



Key word : コロナ 独りごと 感染対策 研修医 手術

日の入りが遅くなり、日の出が早くなり、春の訪れを光から感じるようになってきました。卒業生の皆さんは国家試験を控え、精神的に追い込まれている状況かと思いますが、これまで通りの努力の積み重ねが、きっと合格につながると祈っています。最後まで、体調管理に努めて、万全の体調で、試験に臨んでください。

在学生の皆さんもテスト期間となり、ストレスを感じながら勉強に励んでいることでしょう。身体を軽く動かし、栄養のある食事をしっかり摂って、ストレスに負けないようテストに臨みましょう。

コロナ感染症の拡大が続いています。心細くなることがあるかと思いますが、引き続き感染対策に努め、新年度を迎えましょう。相談したいことがある時は保健管理センターに気軽に立ち寄って下さい。

クラムチャウダー

材料 (2人前)

- ・ジャガイモ <1cm程度の角切り> 1個
- ・タマネギ <1cm程度の角切り> 2/3個
- ・ベーコン <1cm程度の角切り> 2枚
- ・塩 少々 ・油 適量 ・薄力粉 大さじ2
- ・水 1/2カップ ・コンソメ 1個
- ・アサリ <(殻付き) 砂抜きしておく> 200g
- ・酒 大さじ1 ・水 1/2カップ ・牛乳 1カップ
- ・クルトン 適量

作り方

- ①熱した鍋に油を入れ、ジャガイモ、タマネギ、ベーコン、塩を加えて中火で5分程度炒める
- ②さらに薄力粉を加え、弱火で3分ほど炒めたら、水とコンソメを加えて蓋を閉めて中火で20分煮込む
- ③耐熱容器にアサリ、酒、水を入れ、ラップをして500Wのレンジで4～5分ほど温める(殻が開くまで)
- ④「3」の煮汁はこしてとっておき、アサリの身は取り出してとっておく
- ⑤「2」の鍋に牛乳、「4」の煮汁とアサリの剥き身を加え、沸騰寸前で火を止める
- ⑥クルトンをスープに飾る



二年次研修医の独り言

だんだんと日が長くなり、冬の終わりを感じていますが皆さんいかがお過ごしですか？この記事を書いた時にはもう一か月経過したの？と思います。年末年始を終え、2月ですね。学期末になりテストや新生活準備などあわただしい日々だと思います。さて僕は麻酔科研修が続いております。前は麻酔方法や薬剤投与量について自由があるという話をしました。症例に関しては、2-3時間程度で終わる手術が多く、また地域柄口の中が汚い症例が多いです。前者に関しては市中病院ではこんなものかなあと感じています。やや伝わりにくい話かもしれませんが、点滴1本だけの手術であったり、伝達麻酔などを行わずただの全身麻酔であったりとさっぱりした感じです。後者に関しては、生活水準があたり高くない地域なので、口腔ケアをしている人が少ない印象です。そのため、動揺菌があったり、歯が欠けていたり地域特性が十分に表れているなあと感じることが多いです。ぐらつく歯を気にしながら挿管(喉に管を入れる)は前の病院ではけっして経験することがなく貴重だと感じています。病院が変わるとここまで色んなことが変わるのかと実感する毎日です。ストレスも多い分学びも多いと感じています。

今月も体調に気をつけてお過ごしください。