

素顔のお医者さん

ちばなクリニック血液浄化センター センター長 小田口 尚幸

STAY HOME 飯！ - お家で食べよう -
免疫力アップ！アレンジレシピ

みなさんの温かいご支援
ありがとうございます

心をこめて
ありがとう



敬愛会の今をつたえる
K-aiNEWS

社会医療法人敬愛会
広報誌
ご自由にお取りください
2020.6
Vol. 88号



素顔のお医者さん

ちばなクリニック

血液浄化センター センター長

オダグチ

ナオユキ

小田口 尚幸

人生の格言「情けは人のためならず」

力を尽くして患者さんに満足して頂けたら、やっぱり嬉しいですからね。自分のためでもあるんです。医療人として社会貢献できてるって

外来・入院患者さんの治療や検査、昼夜問わない対応で、お医者さんって毎日忙しそう。

リフレッシュの方法や先生の思いなど、普段の顔とはちょっと違う一面に迫ってみました！

— 小田口先生、お久しぶりです！ だいぶ引き締まった感じがしますが

ふふふ。実は最近走ってるんです。膝を痛めて、少し陸上から離れてましたが、今年の1月からリハビリと並行して、少しずつランニングを再開しています。(中・高・大学と陸上部に所属) 毎日1時間程度走って、Max 81kg あった体重も、今は65kg 前後を維持していますよ。

— ランニングの他に、休日はどう過ごしていますか？

もっぱらステイホームが続いていますが、以前は、“家族でパン屋さん巡り” かな。よく通っていたのが「パン・ド・カイト」や「ブーランジェリー ビズ」ですね。

特に「ブーランジェリー ビズ」のミニクロワッサンや、りんごがたっぷり入ったアップルパイはオススメです。どれも凄く美味しくて。あとは、コメダ珈琲のパン屋さん「アデモック」「アフタヌーンティー (推しは塩パン!)」それと・・・

— 先生、すみません!! パンで記事が埋まってしまう・・・。他に趣味などはありますか？

うーん。年に1度のピアノ発表会では、娘と連弾したり・・・。

趣味というか、家族がイベント好きなので、一緒に出かける事が多いですね。今年は家族旅行を予定してましたが、この状況ですから、キャンセル。あ、あとオリンピックも延期。実は、抽選で当たったんです。観戦チケット！ 来年はどうだろう。無事に開催できるといいなあ。

— 医師を目指したきっかけは？

漠然と「病院に勤めたいな、検査技師になりたいな」と思っていたところ、高校1年生の時に担任の先生が「医師はどうか」と勧めて下さって。今は腎臓内科医として、外来と血液浄化センターで診療にあたっています。透析療法は色々な職種の方が関わっていて、それぞれチーム医療なんですよね。透析での医師のポジションはあくまでチームリーダー。医療スタッフひとりひとりが、役割を果たせるよう舵をとっています。

ちょっとパン買ってくる!



STAY HOME! 飯

— お家で食べよう —

材料 2人分

切り干し大根	・・・20g
ヨーグルト	・・・大さじ4 (60g)
豚こま切れ肉	・・・120g
キムチ	・・・80g
ニラ	・・・6本(30g)
ゴマ油	・・・小さじ1

作り方 1人分：約180kcal 塩分：1.0g

管理栄養士 監修

免疫力アップ! アレンジレシピ ヨーグルト戻し切り干し大根の 豚キムチ炒め

切り干し大根は、食物繊維、カリウム、ビタミンB群、カルシウムなどが

ぎゅっと詰まった、栄養豊富な保存食材です。地味で面倒なイメージも

あるかもしれませんが、ヨーグルトで戻すことでより簡単に美味しく仕上がります。

また水戻しでは失われてしまう水溶性の栄養が丸ごととれ、栄養価も大幅にアップ。

豚キムチ炒めの他にも、きゅうりとツナのサラダや納豆和えなど、様々なアレンジが楽しめます。

栄養部 宮里 咲希 (管理栄養士)



【下ごしらえ】 切り干し大根とヨーグルトを混ぜ、冷蔵庫で約8時間程度置く

- ① ニラを4cmの長さに切る
- ② フライパンにゴマ油を熱し、豚肉を入れ中火で炒める
- ③ 豚肉に火が通ったら、ヨーグルトで戻した切り干し大根、キムチ、ニラを加え炒め合わせる

免疫細胞は、その70%が腸に集まっていると言われます。切り干し大根の食物繊維と、善玉菌を増やす乳酸菌・発酵食品で、腸内環境を整え免疫力を高めましょう!



