



Key word : 梅雨 夏への移行 独りごと

湿度が高くなり、じめじめした季節の訪れを感じます。2022年も今月が終われば折り返し地点、月日の経つ速さに驚きます。コロナによる感染が依然として散見され、不安定な修学状況が続いています。食欲低下、睡眠不足等身体症状はありませんか？気になることがあったら、気軽にご相談ください。1年生は大学生になって、3か月が経ちます。6月を乗り越えられれば、半年迄頑張れると思います。でも、悩み事がある時、困ったことがある時は気軽にご相談ください。

健康診断について

4月に行った定期健診のフォローアップを行っています。尿検査を受けていない人、尿検査や血圧で異常を指摘された方は、今月中に、保健管理センターにて検査を受けて下さい。内科診察、胸部エックス線写真撮影で異常を指摘され、呼び出された方も診察を受けに来て下さい。

レンジでキーマカレー

<材料(2人分)>

- 豚ひき肉 200g
- 玉ねぎ 1/2個
- (A)ケチャップ 大さじ3
- (A)ウスターソース 大さじ2
- (A)すりおろしニンニク 小さじ1
- (A)すりおろし生姜 小さじ1
- (A)カレールー 50g
- (A)塩 少々
- (A)水 200ml
- ごはん 400g
- 温泉卵 2個
- パセリ(乾燥) 適量



<作り方>

- 1.玉ねぎをみじん切りします。
- 2.大きめの耐熱ボウルに豚ひき肉と1を入れたら(A)を加えてラップし、600Wのレンジで5分加熱します。
- 3.一度かき混ぜてラップし、豚ひき肉に火が通るまでもう一度600Wのレンジで5分加熱します。
4. お皿にご飯を盛り、3をかけて仕上げに温泉卵を乗せて、乾燥パセリをかけて出来上がりです。

※電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の状態により加熱具合が異なりますので、様子を確認しながら、完全に火が通るまで、加熱時間を調整して下さい。

専攻医の独りごと (2020卒)

新年度から2ヶ月が経ちましたがいかがお過ごしですか？前回はこの寄稿で体調は楽だよって話をしたと思いますが、5月はゴールデンウィークの疲れ？もあってなんだか体が重かった1か月でした。普段の症例の予習復習を行わないと、ただこなしていくだけになってしまいます。こなせることは十分大事だとは思いますが、個々の患者ごと既往が異なり気にすることや麻酔薬の準備なども異なってくるので一例一例大事にしたいと思っています。また将来的には集中治療も行いたいので、手術後の患者がICU入室した場合はどんな管理を受けているか(薬剤や人工呼吸器設定)見に行ったり、ICUドクターと話したりしています。仕事はそんな感じで淡々と行っていました。またオンラインではありますが、医学科4年生のチュートリアル学習にも駆り出され、「白血球ってなんすかー」と発言するフレッシュな学生とのやり取りを楽しんでいました。自分も臨床実習前のチュートリアルで赤血球沈降速度(いわゆる赤沈)について調べたのを思い出しながら、個々の学生でここまで学習態度に差があるのにびっくりしました。ファシリテーター側に立つと如実に分かり、ここまで差がある生徒たちを相手にする教師の大変さを実感しました。

今月のワクチン

- 6/1(水) B型肝炎ワクチン 看護学科1年次生
- 6/6(月) B型肝炎ワクチン
薬学部3年次生・医学科編入生・追加接種者
- 6/8(水) おたふく風邪ワクチン 学部1年次生
- 6/10(金) おたふく風邪ワクチン
医学科・創薬科学科2年次生
- 6/13(月) おたふく風邪ワクチン
看護学科・薬学科2年次生