

# 五十鈴の風

平成21年10月発行  
発行：市立伊勢総合病院

## 安心していただける医療を

- 院内トピックス①・・・・・・・・病院機能評価の再認定
- 院内各科紹介・・・・・・・・循環器科
- 院内部署シリーズ・・・・・・・・潜在看護師について
- いきいき健康体操・・・・・・・・第1回【かんたんストレッチング】
- 院内トピックス②・・・・・・・・市民公開講座
- 健康メモ・・・・・・・・手指の関節痛、腫脹、変形について
- 栄養管理課だより・・・・・・・・豆腐を使ったヘルシーハンバーグ



「初穂神輿」 中世古 隆男 様 撮影

### 事務局だより

皆様から『五十鈴の風』の表紙を飾る写真を募集しています。広報図書委員会事務局(総務課 藤田)までお願いします。

### 市立伊勢総合病院 の 基 本 理 念

患者様の立場より	愛情と責任を持ち、安全で安心していただける医療
病院機能の立場より	良質かつ高度の医療
地域医療の立場より	円滑かつ密な機能分担、合理的かつ効率的な医療



(財)日本医療機能評価機構が実施する病院機能評価を受審し、平成21年9月4日付けで再認定されました。病院機能評価は主として医療の質、とくに患者さんに対する医療サービスにつきハードとソフト両面からの評価を中心に行われます。「病院組織の運営と地域における役割」「患者の権利と安全確保の体制」「療養環境と患者サービス」など6領域につき詳細な訪問審査がなされ、当院はいずれの領域も一定の水準に達しているとして、再認定が決定しました。9月4日現在、全国8766病院のうち認定病院は当院も含めて2559病院です。当院はさらに医療の質の向上に励み、5年後の再々受審に臨みます。



院長 間島 雄一

## 院内各科紹介 循環器科



当科には、現在3人の経験豊富な循環器専門医が属しており、内科の一部門として心臓病（心不全、心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など）や大動脈瘤・大動脈解離、閉塞性動脈硬化症などの血管病、さらに深部静脈血栓症や肺血栓塞栓症などの病気の診断、治療を行っています。

高齢化に伴い心不全の患者様が爆発的に増加しており、それぞれの病態に応じて、さまざまな治療法を駆使して患者様が安楽になるよう心不全の進行や再発を予防していきます。

狭心症や心筋梗塞の患者様には、積極的に心臓カテーテル検査を行い、風船療法やステント植え込みを行っています。また冠動脈バイパス術が必要になった場合は、近隣の心臓血管外科へ紹介させていただきます。さらに単純に心臓の血管を治すだけでなく、その背景にある動脈硬化を引き起こす病気（糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満症など）に対して、積極的に治療をしています。また脈が遅くなる不整脈の場合は、ペースメーカーの治療を行っています。

かかりつけの先生から上記病気でご紹介いただいた場合、治療で安定しましたら、かかりつけの先生のもとへお戻りいただけますのでご安心ください。

スタッフは3人と少なく一般内科や救急業務も行っており厳しい現状ですが、地域医療に貢献できるよう日々頑張っておりますので、よろしくお願いいたします。

(循環器科 科長 矢田隆志)



当院では、3年前から潜在看護師研修を年2回行っています。

潜在看護師とは、看護師・准看護師の免許を取得しているが、何らかの事情で現在看護師として仕事をされていない方を言います。その方々が「そろそろ子育てが終わり、看護師として仕事をしたい。でも長くブランクがあって不安…」 「戻る前に少し勘を取り戻したい」などと考えてみえる方を対象に、仕事復帰がしやすくなるようにお手伝いをさせていただいています。

楽しい雰囲気の中でいろいろな器材を手に取りながら、基本的な看護技術（採血・注射・点滴など）を習得し、勘を戻して職場復帰への自信に繋がるようサポートを行っています。実際にこの研修を受講して看護職に復帰した方々もみえます。せっかく取得した資格を眠らせておかずに、社会に役立たせてみませんか？

是非勇気を出して研修に参加し、私たちの仲間として一緒に働いてみませんか？

●お問い合わせは 市立伊勢総合病院 看護部長室 TEL 0596-23-5111 (代)  
講師 岡やよい 押田明美

## いきいき健康体操

理学療法室より

### 第1回【がんたんストレッチング】

みなさんの生活の中にも無意識にストレッチをしているシーンがあります。朝起きた時に体を「ウーン」といいながら「伸び」をしていませんか？  
今回、家でできる簡単なストレッチの方法を紹介します。  
ストレッチは毎日の家事や運動の中に取り入れると効果があります。