みなさんの温かいご支援

ありがとうございます



新型コロナウイルス感染症の影響をうけ、全国的に医療物資の不足が続いている中、企業・団体のみなさま、他医療機関や地域のみなさまと、多くの方々よりマスクやフェイスシールドなどの寄贈をいただきました。また、お菓子やお弁当などのお心遣い・あたたかいご声援も連日のように届いております。私たち医療スタッフが、医療活動を継続できるよう支えて頂き感謝申し上げます。

社会医療法人敬愛会 職員一同

ご支援いただいた皆さま。心よりありがとうございます。

アサヒグループホールディングス株式会社 様 / 上島 明 様 / EST Burger 様
有限会社 OSK 様 / 沖縄海邦銀行十字路支店 様
沖縄コカ・コーラボトリング株式会社 様 / 株式会社沖縄ファミリーマート 様
沖縄綿久寝具株式会社 様 / CAR-BUCHI 様 / 株式会社川満商店 様
有限会社カリーツアーズ 様 / 業務スーパーうるま石川店 様
ゴディバジャパン株式会社 様 / 株式会社賛宝 様 / シダックス株式会社 様
株式会社シンアイ産業 様 / 生活協同組合コープおきなわ 様
チューイチョーク株式会社 「オハコルテ」 様
株式会社トランク「PUZO プーズチーズケーキセラー」 様 / 株式会社ナンポー 様
日本光電工業株式会社 様 / pâtisserie Orange オランジュ 様
フォーデイズ株式会社 様 / 株式会社プロアライアンス 様
ホテルモンテ沖縄 スパ&リゾート 様 / マスクの輪 様 / 株式会社萬裕商事 様
諸見眼科 様 / メガネの平増 様 / その他、匿名の皆さま

令和2年5月25日現在 〈五十音順〉



新任医師の紹介

令和 2 年 5 月 1 日付けで入職しました。どうぞ宜しくお願い致します。



與那覇 忠博
(よなは ただひろ)
内科医師
うるま市、沖縄市含めて、
もっと知りたいので
勉強します。



儀間 朝太
(ぎま ともた)
整形外科医師
至らぬ所もあると
思いますが、
よろしくお願いします。

中頭病院・ちばなクリニックの診療体制について

新型コロナウイルス感染症予防対策として臨時措置を実施して参りましたが、沖縄県内の感染症動向を踏まえ、以下の通り臨時措置を解除いたします。(通常の診療体制へ戻ります)

※令和 2 年 5 月 25 日現在



終了

電話診療による処方せんの発行

再開

内科二次検診

再開

健康管理センター(人間ドック) ※ただし、2021 年 3 月末まで、呼吸機能検査は行いません。

再開

病児保育「よつばルーム」 ※ただし、受け入れに一部制限があります。詳細は、ちばなクリニック管理課までお問い合わせ下さい。

098-923-1710(管理課直通)

中頭病院

再開

入院面会 ※面会時間: 午後 1 時~午後 9 時。ただし 1 日 1 回(30 分以内)

ご家族の方 1 名とさせていただきます。受診予定のない小児は入館できません

再開

二次検診

なお、今後も感染症動向によっては変更する場合がございます。

セミナーやイベントなど最新情報は、ちばなクリニック・中頭病院のホームページをご覧ください。

今後も感染症予防対策として、

手指衛生とマスク着用のご協力をお願いいたします。



ちばなクリニック
ホームページ



中頭病院
ホームページ

