

ナースマンに聞いてみた! Vol.4



手術室 宮坂 優希

かつて女性の職場といわれた看護師も男性看護師が増え、当院では3割弱が男性です。そこで「ナースマンに聞いてみた」と題しイケメンナースマン(?)のインタビュー企画を立ち上げました。Q&A式で彼らの素顔に迫ります!

Q1 看護師になろうとしたきっかけ

高校生の時に入院した経験があり、見てもらった看護師さんにあこがれて、人の役に立つ仕事に就きたいと思い看護師を目指しました

Q2 現在勤務している部署

手術室勤務です。昨年8月に配属されました。高度な技術が求められる手術室では初めての経験が多く、患者さんの状態に合わせて手術体位や麻酔方法など安全に安心できる看護を提供できるように日々勉強の毎日です。

Q3 お休み・・・

病院の周辺や上田市内には美味しいラーメン屋や温泉が多いので巡ったり、ゴルフや映画鑑賞などアクティブに活動しています。

Q4 今後、看護師として・・・

手術に対する不安や麻酔に関する質問など、患者さんが安心して手術を受けられるように、患者さんの目線にたった信頼される看護師を目指しています。



上司から一言

現在、手術室では男性看護師が3名ほど在籍しています。宮坂さんは、器用さを生かし繊細な器械を使用する手術などで活躍しています。これからも、患者さんに頼られる存在として日々学びを深め活躍してってください。





目薬正しく使えていますか？

10月10日は「目の愛護デー」です。もともとは失明予防の運動として制定されましたが、今では目の健康を守るための記念日となっています。

目は私たちが生活をする上で非常に重要な臓器です。普段は意識をすることがなくても、目に影響を及ぼす疾患はいくつもあり、治療に目薬を使ったことがない人は少ないと思います。皆さんは正しく目薬を使えていますか？改めて正しい目薬の使い方を確認しましょう。

目薬は1回に何滴させばいいの？

目薬は1回に1滴の点眼で十分に効果が発揮されるようになっていきます。目の表面に保持できる水分量は目薬1滴よりも少ないため、たくさん点眼しても余分な目薬は鼻腔に流れていってしまいます。効果が変わらないだけでなく、余分な薬剤による副作用が出てしまう可能性もあります。

複数の目薬をさす場合にはどうしたらいいの？

2種類以上の目薬を点眼する場合は、それぞれの目薬の間は5分以上空けるようにしましょう。5分経てば目薬の大部分は吸収されているため、次の目薬を点眼することで前の薬剤が洗い流されてしまうことを防ぐことができます。目薬の数が多くなると待ち時間が増えますが、しっかりと目薬の効果を発揮するために必要な時間なので守るようにしましょう。

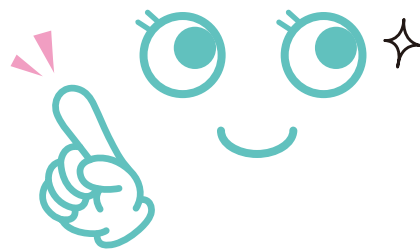
目薬をさす順番は決まっているの？

目薬の種類により、効果に影響が出る場合があります。振り混ぜてから使用する目薬や粘り気の高い目薬などは先に点眼してしまうと、次の目薬を点眼した際に効果が出る前に洗い流してしまう可能性があります。目薬が複数ある場合は、医師、薬剤師の指示通りに点眼をしましょう。

目薬を使う上でよくある質問について改めて確認をしました。目薬を正しく使い、目を大切にしていきましょう。

10月10日は
目の愛護デー
です

目薬を正しく
使って
目を大切に



秋は食材の宝庫です。涼しくなる季節に合わせて、栗やさつまいも、きのこ、柿などが旬を迎えます。これらの食材を使った料理は、心も体も温めてくれることでしょう。そんな秋の味覚の魅力とおすすめレシピをご紹介します。

さんま（秋刀魚）

秋刀魚は日本の秋の代表的な魚です。脂がのっていて、塩焼きが定番。刺身やフライでも美味しくいただけます。さんまは、DHA や EPA が豊富で、血栓や脳梗塞の防止に効果があります。また、ビタミンD やカルシウムも含まれ、骨や筋肉の健康をサポートします。

かぼちゃ

かぼちゃは秋の野菜の王様とも言える存在。甘みが強く、ほくほくした食感が楽しめます。ハロウィンや冬至にも欠かせない食材です。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富で、抗酸化作用や免疫力向上に役立ちます。カレーやポタージュ、かぼちゃの煮物など、バリエーション豊かに楽しめます。

Autumn おすすめレシピ //



鮭とかぼちゃのクリームシチュー

<材料（2人分）>

鮭	150g	小麦粉	大さじ2
塩こしょう	少々	バター	20g
小麦粉	適量（鮭用）	水	200cc
かぼちゃ	100g	牛乳	300cc
玉ねぎ	100g	コンソメ	小さじ1
ブロッコリー	100g	塩こしょう	少々

<作り方>

- ① 鮭は食べやすい大きさに切る（骨が気になる方は骨取をしてください）。
- ② 鮭に塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を引いて熱し、鮭に焼き色が付くまで中火で焼いたのち、一旦取り出す。
- ④ かぼちゃは皮ごと2～2.5cm角、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、電子レンジ（600W）で1分ほど加熱する。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒めたのち小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑥ 水を少しずつ加えて混ぜ合わせ、かぼちゃと鮭を入れてフタをする。かぼちゃに火が通るまで弱火で10分ほど煮る。
- ⑦ 牛乳、塩こしょう、コンソメを加えてとろみがつくまで弱火で加熱する。
- ⑧ ブロッコリーを加え、混ぜ合わせたら完成。

最後に

いかがでしたでしょうか。秋が旬の食べ物をみなさんもぜひ食べてみてください。