



こんにちは 市民病院です

6月から
待望の常勤医師が
1人増えました
管理室長 佐藤哲哉

今年度は、病院長を含め4人の常勤医師でスタートしましたが、6月からは待望の常勤医師が赴任されました。外科の医師で、地域医療にご理解を頂き当院にて診療をしていただいています。

現在は、内科医3人、外科医2人体制で、休日・深夜を通して外来、病棟管理、急患などへの対応に力を注いでいます。

また、当院は15の診療科を開設しており、5月から富山大学附属病院のご協力により、2人の非常勤医師を増員派遣していただき、専門科は隔日や週1回の診療ですが、32人の非常勤医師で診療にあたっています。

さて、今年度は将来の市民病院の医師確保事業の一環として、初期臨床研修医の地域医療



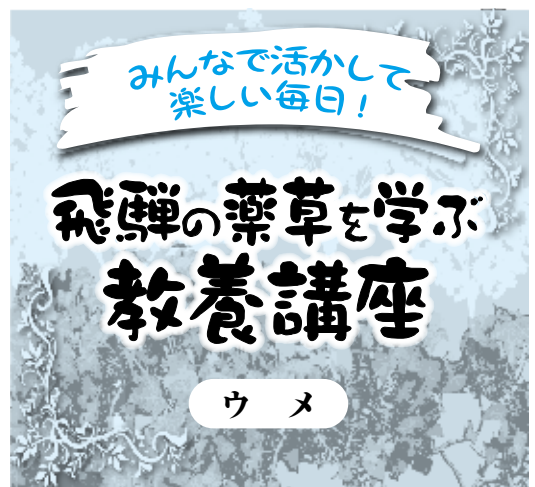
6月から勤務します
たなばし としゆき
棚橋 俊介 医師
専門 外科、消化器外科

研修の受入をより積極的に進めており、24人の医師が研修をされます。さらに、平成24年から進めている「神通川プロジェクト」として、富山大学医学部の5年生10人を受入れ、地域医療の実習の場として貴重な経験を積んでもらっています。市民の皆さんには、暖かい目で見守っていただければと思います。

これらの試みが、この地域の医療を理解していただき、将来の勤務地の選択の一つになればと思っています。

医師確保については、引き続き精一杯努力していきますが、医師に限らず看護師、介護士など医療スタッフが不足しています。どのような情報でもございましたらお知らせ下さい。

今後も、地域の皆さんと一体となった病院として頑張っていきたいと思しますので、よろしくお願ひします。



ウメ

ウメの季節がきましたね。

ウメはミネラル豊富な強アルカリ性食品で、血液をきれいに保ち、疲労回復、胃腸の働きを回復、肝臓の保護、美容、そして他に類を見ない強い鎮痛・抗菌作用がある上、加工しやすく、保存に適しているため、昔から色々な方法で体に取り入れてきました。

今回はウメで夏バテを乗り切る対策としてウメ酒と梅ジュースについてお話ししましょう。

ご家庭でこだわりのウメ酒を作っている方も多いですね。

青ウメ1.5kg、砂糖1.5kg、ホワイトリカー1.8Lの割合で作る方法以外にもさまざまな作り方があります。

我が家はウメの本場和歌山の友人に教わり、色も黄色くなり甘い桃のような香りが漂うほど熟した梅と、ハチミツを使って梅酒をつくりまします。ホワイトリカーに替えて泡盛で漬けると大人の味になるそうですよ。腐食しにくい度数35以上のお酒がお勧めです。

ウメ酒の成分には多くのミネラル以外に48種類のクエン酸が含まれます。飲むことで夏の喉の渇きを止め、食を進め、毒を除き、胃腸を元気にするので、暑気払いや疲労回復に非常に良く、体の内面を温めるので冷え性にも最適です。風邪、咳、日射病、めまい、たちくらみ、肌荒れ、ストレスにも良く、夏バテ防止のためには素晴らしい効能です。

この効能、ぜひ子どもやお酒が飲めない人もほしいですよ。お酒を使わず、ウメと砂糖を交互に積み上げるとウメジュースができます。ウメ酒は美味しく飲むためには2カ月、半年かかりますが、ウメジュースは1カ月から1カ月半でエキスが浸出しきるので、早く飲めるのも特徴です。

ウメジュースを服用すると、ミネラルやクエン酸が大量にとれるため、体質改善に役立ち、喘息やアレルギー性疾患改善の手助けになります。体質改善のためには毎日少量ずつでも長期間根気に飲みましょう。

オンザロック、水や炭酸割りなどで楽しめ、酸味が爽やかでとても美味しいですよ。

村上先生が2冊も本を書かれるほど素晴らしいウメ。美味しく飲んで夏を乗り切りましょう。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)