

「粉が大事」から「粉も大事」へ そば打ち

薬剤部
梶 原 徹



そば打ちに興味をもったのはテレビのグルメ番組でそば屋で酒を飲むというのがあり、これがすごくかっこよかったからだ。この真似事をしてみたい、ではそばをどうする、茹麺は論外、乾麺でも味気ない、では自分で打ってみよう、てなわけでそば打ちを始めたのである。始めるにあたってまずは道具である。ホームセンターの広告に《家庭用そば打ちセット・ビデオ付き》なるものがあったので早速購入、粉はスーパーで売っているものを買ってそば打ちの本とビデオを見ながら打ってみた。「お父さん、スプーンちょうだい」これが家族から私の打ったそばに対する返答であった。「バカヤロー、そばっていうもんは手繰るように粹に食うもんだ」と思ってみたが2～3cmにブツブツに切れて麺になっていないのだからしょうがない。「何がいけないんだ。そうだ粉だ（自分のせいにしたくない）。本にも書いてあった。粉だ」そば打ち第二段はインターネットで購入した粉を使用してみた。するとなんと麺になったのである。「俺は天才だ」。

こうなると面白い、毎週のようにそば打ちをしたのである。数年経つと《家庭用そば打ちセット・ビデオ付き》では満足しなくなり少しはいい道具が欲しくなってきた。東京へ出た際、合羽橋の道具街で捏鉢（こねばち）、麺棒、そば包丁などを購入、ますます面白くなってきたのである。そして目標はさらに高まるのである「香りの強いそばが食べたい。そうだ挽きたてだ。挽きたての粉を使用するといいいんだ」ということで買ってしまった石臼。これが“マイそば打ちフィーバー”をクールダウンさせるものだった。まず石臼で粉を挽くのに大変な労力と時間がかかる、そして労力のわりに美味しいものでなかった。なんてことだ、そば打ち初回に「粉が大事」と気づいていたのに（しかし、もしそばが想像以上に美味しかったら。今度は「そばを植える」と言い出していたかもしれない。）最近ではそば打ちも年数回となり石臼という出番もなく部屋の隅に追いやられている。しかし石臼を見るたび石臼が私に語りかけてくる「確かに粉は大事だよ。しかしもっと肝心なのはお前の腕だよ」と。今年も新そばの季節がやってくる。この原稿を書いたのを機会に今年は石臼で挽いてみようかな。



▲ そば打ち道具



▲ 久し振りに日の目をみた石臼



感染症って何？

感染管理認定看護師 馬 場 かおり

よく、ニュースで「感染症」という言葉を聞きますが、感染症とは一体どんな病気かご存知ですか？「感染症」というのは、私たちの身近にある大気中や土の中、動物などに存在する病原性の微生物（細菌やウイルス、カビ）が人の体の中に入って悪さをすることを言います。 私達の身近にある感染症にはどのようなものがあるでしょう。一番身近なものでは「風邪」があります。風邪は誰もが一度は罹ったことがあると思いますが、これは喉や鼻に原因となるウイルスが感染しておこる病気です。また、夏に最も心配されるのが「食中毒」です。これも、いわゆる感染症になります。細菌やウイルスに汚染された食物を口にするによっておこる病気です。食中毒の原因で有名なものが「O-157」病原性大腸菌感染症になります。その他に身近な感染症では、「水虫・白癬」があります。水虫は白癬菌が皮膚に感染しておこる感染症です。このように、私達の身近にはたくさん「感染症」は存在しています。

夏に流行する感染症では「プール熱」「ヘルパンギーナ」「手足口病」があり、主に子供がかかる感染症です。また、夏になると登山や山菜取りなどで山に行く機会も多くなります。昨年、広島県の男性が野外でマダニに咬まれたことが原因で「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」にかかり死亡したというニュースが飛び込んできました。マダニが持つ病原性微生物によって起こる病気です。先日も、救急外来に数名のマダニに咬まれた患者様が受診されました。マダニに咬まれた場合は自らマダニを取り除こうとせず、速やかに医療機関への受診をお勧めします。

感染症に罹らないようにするには、日頃からの衛生管理が大切になります。これらのことに十分注意し、感染症対策の参考にしてみてください。

1. 十分な睡眠をとる
2. バランスの良い食事をとる
3. 適度な運動をする
4. 規則正しい生活をする
5. ストレスをため込まない



秋から冬にかけて流行するのが「インフルエンザ」です。インフルエンザはくしゃみや咳から感染が広がっていきます。可能な限りワクチンを接種し、咳などの症状がある場合は、他人にうつさないようにマスクを着用しましょう。そして、感染症の基本は手洗いです。お出かけの後や咳をした後などは必ず手を洗い清潔にしましょう。また、風邪の症状や熱がある場合は、速やかに医療機関に受診をお勧めします。

地域がん診療連携拠点病院・地域医療支援病院 釧路労災病院
平成25年度 釧路地区 市民公開健康フォーラム

**患者さんに
「やさしい」「安全」「安心」
な手術**

体への負担が少ない、回復の早い、優しい
これからの癌手術！

平成25年 9月21日 土 13:00-16:30
開場 12:30 開演 13:00
釧路 プリンسホテル ◆予約不要、参加費無料

第59回 釧路北海盆踊り大会に出場しました

中央検査部
遊佐 純教

雨の日が続いたため、開催日の8月19日も雨天中止になるかも？と思っていましたが、当日は満月が出る絶好の盆踊り日和になりました。月曜日の開催ということもあり参加者は72名と少なかったですが、両副院長、看護部長を筆頭に揃った踊りを市民に披露することができたと思います。

来年は「足さばき」と「もっと元気と笑顔を！」で上位入賞を目指すと看護部長は宣言しておりました。



▲ 今年で車検切れの山車です



▲ 揃った踊りを披露しました

編集後記

プロ野球のペナントレースもいよいよ大詰めです。書いているのは8月下旬ですが、かわらばんが発行される頃には、日本ハムの中田は復帰しているでしょうか？ホームランキングのタイトルを取っているのでしょうか？楽天が優勝しているのでしょうか？田中マアくんは黒星がついているでしょうか？あるいは日本ハムの大逆転??楽しみです。

神経内科 津坂 和文

コンサドーレ札幌もやっと勝ち星が先行するようになりました。この調子でがんばってください！。

薬剤部 梶原 徹

暑かった日々は、どこへやらすっかり秋になってしまいました。体調には十分留意して下さいね。

リハビリテーション 田口 暢秀

今年は釧路にマグロが水揚げされているらしいですね。釧路産のマグロ、見かけたら是非食べてみたいですよ。

栄養管理室 山田 千尋

夏の暑さも、もう少し。名残惜しい気がします。でも、秋には秋の楽しみが待っています。秋の夜長を楽しめるように、体調を整えたいと思います。

看護師 伊在井 妙子

今年の夏は猛暑で、8月12日に高知県四万十市で41度の日本最高を記録しました。わが釧路市では8月8日の26.7度が今年の最高気温です。体調不良になる暑さがない涼しい釧路で暮らせることに感謝です。

会計課 五島 良幸

最近「北の国から」を見直しています。涙ぐむ事も多くなり目が腫れぼったくなっています。半沢直樹は毎週楽しみにしていますが、かわらばん発行の時はもう終わっているかな？今年の流行語大賞「倍返しだ!!」。

中央検査部 遊佐 純教