

済生会ニュース

社会福祉法人 恵賜財団 済生会松阪総合病院

〒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)

出張「健康」講座 どこへでもお伺いします

病院長 清水 敦哉

2023年7月12日、辻製油株式会社職員の皆さんを対象に『知って得する「健康」診断』のタイトルでお話をさせていただきました。

新型コロナウイルスが5類となり、積極的に出張「健康」講座を開催したいと思い実現しました。人は病気があっても、からだが不自由でも「健康」になれる、「健康」は自分が決めて自分が作ることができると思います。ただし、できる限り正しい情報が必要です。

日本は世界トップレベルの長寿国です。その要因の一つとして食事があります。日本食(和食)には発酵食品が多く、そのおかげで善玉の腸内細菌が増えるとの研究がされています。善玉菌を増やす食材は何でしょうか？

そして高齢者でも元気に活動するために注目されているのが筋肉です。人は年齢を重ねると年に1%ずつ筋肉量が減少します。筋肉を維持するために大切なことが栄養(たんぱく質の摂取)と運動です。たんぱく質を摂るのに適した時間帯は？

健康寿命を延ばせると幸福度も増してくると思います。「健康」や「幸福」のために健康診断は必要なののでしょうか？

「健康」に関するいろいろな疑問や最新の情報を紹介しながら自分の「健康」について考える機会にしていだければと思います。病院長の拙いお話ですが、ご希望あればどこでも開催させていただきます。ご連絡をお待ちしています。



理念・目標・方針・患者さんの権利・病院からのお願い

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

方針

- ◆ 患者さんの参加を促し心のこもった医療を実践します
- ◆ 適切な医療を提供するために自己研鑽に努めます

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
- ◆ 公正で適正な医療と福祉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

病院からのお願い

- ◆ 病院職員と共に自ら治療に参加する気持ちをお持ちください
- ◆ ご自分の症状、これまでの病気、服用されているお薬(お薬手帳)を正確にお伝えください
- ◆ 将来の地域医療を担う医療従事者(研修医等)、医療職を目指す学生の教育・研修にご協力ください
- ◆ 他の患者さんの療養や病院業務に支障をきたすような言動は謹んでください
- ◆ 医療費は滞りなくお支払いください

目標

人にやさしく信頼される急性期病院

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

- ◆ 医療と福祉の連携・継続を目指します
- ◆ 患者さんの個人情報を守ります
- ◆ 個人情報保障される権利があります
- ◆ 別の医師の意見(セカンドオピニオン)を聞く権利があります
- ◆ 子どもの生きる権利、育つ権利、守られる権利、参加する権利があります



オープンホスピタルを開催しました

総務課 岩崎 貴穂

2023年8月2日にオープンホスピタルを開催し、県内4つの高校から39名に参加していただきました。

昨年はコロナ禍により進路相談のみでの開催でしたが、今年は体験コーナーが復活、さらに院内見学も追加されました。

体験コーナーでは、

- 模擬血管に注射針を刺す注射体験
- 針金をアニサキスに見立て、人形から取り出す内視鏡体験
- 心臓の動き等を確認するエコーライブ
- みかんの皮を内視鏡外科手術器具で剥く模擬手術体験
- 医療用人形に心肺蘇生を実施する救急蘇生法体験
- 医療従事者の制服を着用する白衣体験
- 希望職種担当者による進路相談

を行いました。体験・院内見学が可能になったこともあり、昨年よりもさらに賑やかな笑顔であふれたイベントとなりました。

『とても楽しかったです！』とにこにこして帰っていく姿が印象的で、こちらまで嬉しくなりました。

医療従事者から直接仕事の話をきいたり、医療体験を通じて仕事の内容を理解することにより、ますます医療への関心が深まり将来の目標設定の一助となったことと思っています。

今後も地域の医療を担う人材を育てるためにも引き続き開催していきたいと思います。



「当院での拾い上げおよびB型肝炎活性化予防について」

市民公開講座で講演しました。

薬剤師 川添 史



「日本肝炎デーにみんなで知ろう肝臓のこと」というテーマで、2023年7月30日(日)に日本肝臓学会中部地区市民公開講座が三重大学医学部に開催されました。

沈黙の臓器とも言われる肝臓は、何らかのトラブルが起きて機能が低下しても自覚症状が乏しく、気づいた時には大ごとになっていることも少なくありません。当院では、多職種による「なでしこ肝炎チーム」を結成し、患者さんへ適切な肝炎医療が提供できるよう様々な取り組みを行っています。

肝臓病の原因として日本人に最も多いのは、ウイルス性肝炎です。近年、有効な新薬の開発は目覚ましく、出来るだけ早期に病気を発見し治療へとつなげることが重要となります。そこで当院では、肝炎ウイルスが陽性であった場合には、患者さんへ適切な説明と精密検査の受診および必要な治療へ漏れなくつなげるよう、拾い上げのシステムを構築しました。

また、B型肝炎の感染があると、抗がん薬等の免疫を抑える作用のある薬の使用をきっかけに、B型肝炎ウイルスが再増殖し重症化することがあります。事前に採血検査で感染の有無を確認し適切な対応がとられるよう、当院ではチームでチェック体制をとり、医師の診療をサポートしています。

油を使わない!

