

# 五十鈴の風

平成26年4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・・・・・・・・・・ よろしくお祈いします
- 院内トピックス・・・・・・・・・・ 救急ワークステーション試行運用開始
- 院内部署シリーズ・・・・・・・・・・ 院内保育所（さくらんぼ保育所）
- 看護部シリーズ・・・・・・・・・・ 3西病棟
- 健康メモ・・・・・・・・・・ 足の爪の正しい切り方を知っていますか？
- 院内トピックス・・・・・・・・・・ 金曜日に女性医師による乳腺外来を開始
- 栄養管理課だより・・・・・・・・・・ 栄養士おすすめメニュー「春野菜の焼き浸し」

平成26年4月1日付で研修医5名、薬剤師2名、看護師11名、臨床検査技師1名、理学療法士2名、作業療法士2名、事務職員3名、総勢26名の新規採用職員が仲間入りしました。皆様、よろしくお祈いします。



### 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  
病院機能の立場より  
地域医療の立場より

愛情と責任を持ち、安全で安心していただける医療  
良質かつ高度の医療  
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

よろしく  
お願いします



くらた まさし  
倉田 正士 (麻酔科)

出身地：津市 出身大学：三重大学 前任地：松阪市民病院

特技/趣味：スキューバダイビング

好きな言葉：「やってみせ 言って聞かせて させてみて ほめてやらねば 人は動かじ」

一言：大学病院で専門医を取得したあと、松阪市民病院に20年間勤務し、この春から伊勢に来ました。安全で快適な麻酔を心がけています。よろしくお願いします。



なか まさなお  
中 正直 (皮膚科)

出身地：鳥羽市 出身大学：三重大学 前任地：三重大学医学部附属病院

モットー：とりあえず調べてみる

一言：日々精進します。よろしくお願いします。



はぎ ともひと  
萩 智仁 (整形外科)

出身地：津市 出身大学：三重大学 前任地：三重大学医学部附属病院

特技/趣味：アウトドア 尊敬する人：遠藤 賢司 (シンガーソングライター・ミュージシャン)

一言：大学病院での初期研修を終え、このたび市立伊勢総合病院整形外科に勤務させて頂くことになりました。地元である津市を離れ、新たな地で新たな一歩を踏み出せることを楽しみにしております。日々精進しますので、どうぞ宜しくよろしくお願ひ致します。

## 院内トピックス

### 救急ワークステーション試行運用開始!!



4月15日(火)、伊勢市救急ワークステーション(救急WS)試行運用開始式を行いました。伊勢市救急WSとは、伊勢総合病院に伊勢市消防本部の救急隊員を派遣し、救急隊員が病院内で医師などの指導のもと、処置の補助等の研修を行いながら、救急出動の要請があった場合には病院から出動するものです。これによって、救急隊員の知識・技術の向上、病院と救急隊との連携した治療体制の構築を図り、より質の高い救急サービスを提供することができます。

まずは試行運用として、毎週火曜日、午後1時～5時の運用を開始し、課題の抽出、効果の分析等を行い、本運用に向けて拡大して行きたいと考えています。


これからも市立病院として、地域医療の発展のために取り組んでいきます。



## 院内部署シリーズ 院内保育所(さくらんぼ保育所)



お子様、保護者様が安心して預けて頂けるように、「安心・安全」を前提に保育を行っていますので、これからもお子様達の「笑顔」を引き出せるように、職員一同、力を合わせて頑張っています。

(さくらんぼ保育所) 

## 看護部シリーズ

## 3西病棟



術前オリエンテーションや術前訪問、口腔ケアを提供し、術後は早期離床を促して、ADL（日常生活動作）の拡大や口腔ケアを行い、合併症の予防に努め一日でも早く社会復帰ができるよう手助けをしています。

化学療法や緩和ケアを受ける患者さんは、予後への不安、副作用の痛みや疾患に伴う痛みだけではなく個々の問題をお持ちの方が多いです。

そこで、私たちは患者さんの気持ちに寄り添い、少しでも苦しみを和らげられるよう、緩和ケア・がん化学療法認定看護師をはじめとしたチームの医療者と連携し、スタッフ一人ひとりも自己研鑽しながら患者さんのケアをおこなっています。

(3西病棟 看護師長 江川 美穂)



