



安心していただける医療を

- 新任医師の紹介・・・・・・・・・・よろしくお願いします
- 院内各科紹介・・・・・・・・・・循環器内科
- 看護部シリーズ・・・・・・・・・・臨床指導者委員会
- 院内部署シリーズ・・・・・・・・・・臨床検査室
- 健康メモ・・・・・・・・・・ストレッチは時間がカギ！
目的に合わせた最適な時間を解説します
- 院内トピックス・・・・・・・・・・生命の駅伝の募金箱贈呈式を開催しました
- 栄養管理室だより・・・・・・・・・・栄養士おすすめメニュー「夏野菜のキーマカレー」



「ひまわり(志摩市観光農園)」 経営企画課 山本 泰志 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(経営企画課 立花)までお願いします。

市立伊勢総合病院理念

***** 人間性豊かな市民病院 *****
～市民の健康増進、生活の質の向上を目指して～
～愛情と誇りを持てる病院を目指して～

新任医師の紹介



なかむら よしひろ
中村 吉宏 (内科)

出身地: 東京都 **出身大学:** 東邦大学 **前任地:** 東京女子医科大学病院

特技/趣味: 旅行 **モットー:** 日々精進

一言: 東京の大学病院から出向で6ヶ月間お世話になることとなりました。地域の皆様に貢献できるよう日々、丁寧な診療を心掛けたいと思います。

じんせい かほ
神生 夏帆 (整形外科)

出身地: 伊勢市 **出身大学:** 三重大学 **前任地:** 大学病院

特技/趣味: ギター **マイブーム:** CUTIE STREET

一言: 皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

いしがき りさ
石垣 里紗 (初期研修医)

出身地: いなべ市北勢町 **出身大学:** 山梨大学

特技/趣味: ラテアート/おかし作り **愛読書:** 小路幸也さんのスタンダップダブル

一言: 石垣里紗(いしがきりさ)と申します。地元はいなべ市北勢町、大学は山梨大学に通っていました。海の近くに住んだことがないのでとても楽しみにしています。患者様や病院で関わる方々の言葉に耳を傾けて信頼していただけるよう努力してまいります。2年間よろしくお願いいたします。



おおにし こういち
大西 孝一 (初期研修医)

出身地: 伊勢市 **出身大学:** 愛知医科大学

特技/趣味: 温泉・カフェ巡り **マイブーム:** スーパー銭湯、温泉でのんびりすること

一言: こんにちは。この度、市立伊勢総合病院に採用いただきました、大西孝一と申します。医師として、地元伊勢に貢献したいという思いで、これまで精進してまいりました。今後は一層努力を加速させ、一日でも早く職場に貢献ができるよう、努力する所存です。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



なかむら たいじゅ
中村 大樹 (初期研修医)

出身地: 大阪府枚方市 **出身大学:** 杏林大学

特技/趣味: ボーカル・ドライブ・釣り **好きな言葉:** 実るほど頭を垂れる稲穂かな

一言: この度、初期研修医として勤務させていただくことになりました、中村大樹と申します。

まだまだ未熟で至らぬ点多々あると思いますが、患者さんやご家族の方に寄り添い、適切な医療を提供できるよう、日々精進する所存です。何卒よろしくお願いいたします。



なかむら みゆ
中村 美祐 (初期研修医)

出身地: 東員町 **出身大学:** 三重大学

特技/趣味: マラソン・ベース **モットー:** 継続は力なり

一言: 今年度から初期研修医として入職いたしました。

医師としての第一歩を踏み出したばかりで、まだまだ未熟ですが、地域の皆様のお役に立てるよう、邁進してまいります。何卒よろしくお願いいたします。





循環器内科を御紹介いたします。当科は心臓や血管の病気を検査・治療する内科系の専門科です。

厚生労働省発表の令和5年（2023年）の人口動態統計では死亡数は約157.6万人で年々増加傾向です。内訳は悪性新生物（いわゆる癌）が24.3%、次いで心疾患が14.7%です。さらに脳血管疾患が6.6%を占めており、心臓・血管関連で死亡原因の1/4を占めていることになります。脳血管疾患は明らかに減少しておりますが、心疾患は右肩上がりに増加しています。

