

栄養士 多胡 真琴

まどか苑給食レシピ

春雨サラダ

【材料4人分】

1人前あたり / 122kcal / たんぱく質8g (たれ抜き)
たれのカロリー(全量) 395kcal / 塩分相当量12g



たれ { しょうゆ/75g 砂糖/35g 酢/140g ごま/30g
ごま油/10g 鶏ガラスープの素/7.5g 辛子/好みで
(*全量は使わないのでたれを作りおきし、別の野菜にも是非お試し下さい)

具材 { 春雨/50g きゅうり/1本 ハム/50g もやし/100g
きくらげ/30g ササミ/50g 卵/1個

作り方

- ①たれは鍋に量り入れひと沸かししておく。
- ②春雨は記載に従いゆでザルにあげる。
もやし、ササミもゆでる。ササミは冷めたらさいておく。卵は錦糸卵へ。
きゅうり、ハムは千切り、きくらげも千切りにし、さっとゆでる。
- ③それぞれ冷めたら混ぜ合わせ、たれを好みでまぜ出来上がり。



この度は、厨房の床、換気扇工事のため1ヶ月程まどか苑利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。床も寒くなくなり、壁やタイル、食品庫、手洗い、トイレ等も綺麗になり大変嬉しいです。今後とも、ますます美味しい昼食を提供していきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

おしらせ

【新型コロナワクチン接種について】



高齢者の方は5月初めに津山市から接種クーポン券が郵送され、5月17日から接種が開始されると報道がありました。当クリニックはワクチン接種機関になっていますが、現時点では詳細は不明です。準備が整い次第、予約・相談をさせていただきます。接種の際には手際よく実施する為にご協力をお願い致します。ご不明な点がありましたら受付にお尋ねください。

また、6月から特定・高齢者健診・がん検診が始まります。早目のご予約をお勧めします。

【編集後記】

新聞委員&医療事務

今年は中国地方も記録的な大寒波に見舞われ、寒い日が続いておりましたが、ようやく暖かな季節になり土手のつくしや、ふきのとうが顔を出しています。

さて、今号の紹介ですが、和馬先生のご挨拶に注目して頂きたいと思います。なかでもロボット手術の内容については大変興味深いものがあり、医療技術の進歩に圧倒されました。この記事をご覧頂き、医師や看護師の道を志すきっかけになっていただければと思います。

私事ですが本年も我が家のメダカが無事越冬しました。3月にメダカの水作りと睡蓮の株分けをしました。睡蓮は花の美しさもありますが、メダカを暑さから守ってくれる大切な役割をしてくれます。今年も秋までしばらくは可愛い花を咲かせてくれると思うと楽しみです。



【睡蓮とメダカ】

最後になりましたが寄稿にご協力して下さった地域の皆様ありがとうございます。今年度も職員一同より一層、地域の皆様に信頼されるクリニックを目指し、四季の調べを通してたくさんの情報をお届けしていきたいと思っております。それでは次号をお楽しみに・・・

即、脳神経外科の佐々田先生の診察を受け、すぐに手術が必要と言われました。

4月13日入院、16日に頸椎椎弓形成術をして頂きました。手術も無事に終わり、12日間の入院で24日に退院することができました。5月19日の診察で車も近場から運転しても良いとのことのお墨付きをもらい、農業も作付けを減らし無事終わることができました。

今では排尿障害も改善し、左肩前面痛や左上腕のピリピリ感も軽減し、左足も少し上がるようになり、体の強張りもなくなり、治療して良かったと感じています。

多胡先生や看護師の皆さんには本当に親身になって相談にのって頂き、素早い対応を有難うございました。わがままなことばかり言いますが、今後とも宜しくお願い致します。

■ 寄稿

「私の人生」

東一宮在住 正躰 知子様 (73歳)

なんとなく時には世の中に逆らって生きて来た73年間のある日、筆不精の私が物書きを請負ってしまいました。何を書いていいやら…恥は毎日のかかいていますが、私はこの世に何にも残したくない人間です。そろそろ終活をしなくてはと思いつつ捨てるに捨てられない物が沢山有るのに手が付けられず困っています。ある意味死にたく無い、まだ生きたいという欲が勝っているのでしょうか!!



