

五十鈴の風

平成26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・・・・・・・・・・ よろしくお祈いします
- 院内部署シリーズ・・・・・・・・・・ 院内食堂（キャリオン）
- 院内トピックス・・・・・・・・・・ 高柳の夜店「伊勢病院の日」を開催
がんのピンポイント治療始めました
- 健康メモ・・・・・・・・・・ 手・指の病気
- 栄養管理課だより・・・・・・・・・・ 栄養士おすすめメニュー
「豚肉の甘味噌炒め 夏野菜添え」



真顔「トウアカクマノミ」



水中飛行「マンタ」 西村 拓真氏 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

よろしく
お願いします



あらい たかゆき
新井 貴之 (研修医)

出身地：岐阜県 出身大学：岐阜大学

特技/趣味：うたと数学 マイブーム：納豆まきの食べ比べ

一言：納豆はひきわり納豆が好きです。納豆巻きは、大葉の入っているものはあまり口に合いません。引退後は、塾講師になって数学を教えたいです。



ほそや みつる
細谷 満 (研修医)

出身地：東京都 出身大学：聖マリアンナ医科大学

特技/趣味：寝ること、ドライブ 尊敬する人：父親

一言：医師としての一步目を伊勢で迎えさせて頂きます。早く一人前の医師として伊勢の医療に少しでも貢献できるように日々精進してまいります。よろしくお願い致します。



ていしかた やすひろ
手石方 康宏 (研修医)

出身地：三重郡 菰野町 出身大学：三重大学

好きな言葉：‘汝の意志の格率が常に同時に普遍的立法の原理として妥当しうるよ
うに行為せよ’ ーカント

一言：この度、医師としての初期研修を市立伊勢総合病院でさせて頂くことになりました。日々成長し、信頼して頂けるよう努力致しますので何卒宜しくお願い申し上げます。

院内部署シリーズ

院内食堂(キャリオン)



キャリオン食堂は、病院職員様と外来でこられる患者様、ご家族様への昼食を提供しております。

皆様の健康を考え、安心・安全を目指しています。まごころをこめて主婦が作った手作りお惣菜は、やさしい味と評判です。

また、週替わり丼で趣向を凝らしたどんぶりを毎週考えていますので一度お試し下さい。皆様に喜んでもらえる食作りをしていきます。

●おすすめメニュー

日替わり定食・週替わり丼・伊勢うどん・カレーライス など (キャリオン食堂)

高柳の夜店「伊勢病院の日」を開催

6月21日(土)、28日(土)、7月5日(土)の3日間、高柳の夜店に「伊勢病院の日」として出展しました。

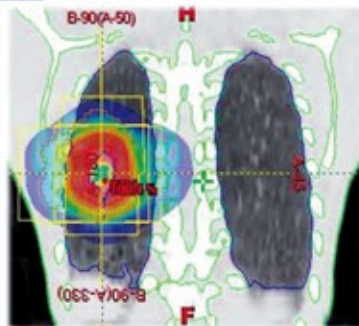
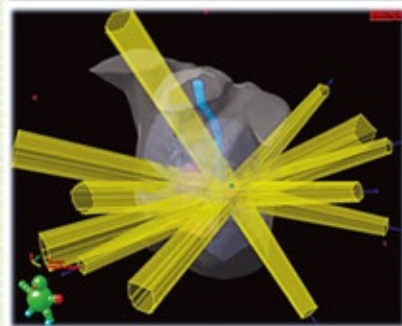
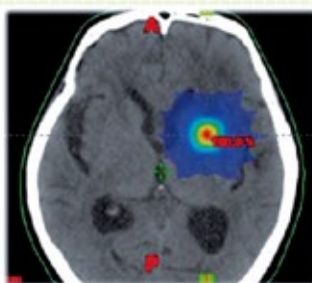
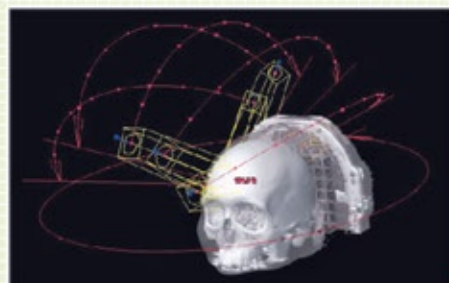
看護相談や血圧測定、新病院建設に向けてのパネル展示等、たくさんの催しを企画しました。年配の方は、河崎にあった旧伊勢病院の模型展示に昔を懐かしんだり、子供たちは、応援に駆けつけた伊勢市の観光PRキャラクター「はなてらすちゃん」と一緒に写真を撮ったり、夏の夜のひと時を楽しく過ごしていただきました。



～放射線科～

がんのピンポイント治療始めました

<定位放射線治療(SRT)開始のお知らせ>



市立伊勢総合病院では新たにSRTを開始することになりました。SRTとは比較的小さな病巣に対してピンポイントに放射線を集中する治療で、手術の代わりに行う高精度放射線治療です。治療期間は通常の放射線治療より短く2～3週間で済みます。当院では転移性脳腫瘍と肺がんを対象に治療を開始します。