心疾患の中でも、心不全による死亡が最も多くなっています。心不全とは「何らかの心臓機能障害のため心臓が上手く働かなくなり、その結果、呼吸困難・倦怠感や浮腫が出現し、運動能力も低下した臨床症候群」と定義されています。高血圧症からの心肥大（心筋が厚くなって拡がりが悪くなります）や、高コレステロール血症・糖尿病などからの動脈硬化による虚血性心疾患（心筋梗塞など）や、心臓弁膜症などが原因疾患です。

これらの病気の悪化を防ぐには、いわゆる生活習慣病の治療が必要です。多少なりとも血圧が高くても、コレステロールが高くても、血糖が高くても通常は全く症状はありません。しかしそれらのコントロールが悪かったり、放置すれば、将来に心不全が発症することは必至です。そのために治療が必要で、健康寿命を延ばすことが目的となります。それらの管理・治療も我々循環器内科の大きな仕事です。

当科の常勤医は3人ではありますが、皆がそれぞれ内科専門医・循環器専門医を取得しています。そのため、循環器疾患の急性期から慢性期まで切れ目のない治療を行えると考えています。他職種とも力を合わせて、当地域の医療に貢献していきたいと考えています。よろしくお願いします。

循環器内科部長・副院長 江見 吉晴

看護部シリーズ

臨床指導者委員会



当院看護部は、県内にある看護学校（大学・専門学校・養成所）の臨地実習を受け入れています。臨床指導者委員会では、各看護学校の臨床実習の目的を理解し、効果的な実習指導ができることを目的として取り組んでいます。

看護学生（以下、学生と略す）は、学内で知識・技術を学び、実際の医療現場で、患者さんに担当させていただくために承諾を得て、日常生活援助の実施をさせていただいております。学生が患者さんとコミュニケーションを図り、患者さんに必要な日常生活援助を計画し、臨床指導者（以下、

指導者と略す）や教員の指導のもと、実施させていただいています。指導者は、学生が患者さんに提供する援助が安全に実施できるよう、臨床指導者講習会を修了した指導者が中心となり、指導にあたっています。そのため、委員会では、学生を尊重し、学生の成長を支える指導ができるよう、指導者間での意見交換や情報共有、学習会を開催しています。また学校教員との連携を強化するために意見交換を実施し、指導方法の共有・実習環境の整備をしています。

学生は実習でしか経験できないこと、感じられないことがたくさんあります。私達は看護師の先輩として、学生に看護の素晴らしさ・喜びを感じてもらいたいと考え指導しています。

将来、学生が看護師となり、当院で共に働くことに期待し、今後も実習指導を続けていきたいと思ひます。

臨床指導者委員長 前田 美奈子

院内部署シリーズ

臨床検査室

臨床検査室では、さまざまな検査を通じて、病気の早期発見や治療方針の決定をサポートしています。

血液検査では、赤血球や白血球など血液中の細胞成分を調べ、炎症や貧血などの有無を確認します。生化学検査では、血液中の酵素や電解質、糖や脂質などを測定し、肝機能や腎機能など臓器の状態を評価します。尿や便を対象とする一般検査では、感染症や内臓疾患の兆候を確認できます。また、細菌検査では感染症の原因菌を調べ、病理検査では採取した組織や細胞を顕微鏡で詳しく観察し、病気の確定診断に役立っています。

これらの検体検査に加え、心電図や超音波検査などを行う生理機能検査も実施しています。

採血や腹部エコーなどは、正確な結果を得るために「食事をとらずにお越しください」とご案内することが多いですが、主治医の判断により制限が不要なこともありますので、必ず医師の指示をご確認ください。

私たち臨床検査技師は、正確で信頼性の高い検査結果を提供できるよう、日々技術の研鑽と業務の質の向上に努めています。これからも、皆さまの健康を支える検査の専門職として、安心と安全を届けられるよう努力してまいります。

臨床検査室 室長 森本 真理子



健康メモ

ストレッチは時間がカギ！ 目的に合わせた最適な時間を解説します

ストレッチには、関節を動かしながら拮抗筋を交互に伸縮させる「動的ストレッチ」と、筋肉をゆっくり伸ばし一定時間保持する「静的ストレッチ」の2種類があります。今回は静的ストレッチに焦点を当て、最適な時間について整理しました。

