

秋

旬の味覚「かぼちゃ」のスイーツ

のおすすめレシピ

かぼちゃは夏から初秋にかけて収穫されますが、2〜3ヶ月貯蔵した頃が水分が抜けて美味しい食べ頃となります。β-カロテンやビタミンE、C、カリウム、食物繊維など栄養もたっぷり含まれています！
混ぜて焼くだけ♪簡単かぼちゃスイーツをご紹介します♪

かぼちゃのチーズケーキ

<材料/15〜18cm型1個分> 1人分1/8カット 175kcal

かぼちゃ(正味)	200g
A { クリームチーズ	200g
砂糖	50g
卵	2個
牛乳	200g
薄力粉	15g
かぼちゃの種	あれば



<作り方>

- かぼちゃの種とわたを取り、皮をむいて1〜1.5cm角に切る。
- 耐熱ボウルにかぼちゃを入れてラップをし、電子レンジ600wで3〜5分加熱する。
- Aと②をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ③をボウルに取り出し、ふるった薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④を型に流して、170度に予熱したオーブンで約50分焼いて出来上がり♪ ※粗熱をとって冷蔵庫で一晩冷やすとしっとり食感に♪

かぼちゃの保存方法

- 常温の場合 (2〜3ヶ月保存可能)**
丸ごとのまま、風通しのよい冷暗所で保存
 - 冷蔵保存の場合 (約1週間保存可能)**
種とワタの部分をきれいに取り除いてからぴったりラップをし、冷蔵庫の野菜室で保存
 - 冷凍保存の場合 (約1ヶ月保存可能)**
 - 生の場合** 使いやすい大きさにカットして保存袋に入れて冷凍
 - 加熱する場合** カットしてレンジで加熱後、よく冷まして水分をきって保存袋に入れて冷凍
- マッシュして冷凍すると、サラダやコロッケの具、スープなどにすぐ使えて便利！
- ▶レンジで解凍して使用
(味噌汁や煮物に使用するときは解凍せず、そのまま使用してもOK)



京都山城総合医療センター



やましろタイムズ

Yamashiro Times



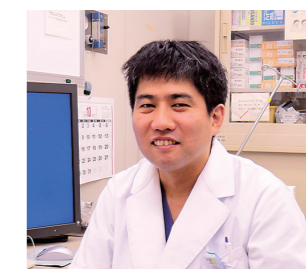
第47号

平成30年秋

救急外来の医療向上を目指して

今年8月1日より京都山城総合医療センターで働くことになりました平山敬浩といます。京都山城総合医療センターは京都府南部の公的中核病院であり、山城南の医療圏を担う基幹病院であります。

私の業務は主に平日日勤帯の救急外来(水曜は除く)での診察です。救急外来で診る患者さんは、体の急激な変化に伴った身体的苦痛だけでなく、非常に大きな不安も感じておられます。それと同時に医療者にとってもその病気が緊急を要するものかを少ない情報の中で迅速に判断する必要があるため、非常に緊張感を伴います。事務、看護師、医師から何度も同じことを繰り返し聞かれることもあるかと思いますが、少しでも情報の取りこぼし



麻酔科 / 救急部
ひらやま たかひろ
平山 敬浩

がないようにやっていることですのでご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

また、私一人の力では救急外来を支えていくことは到底できませんので、今後も従来のように多数のスタッフにご協力を頂きながら、より速くしかも安全に救急診療を担っていきことができるか模索しながら取り組んでいきたいと思っております。

登録医紹介

当院では、地域のかかりつけ医との連携診療を進めています。「登録医」制度にご協力頂いている地域の医療機関を順番にご紹介させていただきます。

池田医院

木津川市加茂町

診療科:内科

院長:池田 滋司 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
18:00~20:30	○	○	×	○	○	×	×

休診日:水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

開院して20年余りになります。平素患者さんとよく話しをして心が通じ合う様心掛けています。私は自分を病院への橋渡しの位置付けを考えていますので、病院の先生方には随分お世話になります。今後ともよろしくお願い致します。

〒619-1152 京都府木津川市加茂町里新戸71
TEL:(0774)76-8127

柳沢診療所

木津川市山城町

診療科:内科

院長:柳澤 弥 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
18:00~20:00	○	○	×	○	○	×	×

