

# 済生会 ニュース

院外版

発行/平成27年7月1日

Vol.93

SAISEIKAI-News

地域医療支援病院・三重県がん診療連携推進病院  
災害拠点病院・へき地医療拠点病院

社会福祉法人 恩賜財団 済生会松阪総合病院  
〒515-8557 三重県松阪市朝日町1区15番地6  
TEL/0598-51-2626(代表) FAX/0598-51-6557(代表)



■ みえPETがん診断センター TEL (0598)52-6055(直通)  
FAX (0598)52-6057

■ 健診センター「あさひ」 TEL (0598)52-6052(直通)  
FAX (0598)52-6057

■ ART・生殖医療センター TEL (0598)52-6025(直通)  
FAX (0598)52-6035

## 市民公開講座を開催しました

■ 企画委員会



5月17日(日)松阪市農業屋コミュニティ文化センターにおいて、市民公開講座を開催しました。

第一部は、当院整形外科の友田医師より

### 「膝の痛みと変形性関節症」

#### ～ロコモティブシンドロームを防ぐ～

ロコモティブシンドローム(Locomotive Syndrome)…運動器症候群、略してロコモ。これは、運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態のことです。いつまでも自分の足で歩き続けていくためにロコモを予防し、健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活が送

れる期間)を伸ばしましょう。骨や筋肉を強く丈夫に維持すること、それには、適度の運動と適切な栄養を摂ることが大事で、太りすぎや痩せすぎもよくないとのことでした。

次に、変形性膝関節症・変形性股関節症について発生機序や症状、家でもできる運動療法、手術療法について詳しく解説していただきました。事前に寄せられた質問にも丁寧に説明していただき、参加者の方から好評をいただきました。

### 変形性膝関節症予防のための運動

**家でもできる運動療法**

□ 太もも前の筋肉(大腿四頭筋)をきたえる

■ その1

- ①椅子に座りかける
- ②前方の脚を水平に伸ばす
- ③5～10秒そのまま維持する(息は止めない)
- ④元に戻す

**家でもできる運動療法**

□ 太もも前の筋肉(大腿四頭筋)をきたえる

■ その2

- ①脚を伸ばして座る
- ②ひざの下にいたタオルや紙を押す
- ③5～10秒そのまま維持する(息は止めない)
- ④力を抜く

**家でもできる運動療法**

□ 膝の曲げ伸ばしを改善する

- ①脚を伸ばして座り、ひざの下にタオルなどを置く
- ②ひざを伸ばして座る
- ③ひざを曲げて、ひざをできる限り曲げる
- ④ひざを伸ばして座る
- ⑤ひざを曲げて、ひざをできる限り曲げる

■ 入浴中も効果的です

### 変形性股関節症予防のための運動

**家でもできる運動療法**

□ 太ももの外側の筋肉(中殿筋)をきたえる

- ①横向きに寝る
- ②上半身を伸ばしたまま足を膝より上に曲げ上げる
- ③5秒そのまま維持する(息は止めない)
- ④ゆっくりおろす

第二部は、特別ゲスト 小倉 隆史さんより

### トークショー ～大けがを乗り越えて～

四日市中央工業高校時代、不動のエースとしてプレーされ、全国高校サッカー選手権優勝を経て名古屋グランパスに入団。その後、日本代表に選ばれ「レフティーモンスター」と異名どおりの活躍をされました。アトランタ五輪の最終予選の合宿で右足後十字靭帯を断裂。しかし、選手生命に関わるほどの重症を負った後も、幾度の手術や挫折を乗り越え、現役を続行。その強靭な精神力と、明るい性格は周りの人を引き付ける魅力です。



### どうして選手生命に関わる大けがに打ち勝つことが出来たのか？

引退する自分は考えられなかった。治すしかない。もう一回ピッチに立ちたい。ただそれだけを思っていた。やはり、両親や周りの友人が支えてくれた。感謝している。それで(けがをして)よかったんや。と親は言ったが、けがをしたことがプラスだったと言える人生にはなくてはならないと思っている。

