



今回は「外食の上手な食べ方」についての講義を行った後、簡単な低カロリークリスマス料理を作りました。

低カロリーメニューということでご飯をマンナンヒカリで代用しました。グラタンのソースには小麦やバターを使わずに豆腐で作る、具はササミと野菜を使用し、低カロリーで満腹感が得られるような

メニューにしました。デザートはゼリーには砂糖を加えず、上から市販のノンカロリーシロップをかけることで甘味を感じて美味しく食べられます。サラダも盛り付けの工夫次第で料理が華やかになります★★★

糖尿病は、食べてはいけない食品があるわけではありません。自分に適切な量をバランス良く食べることが大切です。これからのシーズン、クリスマスや忘年会・新年会など行事がたくさんありますが、食事の量とバランスに気をつけて食事を楽しみましょう。(栄養管理室 内田 美幸)



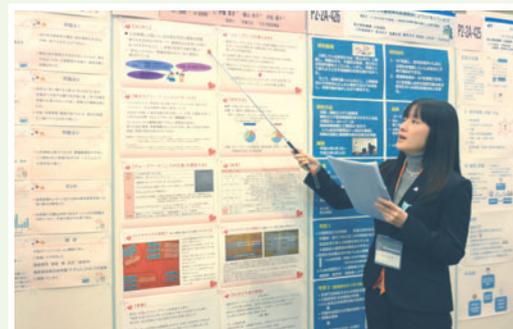
三重病院レポート

第67回 国立病院総合医学学会に参加して

臨床研究部 菅 秀

当院は診療に加えて国立病院機構病院の特色の一つである、臨床研究にも力を入れています。“臨床研究”というとなかなか難しいことのように思われますが、そんなことはありません。簡単に言えば、毎日の仕事の中での様々な疑問、問題点を解決するための研究です。言い換えれば、患者様により質の高い、満足していただける医療サービスを提供するためにはどのようにすればよいかを考え、改善策を見つけることが臨床研究の大きな目的の一つと考えます。当院では、医師、看護師をはじめ、病院職員全体で日頃より様々なテーマのもと、臨床研究活動に取り組んでいます。

その成果を発表する場として、「国立病院総合医学学会」があります。今年は、11月8日、9日の二日間にわたり金沢で開催され、当院からも多数の職員が参加、発表を行いました。ポスター発表形式で様々な職種(外来看護師、手術場看護師、病棟看護師、医療ソーシャルワーカー、リハビリテーション技師、臨床検査技師、病棟保育士、臨床研究部技師、児童指導員、医師)からの視点で、研究成果を発表いたしました。どの演題も、それぞれの視点から問題解決にアプローチを試みたくらいのものであったと感じました。その中で、**本学会の発展に貢献しうる優秀な演題を発表した演者に贈られるベストポス**



ター賞に当院小児病棟保育士の伊藤真衣さんが選ばれました。演題は「小児病棟での中高生対象のグループワーク「こころの広場」を実施して一活動約2年間の振り返り」です。精神的な問題を抱えて小児病棟に入院されている中高生が抱える問題に向き合い、互いに本音を語り合う場を提供することにより、話せて嬉しい、聴いてもらえて嬉しいといった感情交流を体験しながら、個人の問題解決の手掛かりを得る機会に繋げることができたという内容です。これまでがんばってこられた伊藤さんの小児病棟での活動の成果が評価されたことを大変うれしく思います。

今後も、当院では診療と並んで質の高い臨床研究の推進を行って参りたいと思います。臨床研究には患者様のご協力が必要不可欠です。ご理解、ご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。