人生にはいろいろな型があります。なかなか思う様にはいかないところが、またおもしろくもあり悲しくもあり儂いものですね。でも「終わり良ければすべて良し」という言葉と時間(とき)が解決してくれました。この調子で人生が終わる時「皆なありがとう」と言ってあの世とやらに行きたいものです。大好きな歌詞を書いて私の物書きにします。

- ① 川の流れて人の世は澱(よど)みもあれば溪(たに)もある/義理の重さを忘れたら立つ瀬無くして沈むだろ/だまって男は川になる
- ② 風にこぼれた花びらを浮かべて川に情がある/生きる辛さに耐えながら人は優しさ恋しがる/忍んで男は川になる
- ③ 過去と恨みは流れても流しぢゃならぬ思いがある/他人(ひと)の情けをかりながら明日へ漕ぎ出す舟もある/ゆられて男は川になる

この歌は北島三郎の「川」という作品です。主人の好きな歌でした。何回読んでても歌って納得し、心に染み渡ります。人間は恩と義理と己の反省を忘れてはいけません。私も大いに反省しております。吉井川の支流からいくつもの荒波を乗り越えて今は西大寺の辺りでゆるやかな流れに身をまかせているところです。後少して大海原に行き着くでしょう。これからも草刈りに草むしり、ゲーム、カラオケ、ゴルフにと大いに遊んで月に1回多胡クリニックに通院して元気で終活をむかえて行きます。多胡先生・スタッフの皆様にはお世話になります。最後までよろしくお願い致します。



【新人紹介】

ケアマネジャー 鈴木 雄太 (35歳)

はじめまして、鈴木雄太と申します。令和2年11月から多胡クリニック居宅介護支援事業部でお世話になってます。35歳既婚で今年8歳になる娘がいます。母屋には父と母が暮らしていて5人家族です。

今までの職歴は、美容師(約5年)→特別養護老人ホーム(約10年)です。

施設介護の現場を経験してきましたが今後は、在宅で生活されている方の支援がしたいと思い、ケアマネジャーの資格を取得して、この職に就かせていただきました。

まだまだ、わからないことが多く、先輩に迷惑をかけておりますが、常にアンテナを張れるよう意識し、フットワークの軽さを生かしつつ“高齢者にやさしい支援”をモットーに努力していきますのでよろしくお願い致します。

■ 寄稿

「明日の活力に」

堀坂在住

安東 治様 (79歳)

超高齢化社会が急速に進展し、これからは人生100年時代、老後とは一体いくつになったら言われるのだろうか。農業を通して、友と一緒に健康で楽しみや喜びと共に幾何の報酬を得ることで張り合いのある人生を送り、生涯現役であり続けたいとの思いから、10年前、既に定年退職していた高齢者三人(三家族五人)が一斉奮起して「堀坂サン農園(途中で現名称に変更)」を立ち上げた。今年でひとつの節目を迎え、一定の成果を得るまでになってきたが、これもひとえにJA東部営農経済センター関係者の皆様のご指導と、更には地元住民の方々のご理解の賜物と感謝しております。今年には水稲2ha、ブロッコリー14a、玉葱15a、春キャベツ15a、白ネギ14aを栽培する予定です。出荷先は主にJA東部営農経済センター、そして市内のJA野菜直売所三箇所、大型スーパーマーケット地産コーナー三箇所、昨年8月からはイオン津山店産直市場にも出荷しています。



野菜作りは天候に左右され、しかも昨年4～5月には新型コロナの影響で小中学校が臨時休校となり、学校給食用の春キャベツが出荷直前になって中止されるなど、予期せぬ事態が発生し混乱も生じました。農作業は炎天下や厳寒期があるため人から見れば大変そうだが、男どもは結構生きがいと楽しんでいる。しかしながら、妻には肉体労働を強いられることもあるので内心すまないと思っている。我々も皆80歳近くになり、年々体力の衰えは如何ともし難く、栽培面積を縮小せざるを得ないと思いきや今年になり新たに5月取りのスナップエンドウとブロッコリーの栽培に挑戦した。気力だけは衰えることなく、その季節が来れば播種や苗の植付、そして収穫にと忙しく立ち振る舞い、老後を意識する暇など今のところない。以前読んだ新聞の一節に【年を重ねてこそ人生の花が咲く】という言葉がありました。今後も老後とは一線を画し日々精進し、働く意欲が続く限り【人生の花が咲く】を目標に明日の活力にしたいと思います。



後記・サン農園の名付けの意味は、①三家族で構成の三(サン) ②三家族の姓は佐藤・安東・西川の頭文字から一文字を取りローマ字でSAN(サン) ③英語ではSUN(サン・太陽) ④日本語では燦(サン・光り輝くさま)、産(サン・その土地で収穫されること)、賛(サン・徳をほめたたたえる)の四項目を考察して命名した。★3月下旬から、まどか苑にも野菜を届けてくれています★