柔軟性の向上には15～30秒の静的ストレッチが効果的であり、30秒以上行っても追加的な効果は限定的です。また、30秒以内であれば筋力や瞬発力の低下といったパフォーマンス低下はほとんど見られません。一方、30秒を超えるストレッチ、特に60秒以上では筋力低下が起こる可能性が高くなります。2分以上行くと筋血流量や酸素化が持続的に増加し、リカバリーには有効ですが、競技前には不向きです。さらに、15秒程度の短時間ストレッチはバランス能力の向上に効果があります。

結論として、柔軟性の向上やウォームアップには15～30秒、競技前には30秒以内、リカバリーや柔軟性重視の場合は長めのストレッチが適しています。ただし、目的に応じて時間を調整することが重要です。日常的には、呼吸を止めず20～30秒心地よく伸ばす習慣が、身体の柔軟性につながりますので取り入れてみてはいかがでしょうか？



ストレッチ時間	柔軟性向上	筋力低下	その他の効果
15秒	○	—	バランス向上
30秒	○	ほぼ —	
60秒	○	△	筋力低下リスク
120秒以上	◎	△	血流・酸素化増加



リハビリテーション科 医長 赤塚 功

生命の駅伝の募金箱贈呈式を開催しました

5月23日(金)、生命(いのち)の駅伝の募金箱の贈呈式を開催しました。

生命の駅伝とは、広く募金を募り、がん研究を支援する活動で、今回で第31回目となりました。

当日は贈呈式の後、ゴール地点の済生会松阪総合病院へ向けて出発しました。

今後も生命の駅伝を通してがん研究への支援が広がっていけばと思います。



栄養管理室だより 栄養士おすすめメニュー 夏野菜のキーマカレー

毎日暑い日が続いています。そうめんやアイスなど冷たくてあまり噛まずに食べられるものばかり食べていませんか？食べ物をしっかり噛まない生活が続くと「オーラルフレイル（口の機能の衰え）」に繋がります。今回はよく噛んで食べられる夏野菜のキーマカレーを紹介します。大きめに切った夏野菜が食べ応えあり、カレーのスパイスが食欲を刺激します。また、たんぱく質や夏野菜のビタミン・ミネラルもたっぷりです。しっかり噛んで、おいしくオーラルフレイルを予防しましょう。



材 料(2人分)

- | | |
|---------------|---------------|
| ● 鶏ミンチ…… 100g | ● トマト……… 200g |
| ● 枝豆……… 50g | ● 油……… 小さじ1 |
| ● 玉ねぎ…… 30g | ● 水……… 100mL |
| ● なす……… 30g | ● カレールウ… 30g |
| ● ピーマン…… 30g | ● 温泉卵……… 2個 |
| ● パプリカ…… 30g | ● ごはん……… 300g |

作り方(レシピ)

- ① 枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ② 玉ねぎはみじん切り、なす・ピーマン・パプリカ・トマトは1.5～2cm角に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎをよく炒める。
- ④ 玉ねぎが透明になってきたら鶏ミンチを加えて炒める。
- ⑤ なす・ピーマン・パプリカ、トマトの半量を加えてさっと炒め、水を加えふたをし中火で約5分煮る。
- ⑥ 火を止め、ルウを入れ溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながら約10分煮る。
- ⑦ 残りのトマト、枝豆を混ぜひと煮立ちさせる。
- ⑧ 皿にご飯を盛り、⑦をかけ、温泉卵をのせる。

(ゆでたオクラやとうもろこしを飾ったり、なすをズッキーニに変えてもおおいできます。お好きな夏野菜でアレンジしてください♪)

