こんにちは市民病院です

今年も５人の常勤医師で頑張ります。

管理室長
佐藤哲哉

今年度は病院長を含め5名の常勤医師で、「地域を愛し愛される病院」を基本理念に業務がスタートしました。そのうち2名の医師が新しく赴任されました。高瀬愛（まな）医師は富山大学附属病院より、濱田崇志（たかし）医師は石川県よりみえられ、どちらも地域医療に対し積極的に取り組まれています。

当院は、地域の特性もあり15の診療科を開設しており、常勤医5名と34名の非常勤の医師が診療に当たっており、多くが富山大学附属病院より派遣をいただいています。

さて、市民病院の将来の医師確保の一環として、平成24年から始めている「神通川プロジェクト」は今年も富山大学医学部の5年生10名を受入れ予定です。

さらに、地域研修として2年目の初期研修医師の受入を行っていますが、今年度は7つの病院より28名がみえます。そのうち2名の研修医は、「神通川プロジェクト」で学生の時、当病院へ研修に来て、病院と神岡の地を気に入り再度研修医としてみえます。地道な活動が少しずつ根付いている事がうかがえます。今後は常勤医師として当病院へみえればと願っています。先生方は、市民の皆様の一声が張り合いになり、地元に愛着を持っていただけます。街で見かけたら是非一声かけてください。その一声が、神岡地域の未来へ繋がるかもしれません。

医師確保は引き続き精一杯努力していく予定ですが、病院では看護師、介護士をはじめとする医療スタッフが不足しています。どの様な情報でもよろしいですので、お気軽にお知らせ下さい。

濱田 崇志医師

高瀬 愛医師

みんなで活かして楽しい毎日！

飛騨の薬草を学ぶ教養講座

ハコベ

春本番ということで色々な薬草が生えてきましたね。

ハコベもそのひとつ。畑や道端の少し土の肥えたところによく生えています。可愛い小さな花が特徴の春の七草ですね。ウシハコベ、ミヤマハコベなど種類がたくさんあるのも特徴です。どのハコベも同じように使えますし、面白い使い方ができます。今回はそれを紹介しましょう。

ハコベは肥えた土地で育つだけあってミネラルも豊富。そのミネラル分で体の炎症を止める効果があります。ミネラルが豊富ということで、料理などに使うと旨味がアップします。

そんな料理の美味しさを引き立てて、体に非常に効果が高い活用方法にハコベ塩というものがあります。

飛騨市の薬草行事で薬草グループ「山水女」の皆さんが試供品を配布したこともあるのでご存知の方も多いでしょう。

作り方は様々ですが、一般的なのはハコベの青汁を作り、それを塩に垂らしながら熱して乾かす、を繰り返して作ります。慌てると鮮やかな緑色が出ないので、絶妙な火加減と根気が必要なのです。山水女さんの非常にクオリティが高いハコベ塩を手に入れられた皆さんはラッキーですよ。

できたハコベ塩は塩を振りかけて食べるものにはなんでも使えます。天ぷらでもいいですし、枝豆でもいいです。これが同じ枝豆!?というくらいに味わいが深くなります。そして食べていると体の炎症も抑えてくれます。また、ハコベ塩で歯磨きをすると歯槽膿漏も改善します。もちろんハコベをそのままおひたしにして食べてもいいです。食べだすと止まらないくらいに美味しいですし、食べ過ぎても害はありません。

まとまって生えているハコベ。青汁は冷凍保存できるので時期に絞っておき、小出しにハコベ塩を作れば年中ハコベの恩恵に預かれます。加工してストックする方法もぜひ試してみましょう。

（村上光太郎「薬草を食べる」より）

問 総合政策課　TEL 0577-73-6558