### 会場からの質問

子どもは小学4年生です。怪我をしない方法、予防法を教えてください。

私が答えるのも変ですが、ストレッチや準備運動は必要です。ふらふらしない走りができるようにしてやってほしい。小さいころからジャンプや水泳、いろんな動きをすることが大切。どんどん外へ出てください。

### 子どもさんからの質問

#### リフティングは どうやったら上手にできますか？

丸いボールのどこを蹴ったらどこに飛ぶかを考えながら、練習してください。

そういいながら、華麗なリフティングを披露してくださいました。

現役時代のプレーさながらの軽快なトークで会場が笑いに包まれ、小倉さんからのサプライズプレゼントとして、会場の方にサインボールやユニフォームが当たる抽選会が行なわれ大盛況のうちに幕を閉じました。



## 各科の紹介

### 地域包括・診療支援センター 医療相談室

●医療相談室 小倉 大志

#### 安心できる在宅療養を

地域包括・診療支援センターは療養支援室、医療連携室、診療情報管理室、医療相談室、メディカルアシストの5部門で構成されています。

私たちの所属する医療相談室は5名の社会福祉士が在籍しています。業務内容は患者さんやご家族の抱える不安や悩みの相談を受け、自立

を支援するための援助を行なっています。例えば、医療費や身体障害手帳、介護保険など社会資源の概要と活用方法の説明や、入院患者さんの退院調整などがあります。

現在、わが国では社会情勢が変化するなかで在宅療養を推進していく方針となっています。医療相談室を通じて院内および地域の多職種で連携を行い、安心したよりよい在宅療養を送っていただけるよう入院当初から関わりを持ち、住み慣れた地域で安心して暮らせるように支援させていただきます。在宅療養が困難な方には、患者さんの状態に応じて施設や病院の情報提供および転院調整に関するご相談ください。



医療相談室は平日8:30~17:00で相談を受け付けております。ご相談のある方は、お気軽にお越しください。

地域包括・診療支援センター 医療相談室

<平日> 8:30~17:00

管理栄養士:松本 由紀

## ひじきと大豆のごまサラダ



#### ●材料(2人分)

ひじき(乾燥).....6g  
大豆(水煮).....20g  
人参.....20g  
きゅうり.....20g  
ごまドレッシング.....大さじ2杯  
薄口しょう油.....小さじ1/2杯  
すりごま.....大さじ1杯  
<1人分103kcal、食塩0.7g>

◎当院の食事はマルタマフーズ株式会社に委託しています。今回は当院の内田管理栄養士がおすすめする病院食人気レシピをご紹介します。

#### ●作り方

- ①ひじきは水で戻しておく。
- ②人参ときゅうりは千切りにする。
- ③ボールに水を切ったひじきと、大豆、人参、きゅうりを入れ、ひと混ぜする。ごまドレッシングと薄口しょう油、すりごまを入れて混ぜる。

大豆とひじきの煮物に飽きた時は、サラダにするとさっぱりしておいしいですよ。



## おくすり通信

済生会松阪総合病院 薬剤部



### ●今回は下痢についてお話しします

下痢、特に急性の下痢は、細菌やウイルスの感染、消化不良、食べ過ぎなどで腸が炎症をおこしたため、泥状または水状の便が出ることです。

#### 下痢止めの薬の種類

下痢の原因により、いろいろな下痢止め薬を使い分けます。

- 抗菌薬…細菌感染が原因の下痢には、その細菌に効く抗菌薬を使います。(クラビット錠、ホスミン錠など)
- 整腸薬…腸内細菌のバランスを整え、下痢を治します。(ラックビー、ビオフェルミン)
- 収れん剤…腸粘膜を保護する薬で、粘膜の炎症をしずめると同時に粘膜の分泌を抑える働きもあります。(タンナルビン)
- 吸着剤…水分や有害物質を吸い取ったり、粘膜を保護する働きもします。(アドソルビン)

