



CD サークルだより 第 11 号

発行元:山口赤十字病院 内科外来
発行日:平成 29 年 12 月発行

1. 新しい内科外来看護師の紹介

7月から病棟より内科外来に異動になりました、藤本聖子といたします。看護師になって 23 年となりました。脳外科泌尿器科、循環器内科、産科、外科内科病棟を経験し、初めての外来となりました。私とクローンの出会いは 10 年目頃循環器内科で内科患者さんと接することになったときでした。そのときに CD サークルにも参加しました。そしてしばらく間があきましたが再び今年 6 月のサークルに参加させていただきました。医師の講義や、体験談を聞き、看護師は何をしたらいいのか、とても考えさせられるサークルでした。

まだまだ内科としても外来としても経験不足で皆様の力に及んでいませんが、信頼をもっていただけるような看護師となり、気さくに声をかけていただけて、皆様のいろいろな思いを聞き、看護師だからこそできることもあると思うので、力になっていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

2. 前回 CD サークルの内容とアンケートでの感想

1) 医師による講演 「食事・運動療法の極意～治療・寛解の鍵は栄養療法に有り～」

- ・大変勉強になりました。栄養療法の大切さを改めて確認ができました。
など、今後の生活に役立てそうとのご意見が多かったです。

2) 患者さんによる体験談 「クローン病になったからこそ得られた経験」

- ・とても参考になりました。病気の不安が少し消えた。
など、同じ病気だからこそ共感でき、今後の人生へのはげみや参考になったとのご意見が多かったです。

3) 栄養課からの提供の試食。発酵食品についての話し。

- ・どれもおいしく、工夫されていて、つくってみようと思う。
など、今後の食生活の参考になったとのご意見が多かったです。



※アンケートの結果は、それぞれ担当してくださった方にお返ししました。
ありがとうございました。

3. アンケートへの回答

質問①

シチューなどの洋風料理を知りたい。

→栄養士さんより：ポトフはどうでしょうか。脂肪0のスティックタイプのコンソメが売っています。それを使って、トマトは皮をむいて、種をとって、キャベツやお芋やにんじんなど入れて作ってみられてはどうでしょうか。

質問②

野菜不足がちなので、多くの野菜を取り入れたメニューがありますか。

→栄養士さんより：圧力鍋でトロトロになるまで煮込むと、ある程度の物まで食べれますよ。今からの季節だと、ストーブの上に置いておくとじっくり煮込めますよ。おでんも、市販のだしを1/3ぐらいの量使って、つくってもいいですね。

※他にも質問をいただきましたが、実際の患者さんの体験からご意見をいただくとよい内容でして、今後のCDサークルやCDだよりでまた御紹介できたらと思っています。