休診日:水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

当院では在宅での看取りが例年十数名おられます。とりあえず苦痛をとってあげることが大切ですが、その前に、いざという時は京都山城総合医療センターも助けてくれるから、と使わせてもらっています。

〒619-0204 京都府木津川市山城町上粕東作道5-1
TEL:(0774)86-2051

芳川医院

相楽郡精華町

診療科:内科・小児科

院長:芳川 伸治 先生

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:30	○	○	○	×	○	○	×
15:30~18:30	○	○	○	×	○	×	×

休診日:木曜、土曜午後、日曜、祝日

開業15年、地域医療の責務を微力ながら果たしてこられたのは、紹介患者様の受け入れ等病診連携のお陰だと本当に感謝しています。これからもどうぞよろしくお願い致します。

〒619-0232 京都府相楽郡精華町桜が丘3丁目24-7
TEL:(0774)71-0014



日本医療機能評価機構認定病院 京都山城総合医療センター

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地
TEL:0774-72-0235(病院代表) FAX:0774-72-2155
HP:http://www.yamashiro-hp.jp
併設:介護老人保健施設やましろ



- JR線より...
木津駅下車 徒歩1分
- 近鉄線より...
山田川駅から奈良交通バス 約10分 木津駅下車
新祝園駅からJR学研都市線 約6分 木津駅下車

BLS(一次救命処置)研修開催しました 安心してご利用いただける病院をめざして

日々様々な病気・症状の方が訪れる病院、中でも急性期病院として全職員の救急対応向上は不可欠です。そのため当院では年に一度、全職員がBLS研修を受講し、いざという時に備えています。

当院は、信頼される良質な医療を提供し、住民の健康維持・推進に貢献する事を理念に日々取り組んでいます。

今回、安心して受診していただけるように医師・看護師だけでなく全職員に対して急変時の一次対応の研修を行いました。全職員が急変時の対応を学び、速やかに適切な処置をできる体制になったと考えています。

今後もこのような研修を行い、今以上に信頼される良質な医療を提供できるよう努力してまいります。



BSL(一次救命処置)研修

BLS研修とは

「Basic Life Support」の略称で一般には一次救命処置(いちじきゅうめいしよち)とも呼ばれます。

呼吸が止まり心臓も動いていないように見られる人へ行う救命処置のことで、特殊な器具や医療品を用いずに行う救命処置を意味します。反応の確認を行い胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸、そして必要な時はAEDを使い心肺蘇生を行います。

心肺停止後の救命率は1分ごとに7~10%下がるといわれています。BLSは救急車が到着し、救急救命士に橋渡しするまでの大変重要な処置です。いざというときに適切な対応ができるように、しっかりと知識を身につけておくことが大切です。

急性期病院

病気発症すぐの緊急・重症な患者の方に対して24時間体制で治療を行う病院です。

AED

AED(自動体外式除細動器)は電気ショックによって心肺蘇生を行う装置です。音声ガイドが付いているため医療従事者ではない事務系職員、また一般住民でも使用できます。



研修の流れ

事前学習

まずDVD視聴にて、事前学習を行います。

医師、看護師とは違い普段医療に携わらない職種の者にとって胸骨圧迫が初めてということは少なくありません。そのためはじめに実践講習を受けるのではなく、まずは映像で手順を確認していきます。



映像での事前学習

実技講習

事前学習を行った後は実技講習に入ります。

グループに分かれ、人形を使って処置の手順やAEDの使用方法などを確認します。指導する資格を持っている者が指導しますので実際の声掛け、重要なポイントなどを的確に押さえます。



実技講習の様子

講習を受けて

学生時代に習った蘇生法と比べて、最新のものはより迅速に処置ができるように改善されていると感じました。受講したことで突然現場に遭遇した時でも、何もできない状態とは違い重要な橋渡しとしての役割を担うことができるようになったと思えます。

住民の皆様にとって当院が身近な存在になれるよう、より一層の努力を積み重ねていきます。(事務職)

傾聴ボランティア「うさぎ」

地域包括ケア病棟“彩り”で活動していただいています！



患者様の入院生活の質の向上を目的に、6月より、傾聴ボランティア「うさぎ」さんに活動していただいています。

傾聴とは、不安や寂しさを抱えている人の話を聴き、共感することです。

「うさぎ」さんの活動が“彩り”に定着していきます。



傾聴ボランティア「うさぎ」さんの活動