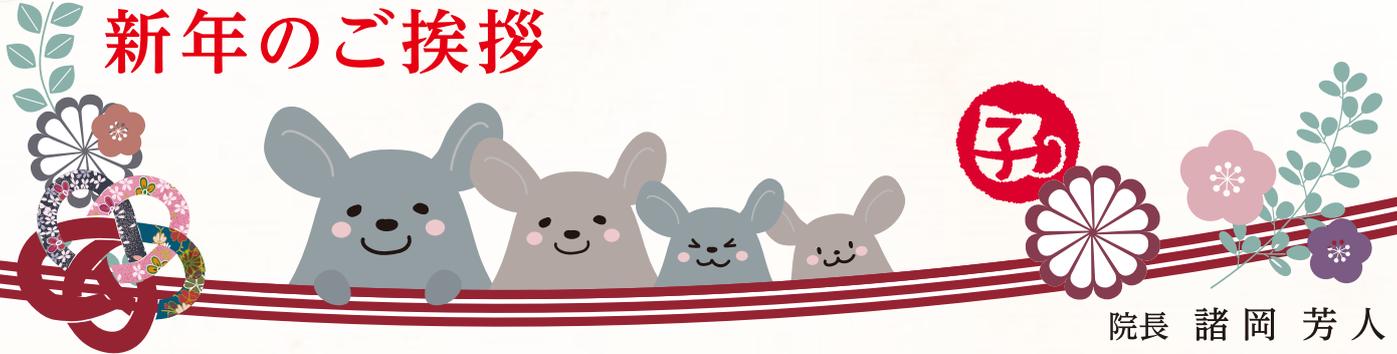


濟生会 ニュース

社会福祉法人 恩賜財団 濟生会松阪総合病院
 〒515-8557 三重県松阪市朝日町一区15番地6
 TEL : 0598-51-2626(代) FAX : 0598-51-6557(代)

新年のご挨拶



院長 諸岡 芳人

皆様、新年あけましておめでとうございます。

今年は子年、干支12支のスタートの年です。昔の田舎の家(私の家)では、天井裏を我が物顔で走り回っていましたが、最近ほとんど見る事が無くなりましたし、無論、お目に掛かりたくはありません。ゲゲゲの鬼太郎のねずみ男、ねずみ講など普段のイメージでもあまり良いものは無く、ねずみ好きと言う人にお目に掛かったこともないですね。でもねずみ年と言うのは、決して悪い年では無く、12支の1番目という事で、新たなスタート、チャレンジの年であり、非常に生命力が強いところから「子孫繁栄の象徴」とも言われています。何かを期待してよい年になるかもしれませんね。いやなって欲しいですね。

濟生会松阪総合病院としては、昨年は皮膚科に常勤の欠田医師、内科に腎臓内科の石川医師が赴任し、診療の充実を図る事が出来ました。この様な良いニュースがあった一方、長年、当院で沢山の患者さんに頼られ、職員から尊敬され、愛されていた長沼達史 副院長(外科)が若くして他界してしまったと言う非常に辛く、悲しい出来事がありました。皆様にも、ご冥福を一緒に祈って頂ければ有難く存じます。

今年の濟生会はあまり大きな目玉は無いかも知れませんが、現在進行中である「松阪市民病院のあり方検討委員会」から松阪地区の医療を今後どのような体制で支えていく事が望ましいのかという非常に重要な提言がなされる予定です。それによって今後の松阪地区の医療体制が変化する可能性があり、濟生会としてもその流れに対応して行かなくてはなりません。特に救急医療(輪番制)を持続可能な体制にする事がこの地域にとって一番重要な課題であると思っています。濟生会の建物も古い部分では築後30年を超えており、構造的に、患者さんのプライバシーの保護や各種相談窓口の場所の確保など、医療現場のニーズにそぐわない部分も多々出てきており、そろそろ新病院建築計画をスタートさせる時期かと考えています。

