



ホケカンニュース 1月号

Key word : 新年 ワクチン 独りごと

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

他県からいらしている方は久しぶりに帰省され、ご家族と団欒できましたでしょうか。

当初の天気予報とは違って変わり、比較的穏やかな天気で、過ごしやすいお正月でした。

コロナ流行が引き続いていますが、健康管理に留意して、この冬を乗り越えましょう。

国家資格試験を控えた受験生のみなさんは心身共に管理に努め、試験に臨んで、合格を勝ち取って下さい。

金時豆とゴボウのサラダピラフ

材料(2人前)

金時豆 50g 米3/4合
ゴボウ・ベーコン 各50g
玉ねぎのみじん切り 1/4個分
サラダ油・赤ワイン(料理酒) 各大匙
A(水100cc 固形スープの素1個
塩…小匙1/4 こしょう…少量)
クレソン(1cm幅に切る)…20g
粗びき黒こしょう…少量



作り方

- ①金時豆はさっと洗って5倍量の水に浸し、一晩おく。つけ汁ごと鍋に入れて強火にかけ、沸騰したらゆでこぼす。水3カップと共に鍋に戻して強火にかけ、沸騰したら弱火にしてアクを取り、蓋をずらしてのせ、やわらかくなるまで30-40分ゆでる。途中、ゆで汁が少なくなったら水を足す。ゆで汁1/2カップを取り分け、豆はざるに上げて広げ、冷ます。
- ②米はさっと洗って水けをきる。ゴボウは5mm厚さの斜め切りにし、ベーコンは短冊きりにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒める。しんなりしたらゴボウを加えて炒め、米を加えて油が全体に回るまで炒める。
- ④ワイン(料理酒)を加えてさっと混ぜ、①のゆで汁とAを加えて、全体に平らにならす。金時豆を散らし、全体が沸騰したら、蓋をし、弱火にして12分炊く。火を消して10分蒸らし、全体を混ぜる。
- ⑤食べる直前にクレソンを混ぜ、器に盛って粗びきこしょうをふる。

専攻医の独り言(2020年卒)

いつのまにか投稿をするのを忘れて数か月経過しましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか？僕は相変わらずなんとかやっています。日々の出来事で辛いこともあります。歯を喰いしばって乗り越えています。そうこうしていたら、虫歯の治療をした奥歯が欠けて、近所の歯医者に行ったら喰いしばりすぎて言われちゃいました。なんやかんやで夜間用のマウスピースを作成しました。このエピソードがここ数か月のハイライトですかね？

さて、2022年を振り返ると麻酔科医として働き始めて、体力的には研修医の時より辛くはないという投稿をしました。ただ後半の半年は麻酔科医の責任を感じるが多かったです。例えば手術前の手技(太い血管に点滴入れたり、背中にぶっとい針を刺したり)は侵襲が大きく、一歩間違えると合併症が起きたり、下手すると手術が中止になったりしてしまいます。何気なくやっていることの精度について考えさせられるが多かったです。また外科医の圧を感じることも多かったです。今勤務している病院は外科医の年齢が全体的に高く、専門医クラスが普通で、僕のような3年目はぼぼいません。当たり前ですが年次が高い分、圧も強めで、それをいなせるほどの実力があればいいのですがそうではないのが実際です。外科医からお願いされたことがすぐにできなかったり、またスムーズにできなかったりして怖い目で見られることは一度や二度ではありません。そんな中でも診療科の壁があり、一人の麻酔科医として扱ってくれる外科医もいます。そういう外科医と接していると、自分も年次が高くなったらこういう態度をしないといけなと思います。またそういう外科医の期待に応えられるようにもっと訓練を積まないといけなと思わされます。今年も一年どうぞよろしくお願いいたします。

今月のワクチン

B型肝炎ワクチン

1月20日(金) 18:00-18:40

受付 図書館棟2階エントランスホール

対象 医学科1年次生