【1人分の栄養価】 ◆エネルギー560kcal ◆たんぱく質21.9g ◆脂質19.2g ◆食塩1.9g

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関の指示を守ってください。 栄養管理室 濱口さゆり

市立伊勢総合病院全科診察表

★婦人科は月曜日・水曜日は医師不在です。
★小児科は火曜日・金曜日の午前中以外は医師不在です。
★脳神経外科は金曜日の11時～17時以外は医師不在です。

◎の科は初診時、紹介状が必要です。
※休診

診療科	月	火	水	木	金	診療科	月	火	水	木	金		
◎内科・循環器内科	E02	新患 総合診療 藤井	新患 総合診療 第1・2・4 担当区 第3 再診 大久保	新患 海野	新患 菊山	血液・新患 午前 受付11時まで 山口 午後 海野	皮膚科	B06	新患・再診 中	再診 西井	※	新患・再診 西井	新患・再診 西井
	新患	E03	総合診療 谷崎	江見	荒木	総合診療 宮松	消化器 鈴木	B05	新患・再診 齋藤	新患 中	※	新患・再診 齋藤	新患・再診 中
		E04	受付11時まで 診療直 午後 再診 佐藤留	総合診療 赤松	田中隆	総合診療 大久保	木田	F02	大学医師	今村	大学医師	出口	今村
	E05	※	第1・2・4・5 大久保 第3期 内分科 第3 西濱	※	再診予約のみ 谷崎	呼吸器内科 廣瀬	F03	堀内 (PM)	出口	堀内 (PM)	※	出口	
	E06	畑	榎村	※	受付11時まで 徳田	畑	婦人科	G01	午前 ※	午後 竹中 (思春期外来含む)	※	竹中 (女性外来含む)	竹中
	E07	※	血液 池田 総合診療 午後 藤井	※	鈴木	池田 午後 赤松	小児科	A09	午前 ※	一般・アレルギー 徳田玲 (心の相談含む)	※	※	一般・アレルギー 徳田玲 (心の相談含む)
	E08	※	※	藤本	藤本	藤本	耳鼻咽喉科	A02	山田	山田	山田	山田	山田
	D05	※	宮松	食事療法 (栄養指導)	呼吸器内科 高橋	第3 ペーサー・カテー ル	眼科	F09	中世古幸	受付10時まで 中世古幸	中世古幸	中世古幸	中世古幸
	D06	※	循環器内科 木田	循環器内科 江見	仁木	循環器内科 江見		F07	中世古直	受付10時まで 中世古直	中世古直	中世古直	中世古直
	C07	※	※	※	午前・予約のみ 向井	※	◎精神科	H	堀部 (AM・PM)	堀部 (AM)	堀部 (AM)	岩崎 (AM)	堀部 (AM)
透析室	※	※	※	※	片山	整形外科	初診	谷口真	眞浦	担当医	眞浦	担当医	
◎脳神経内科	新患	(事前予約による紹介のみ)						F01	眞浦	谷口真	谷口眞 眞浦 木下	谷口眞 眞浦 小原	
	再来	A10	持田	※	中村	石川	堀江	再診	谷口真	眞浦	担当医	眞浦	担当医
再来	A11	松本	※	松本	松本	※	◎ホスピス科	B01	毎週月曜日・木曜日 13時～17時 予約のみ				
筋電図外来	※	内藤	※	※	※	※		佐藤香	※	佐藤香	※		
外科・消化器外科	D01	伊藤史	藤崎	伊藤史	野田	伊藤彰	形成外科	B02	前田	前田	AM:診察 PM:レーザー	※	谷口悠(第1) 山内(第2・4・5) 前田(第3)
	D02	※	※	※	浜地	※		A03	谷口悠	谷口AM:診察 悠PM:レーザー	※	谷口AM:診察 悠PM:レーザー	※
	D03	武井	※	岡本篤	武井	※	◎リハビリテーション科	D03	※	毎週火曜日 浅野重/赤塚	9時～12時 ※	※	※
	D04	岡本篤	※	野田	金森	乳癌外来 午後 予約のみ 担当医 吉川		A06	※	毎週金曜日 ※	13時～16時 ※	※	北野
	C01	※	※	※	藤崎(緩和)	※	放射線科 (放射線治療) ライオン会	治療新患・再診					
	C05	里中	吉田	山部	高橋	神生		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
◎整形外科	C06	岡本大	山部	里中	※	吉田	ドック二次	A09	菊山	※	※	※	※
	C07	吉田	神生	岡本大	※	里中		診療室1	江見史	江見史	江見史	江見史	鈴木ま
	C02	※	原	原	原	※	健診センター	診療室2	江尻	金子	金子	金子	金子
	C01	大学医師	大学医師	大学医師	※	大学医師		健診婦人科	西村	竹中	寺田	竹中	竹中
	麻酔科	A05	麻酔前診察 (院内予約のみ)	倉田・木下	倉田	木下・横山	※	※	健診(土)				
A03		※	※	(院内予約のみ) 松原	※	※	※	畑・金子 江見史 (不定期)					