■ 寄稿

「感謝」

加茂在住

上高 光昭様 (72歳)

津山中央病院で頸椎後縦靭帯骨化症の手術を受けてきたことについてお話をさせていただきます。

私は13年ほど前に首を上げて空を見ると首に激痛が走っておりました。父の膝の治療のため多胡クリニックにお世話になっておりましたので、多胡先生に相談したところ岡山医療センターの先生を紹介されました。

手術治療を勧められましたが当時私の母は認知症、父は私の車で通院していたので1～2ヶ月の入院は無理のように思えましたし、農業のこともあり結論が出せないのでおりました。そのうち痛みもなくなったので、そのままにしていた結果、3～4年前から足が動きにくくなり何回も転んでケガをするようになりました。

さらに、令和元年の秋頃から急激に足が動かなくなり、同じ姿勢でいると固まってしばらく動けない状態になりました。令和2年3月の診察で再度多胡先生に相談すると、すぐに津山中央病院の神経内科の予約を取って下さり受診しました。津山中央病院に13年前のMRIの画像が残っていて、今回の画像と比べると明らかに頸椎が白く映っているのが確認できました。



2011.3.11東日本大震災が発生し、10年が経過しましたが解決していないことが山積しており、その災害と爪痕の大きさを改めて思い知らされています。その傷が癒えないうちに今度は新型コロナウイルスの猛威に日本中が、いや世界中が曝(さら)され、普通の日常生活が送れない状況にあります。幾多の苦難にも私たちは必ず乗り越えていけるものと信じていますが、ワクチン接種が一日も早く実行され集団免疫を獲得し、非日常から解放されることを願うばかりです。

「帰津のご挨拶」

津山中央病院 消化器外科 多胡 和馬

コロナ禍と言われ早一年、桜の便りが次々に聞かれるこの折、皆様におかれましてはご機嫌いかがでしょうか。長男の多胡和馬と申します。この度、約20年ぶりに津山に帰郷し、津山中央病院の消化器外科医として勤務することとなりましたのでご挨拶させていただきます。



私は津山高校を卒業後、栃木県の獨協(どっきょう)医科大学に入学し、2009年に卒業しました。卒業後は獨協医科大学病院第二外科で勤務してまいりました。

医師になってからは、大学院を卒業したり、東京都内の病院で勤務したり、様々な経験をしました。あっという間の12年間でした。(体験談などは今後執筆していければと思います。)

これまでの大学病院での勤務では胃、大腸、肝臓、膵臓、胆嚢といった腹部臓器全般を専門としていました。主に悪性腫瘍(癌)に対する治療が多く、たくさんの患者さんに接してきました。



悪性腫瘍は以前から疾患別死亡数では一位の疾患で、今後もしばらくはこのままだと思われま。腹部の悪性腫瘍の中では大腸癌が死亡数第一位ですが現在は大腸カメラの普及と、抗癌剤の進歩により5年生存率は大幅に改善してきています。しかし、膵臓癌は現在でも病状が進行して発見される人が多く、発見されても手術が可能な人は3割程度といった非常に厄介な病気です。(腹部の癌の中では一番予後が悪いです。)

元気な人生を長く楽しむためにも、腹部エコー、胃カメラ、大腸カメラといった検査をなるべく受けて下さい。



消化器外科の手術としては、傷の小さい腹腔鏡手術が主流になっています。とくに良性疾患(虫垂炎、胆嚢炎、ヘルニア手術など)や大腸癌などでは開腹手術よりもメリットが多く、今後もさらに手術件数が増加するでしょう。近年では、ロボット手術が直腸癌において急速に増えつつあります。術者は患者さんとは別の場所から遠隔操作で執刀し、実際にはロボットが手術をします。(助手が常に術野で待機しますが。)



この手術のデメリットとしては、手の感覚がロボットでは再現が困難なため正常組織を強く引っ張ってしまうことがあります。ロボットはかなり強力な力なので慣れてないと危険なことがあります。メリットとしては離れた場所にいる外科医が実際に手術を執刀することができる点があります。将来的には、津山にいながらアメリカの名医の手術をうけることができるかもしれませんよ。



AIやインターネット化が発展していくのと同様に医療も素晴らしい速度で発展していきます。医療の発展に置いていかれることなく、知識や技術をアップデートしながら地域の皆様に貢献していきたいと思っています。