



Key word : コロナ 独りごと 感染対策 研修医 手術

冷え込みの強い日が続きますが、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終え、残り少ない学生生活を謳歌されていることと思います。春からの新社会人としてご活躍されることを心より祈念いたします。

在学生の皆さんは長く続いていたテストがようやく終わることでしょうか。プレッシャーを感じながら勉学に励んでいた生活で身体が固くなっているとも思いますので、春に向けて、身体を少しずつ動かして、柔軟性を取り戻しましょう。

コロナ感染症の5類引き下げの兆しが見えてきました。これまでの長い自粛生活が多少なりとも緩和され、楽しい日常が戻ってくるのが待ち遠しいですね。

## 簡単ハヤシライス

### <材料(2人前)>

牛肉(薄切り) 150g  
玉ねぎ1/2個  
マッシュルーム50g  
オリーブオイル大さじ1  
小麦粉大さじ1  
バター10g  
塩少々 こしょう少々  
ご飯 2杯分  
パセリ 適宜  
(A)  
トマトケチャップ大さじ5  
ウスターソース 大さじ2  
洋風スープの素(固形)1個  
水 300ml

### <作り方>

- 1)牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは5mm厚さの薄切りにする。マッシュルームは汁気をきっておく。
- 2)鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、(1)の玉ねぎ、牛肉の順に加えて炒め合わせる。小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 3)(A)、マッシュルームを加えて弱めの中火で7~8分煮て、とろみがついてきたら仕上げにバターを加え、塩、こしょうで味を調える。
- 4)器にご飯を盛って(3)をかけ、パセリをちらす。



## 二年次研修医の独り言

年度末も近づいていますがいかががお過ごしですか？最近の僕はというと私生活のほうは寝るときの服装について考え始めています。僕は睡眠時間が毎日8時間くらいで睡眠を大事に暮らしています。ベッドも研修医時代にけっこういいやつを買いましたし、夜は間接照明で目に優しい環境を意識してぐっすり眠れるようにしています。そんな中、寝るときの服装はスウェットやTシャツが多く、しっかりした服では寝ていませんでした。さらに睡眠の質を改善するためにはどうしたらいいかなあと思い、もっと快適に過ごせる寝間着を買おうと思っています。今はバレンタイン時期でデパートとか混んでいるので、2月下旬くらいに買いに行く予定です。またここで報告できたらと思っています。仕事の方は経食道心エコーという心臓外科手術の時に主に使用する口から入れるエコー(超音波)の勉強に力を入れて行おうと思っています。超音波というと胸とかお腹に当てる超音波検査やイルカのコミュニケーション手段として知られていますが、心臓外科手術のときには食道からエコープローブ(エコーの端子のこと)を入れて裏から心臓を見ます。これが奥深く、外科医からも心臓の動きとか弁の逆流がないとか色々聞かれるので見たい像とかが出せないときけっこう焦ります。外科医の圧はすごい！エコーの試験もあるので、勉強のモチベーションに受ける予定です。