

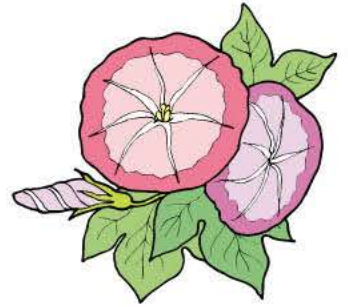
# 五十鈴の風

第41号

平成23年7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

- 新任医師の紹介・・・・・・・・・・ よろしくお願ひします
- 院内トピックス①・・・・・・・・・・ 「緩和ケア外来」を新設しました
- 院内部署シリーズ・・・・・・・・・・ 栄養管理課
- 健康メモ・・・・・・・・・・ 下肢閉塞性動脈硬化症について
- 院内トピックス②・・・・・・・・・・ グリーンカーテンを設置しました
- いきいき健康体操・・・・・・・・・・ 第7回【腰痛体操】
- 院内各科紹介・・・・・・・・・・ 神経内科
- 栄養管理課だより・・・・・・・・・・ 栄養士おすすめメニュー「棒棒鶏」



パンパンジー



「神様の塩づくり」 橋上 裕氏（伊勢地区医師会カメラクラブ）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 中村)までお願いします。

### 市立伊勢総合病院 の 基 本 理 念

- 患者さんの立場より 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

# 新任医師の紹介

- ①：出身地 ②：出身大学 ③：前任地  
④：特技/趣味 ⑤：モットー ⑥：尊敬する人  
⑦：好きな言葉 ⑧：マイブーム ⑨：愛読書



でさき りょうすけ  
出崎 良輔 (外科)

①：伊勢市 ②：高知大学 ③：鈴鹿中央総合病院 ④：釣り

一言：伊勢の医療に貢献できるようにがんばっていきます。

よろしくお願いします。

やすとみ りんこ  
安富 倫子 (皮膚科)

①：松阪市 ②：愛知医科大学 ③：三重大学医学部附属病院

④：旅行、テニス ⑧：ベランダ菜園

一言：この度、7月1日より市立伊勢総合病院へ転勤となりました。

伊勢市には数年前にも住んでいたことがあり、今回久しぶりで懐かしく思っています。

これを機会に伊勢の町、おいしいお店を再発掘したいと思っています。

早く業務に慣れ、仕事も頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。

よろしく  
お願いします



## 院内トピックス

### 「緩和ケア外来」を新設しました

時間：水曜日 13時～17時

場所：外来棟 2階

担当：医師 松原貴子、薬剤師、緩和ケア認定看護師、  
リンパドレナージセラピスト

診療内容：

1. がんの痛みや不快な症状の治療
2. がんの治療に伴う苦痛の治療
3. がん患者さんの気分の落ち込みや不安、イライラ、不眠などに対する心のケアなどに対応します。外来での化学療法や放射線療法などと組み合わせて受診することも可能です。また、症状として腕や脚のリンパ浮腫でお悩みの方には、リンパドレナージ（自費診療）を提供します。



#### 受診までの流れと窓口

完全予約制です。

初診の予約は、医療事務課カルテ管理担当  
までご連絡ください。

【代表】0596-23-5111 (内線126)





栄養管理課には、現在調理師6名、管理栄養士5名の病院スタッフが従事しています。さらに平成22年度から給食調理業務の一部委託が始まり、給食業務の委託会社職員17名もスタッフに加わり、一緒に働いています。

患者さんに提供する一般の食事を「常食」と言いますが、それ以外にも患者さんの病状に合わせた「エネルギー制限食」「たんぱく質制限食」「脂肪制限食」「減塩食」などの治療食や「ミキサー食」「きざみ食」「とろみ食」など食事の形態をかえて食べやすくした食事など、数多くの種類の食事を提供しています。管理栄養士が献立を

作成し、調理師が調理を行います。衛生面には十分に注意し、また作業手順や時間配分なども考慮したうえで、安全で、温かくおいしい食事づくりに励んでいます。特に治療食については、材料や調味料を正確に計量し、治療食別に適切な調理を行っています。

管理栄養士は入院患者さんの栄養改善にも取り組んでいます。患者さんの食事の摂取量が少なく栄養状態が悪い場合は、栄養補給法を検討し栄養改善に取り組んでいます。また、食事療法が必要な患者さんには主治医の依頼により、献立の立て方や調理方法についてお話しさせていただきます。これからも、お食事を楽しみにしていただけるよう努めてまいります。

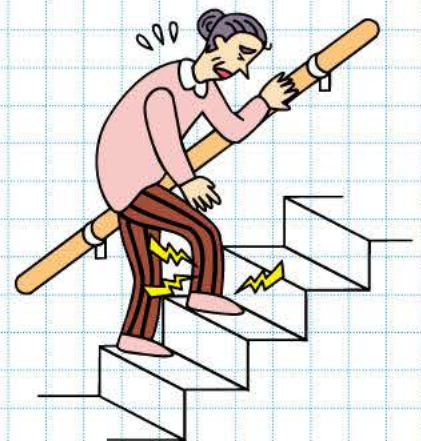
(栄養管理課 課長 梶原 好美)

健康メモ

下肢閉塞性動脈硬化症について

みなさんこんにちは。僕は循環器科の仲田と言います。今回の健康メモは僕が担当させていただき、下肢閉塞性動脈硬化症について簡単に紹介したいと思います。

まず、聞き慣れない病名だと思いますが、下肢閉塞性動脈硬化症という病気は簡単に言うと足(下肢)の血管が動脈硬化によって細くなってしまふ病気です。ひどい場合には詰まってしまう(閉塞)、最悪の場合足の切断が必要になります。また足の小さな傷も治りにくく、創部に感染してしまうと敗血症に至って命にかかわる場合もあります。動脈硬化が原因の病気ですので、糖尿病や高血圧、高脂血症を持っている方に起こりやすく、何よりも喫煙している方は非常にこの病気にかかりやすいです。