政治へのお小言です。昨今の国会の論戦と言え、大臣等の各種スキャンダルの責任を追及する野党と、居直りあるいは逃げ切りを図ろうとする政府与党の攻防ばかりが目につきます。揚げ足取りばかりでなく、大事な法案の議論にもっと精力を注いで頂きたいというのが大方の国民の気持ちだと思いますが、いかがでしょうか。昨年12月9日まで開かれていた臨時国会では、法案成立率は93.3%で、かなり高い成立率だったそうです。中には「日米貿易協定」の承認など、日本の農業、畜産業、自動車製造業などにとって、とても大事な案件もありました。しかしテレビでは、どこのチャンネルをみても「桜を見る会」に誰を誰が呼んだかと、似たような話ばかりが繰り返されていた記憶しか残っていません。官邸も襟を正して頂かなくてはなりません、いつまでやってるの?しかしながら、政治家や芸能人のスキャンダル暴きに精を出す某週刊誌の情報網や捜査力はすごいですね。その週刊誌の発売前になると、ひやひや、どきどきされている方々も多いのかもしれないね。

昨年も日本列島は相も変わらずの災害列島で、多くの犠牲者・被害が出てしまいました。8月末の九州北部の豪雨、9月の台風15号による千葉県の長期大規模停電、10月の台風19号による関東甲信越東北の広範な河川氾濫、更に被災地に追い討ちをかける様に台風21号による豪雨災害と、毎年どうしてこんなと言いたくなります。東日本大震災をはじめとして、これまでの災害による被災地の復旧・復興もまだまだ道半ばだと思います。頑張ってくださいと思います。先日、津市の回覧板で「南海トラフ巨大地震は必ず起こり

ます。その時のあなたの住んでいる地区の避難場所は〇〇です。」という内容でした。改めて、やっぱり来るのか、と思った次第ですが、個人的には、そこそこの水、食料、懐中電灯などの準備をして、あとは家庭や職場で起こった時にどうやって身を守るか、津波が来る時には回覧板が言うように避難場所、避難経路を考えておく事ぐらいしか思い浮かびません。しかし病院はそんな簡単な対策で許されるはずはなく、大規模災害時のBCP(事業継続計画)を立てる事が求められています。これは、災害によって病院がある程度の被害を受けても、医療の継続・早期復旧を可能にするための計画であり、この地区のすべての病院、診療所、薬局、などが行政と協力し、実現可能な計画を立て、訓練なども行なっていく必要があります。

さて次はスポーツ評論家の張さん(張木 勲さん?)の一言。「今年の巨人は強かったね。金の力に任せて補強した成果が出たね。」でも日本シリーズではソフトバンクに負けましたね。「やっぱり向こうには世界のワンちゃん(この場合はコマーシャルのワンちゃんではなく、王貞治ソフトバンク球団取締役会長終身GMの事です)がいるからね。辰のオトシゴ(原辰徳監督)なんぞ、ワンちゃん(この場合はどっちですかね)にかかったら一口で食われちゃうからね。」(関係者の皆様大目に見て下さい)

皆さんに、昨年最も印象に残ったスポーツは何ですかと聞けば、多くの方からWカップベスト8という結果を残したラグビーという答えが返って来るのではないかと思います。本当に素晴らしかったですね。Wカップが始まる前に、「ノーサイドゲーム」というラグビーの素晴らしさや興奮が伝わるようなテレビドラマがあったことも非常にタイムリーで、良い前菜になったと思います。流行語大賞になった「ワンチーム」を始めとして、「ジャッカル」「笑わない男」「にわかファン」などが流行語として飛び交いました。私も、にわかファンそのものですが、見てると詳しいルールは分からなくても、血沸き肉躍るとはこのことかと思うほどの興奮状態でテレビ観戦をしていました。その次に、強く印象に残ったのは、全英女子オープンで、それこそ彗星の如く現れ、優勝されたスマイリングシンデレラこと女子プロゴルファー渋野日向子さんです。選手の皆さんは、無論優勝を目指して参加する訳ですが、彼女自身もプロになって1年目であり、全英女子オープンも当然初めてのチャレンジであり、まさか優勝出来るとは最初は思っていなかったと思います。でも途中からは手ごたえを感じ、優勝を意識してプレッシャーにも耐え、頑張ったのだらうと思います。この優勝だけで歴史に残りますが、これからも謙虚さを忘れずに頑張りたいと思います。

