富山大学杉谷キャンパス2021

ホケカンニュース 7月号

Key word：夏　　独りごと

夏が本格的に近づいてまいりましたね。6月は北陸の梅雨入りはいつかと頻繁に気にしていましたが，今のところほとんどほとんど雨が降りませんね。雨が降らないのは嬉しいことですが，これも地球温暖化の気候変動の影響なのでしょうか。。。喜んでいいのかどうなのか難しいですね。

なので，今年の七夕は晴れるといいですね！七夕は奈良時代に中国から伝わった行事だそうですが，昔は旧暦だったのでお盆前が七夕だったそうです。地上の人々に合わせて逢う時期をずらしてくれてる織姫と彦星はとても寛大ですね！

ストレスコーピングについて

ストレスコーピングというのは，ストレスに対して自発的に取れる対処行動のことです。ストレスとなる出来事があった時に，問題そのものを解決しようとするのが『問題焦点型コーピング』，嫌な気持ちの発散など気持ちの改善をしようとするのが『情動焦点型コーピング』と言います！

どちらの方が重要ということはありませんが，必ずしもストレッサー（ストレスの原因となる状況）は個人の努力でコントロールできるものとは限らないため，ストレス発散に繋がる情動焦点型コーピングは不可欠になってきます！　［次号につづく］

レンジで簡単さっぱりおかず

＜材料（2人分）＞
※合いびき肉　150g　　※カレー粉　大さじ1
※ケチャップ　大さじ1　　※コショウ　小さじ1　　※塩　小さじ1
・いんげん10本　・オクラ4本　　・トマト　1個
・赤ワイン　大さじ2（なければ，白ワイン，梅酒，日本酒）
<作り方＞
1.
いんげんは7mm幅に小口切り。オクラは薄い輪切りにする。トマトはヘタを取り1.5cm角に切る
2.
ボウルに　※を入れてよく混ぜ合わせる。側面に貼り付けるようにして，均一に広げる。
3.
2の真ん中に1を入れ，赤ワインを振りかける。ふわっとラップをかけて，電子レンジの600Wで5分加熱する。
4.
熱いうちに，全体をほぐしながらよく混ぜる。オクラのトロミがうまくまとめてくれます。
5.ごはんと合わせても，バゲットに載せても♪

二年次研修医の独りごと（2020卒）

一ヶ月経つのは早いですね。前回の寄稿でたすき掛けの関係で病院が変わったとお話したと思います。野戦病院に来てしまいました。この一ヶ月は救急科で研修していました。改めて新しい環境で働くということは大変だと実感しています。カルテも違えば、血液検査もセットになっていたり、ローカルルールがあったりと。。診療するだけではなく、環境に慣れるのにも疲れた4週間でした。なんとか乗り切ることができたのも、良くも悪くも慣れることができたからだと思います。解剖学実習のときも始めは戸惑いましたが、良くも悪くも慣れて、実習を終えれたのを思い出しました。一難去ってまた一難ですが、私の次の課題は当直業務です。日勤帯は指導医も多く相談できる環境ですが、夜間は研修医4人と数人の指導医しかいません。その中で次から次へと来る患者の対応を不眠で行う。。8-9時間睡眠の私にとっては苦行というか、アクシデントが起きないか怖いですが、これも慣れてなんとかやっていきたいと思います。皆さんも体にはご自愛ください。

今月のワクチン

7/2　B型肝炎ワクチン
　医学部新入生・編入生・追加接種者
7/9　おたふく風邪ワクチン
　　学部新入生
　　（6/25に水痘・MRワクチンの接種を受けた学生を除く）