



おしえて、聞かせて

青森市民病院

医療最前線

青森市民病院情報誌

# ほほえみ

令和元年秋・冬号 (Vol. 91)

■病院食レシピ紹介  
シリーズ第12弾  
腎臓病の食事

■医療局、看護局  
ニューフェイス紹介

■先生 教えて！  
市民公開講座  
がんを予防するために

■3 西病棟より  
安心して出産していただくための  
産科の取り組み

■北日本病院親睦野球大会  
優勝報告

■サマーフェスティバル 2019  
開催のお礼

■令和元年 12月 15日  
ウインターコンサート 2019  
開催決定!!!

当院の職員紹介⑤

青森市民病院 看護局長

須藤 裕子



# 当院の職員紹介 シリーズ⑤

久しぶりの当院職員紹介シリーズ⑤は青森市民病院の看護局長の須藤裕子さんです。看護局長にはお忙しい中取材の時間を作って頂きました。



## 「失敗から学ぶ」

青森市民病院  
看護局長

須藤 裕子



### ●出身はどちらですか？

生まれも育ちも青森市で、学生時代に弘前市で過ごした以外は、青森を離れたことがありません。青森の良さは誰よりも伝えられると思います。

山を眺めるのが好きで、学生時代はアパートの窓から岩木山を、現在は職場の窓より雲谷から八甲田山に連なる山並みを眺めています。初夏の新緑、秋の紅葉、冬の雪化粧など四季折々の美

しさや、時間帯によっては八甲田山にかかる夕焼け雲が見られたりと、自然の豊かさ、青森市の良さを実感しながら勤務しています。

### ●看護師になろうとしたきっかけは？

子供の頃からちよつとした皮膚の病気に罹ることが多く、よく皮膚科に通院していました。中学生になってからは、一人で通う機会が多くなり、診察時に看護師が傍にいてくれたことで安心できました。また、患者さんに指導する姿を見て、やりがいのある仕事、人のためになる仕事だと思い、看護師に憧れを抱き始めました。そして、母から「将来仕事を続けるなら何か資格を持ったら」とのアドバイスもあり、看護師を目指しました。

看護学校に進学すると、看護師以外に助産師・保健師を志望する友人が多くなりましたが、私は患者さんに直接関わる医療現場で働く仕事がしたいと思い、看護師になりました。

## ●看護師になってからはどちらにお勤めになりましたか

看護学校卒業後は、青森市民病院に就職しました。仕事を続ける上では、両親の居る地元の方が何かと都合が良いと考え、青森市で働くことに決めました。

勤務場所は、入職してすぐ市民病院の精神科病棟である小浜分院に配属となり、その一年後、循環器内科病棟に異動になりました。循環器は、重症患者や急変する患者さんが多く、さらに心電図が読めないと患者さんの病態を把握することはもちろん、医師に異常を報告できないため、同僚と一緒に必死に心電図モニターと専門書を見比べて勉強したことを覚えています。医師からも沢山教えてもらいました。その後は、外科病棟、外来、小児科病棟、ICUを経験しました。

## ●尊敬する人は？

私が主任看護師として勤務している時に、マネジメントの基本を教えてくださいました。看護師長がいました。患者さんのことは

勿論大切にしていきましたが、職場の看護師・看護学生に対しても常に目配り気配りをして、良いところは褒める、注意するときには愛のある叱り方をする看護師長でした。時には医師に対しても「患者さんにその言い方はひどいですよ」と自分の意見を述べることもしますが、医師と看護師の関係も良好となるよう気配りし、とにかく働く仲間を大切にする、人を育てることに時間を惜しまない方でした。そのため、病棟で何かに取り組む時も、職場が丸となって同じ方向に向かい、お互いに助け合いながら達成感を味わいながら仕事ができていました。自分もそのような人材育成ができる人間になりたいと思っています。

## ●患者さんと接して思うこと、看護師としてやりがいを感じることは？

看護師は基本的に目の前に居る患者さんを理解しようと努力します。患者さんが今何を求めているか、何が必要か、何をなすべきかを考え看護してい

ます。そして患者さんとそのご家族が自立できるよう支援し、回復していく過程を患者さんと一緒に喜べた時には、やりがいを感じます。また、逆に患者さんから学ばせていただくことも数多くあります。