最後は映画の話の少し。テレビで日曜洋画劇場や金曜(水曜)ロードショーと言う番組をやっていた時代がありました。もう亡くなっていますが、懐かしい淀川長治さんや水野晴郎さんなどの映画評論家が番組に登場し、その映画の見どころや俳優の裏話などの解説をして(二流映画を一流映画に見せる効果もあったに違いないですが)、番組の最後には「さよなら さよなら さよなら」とか「いやあ、映画って本当にいいもんですね」と言う語りで幕が下りていました。今でも、私の記憶に強く残っています。さて昨年見た映画の中で、一番のお勧めは「グリーンブック」です。1960年代のアメリカであった実話を基に、人種差別が色濃く残る南部で、孤高の黒人ジャズピアニストと粗野なイタリア系白人運転手が旅を続けるなかで育んだ友情の姿を描くヒューマンドラマです。なおグリーンブックと言うのは、当時の黒人の為に出版された、黒人が泊まれ、食事が出来るレストランを紹介する旅行ガイドブックの事です。レンタルDVDも出ていますので、是非一度見て頂きたいと思います。見終わった後、心温まること請け合いです。映画って本当にいいもんですね!

それでは皆様にとって、良い年であることを祈念しながら、筆を置くこととします。

PS

おっと、忘れていました大事な事。天皇陛下即位と平成から令和への改元がありました。日本にとって一番大事なことを危うく忘れる所でした。平成に続いて、戦争のない令和になって欲しいと切に願います(但し、国の備えとしては、もっと十分にしておくべきと思っています)。済生会の総裁である秋篠宮殿下が皇嗣殿下になられた事も忘れては大変でした。

もう一つお詫びしないといけない事がありました。これも最後になってやっと思い出したのですが、ねずみ君の仲間が世界で一番愛されていることを。

ミッキーマウス!! ぼくらのクラブのリーダーは、ミッキーマウス、ミッキーマウス、ミッキー、ミッキー、マウス……



こころからの医療と福祉

理念 「救療済生」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。

知って得する!

ストップ・ザ・猫背

～猫背が寿命を縮める!?～

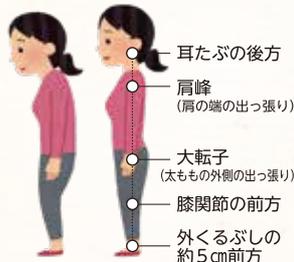
リハビリテーション課



猫背姿勢が健康に与える悪影響についてお話しします。姿勢は健康と関係ないと思いませんか!?実は姿勢は人を綺麗にみせるだけでなく、姿勢は長生きの秘訣なのです。

猫背は呼吸に必要な横隔膜の動きを鈍くし、息を深く吸い込むことができず、浅い呼吸になってしまいます。すると少し動くだけでも苦しくなるので、運動量が減ります。そして、運動不足から高血圧・高血糖を招き、悪循環が生まれ心臓病・脳卒中などの病気を誘発します。また、背骨だけでなく手足の変形・神経の圧迫も招くので腰痛・肩こり・膝痛などの痛み症状が出現し、ストレスもかかり心身に疲労してしまいます。高齢者であれば転倒につながり、骨折から寝たきりとなるケースも多いです。

理想的な姿勢は、横から見ておおまかに①耳②肩③股関節④膝関節の前方⑤足(外くるぶし)に真っ直ぐ線が引け、揃った状態です。「姿勢＝健康指標」という意識を持ちましょう。



鮭は弱火で蓋をして蒸し焼きにすることでパサつかずにしっとり仕上がります。

鮭のソテー レモンソースかけ

管理栄養課

材料(2人分) <1人分194kcal 蛋白質20g 塩分0.7g>

- 生鮭切り身(90g).....2切れ
- 塩.....1g
- 黒コショウ.....お好みで
- オリーブ油(植物油でも可).....小さじ2
- バター.....10g
- レモン汁.....小さじ2
- サラダ菜、レモン.....(添え)



作り方

- step 1** 鮭に塩・黒コショウを振る。
- step 2** フライパンにオリーブ油を熱し、弱めの中火で **step 1** を焼き、焼き色が付いたら裏返し蓋をして蒸し焼きにする。器に盛り付ける。
- step 3** フライパンをキレイに拭きとり、弱火でバターを熱しレモン汁を加えてソースを作り、**step 2** にかける。
添えの野菜を盛り付け完成。

おくすり

通信。薬の使用期限について知っていますか?

