



Key word : コロナ 独りごと

気が付けば師走。今年も残り1か月。ようやく明るい兆しが見えてきたかのようにほっとする間もなく、新たな変異株の登場で、また先の見通しが絶たれ、がっかりしている方も多いでしょう。人生で一番楽しいこの時期をコロナと共に過ごし、暗い気持ちになることがあると思います。手荒れを防ぐために、入念な保湿をするように、心の荒れがひどくなる前に常日頃から自身の心の動きに注意して、いたわりましょう。また、ささやかな楽しみも創意工夫して、気持ちがより明るくなるよう過ごしましょう。保健管理センターではアロマオイル芳香をしています。気軽にお立ち寄りください。

イモ3種とリンゴのグラタン

<材料>

- ・ジャガイモ 2個
- ・さつまいも 1本
- ・里芋 2個
- ・りんご ½個
- ・牛乳 100ml
- ・塩 小さじ1
- ・バター 20グラム
- ・ピザ用チーズ 60グラム



<作り方>

- ・リンゴはくし形に切る
- ・イモの皮をむき、大きめに切り、鍋で15分ほど塩二つまみを入れて(分量外)、ゆでる。
- ・イモが柔らかくなったら、水気を切って、ボールに移し入れ、塩、バターを加えて、粗目につぶし、牛乳を加える。
- ・耐熱皿にイモを盛り、リンゴを差し込んで、チーズを散らす。
- ・オーブントースターで約10分焼く。

二年次研修医の独りごと(2020卒)

この文章を書くのはいつも月末ですが、1か月がほんとはあっという間だと感じています。もう12月で寒いですが、皆さんいかがお過ごしでしょう？

先月は脳神経外科で研修しており、任されることが多く充実しているみたいなお内容だったと思います。現在は心臓血管外科で研修しています。麻酔科志望の私としては、外科医がどんなことを考えて手術しているかは大変重要であり、脳神経外科、心臓血管外科と研修し、手術の注意点や術前術後に気にしていること、また手術中の麻酔の注意点などに気を付けながら研修しています。もちろん、各疾患や診療科ごとの検査なども勉強しますが、学生とは違い実際管理する上での注意点も学べるのは研修医ならではの楽しみではないでしょうか？

研修医は研修終了に必要な診療科研修期間が決まっていますがある程度は自由選択期間があり、カスタムできます。もし腎臓内科志望なら他の内科はもちろんのこと、泌尿器科や血管を扱う血管外科、眼科、皮膚科、膠原病内科など関連する診療科でも研修することが大事だと感じています。

専門家は3年目以降でみっちり学びますが、それ以外の診療科は研修医のうちに学ぶのがチャンスだと思うので参考にしてみてください。

では皆さんよいお年をお迎えください。今年もありがとうございました。

今月の感染対策

B型肝炎抗原抗体検査

12月1日(水) 看護棟2階会議室

薬学部3年次生・医学科2年次編入生・追加接種対象者

12月22日(水) 学生会館(五福キャンパス)

医学部1年次生・看護学科3年次編入生

Merry
Christmas!