バス時刻表 (令和7年7月1日現在)

のりば 病院前(玄関前)

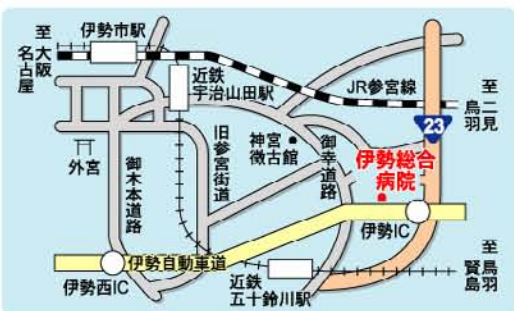
のりば 病院西口

行先	時刻	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	備 考
伊勢市駅前	山 58														緑字は平日のみ 赤字は土・日・祝日 山:山商口經由 *土・日・祝日は 円座・大野木經由 *平日は 円座・度会町役場前經由 病休:伊勢病院前〜 伊勢市駅前間は 学休日運休 松:松尾観音經由 山:山商口經由 いいせトピア經由
伊勢市駅前經由 伊勢赤十字病院	51														
円座・度会町役場前經由 南島メディカルセンター						*	9								
円座・度会町役場前經由 南島棚橋									*	21					
円座經由 古 和								*	1		病休 56				
宮川中学校前經由 大倉うぐいす台		松 12	松 12	松 12	山 12	山 12	山 12	山 12	山 12	山 12	山 12	山 12	山 58		
有 滝					い 43			い 43		53			13		
イオン伊勢店				9 43 47			26			26		32			
内 宮 前		48	48	48	48	48	48	48	48						
浦 田 町		15								32	32		2		
磯部BC・菰方駅前經由 御 座 港											52	52	52		

行先	時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	備 考
宇治山田駅前 伊勢市駅前経由 外宮前			23	23					33				29 39			緑字は平日のみ 赤字は土・日・祝日
		47 52	53									59				
伊勢市駅前				38	39	39 45	39 45	32 45	12 45	1 39	32 45	24 39	26 59	28 32	18 48	・は徹古館経由 青字は日・祝日のみ
伊勢市駅前経由 伊勢赤十字病院		31	50													伊勢赤十字病院行は 日・祝日運休
内宮前		7 12	14	20 32	42	32 42	32 42	32 42	32 42	32 42	32 42	32 42	22	2		
		44	44						56				52			
磯部BIC・豊方駅経由 御座港				病 6	病 26		22			52						病：志摩病院経由
磯部BIC・豊方駅経由 宿浦			37					22		22					22	

市内環状バス(おかげバス環状線)			1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便	9便
左 回 り	伊勢病院	西口	—	8:40	10:10	11:40	13:10	14:40	16:10	17:40	19:10
	伊勢病院前	着時刻	—	8:47	10:17	11:47	13:17	14:47	16:17	17:47	19:17
		発時刻	—	8:52	10:22	11:52	13:22	14:52	16:22	17:52	19:17

市内環状バス(おかげバス環状線)			1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便	9便
右回り	伊勢病院前	着時刻	7:04	8:30	10:00	11:30	13:00	14:30	16:00	17:30	—
		発時刻	7:04	8:34	10:04	11:34	13:04	14:34	16:04	17:34	—
	伊勢病院西口	7:10	8:40	10:10	11:40	13:10	14:40	16:10	17:40	—	



交通アクセス

- 近鉄宇治山田駅から ▶車で約10分
- JR・近鉄伊勢市駅から ▶車で約10分
- 近鉄五十鈴川駅から ▶徒歩約10分
- 伊勢ICから ▶車で約3分

外来・案内

診察受付時間	午前8時30分～午前11時30分
面会	面会についての詳細及び最新の情報は、ホームページをご確認ください。
休診日	土・日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

市立伊勢総合病院

〒516-0014 伊勢市楠部町3038
TEL 0596-23-5111 FAX 0596-27-2315
<http://hospital.city.ise.mie.jp>