今まで怖いことばかり書きましたが、大切なのは早期発見することで、自覚症状として早期では長時間歩いていると左右どちらかの足のつま先やふくらはぎの痛みや足がだるくなってくる等の症状があります。またどちらかの足が冷たいと感じたり、見た目でも皮膚の色が違う等の症状もあります。基本的に運動療法や薬物療法が必要ですが、早期の段階で発見できれば血管の細くなっている部分をカテーテルで広げたり、バイパス手術等の治療が可能です。何よりも、年のせい、と考えずに病院に行って医師の診察を受けることが治療の第一歩です。もしも今の症状で思い当たることがあれば病院に行って相談してみましょう。

(循環器科 医長 仲田 智之)

## グリーンカーテンを設置しました

当院でも、省エネ対策の一環として、6月4日にグリーンカーテンを設置しました。食堂の窓にはアサガオを、調理室の窓にはゴーヤを植えました。まだまだカーテンと呼ぶには物足りない感じもありますが、ツルも伸びて見た目にも涼しげになってきました。これから色とりどりの花をつける日が楽しみです。



### いきいき♪ いきいき健康体操 第7回

理学療法室より

家でできる簡単な腰痛体操の方法を紹介します。  
体操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。

#### ① しりすぼめ運動



おしりの筋肉を強くする運動です。あおむけに寝て、ひざを立て、両手をおへそのあたりに乗せ、おしりに力を入れて腰をうかせます。

#### ② 両ひざかかえ運動



背中を伸ばし、腰の前傾をへらす運動です。あおむけに寝て、足を少し開きながら両ひざをまげ、胸のところへ持ってきて、両手でかかえます。

#### ③ 体の前屈運動



太ももの後ろの筋肉を伸ばす運動です。両足を少し開き、まっすぐ伸ばしてすわります。息をはきながらゆっくりと上体を前にまげて、つま先をつかむようにします。

#### ④ ヒコーキ運動



背中を強くする運動です。うつぶせの状態でも手を広げ、そのまま上半身をゆっくり起こします。このとき胸が床から少し持ち上がる程度で止め、足はうかせないように注意してください。

- 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。
- 痛みなどがあるときは行わないでください。
- 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、深呼吸を心がけてください。
- 腰痛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。

(理学療法士 森 孝之)



神経内科は脳、脊髄、末梢神経、筋肉にわたる広い領域の病気を診る科です。例えば、麻痺（動かそうと思っても手足や口を動かし難い）、しびれ（普通では感じない感覚がある）、しゃべりにくさ、歩きにくさ、物忘れといった症状が、どのような原因から生じるのか、飲み薬や点滴で治療する病気かを診ています。血液、尿検査やレントゲン検査、CT、MRI、超音波検査、脳波や神経電気検査などを行い、総合的に診断し、治療を考えています。

昨今の栄養や運動の過不足、高齢化に伴い、高血圧、糖尿病、高脂血症、骨粗鬆症などの成人病の人が増加しており、脳梗塞や変形性脊椎症に伴う神経症状といった、診療の対象となる方は増加傾向にあります。

まずはかかりつけ医での健康診断や定期受診にて体の調子を整えるように努めましょう。早期発見、早期治療は重要ですし、途中で投げ出してしまわない根気が大切です。その中で脳、神経症状が疑われる場合は神経内科に紹介してもらって下さい。

(神経内科 科長 松本 勝久)

栄養管理課だより

栄養士おすすめメニュー



棒棒鶏 (バンバンジー)



暑い時期におすすめの鶏肉料理「棒棒鶏」を紹介します。ごま風味のタレに野菜と鶏肉をからませて、お召し上がりください。今回は鶏ムネ肉を使用しましたが、ささみ・もも肉でも代用できます。

材料 (4人分)

- A**
- 鶏ムネ肉 (皮なし)..... 240g
  - 酒 ..... 大さじ 2.5
  - 塩 ..... 小さじ 1弱
  - しょうが ..... 適宜
  - 白ねぎ ..... 幅 5cm
  - きゅうり ..... 120g
  - レタス ..... 80g
  - トマト ..... 適宜

- B**
- ねりごま ..... 大さじ 1.5
  - しょうゆ ..... 大さじ 1.5
  - 砂糖 ..... 大さじ 1.5
  - 酢 ..... 大さじ 1弱
  - ごま油 ..... 小さじ 1
  - ラー油 ..... 小さじ 0.5
  - しょうが汁 ..... 適宜
  - にんにく ..... 適宜

作り方 (レシピ)

- ① Aのしょうがはすりおろし、酒・塩と合わせる。
- ② ①に鶏肉を10～15分程度つけてから蒸す。蒸しあがったらあら熱をとり、冷蔵庫に入れ冷ます。
- ③ 白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、せん切りにする。
- ④ きゅうりは長さ5cmのせん切りにし、レタスは一口大の大きさにちぎる。トマトは薄切りにする。
- ⑤ Bのにんにくはすりおろし、しょうが汁・他の調味料と合わせる。  
(にんにく・しょうが汁はお好みの量で)
- ⑥ 冷えた鶏肉は、1cm幅位に切る。
- ⑦ お皿に鶏肉・野菜類を彩りよく並べ、⑤のごまタレをかける。