# 足の爪の正しい切り方を 知っていますか？

爪の切り方は、白いところを全て切り落とし指の形に沿って丸く切るように、そう教わりませんでしたか？特に足においては丸く切る方法は間違いです。今回は、ご自身のためだけでなく、大切なお子さんの将来のためにも爪切り方法を一度考えてみて下さい。

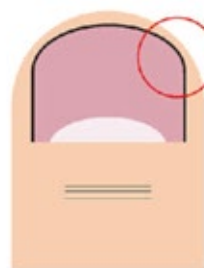
まずは、大多数の方が行っている間違った爪の切り方の説明をします。指の形に合わせて丸く爪を切ることや、可能な限り白い部分を切り落とすと、巻き爪（まきづめ：爪の左右の端が巻いてしまう）や陥入爪（かんにゅうそう：爪の端が食い込んで腫れて痛む）などが生じてしまいます。

詳細は省きますが、爪の左右の端が短くなると自然と爪は巻いてゆく性質があり、巻き爪となってしまいます。また体重がかかると、指の肉が押し上げられ爪の角が食い込む陥入爪になります。爪切り方法だけで生じるわけではなく、ハイヒールなど先のとがった靴やサイズの合わない靴を履き続けること、体重が重いこと、剣道・卓球・陸上など足に大きな力がかかるスポーツをやっていること、なども要因となります。

正しい爪の切り方は、指先から爪がわずかに（1mm以内）飛び出るように四角に切るのが正解です。角を少し削って引っかからないようにして下さい。これで巻き爪と陥入爪が予防できます。

陥入爪がどうしても治らない場合は、やむえず、食い込んだ爪の端を切り落として生えなくさせるような治療が必要となることもあります。その場合は、いったん疼痛はなくなるものの、足の親指の爪が小さくなったことにより踏ん張りがききにくくなることがあります。お子さんの場合は痛くて腫れて歩けないよりはましですし、日常生活や体育の授業程度では問題無いかもしれません。ただ、もしかして将来運動の才能に目覚め、超一流なスポーツ選手になろうとしたときに、足の踏ん張りがきかないことは致命的です。ご自身のためにも、大切なお子さんの無限の可能性のためにも、正しい爪切りを行って下さい。

## 間違い



切り過ぎです!!  
踏ん張ると爪が  
肉に食い込む

そのまま伸びると  
**陥入爪へ**

真っ直ぐ  
切って



角を少し  
削る



完成



踏ん張っても  
食い込まない



## 金曜日に女性医師による乳腺外来を開始

当院では、乳腺外来を毎週火・木曜日に行っていましたが、4月18日(金)からは、毎週金曜日に三重大学医学部附属病院乳腺センターの女性医師による診察日を加えました。

\*事前予約が必要ですので、受診を希望される方は、外科外来へご連絡ください。

●市立伊勢総合病院 Tel: 0596-23-5111 (代表)



### 栄養管理課だより 栄養士おすすめメニュー



## 春野菜の焼き浸し

### 【旬の春野菜を味わおう】

野菜には、生活習慣病の予防に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。三重県における成人の野菜摂取量は1日約270g(平成24年国民健康栄養調査結果)で、目標の350gには80g足りません。生で両手に1杯分を目安にいつもの食事に意識して野菜を増やしてみましょう。

今回は、フライパン一つで出来る旬の春野菜レシピをご紹介します。



### 材 料(2人分)

- 春キャベツ…………… 中2枚(50g)
- 人参…………… 1/8本(20g)
- 玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
- グリーンアスパラ…… 2本(40g)
- 油…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 〃
- しょうゆ…………… 〃
- 酢…………… 〃
- だし汁…………… 〃
- 酒…………… 小さじ1
- かつお節…………… 少々



<1人分の栄養価>  
93kcal たんぱく質2.7g 食塩0.9g

### 作り方(レシピ)

- ① キャベツは芯を除いてざく切り、人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② グリーンアスパラは根元をピーラーでむき、はかまを取って斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を温め、人参、玉ねぎ、グリーンアスパラ、キャベツの順に加えてしんなりするまで炒め、パットに移す。
- ④ ③のフライパンにAの材料を入れて弱火で沸騰直前まで温め、③にかけて10分程度おく。
- ⑤ ④を混ぜ合わせて器に盛り付け、かつお節をふりかける。