

Brush Up Letter

D&Nplusブラッシュアップセンターは、出産・育児・介護と仕事の両立をサポートします

- Contents**
- 1.《開催報告》令和7年度第1回 キャリアカフェ
 - 2.《開催報告》令和6年度みなとKOBEMEDICALキャリアプロジェクト第2回院内講演会
 - 3.《ご案内》臨時託児サービス

1.開催報告 令和7年度第1回 キャリアカフェ

開催日：2025年7月10日(木) 12：00～13：00 ハイブリット開催



【登壇者】
栄養管理部
管理栄養士
真壁 香菜 氏



【登壇者】
栄養管理部
副部長
田淵 聡子 氏



【司会・進行】
リハビリテーション
機能回復学分野
特命助教
原田 理沙 先生

突撃！ 隣の管理栄養士の晩ごはん

田淵さん扮する「ヨネスケ」が持っていた巨大しゃもじを持って6名のママ管理栄養士さんのお宅のごはんをのぞき見♪
ありのままの姿の、日常の晩ごはんを見せていただきました。

山西ママ家の晩ごはん

- ・ご飯・まぐろの刺身
- ・豚肉ともやしの炒め物
- ・きゅうりの酢の物・みそ汁

乳製品アレルギーがあっても
他の食品でフォロー

忙しい時は早くてスパゲティと作り置き
のミートソースで時短調理

しらすとゴマを加えてカルシウムUP！



油揚げを加えて
カルシウムUP！

脇田ママ家の晩ごはん

- ・ご飯・メイン
- ・具だくさんみそ汁

子どもが自分で育てたミニトマトは
格別な味☆彡

余裕のある時は子どもたちと一緒に
クッキング！！ 1週間の献立を共有し、
主人と買い物や調理を分担

美味しいお出汁と無添加のこうじ
味噌で野菜も美味しく



齋藤ママ家の晩ごはん

- ・野菜たっぷりチャーハン
- ・豆腐スープ

野菜ぎらいも細かく切ればお米と一緒に
パクパク (^^)

カレー・ハヤシライスで野菜もペロリ！

好きなぶどうやスイカがあると食事がすすむ～

野菜は細かく切り大量投入！



尾上ママ家の晩ごはん

- ・中華丼
- ・小松菜ポタージュ
- ・のりポテト・バナナ

好きなイモを茹でて冷凍！
温めて青のりやマヨネーズを入れて
時短調理！

カレーを冷凍してストック

おかずばかり食べるので丼ぶりに

好きな焼きそばに野菜を
いっぱい入れてペロリ



田淵ママ家の晩ごはん

- ・ご飯・プルコギ
- ・煮びたし・みそ汁

ニラや揚げは全部切って
冷凍！

金芽米、さらにはロウカット玄米は栄養価が
高い ♡ 阪神タイガースの選手も食べてる優れもの

おかずが足りない時は
納豆・冷奴・卵が必須アイテム

きんぴらも大量に
作って冷凍！
お弁当のストックや
一品おかずに☆



真壁ママ家の晩ごはん

- ・ご飯・レバー煮
- ・サーモンのかば焼き
- ・水菜のポン酢和え

前日に野菜を茹で、レバーも用意

もち麦と七分つき米で食物繊維と
ビタミンB群補給！カルシウム・
鉄・葉酸は低脂肪乳で摂取☆

豆知識で、骨量のピークは20歳
頃まで。子どもを育てる間に骨
量を増やしてあげたいですね！



うなぎの
タレで
うなぎ感

質問 1.ロウカット玄米は小さい子どもでも問題ないですか？
2.子どもはいつまで薄味を続けられればいいですか？

回答 1.玄米の中でもロウカット玄米は硬くて防水性の高い「ロウ層」を除去しているのて食べやすく消化にも良いです。ぜひ、召し上がってください。
2.素材の味が一番！大人も一緒に薄味がいいですね

質問 1.朝ご飯はどうしていますか？
2.子どもが食べない時はどうするんですか？

回答 1.ご飯とパンを用意して子どもが選び、残りを自分たちが食べます。ヨーグルト・豆乳とスープ・みそ汁などストックしてるのを温めます。
2.食べることを優先して、好きなドーナツを食べさせます。

仕事と子育てとを両立しながらの管理栄養士の方の献立は、作り置き・冷凍・栄養価の高い玄米、時にはレトルトも取り入れとても効率的で、子どもが喜んで食べる工夫が盛りだくさん！それでいてバランスのとれた内容でした。栄養管理部部長 高橋先生がおっしゃる「食のことを考え、難しくなく、作る人も楽で、食べる人もおいしくて両方ハッピー」を実現できる献立でした。栄養管理部のみなさまありがとうございました。

