



Key word : 秋 日照時間 独りごと

10月上旬の暑さに驚いている間に一気に秋が深まっています。日照時間が短くなり、冬至を迎えるまでは、16時には真っ暗。他県出身の方にはなれることの難しいことの一つがこの気候ではないかと思えます。日照時間が心身に及ぼす影響が大きいことが一般的に知られるようになってきました。心や体に変調をきたしていると感じたら、一人で悩み抱えず、家族や友人に相談したり、保健管理センターに来て相談して下さい。

寒くなってくると、体を動かすのがおっくうになりがちですが、寒さに負けずに、しっかり身体を動かしましょう。小さなことをコツコツ続けるのも健康維持の秘訣です。

なすのクタクタ煮

<材料>

なす 3本
酒 100ml
塩昆布 7g



<作り方>

なすは、ヘタを取り、縦に4等分する。鍋に入れて、酒と塩昆布を加えて中火にかけ、沸いたら、落とし蓋をして、10分ほど、なすがくたくたになるまで煮る。

今月のワクチン

<B型肝炎ワクチン>

11月1日(月)

薬学部3年次生・医学科編入生
追加接種対象者

11月19日(金)

医学部1年次生・看護学科3年次編入生

<インフルエンザワクチン(北陸予防医学協会)>

11月10日(水) 五福キャンパス・

医薬学部1年次生申込者のみ

11月17日(水) 看護棟3階研修室

11月26日(金) 看護棟3階研修室

秋のおすすめドライブコース

善光寺→山中温泉散策(カフェ 東山ポヌールの2階でお茶を楽しむ)→山代温泉で、宿泊客チェックイン前に高級風呂に入浴→帰路
優雅な気持ちになれます♪

二年次研修医の独りごと(2020卒)

段々と年末モードになってきました。もう11月ですね。いかがお過ごしですか？さて、この1か月は循環器内科と脳神経外科のローテがあり悔しさと充実の両方を味わうことになりました。循環器内科では担当患者がPCPSやIABPを留置することになり、ICUに通う日々でした。学生時代や去年の研修でもモノは見たことがありますが、じゃあ実際にどう管理するの？というところまでは踏み込んで学べませんでした。実際に担当患者で管理することになり、肌で学べました。しかし、実際にどう日々のデータからデバイスを調節していくかというのは今の自分ではハードルが高く、指導医からも後追いしているだけで、アセスメントはあってもプランがない、と厳しい評価でした。そこまで複雑な人を研修医が管理できるのか？と思う悔しい研修でした。実臨床が自分の知識やできることと解離がありすぎると、見学者のようになってしまう実感しました。じゃあどうするかといえば、勉強するしかないでしょう。後半の脳神経外科では、一転し慢性硬膜下血種の症例の入院手続きから、入院中の食事、指示入れ、検査オーダー、手術、退院調整など病棟管理をしています。これは何度かやればできるようになったり、こつが分かったりして満足感を得りやすいです。そのため充実感があり、どんどんやろうという気持ちになります。そんな起伏の多い1か月でした。指導医の立場からすると学生や研修医、若手医師の元のやる気はさておき、その人ができることをちょっとずつできるように誘導、仕向けることが難しいけど教育者としてはやりがいなのかなあとも思ったりしました。追記: 来年度の進路は今いる地方で専攻医をやっているようです。体調にお気をつけてお過ごしください。