

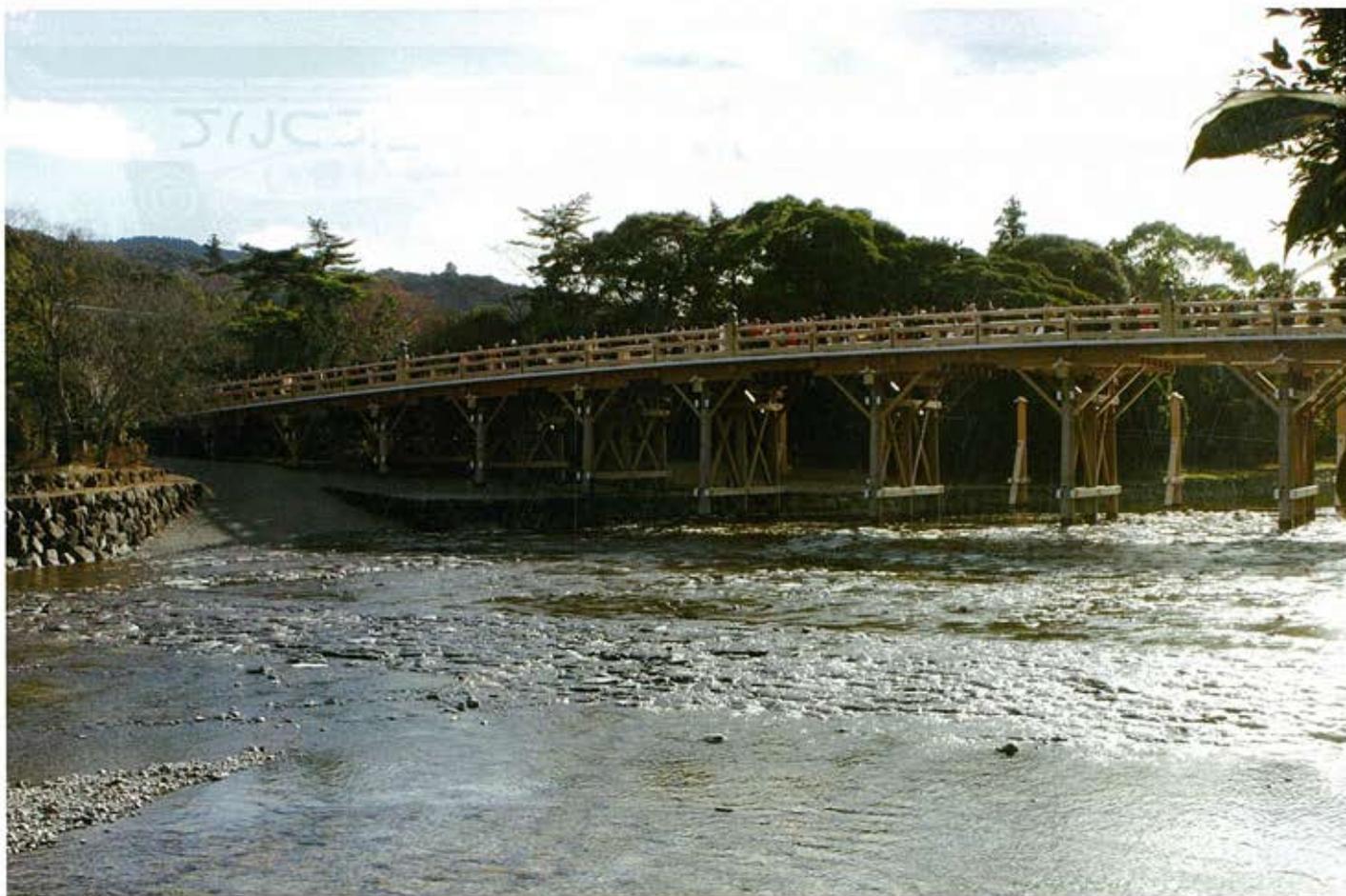
# 五十鈴の風

平成22年1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



- 年頭のあいさつ・・・・・・・・院長 間島 雄一
- 院内トピックス・・・・・・・・転倒予防教室の開催について
- 新任医師の紹介・・・・・・・・よろしくお願ひします
- 院内部署シリーズ・・・・・・・・地域医療連携室（医療事務課）
- いきいき健康体操・・・・・・・・第2回【腰痛体操】
- 院内各科紹介・・・・・・・・健診センター
- 健康メモ・・・・・・・・増え続ける大腸癌！！
- 栄養管理課だより・・・・・・・・シュウマイ
- 看護部シリーズ・・・・・・・・看護師確保ワーキンググループ