令和7年度第1回院内講演会



開催日：2025年7月17日(木) 18:00-19:00 ZOOM開催

演 題：マネジメント層の意識変容
～耳鼻咽喉科・頭頸部外科の決めつけないキャリア形成～

耳鼻咽喉科・頭頸部外科 准教授 上原 奈津美 先生

上原先生ご自身が入局された頃と現在の耳鼻咽喉科・頭頸部外科の医局について、マネジメント層にどのような意識変容が生まれ、キャリア形成のプランについてどのように変化していったのかについてお話しいただきました。

まず神戸大学の耳鼻咽喉科・頭頸部外科についてご紹介します。当診療科は、かなり幅広い範囲を扱っており、みなさんが思っている耳鼻科のイメージとはかけ離れているのではないかと思います。かなり外科的要素が多く、手術など絡んでくるためキャリア形成において、ブランクなど悩む時期が出てくる診療科であるということです。私が入局した頃は、管理職の先生方に女性は1人もおらず、配偶者の方もみんな専業主婦の方ばかりでしたが、現在では、医局員の人数も増え、耳部門・鼻部門・頭頸部門との3部門に分かれており、外来医長、鼻部門のトップも女性の先生で、管理職の先生方も女性が3人、男性3人と半々になりました。そして、男性医師の配偶者の方も耳鼻科医、開業医、薬剤師とみなさん働いており、キャリア形成していく上で抱えていくであろう問題点に対して、管理職の先生方が当事者となる世代へととなりました。これに伴い、管理職の先生方の考え方自体が自然と変わり、取り組みとしても自然と変わってきたと感じています。（そうじゃないよと思いの先生方もいらっしゃるかもしれませんが…）

神戸大学の耳鼻咽喉科・頭頸部外科の専門研修の専攻医プログラムでは、全員が大学病院でのスタートとなります。1、2年を大学病院で研修し、その後、関連病院を回った後、5年目の8月に専門医試験を受けることができます。全員が大学病院でのスタートということで、この間、絆も生まれ専攻医の先生方にとってもプラスとなり、また管理職側も特性や希望など把握しやすいのでいいなと思っています。そして、ここ数年で専門医制度として変わったのは、この専攻医の研修期間に6ヶ月の休業が可能で、さらに専門医試験までの4ヶ月もプラスして最大10ヶ月の休業取得が可能となったことです。この期間に妊娠・出産または他の事情でお休みを取っても、同期と一緒に専門医試験を受けることができるという選択ができるようになったというのは大きいかなと感じています。

専門医取得後は、耳鼻咽喉科・頭頸部外科は扱っている範囲や幅が広いので、様々な専門的な資格の取得を目指すことを一つのモチベーションにしながらサブスペシャリティを極めていったり、また病院の臨床のレベルを全般的にアップすることを目指す先生方もいます。育児や大学院進学によって、手術や手技にブランクができることがキャリア継続における障害だと私自身思い込んでいましたが、管理職の世代交代によってだいぶクリアできてきたのではないかと感じています。関連病院には、スタッフ全員が育児真っ只中の女性医師の病院ができ、家庭の緊急時にお互い助け合える環境作りや先輩の働き方が後輩のロールモデルになるような改革が意図的に行われてきたという例もあります。また、関連病院の体制も1人～2人体制が減り、3人以上の施設が増えたことでマンパワーも増え、チーム制を敷き、男性女性関係なく、職場でも家庭でも自然と「お互い様」の精神で、休みも取りやすい環境が整ってきたことで、キャリアを継続しながら、さらに上を目指す体制が整ってきたなと感じています。

ただ40代以降になると、数年前まで問題なくできていた長時間手術や当直など、気力・体力が追いついてこなかったり、また外せない出張や子どもの学費など収入面でも追いついていかなくて、開業など勤務医以外の働き方も選択肢になるのかなというのが、今の課題となっています。

今回のみなとKOBEMディカルキャリアプロジェクトは、コロナ禍を経て復活した2022年度から2024年度の過去3年間に公表いただいた12診療科の各々の取り組みについても振り返る機会となりました。

また、事前にご協力いただきましたニーズ調査アンケートの結果につきましてもご報告いただきました。「働き方改革」によって働き方にどう変化が生まれたのか知りたいなど、賜りましたご意見をもとに、今後の開催に活かしていきたいと思っています。

ご協力いただきました先生方、また当日ご参加くださいました先生方ありがとうございました

3.ご案内 臨時託児サービス

院内で研修会や講演会等を開催する際にベビーシッターによる託児サービスをご利用いただけます。

<対象> 該当の研修会等に参加する医師・看護師等すべてのメディカルスタッフ

詳しい内容及び申込書類は、ホームページをご確認ください。



【発行】

神戸大学医学部附属病院D&Nplus ブラッシュアップセンター

〒650-0032

神戸市兵庫区荒田町2丁目1-5 地域医療活性化センター1階

TEL 078-382-5266 / FAX 078-382-5837

MAIL brushup@med.kobe-u.ac.jp

HP <https://www.hosp.kobe-u.ac.jp/dn/>