薬剤部



食べ物には美味しく食べられる期限の賞味期限やその日までに食べきらなければならない消費期限があります。薬にも食べ物と同じように安全に、薬の効果が期待できる使用期限があります。

薬は、**未開封の状態**で正しい保存環境で保存されていた場合、多くの薬は製造してから3～5年程度は、効き目が変わらずに使えと言われています。

一般用医薬品(薬局やドラッグストアなどで購入可能な薬)の場合は、外箱に使用期限が記載されています。外箱に記載されている期限は未開封の場合です。

一度開封された薬は、温度や湿度、光の影響を少なからず受け変質してしまうことがありますので、開封後は早めに使いましょう!

病院で処方された薬は、医師が患者さんを診察し、その時の症状などに合わせて処方した薬であるため、特別な指示がない限りは、医師の処方した期間で飲み切ることが原則です。

飲み忘れなどがあり手元に残っていた薬を、同じような症状に対して勝手に服用してはいけません。

一度、お家の薬箱を見てみて、残っている薬があれば、かかりつけ薬局などに相談してください。



何かご不明な点がございましたら薬剤師までお尋ねください。

外来診療担当表

●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。) 担当医は変更になることがあります。
 ●診察時間/午前9:00~12:00 午後13:30~ ●休診日/土・日曜日、祝日、年末年始(12/30~1/3)
 2020年1月1日