オリーブオイルを使わずに、トマトから出る果汁と魚介のうま味で美味しく仕上がります♪

管理栄養課

タラのアクアパッツァ風

材料(4人分)

< 1人分 130kcal たんぱく質22g 脂質0.7g 塩分1.8g >

タラ.....4切
あさり.....10~15個
トマト.....1~2個
ブロッコリー.....1房

鶏ガラスープの素.....小さじ3
にんにく(チューブでもOK).....1片
トマトケチャップ.....大さじ3

作り方

- step 1 あしりは砂抜きしておく。
タラはキッチンペーパーで水気をふき取る。
- step 2 にんにくはみじん切り、ブロッコリーと
トマトは食べやすい大きさに切る。
- step 3 フライパンにフライパン用アルミホイルをひき、
①と②の材料を並べる。
- step 4 鶏ガラスープの素を全体に振りかける。
ケチャップはタラの上に乗せる。
- step 5 蓋をして中火にかけ、グツグツしてきたら
少し火を弱めて、8分程蒸す。
- step 6 タラに火が通っていたら完成!



おくすり通信。

薬剤部

◆貧血とは

「疲れやすい」「息切れがする」「立ちくらみがする」…そんな症状はありませんか？
もしかしたらその原因は貧血かもしれません。

貧血とは、血液中の赤血球に含まれる赤い色素(ヘモグロビン)の濃度が低下した状態です。
ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ働きがあります。そのため、貧血になると体が酸欠のような状態になってしまいます。

貧血の中で最も多いのが、ヘモグロビンの材料である鉄が不足する「鉄欠乏性貧血」です。栄養バランスの悪い食事のほか、潰瘍や痔などが鉄不足の原因となります。また、女性は月経や妊娠で鉄の消費や利用が増えることから貧血になりやすいとされています。
今回は鉄欠乏性貧血の治療薬について説明します。



◆鉄欠乏性貧血の飲み薬

鉄 剤(当院採用：クエン酸第一鉄ナトリウム錠、インクレミンシロップなど)



- 通常1~2週間程度でヘモグロビン値は改善します。
しかし、その時点では体内の鉄の貯蔵が回復しておらず、服用をやめてしまうとヘモグロビン値は元通りに低下してしまいます。検査値を確認しながら**鉄の貯蔵が回復するまで継続**するようにしましょう。
- 副作用として、**黒色便**(吸収されなかった鉄が便に出る)、**食欲不振、吐き気、腹痛**などが起こることがあります。シロップは比較的消化器症状が少なく、子供や高齢で錠剤が飲み込みにくい方に適しています。
- マグネシウムやアルミニウムを含む胃薬や制酸薬、一部の抗菌薬と一緒に服用すると、**薬の吸収が悪くなります。**

☆食事にも気をつけることが大切です。

レバー※、赤身肉、牡蠣、シジミ、ブロッコリーなどの鉄を多く含む食品を取りましょう。

※妊娠中の方は食べ過ぎに注意!



