

Dr.岡田の

南極物語

第20話：南極観測隊員になるには？

つばさ新聞第5号で連載開始した「南極物語」も早いもので20回目を迎えました。今回は「南極観測隊員になるには？」の話です。南極観測隊員は観測や研究を行う「観測部門」と基地の工事や運営、隊員の暮らしを支える「設営部門」に別れます。観測部門の隊員は主に気象庁、国立極地研究所、大学などの研究機関から選抜されます。これに対して設営部門は機械（車両・電気・水道）や建築などはメーカーの技術者が派遣されますが、調理や医療、フィールドアシスタントといった職種は年に一度の一般公募で選ばれます。選考方法は一次書類選考、二次面接試験、そして健康チェックをクリアした者が隊員候補者となり、さらに登山訓練、南極で必要な技能訓練を経て正式に隊員となります。僕自身は2008年に応募し、第51次南極観測隊の医療隊員に選ばれました。南極観測隊員に求められる資質としては、高度な専門知識はもちろんのこと、厳しい寒さの中で活動できる体力、隊員との協調性、隔離された環境に耐える強い精神力などが必要とされています。ちなみに南極観測隊員は国立極地研究所所属（国家公務員扱い）になります。



▲富士登山訓練



▲冬山訓練



▲雪山救助訓練



▲重機訓練

<告知>

岡田院長は第51次南極観測隊員としての講演を幅広くお受けしております。講演のご依頼はつばさクリニック上畑までご連絡ください。



医療法人つばさ

つばさクリニック

診療科目 訪問診療 内科 循環器科
呼吸器科 整形外科
定期訪問 午前9時～午後5時
緊急往診 24時間対応
住所 倉敷市大島534-1
電話番号 086-424-0283
HP www.tsubasa-clinic.net

つばさクリニック岡山

診療科目 訪問診療 内科 小児科
定期訪問 午前9時～午後5時
緊急往診 24時間対応
住所 岡山市北区奉還町1-7-7
電話番号 086-254-0283
HP www.tsubasa-okayama.net

つばさ新聞

連携病院 院内研修会



こども参観



つばさ連携の会



【つばさ連携の会】
多数のご参加有難うございました！



医療・介護連携の会



理事長コメント

このところ気温もぐっと下がり、すっかり秋めいてきました。毎年の事ながらつばさの訪問診療は年末に向け忙しくなる傾向にあります。今年も最後まで走り抜けるよう、今から職員一同体調管理をしっかりとしていく所存です。季節の変わり目ですので皆様も体調にはどうぞお気を付け下さい。

つばさではこの夏に在宅での食支援部門を立ち上げ、現在は倉敷と岡山の両院で管理栄養士がご自宅へ訪問し食事の相談を受ける活動を始めています。活動を始めてから、改めて『食』に対するニーズを実感しています。普段わたしたちが意識せずに行っている「食べること」は生きるうえでの大きな楽しみのひとつであり、病気や障がい・加齢に伴ってそれに対する問題が生じたときに、初めて有難みがわかるものなのかもしれません。

これからも地域のニーズに対応できるように食支援の取り組みを広げていきたいと思っております。もちろんつばさクリニックの根幹である『訪問診療』もこれまで通り真摯に取り組んで参りますので、引き続き地域の皆様のご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

(医療法人つばさ 理事長 中村幸伸)

食べて元気!簡単レシピ☆

管理栄養士の梅木です。一気に秋がやってきましたね。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…やっぱり食欲の秋ですね。ぶどう、梨、柿、りんご、栗、新米、サンマ…これから旬の食べ物がどんどん出てくる「食欲の秋」。今回は食べたいけど、固くて食べにくい・飲み込みにくい方にレンジで作る果物のコンポート、混ぜるだけの柿ミルクプリンを紹介します。(コンポート…フルーツのシロップで煮たもの)

レンジで簡単!果物のコンポート

【材 料】リンゴ・梨・柿などそれぞれ1ケに対し、砂糖大さじ3杯・水大さじ1杯・レモン汁小さじ1杯

※砂糖は、果物の甘味にあわせて調整して下さい

※お好みで砂糖の代わりにはちみつにしたり、シナモンを加えてもおいしいです

【作り方】1.果物は皮を剥き(種があるものは取って)、スライスまた角切にします

2.耐熱容器に、果物、砂糖、水、レモン汁を入れる

3.ラップをして、レンジ強(600W)で5分チン

4.ラップをしたまま冷ます

冷凍保存も
できますよ♪

固かったら
10秒ごと追加してみてください



混ぜるだけ!簡単!柿のミルクプリン

【材 料】柿 2ケ(正味200-250g)、牛乳150g、はちみつ大さじ1-2杯

※甘柿や完熟柿を利用の場合は、牛乳の量を半分に減らして下さい

※はちみつは、1歳未満の乳児には与えないでください

【作り方】1.ミキサーに皮と種を取った柿、牛乳、はちみつを入れて、30秒ほど混ぜる

※低脂肪乳を利用される場合は、3分以上ミキサーにかける

2.ドロツとしたら、器に移す

3.冷蔵庫で一時間冷やして出来上がり

柿の渋みと牛乳の
化学反応♪



果物をたくさん食べられない方や、秋から冬にかけて体重が増える方もいます。食欲の秋を上手に楽しく乗りきるために、気になる方はお気軽にご相談下さい。一緒に考えましょう。少し早いですけど、お正月にお餅を食べたい、食べさせてあげたいという方もご相談くださいね。