- 腸運動抑制剤…腸の運動や分泌を抑えて、下痢症状を止めます。(ロペミンカプセル)

#### 下痢止め薬の注意点

- ビフィズス菌製剤やタンナルビンは牛乳アレルギーのある患者には使用できません。
- タンナルビンは経口鉄剤(フェロミア錠など)と併用するとお互いの作用が減弱するので一緒に飲まないよう注意が必要です。
- ニューキノロン系抗菌薬(クラビット錠等)は市販の胃薬を含む一部の胃腸薬との飲み合わせで効果が減弱することがあります。

何かご不明な点があれば薬剤部までお尋ねください。

# 認定看護師紹介

感染管理認定看護師 野崎 希



## ありとあらゆる感染症から守る

私は、感染管理認定看護師になり4年目になります。現在は救急外来での看護をする傍ら、院内の感染対策チームに所属し、患者さんをはじめ病院に関係する方々、地域の方々の感染対策に取り組んでいます。感染管理認定看護師は、ありとあらゆる感染源から人々を守ることが仕事です。感染症にかかった患者さんの治療は医師が中心となる診療の分野となりますが、周囲の方々に感染させな

い対策が重要であり、そこには看護が大きく関与しています。そして、感染対策においては最善のチーム医療を提供するために医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師など多職種のメンバーで日々協力しながら活動をしています。

「感染対策」と聞くと何か難しい、と捉えられがちですが、皆さんが日々行っている「手洗い」はとても有効な感染対策であり、私たち医療者にとっても基本中の基本とも言えます。このように身近にできる感染対策はたくさんあります。少

しでも多くの身近な感染対策を地域の皆さんにも知ってもらい、実践していただけるように活動するのも私たち感染管理認定看護師の役割でもあります。

これからも、院内をはじめ、地域の方々の感染対策に役立つ活動を行っていきたいと思いますのでよろしく願います。

## 検査データの見方 医療技術部 検査課

### 脳ドック編②

今回は、PWV/ABI検査について述べさせていただきます。

脳ドックは、脳梗塞・脳出血・脳動脈瘤など脳の病気を早期発見することを目的とした健診です。検査としては、頸動脈超音波検査・PWV/ABI検査・頭部MRI(MRA)などがあります。今回は、PWV/ABI検査について説明します。

PWV/ABI検査は、血圧や脈波から動脈硬化による血管の硬さや狭窄の有無を評価しています。動脈硬化とは血管の壁が厚くなったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態をいいます。動脈

硬化は症状が現れにくく、放って置くと狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、下肢動脈の狭窄・閉塞に発展する可能性があるため早期発見が大切です。この検査では、両足首と両上腕の血圧を測定し、その差や比から動脈硬化の程度や下肢動脈の狭窄・閉塞の有無を調べる事が出来ます。下肢の動脈が詰まると、少し歩くと足が痛くなり、また少し休むと歩けるようになる『間欠跛行(かんけつはこう)』という症状の原因となります。

検査は、ベッドに仰向けに休んでもらい両腕両足に血圧計を巻いて行います。また心電図や胸の音を聴く心音計も装着



します。検査にかかる時間は10分程度です。検査は、ほぼ痛みなどの心配もなく、安全な検査です。

### 理念

## こころからの医療と福祉

「救済済生」の精神に基づいた、こころからの医療と福祉を提供します。

### 目標

思いやりの心を持ち、納得のいく説明と共に、より質の高い医療の提供を目指します。

### 方針

- 患者さんから満足と信頼が得られるように、笑顔、まごころ、思いやりを大切に、心のこもった安全な医療サービスを実践します。
- 日々医療水準の向上を目指し自己研鑽に励み、適正な医療を実践します。
- 地域の医療福祉施設との連携を密にし、地域医療支援病院として地域に貢献していきます。
- 患者さんの個人情報を守ります。