転移性脳腫瘍はガンナイフの適応より少し大きい1.5～3.0cmの病巣が対象になります。肺がんでは最大5cmまでの原発性、転移性とも治療対象となりますが、3cmくらいまでの小型の病巣が良い適応となります。

転移性では原発巣が治癒している方で、転移が肺だけに限られており、転移数も3個までが対象となります。肺がんでは呼吸によって病巣が絶えず動きますが、当院では呼吸移動対策も同時に行って治療します。

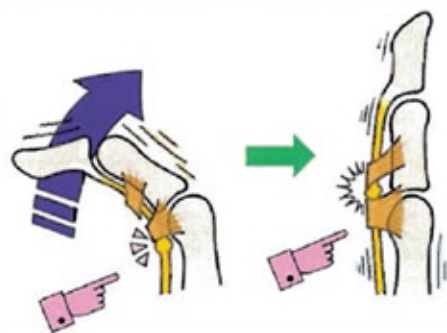
本治療に関心のある方や詳細な適応などにつきましては、当院の放射線治療室（内線193）または放射線治療担当医までお問い合わせ下さい。



手は人の生活においてなくてはならないものの一つです。一度障害が発生してしまうと日常生活や社会環境に大きな影響を招いてしまいます。手の障害は、日常の注意や装具をつけたりで予防できるものから薬や注射で治るもの、手術をしなくてはならないものまでたくさんありますが、そのほとんどは治療によって治すことが可能です。今回は代表的な手の病気をお伝えします。

だんばつし ばね指 (弾発指)

指は腱によって曲げ伸ばしをすることが出来ます。手を握ったりする強い力を発揮する筋肉は前腕にあり、その力を腱が伝えます。その通り道で指を曲げる屈筋腱が浮き上がらないように押さえているのが靭帯性腱鞘と呼ばれるトンネルです。屈筋腱と靭帯性腱鞘の間で炎症がおこると、指の付け根に痛み、腫れ、熱感が生じます。これを“腱鞘炎”と呼び、さらに進行すると引っ掛かりが生じ、ばね現象が起こります。これを“ばね指”と呼んでいます。さらに症状が悪化すると指が動かない状態になります。更年期の女性に多く、手の使いすぎや糖尿病、リウマチ、透析患者に多くみられます。母指、中指、環指に多くみられます。保存療法として局所の安静や投薬、腱鞘内ステロイド注射などがあります。改善しないときや再発を繰り返す場合は、腱鞘の鞘を開く手術（腱鞘切開）を行います。切離するのは腱鞘の一部だけであり、小さな傷で済みます。



しゅこんかん 手根管症候群

示指、中指を中心にしびれ、痛みが出ます。しびれは環指、母指に及ぶこともあり、これらは明け方に強くなり、手を振ることで楽になります。ひどくなると母指の付け根（母指球）がやせて母指と示指できれいな丸（OKサイン）が出来なくなります。縫い物がしづらくなり、細かいものがつまめなくなります。原因は不明ですが、妊娠・出産期や更年期の女性に多く生じるのが特徴です。骨折などのケガ、手の使いすぎ、透析をしている人などに多くみられます。正中神経が手首にある手根管というトンネルで圧迫された状態に手首の運動が加わって手根管症候群は生じます。手首を叩くとしびれ、痛みが指先にひびき、手首を直角に曲げて手の甲をあわせてしばらくすると症状が悪化します。手の使いすぎを止めても治らないときには整形外科医に相談してください。飲み薬、局所の安静、ブロック、手術（手根管解放術）により治療します。



(整形外科 医師 萩 智仁)

豚肉の甘味噌炒め 夏野菜添え



今回は、暑い夏にうれしい短時間でささっと作れる、夏ばて予防の1品をご紹介します。

材 料(2人分)

- 豚ヒレ肉……………150g
- 酒……………小さじ1
- にんにく……………1/2かけ
- サラダ油……………小さじ1
- テンメンジャン…小さじ2
- 砂糖……………小さじ1/4
- しょうゆ……………小さじ1
- 白ねぎ……………10cm程度(20g)
- トマト……………中1/2個(100g)
- グリーンリーフ…6枚



<1人分の栄養価>
157kcal たんぱく質19.5g 食塩1.2g

作り方(レシピ)

- ① 豚ヒレ肉は一口大に切り、酒をまぶす。にんにくは細かく刻む。
- ② 白ねぎは中心を取り除き、繊維に沿って千切りにし、水にさらしておく。(白髪ねぎ)
- ③ トマトは薄切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加えて強火で炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、Aを混ぜ合わせて加え、味付けする。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、②の白髪ねぎ、③のトマト、グリーンリーフを添える。

【夏ばてを防ぐ栄養素と多く含まれる食品】

ビタミンB1

豚肉・レバー・うなぎ
かつお・枝豆・そら豆
豆腐・ごま など



ビタミンC

オレンジ
グレープフルーツ
レモン
キウイフルーツ
ブロッコリー・トマト
じゃがいも など



鉄 分

レバー・牛肉・まぐろ
あさり・納豆
ほうれん草・ひじき
ごま・アーモンド など