何かご不明な点がございましたら薬剤部までご連絡ください。

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)
2023年9月1日

		月	火	水	木	金
内 科	1 診	山口 和摩	田原 雄一	福井 義尚(腎不全)	小野 隆裕	加藤 慎也
	2 診	澤井 翔馬	中島 亜矢子(膠原病) ※第2火曜日のみ(要予約)	松井 勇人	安間 太郎(糖尿)(要予約)	青木 雅俊
	3 診	吉澤 尚彦	紅林 真理絵	河俣 浩之	清水 敦哉	福家 洋之
	4 診	橋本 章	黒田 直起	脇田 喜弘	福家 洋之	船山 華奈子
	5 診	宮田 恵里	上村 泰弘	黒田 直起	宮田 恵里	上村 泰弘
	6 診	南川 光三	南川 光三	山脇 弘二	野田 真理子	伊藤 有平(膠原病)(要予約)
	7 診 消化器外来	清水 敦哉	橋本 章	青木 雅俊	河俣 浩之	脇田 喜弘
	8 診 循環器外来	澤井 俊樹	加藤 慎也	垣本 斉	垣本 斉	山脇 弘二
	9 診 腎臓外来	渡邊 麻衣子	石川 英二			石川 英二
	10 診			畑地 治(午前) ※脳神経外科3診		大学医師(糖尿)(要予約) ※脳神経外科3診
	腎臓センター CAPD外来・ 腎代替療法選択外来	午後			石川 英二(要予約) ※院内からの紹介患者のみ	
	あしの血管診療外来	午後				澤井 俊樹(要予約)
外 科 (消化器外科)	1 診	田中 稷	奥田 善大	近藤 昭信	市川 健	田中 稷
	2 診	谷川 智美	近藤 昭信	第1・3・5週：河埜 道夫 第2・4週：留奥 賢	奥田 善大	河埜 道夫
	3 診					中島 紳太郎(肛門) ※13:00～15:00
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 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
		2 診				
	午後	1 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)	山口 亜友(要予約・再診のみ)
		2 診			柏倉 由実(要予約・再診のみ)	検査
脳神経外科	1 診	村田 浩人		諸岡 芳人		
	2 診	金丸 英樹	中塚 慶徳	村田 浩人		中塚 慶徳
	脊椎・脊髄外来				村田 浩人	
脳・脊髄血管カテーテル治療センター			朝倉 文夫 ※脳神経外科1診		朝倉 文夫 ※脳神経外科1診	
整形外科	1 診	友田 良太				
	2 診	新 患		整形外科医師	友田 良太	森本 政司
	3 診	鈴木 陽	大学医師 ※受付11:00まで	川喜田 英司	川喜田 英司	種村 祐紀
	午後	友田 良太(人工関節外来) (紹介予約のみ) ※14:00～14:30			友田 良太(人工関節外来) (紹介予約のみ) ※14:00～14:30	
脊椎センター	午前	1 診		竹上 謙次(要紹介) ※9:00～	竹上 謙次(要紹介) ※9:00～	
		3 診		川喜田 英司	川喜田 英司	
	午後	予約外来			川喜田 英司 (紹介予約のみ) ※14:00～14:30	
産婦人科	午前	1 診	辻 誠	森 琴子	東 理映子	菅谷 健 ※10:00～
		2 診	初診：田中 良和 竹内 茂人 ※12:00～	百々 裕子	森 琴子	平野 志織
		3 診	平野 志織	辻 誠	田中 良和	百々 裕子
	午後 (要予約・ 紹介のみ)	1 診	辻 誠	森 琴子	東 理映子	手術
		2 診			1ヶ月健診	平野 志織
		3 診	胎児スクリーニング	助産外来	胎児スクリーニング	助産外来
		4 診			2週間検診	
						胎児スクリーニング(南)
ART・生殖医療 センター (要予約) ※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
		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
	午後	1 診 新患	菅谷 健	手術	菅谷 健	手術
		2 診 新患	竹内 茂人		竹内 茂人	
		1 診 再診	菅谷 健		菅谷 健	
		2 診 再診	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
	午後		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)
眼 科		眼科医師	眼科医師	眼科医師	眼科医師	眼科医師
皮 膚 科		手術	欠田 成人 ※受付11:00まで	欠田 成人 ※受付10:00まで	欠田 成人 ※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	金原 弘幸	岡本 堯	柳川 眞(要予約)	金原 弘幸	吉尾 裕子(再診のみ)
	2 診 新患	柳川 眞	吉尾 裕子	金原 弘幸	岡本 堯	金原 弘幸 ※10:30まで(新患のみ)
	3 診		金原 弘幸			
脳神経内科	1 診	平田 佳寛	近藤 昌秀	大久保 崇伸	松阪もの忘れ外来(要紹介) 富本 秀和	加藤 奈津子
	2 診	加藤 奈津子(再診のみ)		大学医師(第1・3・5週 再診のみ)	坂井 利行(再診のみ)	坂井 利行(再診のみ)
	3 診		北川 泰佑	近藤 昌秀(再診のみ)	近藤 昌秀	
麻 酔 科		(要予約)	車 武丸	車 武丸	車 武丸	車 武丸
放射線科		西出 喜弥	杉野 雄一	西出 喜弥	中川 俊男	西出 喜弥
	放射線治療	午後	豊増 泰		大学医師	川村 智子
緩和医療科		(要予約) ペインクリニック	清水 美恵		清水 美恵	
形成外科	1 診 (要予約)	午前	成島 三長	手術	澤良木 詠一	香川 久香
	2 診 (要予約)	午前	香川 久香			
口腔外科	新患・再診	大倉 正也	密田 正喜仁	菊池 赳夫	密田 正喜仁	菊池 赳夫
		密田 正喜仁	大倉 正也	大倉 正也	大倉 正也	大倉 正也
	再診	菊池 赳夫	菊池 赳夫	密田 正喜仁	菊池 赳夫	密田 正喜仁
ストーマ外来		(要予約)		午前		
乳腺看護外来		(要予約)		午後 ※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。