「新春の宇治橋」 西村 正和（栄養管理課）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

# 迎春

## 年頭のあいさつ



病院事業管理者 院長 間島 雄一

あけましておめでとうございます。本年も市立伊勢総合病院は、市民の皆さんに安全で高度の医療を提供してまいりますのでよろしくお願いいたします。

市立伊勢総合病院は2009年9月に日本医療機能評価機構の病院機能評価に再認定されました。病院機能評価は医療の質、とくに患者さんに対する医療サービスを中心に評価がなされます。再認定されたことで、さらなる病院機能の向上に励みたいと思っています。

市民への医療サービスの一環として2009年11月に市民公開講座を伊勢シティープラザで開催しました。「中高年の膝の痛み～膝の軟骨減ってませんか？～」は整形外科科長の原隆久先生が、「形成外科ってなに??」は形成外科科長の深津雅史先生が講演しました。新型インフルエンザが猛威を振るっていたにも関わらず、139名もの市民の方々が参加していただき熱心に講演を聴いていただきました。参加者へのアンケート結果では82%の方が「わかりやすく、とてもためになった」と答えていただきました。今後も市民に有益な市民公開講座を開催してゆく予定です。

各地の医師不足が深刻になる中、市立伊勢総合病院も例外ではありません。医師数にみあった最善の医療を提供してゆきますので、御理解をよろしくお願いいたします。

## 院内トピックス

### 転倒予防教室の開催について

ちょっとした注意で転倒を予防できる方法や骨粗しょう症にならないための栄養管理について講演を行います。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22年2月7日(日) 午前10時～正午
- 場所：市立伊勢総合病院 2階 講堂
- 内容：第一部

#### 「転んで骨折しないための栄養・生活・運動」

講師：市立伊勢総合病院 4階東病棟看護師

#### 第二部

#### 「骨粗しょう症と転倒予防」～寝たきりにならないために～

講師：医療部長(整形外科) 原 隆久

※骨密度・体脂肪・血圧の測定もを行います。(無料)

● お問い合わせは、当院4階東病棟 TEL 0596-23-5111(代)



## 新任医師の紹介



石垣 共基<sup>ともき</sup> (脳神経外科)

出身地：鈴鹿市 出身大学：三重大学 前任地：榊原温泉病院

伊勢市での勤務は初めてです。脳卒中を中心に診療していきたいと思っております。



患者さんの多くの方は自宅近くで診療を受けたり、相談にのってくださるかかりつけ医があるかと思います。このようなかかりつけの診療所と病院を結ぶ機能を「病診連携」と言います。また病院間の連携は「病病連携」と呼びます。これらは患者さんに行われる医療内容の一貫性を保つために大変重要な機能です。

当院では地域医療機関の先生方との医療連携を推進し患者さんに対し医療サービスのさらなる向上を目指して「地域医療連携室」を総合案内に設置しております。かかりつけ医より紹介患者さんの情報を事前に専用の診療情報提供書でFAXしていただくことで診察日時の予約を致します。また、CT・MRI等の高度医療機器の予約も可能です。専用の診療情報提供書には保険情報が記載されておりますので、受診当日の待ち時間の短縮や、検査の重複を省き医療費の減少を図るといったメリットがあります。

是非ともかかりつけの先生を通じて「地域医療連携室」を十分にご利用いただければと思います。

(医療事務課 ソーシャルワーカー 西岡 豊美)



いきいき♪

## いきいき健康体操

理学療法室より

### 第2回【腰痛体操】

今回、家でできる簡単な腰痛体操の方法を紹介します。腰痛の防止には毎日行なうことがポイントです。自分のペースでゆっくり行ないましょう。



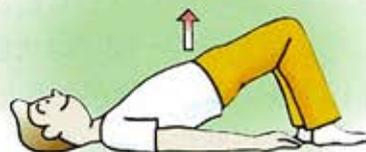
#### 1 腰へのストレッチング

片膝を抱えゆっくり引きつけます。



#### 2 背筋を強くする体操

足は床から離さずに腰をあげます。



#### 3 腹筋を強くする体操

膝と股関節を曲げ、ゆっくりと上体を起こします。



- 現在、疾患のある方は主治医にご相談の上、運動を行なってください。
- 痛みのない範囲で行ないましょう。ストレッチングは1回15秒～20秒を3セット程度行なってください。
- 筋力強化は一日10～20回程度行なってください。
- 反動はつけずに行ないましょう。

理学療法士 森 孝之



近年、生活習慣病への不安等から、健康への関心は高まっています。

当健診センターでは、様々なニーズにお応えできるよう努めています。

◎平日には受診できない方のために、土曜日(月3回)午前中に一部健診・人間ドックを実施しています。

◎複数のコースやオプション検査をご用意しています。

◎女性特有の病気を検査する3種類のコースをご用意しています。

◎脳ドックや胃カメラ等の一部の検査を除き、健診センター内で検査を受けていただけます。

◎診断や検査には経験豊富な医師、スタッフが対応させていただきますので、初めての方でも不安なく安心して受診していただけます。

◎もし、異常が見つければ外来部門と連携し、速やかに専門的な検査や治療を受けていただけます。スタッフ一同、受診者の皆様に少しでも安心・快適に健診・人間ドックを受けていただけるよう、心がけて対応させていただいております。