看護師はたとえ経験はあっても、異動先の専門知識がないと、現実の厳しさに直面し悩みます。だからこそ自分の知識・技術・経験を積み重ね、結びつけてよいケアができた時、患者さんが安心した表情を見せてくれた時に看護師としての醍醐味を感じます。

## ●趣味やいま興味を持っていることは？

趣味は温泉巡りで、週末市内・県内の温泉でリラックスしています。温泉には、薬理効果・物理的効果・心理的効果などありますが、日常生活を離れゆっくりすることが、今一番の楽しみです。

他にも、料理や手芸・園芸などハンドメイドが好きで、趣味の域には達し

ませんが、何かに集中して無心になる時間を持つことを大切にしています。子供が小さい頃は、夏休みの工作やバレンタインデーのチョコレート作り、誕生日の手作りピザなど、一緒に何かを作り、子育て期ならではの楽しみがありました。最近は時間を見つけられずにはいますが、いろいろな手芸の材料などため込んでいますので、その時が来たら楽しみたいと思っています。



愛犬  
パズとリン



近くの公園  
セントラルパーク  
へ散歩

### ●青森市民病院に期待することは？

病院の理念は「良質な医療の提供とみなさまに信頼される病院を目指します」ですが、地域の患者さんの期待に応えるために、知識・技術・思いやりを持った職員を育てることが大切です。また市民病院では様々な職種が活躍しています。専門職種を積極的に活用し、他職種間の協働を図ることで、良質な医療が提供できると思います。そのためには職種間の垣根を越えて、お互いに尊重し信頼し合いながら職員が一丸となって取り組むことが肝要だと思います。

### ●好きな（大切にしている）言葉は？

「失敗から学ぶ」

春に看護局長となり、失敗することが多くあります。私はたとえ失敗しても、その次の行動が大切と考えています。何故失敗したのか、どうすれば良かったのかなど、気持ちが落ち込んで

いたとしても前向きに失敗を捉えていくことが必要です。失敗することで、周りの人たちの有り難さや、感謝の念を知ることもあります。失敗は成功の鍵と信じて、失敗を謙虚に受け止め、次に努力することが、今の自分には大切だと考えています。

●「ほへみ」の読者に対して一言など

医療や看護は人がつくるものであり、ケアを提供する人次第で医療の質が良くも悪くもなります。看護局では心のこもったケアが提供できることを目指していきます。そのために看護を提供する人の人間性や感性・スキルを磨き、良質なケアを提供できることに価値を見出し、今後とも質の高い看護が提供できるように努めて参ります。



(左上から) 看護師長：木村香、副看護局長：田沢政子

(左下から) 副看護局長：今井美佳子、看護局長：須藤裕子、副看護局長：小枝文子

# 青森市民病院 レシピ紹介

## 第12回

### 腎臓病の食事



腎臓は、たんぱく質が体内で代謝されて残る老廃物や余分な水分・食塩を、尿と一緒にからだの外に出しています。そのため、病気の腎臓に負担がかからないように、たんぱく質や食塩をとりすぎない食事が重要です。

当院の栄養指導では、【①食塩を控える ②たんぱく質を控える ③エネルギーは適正量を十分に摂る】を基本とする食事療法をお伝えしています。

今回のレシピは実際に病院で提供している腎臓病の食事から、ある日の夕食（1人分）をご紹介します。



#### <作り方>

##### ★さんまの塩焼き

- ・塩が少量なので、小さじ1程度の水に溶かし振りかける。
- ・余分な水分を拭き取ってから焼く。

##### ★さつま芋の甘煮

- ・切ったさつま芋を一度茹で、茹で汁を捨てる。  
→カリウムが茹で汁に溶け出すため。摂取量が減る。
- ・新しい水にざらめ糖と粉飴、芋を入れて煮る。

##### ★ごぼうの炒め煮

- ・ごぼう・にんじん・絹さやを茹でこぼす。
- ・調味料①を合わせておく。
- ・熱したフライパンにサラダ油と野菜を入れ、香ばしさを出したら調味料①で味付けする。

