からけいなん総合病院では、全身麻酔を使用した大きな外科手術は行っていないのが現状です。私自身はそれまでずっと外科の第一線にいて、得意としていた胃がんや食道がん、大腸がんなどの手術を行ってきました。転移や再発などで悲しい場面に遭遇したこともあります。成功した症例の方が多かった。本当、一生懸命にやってきてよかったなと思いますし、辛かったこともあります。やりがいのある仕事だと思っています。

現在は、全身管理と老人医療が中心。点滴やカテーテル、検診、時には気管切開と、今まで培った技術と知識を生かし、治療を行っています。

たり、変に期待させてしまったりする場合もあるので…。手術や検診なども、やり直したくないですからね。だからこそ、説明も診断も治療も、丁寧に一回でズバっと終わらせる!これが、私自身が若い頃から実行しているスタイルです。

例えば、進行がんなどの場合は、すでに統計があります。神のみぞ知る…という言葉もありますが、伝えるべきことは、きちんと伝える。本音を言えば、よくない話は私自身もしたくはありません。しかし、働き盛りの人やまだ若い人の場合は特に、その先の長い将来がありますから、再発や転移の可能性をしっかりと伝えなければと思っています。

### 気軽に来院できる市民のための病院として

けいなん総合病院に勤務し



て、通算11年。本当に、我慢強い人が多いという印象ですね。ひとり暮らしの割合も多いですから、我慢をして、我慢をして…家に帰れなくなった、という患者さんも少なくはありません。変な話、良い人が多いんですね。患者さんもお家族も、文句を言う人が少ない。我慢強くて、弱音を見せないのがこの地域の特徴のようにも思います。その結果、早期発見ができずに、悪化して…。

病院に来るのに、我慢をすることは無いのです。少しでも不調を感じたら、いつでも頼ってください。一回でも来院していただければ、病気の有無を発見、治療する技術・設備は整っています。けいなん総合病院は、市民のみなさんのための病院でありたいと考えています。ぜひ、いつでも気軽にお越しください。

### 大事にしているのはすべてを一回で決めること

さまざまな経験を経て痛感しているのは、老人医療は本当に難しいということ。予想が難しいのです。検診自体を受けなくなっているということもあり、気づいたときにはもう…それを伝えるのも医師の役目ですから、なるべく分かりやすく説明することを心がけています。はっきりと言わないと分かっていただけなかっ



※撮影時のみマスクを外しています

## 職場紹介シリーズ Vol.7 総務課紹介



こんにちは、総務課の佐藤です。皆さんは病院の事務と聞くとどのようなイメージを持ちますか?「病院の事務」=「医療事務」と想像される方が多いと思いますが、病院にも「総務課」という事務部の仕事があります。病院の「総務課」は職員の人事や給与管理等を行う「人事・給与」、病院の収支状況を見える化する「経理」、備品の管理や発注等を行う「管財」と主に3つの業務に分かれております。今回はその中で私が担当している病院事務特有の「管財」業務をご紹介します。 「管財」という言葉はあまり聞き慣れないと思いますが、医療現場ととても密に接する業務であります。例えば、治療や検査に欠かせない医療機器の管理や、医療を滞りなく提供するための医療材料の発注や在庫管理などを行なっております。私の業務は様々な職種と関わるだけでなく各種業者とも連携が必要で、コミュニケーション力が重要となります。病院は日々様々な出来事が起こり時に難しい事案もありますが、総務課の少数精鋭・経験豊富で力強い先輩職員とともに、一致団結して対応しております。病院運営の基礎を支える総務課員として、職員のため、また患者さんに安心・安全な医療を提供できるよう日々業務に邁進しております。

## 教えて、小川先生

ご意見箱に届いたお子様の質問やご意見に小児科小川先生がお答えいたします。



### 看護師さんやお医者さんになるにはどうしたらよいですか?

どちらも専門の学校に入って卒業し、国家試験に合格してなります。資格がないとできないお仕事です。

### 看護師さんになるには

高校卒業→看護大学入学4年または看護師養成専門学校入学3年勉強→卒業→看護師国家試験に合格して看護師さんになります。

### お医者さんになるには

高校卒業→大学の医学部医学科に入学6年勉強→卒業→医師国家試験に合格してお医者さんになります。

なったばかりでは経験が足りないので数年は研修医として修業します。

その数年が終わるとお医者さんとして本格的にお仕事ができるようになります。

専門の学校を受験するには高校卒業または卒業レベルに相当する学力がないとできません。まずは高校を卒業することが必要です。

### 将来何になりたい?

#### 小学生がなりたい職業ランキング2021「進研ゼミ小学講座」調べ

|                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1位 ユーチューバー (1411票)             | 6位 保育士・幼稚園の先生 (602票)        |
| 2位 漫画家・イラストレーター・アニメーター (1379票) | 7位 学校の先生 (498票)             |
| 3位 芸能人 (1185票)                 | 8位 デザイナー・ファッションデザイナー (453票) |
| 4位 ゲームクリエイター・プログラマー (852票)     | 9位 医師 (437票)                |
| 5位 パティシエ・パティシエール (745票)        | 10位 作家・小説家・ライター (411票)      |

表は2021年小学生がなりたい職業ランキングです。女子だけに限ると看護師さんもランクインしています。このうち幼稚園の先生、学校の先生、看護師、医師はそれぞれ国が定めた資格を必要とします。これらの職業は一定のレベルに達していることが大事な職業です。一方その他は独学で勉強してなることができます。好きなことをとことんやったり、人とはちがった独創的な才能を伸ばしたりすることができそうな職業ですね。