### 患者さんの権利

- 患者さんの意思及び人権が尊重される権利があります。
- 公正で適正な医療を受ける権利があります。
- 医療上の情報、説明を受ける権利があります。
- 医療行為を選択する権利があります。
- 個人情報が保障される権利があります。
- セカンド・オピニオンを受ける権利があります。

# New Face

## 研修医紹介

よろしくお願いたします。



小野 隆裕



山添 綾香



吉田 圭佑



渡邊 大和

### 外来診療担当表 (2015年7月1日)

- 受付時間/8:00~12:00(診療科と曜日によって多少変更があります)
- 休日/土・日曜日、祝日、年末年始(12/30~1/3)
- 診察時間/(午前)9:00~12:00 (午後)13:30~

担当医は変更になることもあります。

		月	火	水	木	金	
内科	1 診			福井 義尚(腎不全)	田原 雄一	石川 英二(腎臓)	
	2 診	須川 正宏	磯部 亮太	青木 雅俊	安間太郎(糖尿)[午前] <要予約> 須川正宏[午後] <要予約>	青木 雅俊	
	3 診	清水 敦哉	齋木 良介	河俣 浩之	河俣 浩之	加藤 誉史	
	4 診	橋本 章	橋本 章	脇田 喜弘	福家 洋之	福家 洋之	
	5 診	宮田 恵里	上村 泰弘	池之山 洋平	宮田 恵里	上村 泰弘	
	6 診	垣本 斉	南川 光三	山脇 弘二	小林 稔彦	南川 光三	
	7 診 消化器外来	中島 啓吾	清水 敦哉	中島 啓吾	清水 敦哉	脇田 喜弘	
	8 診 循環器外来	市川 和秀	山脇 弘二	垣本 斉	垣本 斉	山脇 弘二	
外科	1 診	田中 穰	長沼 達史	長沼 達史	近藤 昭信	田中 穰	
	2 診	市川 健	近藤 昭信	中島 神太郎 *13:00~15:00	河埜 道夫	長沼 達史	
	(紹介のみ)	藤森 健而			藤森 健而		
	午後 消化器外科外来		外科医師 *13:30~15:00	外科医師(肛門) *9:00~15:00		外科医師 *13:30~15:00	
乳腺外来(午後)	健診センター	花村 典子 *14:00~16:30 <要予約>					
脳神経外科	1 診 脳血管内治療外来	諸岡 芳人	藤本 昌志	諸岡 芳人			
	2 診	村田 浩人	土屋 拓郎	村田 浩人	朝倉 文夫	朝倉 文夫	
	3 診 脊髄・神経外来	久保 和親	久保 和親		久保 和親	藤本 昌志	
整形外科	1 診	友田 良太	大学医師 *受付11:00まで	今原 敏博		今原 敏博	
	2 診	新 患			友田 良太	森本 政司	
	3 診	服部 徹也		川喜田 英司	川喜田 英司	服部 徹也	
	午後	友田良太(人工関節外来) <要予約・紹介のみ> *14:00~16:00		乳児検診(4ヶ月) <要予約>			
脊椎センター	午前		竹上 謙次 <要予約> *8:30~9:00	竹上 謙次 *9:00~	竹上 謙次 *9:00~	竹上 謙次 <要予約> *8:30~9:00	
	午後				竹上 謙次(腰痛外来) <要予約・紹介のみ> *14:00~16:00		
産婦人科	午前	1 診	高倉 哲司	張 凌雲	高倉 哲司	菅谷 健 *10:00~	竹内 茂人 *9:30~
		2 診	竹内 茂人 *10:00~	高倉 哲司 *9:30~	真川 祥一	張 凌雲	高倉 哲司 *8:30~10:00 <要予約>