<訪問栄養指導をご希望の方へ>

現在のところ 【つばさクリニック】【つばさクリニック岡山】で診療を受けている患者様に限り、訪問での食支援が可能です。ご希望の方はお気軽にご相談ください。(医療・介護保険適用可能です)

勉強会のお知らせ

医療・介護・福祉に関わる皆様を対象に【毎月】【参加費無料】の在宅医療の勉強会を企画しています。詳細は【つばさクリニック】【つばさクリニック岡山】各ホームページでご確認ください!

Kurashiki
Home-care
Meeting

倉敷ホームケアミーティング

開催日 毎月第3金曜日 18:30~19:30

会場 倉敷商工会議所(倉敷市白楽町249-5)

カフェ つばさ

カフェつばさ

開催日 毎月不定日 19:00~20:00 (HPに随時掲載)

会場 オルガビル2F カフェグレン(岡山市北区奉還町1-7-7)

患者さんからの声

当院で訪問診療に伺った患者さんのご家族にインタビューをさせて頂きました。

その中で頂いた声を、一部ご紹介します。

(全文はつばさクリニック岡山ホームページ⇒「患者さんの声」に掲載中!)

「入院していた頃からは信じられないくらい 元気になった。家の力に驚きました」(井上さん)



●在宅医療を受けたきっかけを教えてください。

母はもともと糖尿病と心筋梗塞があり、総合病院で通院していました。

急性心筋梗塞を機に入院し、手術～転院、リハビリを受けて、胃ろうも造りました。

入院中に床ずれもできて、結局入院生活は7か月に。病院で「次はどここの病院に紹介しようか、施設を探そうか」との話が出た時、母を家に連れて帰ろうと思いました。

●もともと在宅療養を考えていたのですか?

訪問診療や中村先生のことは知っていましたから、不安は大きくはありませんでした。ただ、食事はどうしようか、胃ろうは造ったけど口からも少しは食べさせてあげたいな、といったことは考えていました。

●「家に帰れて良かった」というエピソードをひとつ教えてください。

一番うれしいのは、「家族がいる生活」に戻れたことでしょうか。うちは田舎に親戚が何十人もいます。現在は岡山市内の私の家で一緒に暮らしていますが、たまに田舎に連れていくとみるみる表情が良くなって、ホントによくしゃべる!家の力ですね。いまは小学生の孫(本人にとってのひ孫)もしょっちゅう遊びに来ては母をつつくので、母は嬉しそうにしていますよ。そういう何気ない家族のふれあいが、母にとっての元気の源なんだと思います。

●訪問診療を受けて良かったことはありますか?

定期的な診療に加えて、何かあったら24時間365日いつでも来てくれるし、入院が必要になったらいつでも相談ののってくれて、紹介先を探してくれる。緊急搬送のときはつばさの先生が搬送に同行してくれるので、入院の準備が楽です。先日も中村先生とレスパイト入院の相談をしました。

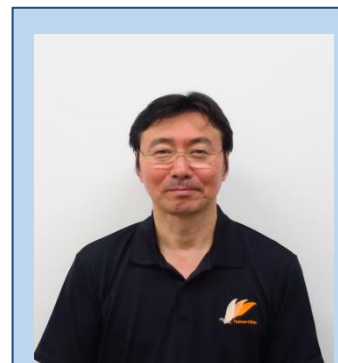
ほとんどの場合、医療や介護サービスのサポートをうまく受ければ、介護者の負担は小さくなり、お家での生活は十分うまくいくと思います。

●ありがとうございました。

新入職スタッフ紹介

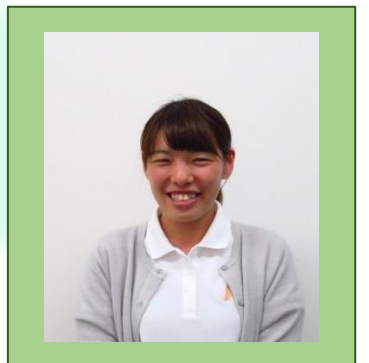
つばさクリニック岡山に10月から常勤医師と看護師が入職しました!

どうぞよろしく願いいたします。



医師: 武藤 純

長年麻酔科医として働いてきましたが、緩和ケアチームとしての仕事をするうちに、在宅医療に興味を持ちました。頑張りますのでよろしくお願いいたします。



看護師: 小林 沙央実

急性期病院で病棟勤務をしていました。在宅は初めてですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します!