##### ★みつ葉のすまし汁

- ・水分を計量する。
- ・沸騰したら調味料を入れ、みつ葉を入れる。
- ・食べる直前にとろろ昆布を入れる。

#### <1食当たりの栄養価>

エネルギー:823kcal  
たんぱく質:19.6g  
食塩相当量:1.7g  
カリウム:1141mg  
リン:303mg

1日の食塩相当量  
3~6g未満に  
控えましょう

ご飯	…	160g
さんまの塩焼き		
・さんま	…	60g
・塩	…	0.4g
さつま芋の甘煮		
・さつま芋皮むき	…	120g
・ざらめ糖	…	10g
◎粉飴	…	10g
ごぼうの炒め煮		
・ごぼう	…	50g
・にんじん	…	20g
・絹さや	…	15g
・サラダ油	…	2g
① だしわり醤油	…	6g(小さじ1)
・みりん	…	2g(小さじ1/3)
・ごま油	…	3g(小さじ1弱)
果物		
・キウイフルーツ	…	45g
飲物		
・乳酸菌飲料	…	65g(1本)
みつ葉のすまし汁		
・みつ葉	…	5g
・とろろ昆布	…	0.5g
・顆粒だしの素	…	0.5g(小さじ1/6)
・低塩醤油	…	2g(小さじ1/3)
・塩	…	0.3g
・水分	…	100g

#### 治療用特殊食品

たんぱく質やカリウムなどを控えるため、市販されている食品。

##### ◎【粉飴】

でんぷんを分解した甘みの少ない糖分。たんぱく質は入っておらず、エネルギー不足を補う。

##### ■【だしわり醤油】

一般的な醤油に比べて食塩・リン・カリウムが少ない。



腎臓病の食事療養は、個人の判断で行わず、医師の指示に従いましょう。  
栄養指導をご希望の方は、主治医へ相談してください。

# ニューフェイス紹介

今秋から4人の新しい先生と  
1人の看護師が青森市民病院にきて  
くれました。  
自己紹介をお願いしました。



- ① 所属・役職名
- ② 氏名
- ③ 出身地
- ④ 趣味・特技
- ⑤ 好きな食べ物
- ⑥ 今後の抱負



- ① 外科 副部長
- ② 若狭 悠介
- ③ 秋田県
- ④ 野球観戦
- ⑤ ラーメン
- ⑥ 市民の皆様のために一生懸命頑張ります。



- ① 循環器内科 医師
- ② 山崎 堅
- ③ 三沢市
- ④ 釣り、旅行、猫、そろばん
- ⑤ ナポリタン
- ⑥ また青森市民病院に戻って嬉しく思っています。少しでもみなさんのお力になれるよう頑張ります。



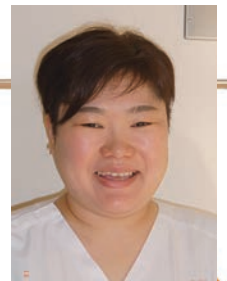
- ① 耳鼻いんこう科、医師
- ② 山内 一崇
- ③ 青森県青森市
- ④ 野球（大学まで野球部に所属していました）
- ⑤ ざるそば
- ⑥ 未熟者ですが精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



- ① 整形外科、医師
- ② 熊原 遼太郎
- ③ 千葉県
- ④ 特にありません。
- ⑤ 肉類
- ⑥ 一生懸命頑張ります。



- ① 役職・氏名
- ② 勤務場所
- ③ 血液型
- ④ 休日の過ごし方
- ⑤ 趣味・特技
- ⑥ 好きな食べ物
- ⑦ 抱負



- ① 看護師 石戸 麻実
- ② 7西
- ③ A型
- ④ 昼寝、子供と遊ぶ
- ⑤ なし
- ⑥ 焼き肉、果物
- ⑦ はやく仕事を覚えられるように頑張ります。