ストレッチング ①  
腕、肩、背中に対して



ストレッチング ②  
背中、腰部に対して



ストレッチング ③  
ふくらはぎに対して



- 現在、治療中の疾病がある場合は、主治医にご相談のうえ行いましょう。
- 痛みなどがあるときは行わないでください。
- 各ストレッチングは1回15秒～20秒を3セット程度行ってください。
- 反動はつけずに、深呼吸を心がけてください。
- はじめは短く、次第に長くが基本です。ご自分のペースで行いましょう。

当院では、市民の皆様にご健康と医療について身近に考えていただこうと市民公開講座を開催します。申込・参加費は不要ですので、お気軽にご参加下さい。

- ◆日時：平成21年11月8日(日)  
13時～15時30分
- ◆場所：伊勢シティプラザ 2階多目的ホール
- ◆内容：第一部

「中高年の膝の痛み  
～膝の軟骨減ってませんか?～」  
講師：医療部長(整形外科) 原 隆久

第二部  
「形成外科ってなに??」  
講師：形成外科科長 深津 雅史



- お問い合わせは 市立伊勢総合病院総務課管理係 TEL 0596-23-5111(代)

### 健康メモ

## 手指の関節痛、腫脹、変形について

手指の関節痛、腫脹、変形を起こす疾患に、Heberden（ヘバーデン）結節という疾患があります。これは、DIP関節（一番指先にある関節）の変形性関節症であり、関節軟骨の変性、反応性骨増殖を主病変とする疾患です。年齢とともに発症頻度が高くなり、約10対1で女性に多いと言われています。症状としては、痛み、腫脹、関節の変形があり、ときに粘液嚢腫<sup>のつしゅ</sup>というゼリー状の嚢腫を伴うこともあります。同じ病態で、PIP関節（指先から2番目の関節）の変形性関節症はBouchard（ブシャール）結節と言います。

治療としては、まずは局所の安静、消炎鎮痛剤の内服や塗布薬の使用といった保存療法が原則です。保存療法で痛みがなくなる場合も多いです。しかし、痛みが軽快せず変形が高度な例や、粘液嚢腫が大きかったり、感染を合併した場合などには、関節固定術、嚢腫摘出術などの手術療法を行うこともあります。

関節リウマチなどの病気ではないか?と心配して外来を受診される患者さんも多いですが、これらの疾患は関節リウマチとは異なる病態です。一般的には局所の症状や、レントゲン検査、採血検査などで診断を行うこととなります。手指の痛み、変形などの症状がある方、気になる方は是非一度外来にてご相談ください。



(整形外科医師 今西隆夫)



## 栄養管理課だより 栄養師おすすめメニュー

# 豆腐を使った ヘルシーハンバーグ

豆腐は、「畑の肉」といわれるように、良質なたんぱく質や脂質を豊富に含んでいます。豆腐に含まれるたんぱく質は、血液中のコレステロールを低下させ、また、血圧の上昇を抑制するといわれています。

他にも、最近特に注目されている栄養素「イソフラボン」が多く含まれています。イソフラボンはエストロゲンという女性ホルモンに似た働きをし、骨粗鬆症の予防や更年期障害等のリスクの低下などの効果が特に注目されています。

ご家庭でもぜひ一度お試しください。

材料(6人分) <1人分の栄養価> エネルギー：230kcal  
たんぱく質：17g

- 鶏ひき肉 …………… 240g
- 豆腐 …………… 1丁
- パン粉 …………… 60g
- 玉ねぎ …………… 180g(中1ヶ)
- 卵 …………… 1個
- 牛乳 …………… 30cc
- 塩 …………… 4.5g
- サラダ油 …… 18g (大さじ軽く2杯)



### ソース

- ケチャップ …………… 36g
- ウスターソース …………… 36g

### 作り方(レシピ)

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。熱したフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎをキツネ色になるまで炒める。炒めた後は、皿などに移し常温になるまで冷ましておく。  
※キツネ色になるまで炒めることで、玉ねぎの甘味が増します。
- ② 玉ねぎを冷ましている間に、パン粉、卵、牛乳を混ぜ合わせて馴染ませておく。
- ③ 豆腐を耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで3分間加熱し、キッチンペーパーで水気をとって常温になるまで冷ましておく。
- ④ ボウルに豆腐、鶏ひき肉、塩を入れ、良くこねる。その後、玉ねぎと②を混ぜて、更に良くこねる。
- ⑤ 手にサラダ油をつけ、ハンバーグの形を整える。肉の厚さは2cm程度になるように。  
※両手で軽くキャッチボールをしながら中の空気を抜くようにしましょう。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油をひき、真ん中をへこませたハンバーグを並べて焼く。  
※竹串を刺してみて、透明な肉汁が出れば中まで火が通っています。
- ⑦ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑧ 焼きあがったハンバーグを皿に盛り付け、ソースをかけたらできあがり！

※ソースを大根おろしとポン酢に変えると、さらにヘルシーに！