		3 診	真川 祥一		張 凌雲	竹内 茂人 *11:00~	真川 祥一
	午後 (予約・紹介のみ)	1 診		手術	高倉 哲司 (1ヶ月検診)	手術	手術
		2 診			乳房外来<要予約> *14:00~16:30		
		3 診					
ART・生殖医療センター (完全予約制) ※注1	午前	1 診 再診	菅谷 健	菅谷 健 *8:30~9:00	菅谷 健	菅谷 健 *8:30~9:30	菅谷 健
		2 診 再診	竹内 茂人 *8:30~9:00	竹内 茂人 *8:30~	竹内 茂人 *8:30~	竹内 茂人 *8:30~10:00	竹内 茂人 *8:30~
	午後	1 診 新患	菅谷 健	手術	菅谷 健	手術	手術
		2 診 新患	竹内 茂人		竹内 茂人		
		夕診 (16:30~18:00)	1 診 再診	菅谷 健		菅谷 健	菅谷 健
		2 診 再診	竹内 茂人		竹内 茂人		竹内 茂人
小児科	午前	老谷 嘉市	老谷 嘉市	老谷 嘉市	老谷 嘉市	老谷 嘉市	
	午後	老谷 嘉市 予防接種 *13:30~15:00 <要予約>	老谷 嘉市 乳児検診(1ヶ月・4ヶ月) *14:00~15:00 <要予約>	老谷 嘉市 血型・アレルギ-採血 *13:00~13:30(第2・4木曜のみ) 予防接種 *13:30~15:00 一般診察 *15:00~16:00	老谷 嘉市 乳児検診(7ヶ月以降) *14:00~15:00 <要予約>	老谷 嘉市 乳児検診 *14:00~15:00 <要予約>	
眼科	眼科医師 *9:30~	眼科医師 *9:30~	眼科医師 *9:30~	眼科医師			
皮膚科		大学医師 *受付10:00まで			大学医師 *受付10:00まで		
耳鼻咽喉科			大学医師	大学医師			
泌尿器科	1 診	森 脩	小川 和彦	森 脩	柳川 眞	金原 弘幸	
	2 診 新患	小川 和彦	柳川 眞	金原 弘幸	小川 和彦	柳川 眞	
神経内科	1 診	坂井 利行	近藤 昌秀	坂井 利行	近藤 昌秀	川名 陽介	
	2 診	川名 陽介	神経内科医師	加藤 奈津子	神経内科医師	神経内科医師	
麻酔科		宮村 とよ子	宮村 とよ子	宮村 とよ子	宮村 とよ子	宮村 とよ子	
	ヘインクリニック	車 武丸	車 武丸	車 武丸	車 武丸	車 武丸	
放射線科		宮村 とよ子 *受付10:00まで	宮村 とよ子 *受付10:00まで	宮村 とよ子 *受付10:00まで	宮村 とよ子 *受付10:00まで		
	放射線治療	西出 喜弥	寺田 尚弘	蟹井 善統	中川 俊男	西出 喜弥	
緩和医療科 (完全予約制)	清水 美恵		豊増 泰(午前)	伊井 憲子(午後)	清水 美恵		
形成外科	松浦 喜貴 <要予約>						
口腔外科		佐藤 耕一	佐藤 耕一	佐藤 耕一	佐藤 耕一	佐藤 耕一	
		辻 忠孝	辻 忠孝	辻 忠孝	辻 忠孝	辻 忠孝	
フトクア外来	奥野 恵実	奥野 恵実	奥野 恵実	奥野 恵実	奥野 恵実		
ストーマ外来			午前 <要予約>				
			午前 <要予約>				

【特記事項】 注1) ART・生殖医療センターは完全予約制です。初診でも予約が可能ですので、予め電話予約の上ご来院ください。

ご希望・ご質問等ございましたら、ご遠慮なくお申し付けください