ご不明な点は、お気軽に健診センターまでお問い合わせください。

●お問合せは 市立伊勢総合病院 健診センター TEL 0596-23-5416(直)



## 健康メモ

# 増え続ける大腸癌！！

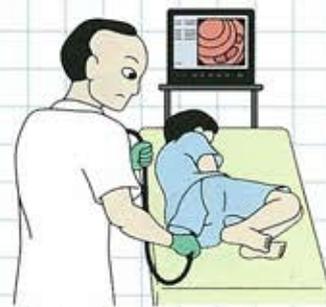
大腸癌の罹患率(その病気にかかる人の割合)、死亡率はともに年々増加しています。

大腸癌の症状として便通の異常、血便、腹痛、腹部膨満感などが挙げられますが、早期癌はもちろん、進行癌でも症状がない人が少なくありません。そのため大腸癌検診には便潜血検査が行われています。確定診断には大腸カメラやバリウムによるX線診断が行われます。

治療法として、早期癌の一部では大腸カメラによって摘除可能な場合もありますが、進行癌においては外科手術による切除が必要となってきます。大腸癌に対する外科手術には開腹手術と、腹腔鏡手術の2種類があります。当院では2009年の大腸癌手術のうちの約60%が腹腔鏡手術、約40%が開腹手術でした。腹腔鏡手術は従来の開腹手術に比べ、キズが小さくすむだけでなく、体への負担が少なく、回復が早いなどメリットが多くあります。しかし、手術に適さない病状の患者さんもありますので、当院では手術前に適応を検討して、また患者さんともよく相談して方針を決定しています。

一般に癌は時間とともに進行しますので早期発見、早期治療が大事になってきます。便潜血陽性と言われた方、便通が気になる方は、一度かかりつけ医などにご相談ください。

たいしろう  
(外科医師 武内泰司郎)





## 栄養管理課だより

# シュウマイ

皮を使わずに簡単に作れるシュウマイをご紹介します。  
皮を使わないため普通のシュウマイよりもやわらかく出来上がります。

材料(4人分 12個) <1人分の栄養価> エネルギー: 162kcal タンパク質: 11.3g

- |                   |     |                   |
|-------------------|-----|-------------------|
| ● 鶏ひき肉 …………… 200g | A { | ● 塩 …………… 少々      |
| ● 玉ねぎ …………… 中1個   |     | ● 油 …………… 小さじ1    |
| ● グリンピース …… 12粒   |     | ● 薄口しょうゆ …… 小さじ2杯 |
| ● 片栗粉 …………… 60g   |     | ● しょうが …………… 少々   |
| ● からし …………… 少々    |     |                   |

### 作り方(レシピ)

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② しょうがは皮をむき、すり下ろす。
- ③ 鶏ひき肉、みじん切りの玉ねぎ、Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 混ぜ合わせた材料を4等分し、それぞれを3つに分け、お団子のように手で丸め、パットの上に並べる。
- ⑤ ④に片栗粉を全体にまぶし、形を整える。
- ⑥ ⑤の上にグリンピースをのせる。
- ⑦ 蒸し器(強火)で25分程度蒸す。
- ⑧ 蒸しあがったシュウマイを皿に盛り付け、好みて辛子を添えたらできあがり!



## 看護部シリーズ



# 看護師さあーん!!

### 《看護師確保ワーキンググループ》

## 地域の人々のために私たちといっしょに働きませんか!?



当院では看護師確保ワーキンググループを立ち上げ、看護師さんがより良く働けるように様々な取組みを行っています。

平成21年4月に院内保育所「さくらんぼ」を開所し24時間保育も週に2回実施し、子育て中のお母さん達が夜勤勤務をしやすいように支援しています。また、潜在看護師(看護師・准看護師の免許は取得しているが、何らかの事情で現在看護師として仕事をされていない人)

の研修を考案して年2回(7月・11月)実施し、現場復帰への援助を行っています。

さらに、平成21年度から将来当院を担う看護師を確保するため、看護学生向けの寄宿舎の整備、奨学金制度、就職準備金等の取組みも行っていきます。

当院では、働きやすい環境づくりを考えながら、看護師確保に向けて日々活動していますので、働いてみようかな?と思われる方はお気軽にお問い合わせ下さい。

●お問合せは 市立伊勢総合病院 看護部長室 TEL 0596-23-5111(代)  
看護部長 中西 梅子