		月	火	水	木	金	
内科	1 診 午前 午後	位田 瑞貴	田原 雄一	福井 義尚(腎不全) 石原 幹也(腫瘍)《要予約》	田原 雄一	加藤 慎也	
	2 診	石川 英二	中島 亜矢子(膠原病) *第2火曜日のみ《要予約》	青木 雅俊	安間 太郎(糖尿)《要予約》	青木 雅俊	
	3 診	清水 敦哉	小野 隆裕	河俣 浩之	河俣 浩之	石川 英二	
	4 診	橋本 章	大和 浩乃	脇田 喜弘	福家 洋之	福家 洋之	
	5 診	宮田 恵里	上村 泰弘	黒田 直起	宮田 恵里	上村 泰弘	
	6 診	吉澤 尚彦(1/16~)	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	橋本 章	中島 啓吾	清水 敦哉	脇田 喜弘	
	8 診 循環器外来	市川 和秀	加藤 慎也	垣本 斉	垣本 斉	山脇 弘二	
	呼吸器外来 呼吸センター CAPD外来・腎代替療法透析外来 午後			畑地 治(午前) *脳神経外科3診		田口 修(午後)《要予約》 *内科5診	
外科	1 診 午前 午後	田中 稷	奥田 善大	近藤 昭信	川北 航平 *10:00~	田中 稷	
	2 診 午前 午後		近藤 昭信	渡邊 大和	河埜 道夫	河埜 道夫 中島 紳太郎(肛門) *13:00~15:00	
	3 診 午前 午後		消化器外科外来			河埜 道夫	
	(紹介のみ)	藤森 健而		藤森 健而		藤森 健而	
腹腔鏡手術・ヘルニアセンター		田中 稷 *9:00~12:00				田中 稷 *9:00~15:00	
乳腺センター *注2	午前 1 診 2 診	花村 典子(要予約・再診のみ)	柏倉 由実(初診のみ) *受付10:00まで	手術	花村 典子(要予約・初診のみ)	柏倉 由実(初診のみ) *受付11:00まで	
	午後 1 診 2 診	花村 典子(要予約・初診のみ) *第2月曜日は休診	手術	手術	花村 典子(要予約・再診のみ)	検査	
脳神経外科	1 診	諸岡 芳人	村田 浩人《要予約》	諸岡 芳人			
	2 診	村田 浩人	南平 麻衣	村田 浩人	南平 麻衣	村田 浩人(再診予約のみ)	
	3 診 正常圧水頭症外来 脊髄・脊髄外来	深澤 恵児 深澤 恵児《要予約》 *13:00~14:00	深澤 恵児			深澤 恵児	
脳・脊髄血管カテーテル治療センター					朝倉 文夫	朝倉 文夫	
整形外科	1 診	友田 良太	大学医師 *受付11:00まで				
	2 診	新 患			友田 良太	森本 政司	
	3 診	海野 宏至		川喜田 英司	川喜田 英司	吉田 圭佑	
	午後	友田 良太(人工関節外来) *14:00~16:00(要予約・紹介のみ)					
脊椎センター	午前		竹上 謙次《要予約》 *8:30~9:00	竹上 謙次《要紹介》 *9:00~	竹上 謙次《要紹介》 *9:00~	竹上 謙次《要予約》 *8:30~9:00	
	午後				竹上 謙次(腰痛外来) *14:00~16:00(要予約・紹介のみ)		
産婦人科	午前	1 診	高倉 哲司	辻 誠 *受付11:30まで	高倉 哲司	菅谷 健 *10:00~	
		2 診	小林 奈津子 *9:00~11:00 竹内 茂人 *11:00~	高倉 哲司 *9:30~11:30	東 理映子	徳山 智和	小高 紗季 *受付11:30まで
		3 診	徳山 智和 *9:00~11:00 小林 奈津子 *11:00~	小林 奈津子 *受付11:30まで	小高 紗季	辻 誠	南 元人
	午後 (要予約・紹介のみ)	1 診		手術	乳房外来 *14:00~16:30	手術	手術
		2 診			東 理映子		
		3 診	胎児スクリーニング	助産外来	胎児スクリーニング		
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 徳山 智和 *11:00~12:00	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	徳山 智和 *13:00~15:00	菅谷 健	徳山 智和 *13:00~15:00	菅谷 健
		2 診 新患	竹内 茂人		竹内 茂人	手術	徳山 智和 *13:00~14:00
		夕診 (16:30~18:00)	菅谷 健	手術	菅谷 健		菅谷 健
		1 診 再診	竹内 茂人		竹内 茂人		竹内 茂人
2 診 再診	竹内 茂人		老谷 嘉市	老谷 嘉市			
小児科	午前	老谷 嘉市	老谷 嘉市 予防接種 *14:00~16:00 《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・アレルギー採血 *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》	
	午後						
眼科		眼科医師 *9:30~	眼科医師	眼科医師 *9:30~	眼科医師	眼科医師 *9:30~	
皮膚科		手術	欠田 成人 *受付11:00まで	欠田 成人 *受付11:00まで	欠田 成人 *第1・3・5週 受付11:00まで *第2・4週 受付10:00まで	欠田 成人 *受付11:00まで	
耳鼻咽喉科				大学医師	大学医師		
泌尿器科	1 診	柳川 眞《要予約》	三木 学	柳川 眞《要予約》	金原 弘幸	北野 剛士	
	2 診 新患	三木 学	金原 弘幸	北野 剛士	三木 学	金原 弘幸	
脳神経内科	1 診	新堂 晃大	近藤 昌秀	平田 佳寛	近藤 昌秀	川名 陽介	
	2 診	川名 陽介(再診のみ)	佐羽 勇輝	近藤 昌秀(再診のみ)	坂井 利行(再診のみ)	坂井 利行(再診のみ)	
	3 診			担当医師			
麻酔科		(要予約)	車 武丸	車 武丸	車 武丸	車 武丸	
放射線科	放射線治療 午前 午後	西出 喜弥	寺田 尚弘	大矢 貴巳	中川 俊男	西出 喜弥	
		落合 悟	落合 悟	落合 悟	落合 悟	川村 智子	
緩和医療科		(要予約) ハイテクリニク *新加の緩和病室 午後(要予約)	清水 美恵		清水 美恵		
形成外科	1 診(要予約) 午前	香川 久香	手術	松浦 喜貴	手術	香川 久香	
	2 診(要予約) 午前	大学医師					
口腔外科	新患・再診	大倉 正也	密田 正喜仁	栗岡 恭子	密田 正喜仁	栗岡 恭子	
	再診	密田 正喜仁	大倉 正也	大倉 正也	大倉 正也	大倉 正也	
フットケア外来 (要予約)							
ストーマ外来 (要予約)				午前			
乳腺看護外来 (要予約)				午前 *13:30~15:30			

《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。
 注2) 乳腺センターの花村医師は完全予約制です。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。