

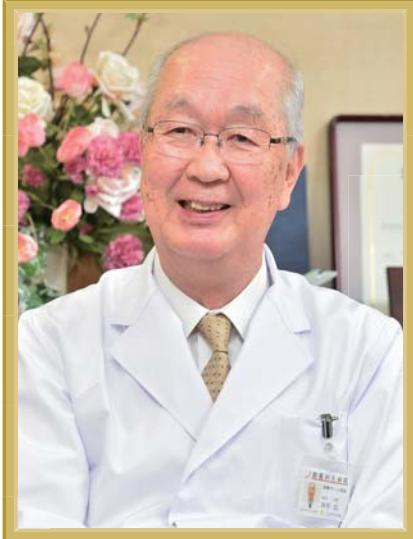
鈴鹿回生病院ニュース

K a i s e i N e w s

110号

2020.1月発行

発行／社会医療法人 峰和会
 編集／鈴鹿回生病院
 所在地／鈴鹿市国府町112番地の1
 TEL／059-375-1212
 FAX／059-375-1717
 URL／<http://www.kaiseihp.com>
 編集協力／TCNagoya



社会医療法人 峰和会 理事長
 鈴鹿回生病院附属クリニック 院長
田中 公

新年あけましておめでとうございます。昨年は、年号が令和に改められ、新たな年が始まりました。11月に天皇、皇后両陛下が伊勢神宮に即位のご報告にござりましたが、幸運にも帰京されるところを参宮街道でお見送りさせていただきました。

私たちの社会医療法人峰和会は鈴鹿亀山地区と紀北町で医療活動を行っております。その中心となるのは、鈴鹿回生病院と附属クリニックですが、当地に移転しまして今年でちょうど20年目になります。地域医療支援病院にも認定され、設備も充実しておりますが、地域の基幹病院としての役割をしっかりと担っていかなければならぬと考えております。それには、地域の皆様が何を求めておられ、何を必要とされておられるのか、ア

ンテナを張って常にそのニーズを捉えていくことが大切です。また、それに応えるには、職員が一丸となって常に努力し、研鑽していくかなければなりません。

いわゆる2025年問題がいよいよ間近に迫ってきました。団塊の世代が75歳以上となり、後期高齢者が増加するため医療資源や介護資源の再編が求められています。しっかりと対応できるように準備が必要です。鈴鹿回生病院および附属クリニックでは、急性期医療、高度専門的医療を担い、近隣の亀山回生病院では、慢性期医療やリハビリなどを中心に在宅への橋渡しを行います。この地域における急性期から慢性期までの切れ目のない医療を提供し、地域の皆様に安心していただけるようなシームレスな医療の提供に努めています。

また、地域医師会や行政の方々ともしっかりと連携し、地域の皆様とのネットワークも構築していくかなければなりません。

高齢化の波が押し寄せてきていますが、大切なのは「元気で長生き、健康寿命を延ばす」ことです。それには、病気の予防です。鈴鹿回生病院では、予防医療にも力を入れており、健診センターやスポーツ医学センターも充実させています。「あなたの健康を応援します」をキャッチフレーズにこれからも充実させていきます。

新しい年を迎え、時代の変化とともに地域のニーズを把握し、皆様に信頼していただける病院を目指して頑張りますので、ますますのご支援ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。



子

2020

病院長より新年のご挨拶

令和の時代に求められる病院をめざして

新年あけましておめでとうございます。

新しい時代、令和になって初めての新年を迎えることになりました。

鈴鹿回生病院としても、地域の皆様の病院として新たな一歩を踏み出す年にしたいと考えております。

「健康でなくとも元気になれる」誰が言い出した言葉なのは知りませんが、この言葉の中に、これからの中の病院の新しい役割を見つけることができるのではないかでしょうか。

その一つは、がん、脳卒中、心筋梗塞などを患っていても、元気に楽しく日常生活ができるところまで患者さんをサポートすることができます。そして、もう一つは、未病の人達に医学的情報を提供して、病気に陥らないよう導くことです。未病とは、中国古来の言葉で、健康と病気の間の概念です。例えば、肥満、メタボリック症候群、ロコモティブ症候群、高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、サルコペニア、フレイル、骨粗しょう症などの比較的軽い段階がこれにあたります。

この二つのことは、地域の皆様が元気に楽しく長生きをしていただくことにつながり、さらには地域の活性化にもつながっていくものと考えます。

鈴鹿・亀山地域での当院の役割は、あくまで基幹病院として、救急医療から専門的医療にいたる急性期医療の提供が第一であるとの考えは変わりません。しかし、令和の時代は人生100年時代と言われ、少子高齢化の波にどう向き合うのかは、すべての病院の大きなテーマです。当院としても、上述しましたことも含め、地域の皆様の元気に貢献することをその対策の一つにしたいと思っております。

われわれは常々、地域包括ケアシステムの一端を担う病院のスタッフとして、様々な角度から地域への貢献を模索し、続けていくことを忘れてはならないと肝に銘じております。

この時代のこの地域に必要な基幹病院として、皆様に安全で良質な医療と幸せを提供し続けられるよう、スタッフ一同、心を新たにがんばりますので、今年もご支援のほどよろしくお願ひ申し上げます。



鈴鹿回生病院
院長
加藤 公

あなたの街のお医者さん

連携医療機関紹介

宮崎産婦人科



▲ 宮崎 豊 理事長

2019年6月リニューアル

近鉄平田町駅より徒歩5分ほど中央道路沿いに、宮崎産婦人科はあります。院内に入るとそこはまるでホテルのロビーのよう、解放感ある2階までの大きな吹き抜けに、広々とした待合が広がります。



宮崎産婦人科は1948年、現名誉院長である宮崎信郎先生のご尊父さまが、鈴鹿市に開業されました。信郎先生は1970年三重県立大学（現三重大学）医学部をご卒業後、名古屋第一赤十字病院にて研鑽を積み、1978年宮崎産婦人科に勤務の後、1982年二代目院長となられます。そして2015年、ご子息宮崎顕先生が三代目院長に就任されたと同時に顕先生の奥様綾子先生も副院長として加わり、お産はもちろん、遺伝専門医、女性医学専門医として更年期、思春期、不妊などを専門に行っています。また、非常勤医師として顕先生の実弟純先生も週1回診療をサポート、それぞれの医師が得意分野を生かし医師4人体制で診療を行っています。

2019年1月より理事長に就任した顕先生は2002年福井医科大学（現福井大学）医学部をご卒業後、聖隸浜松病院、名古屋第一赤十字病院などの医療機関にて研鑽をつまれ、2015年宮崎産婦人科の院長としての診療が始まりました。ちょうどその頃から古くなっていた建物のリニューアルの計画が立ち上がったのだそうです。動線はもちろん、設計・インテリア・照明までこだわって一新。こだわりの詰まった院内の特徴を伺うと、「リラックスして過ごしていただきため16床ある病室は14床が個室となっています。3階のラウンジでは、専属シェフによるお食事を提供させて頂いております。また小さいお子様づれでも安心な保育士常駐の無料託児所が併設されています」。

高度な胎児診療を行っています

宮崎産婦人科では、限られた施設でしか行えない胎児ドック、出生前検査、出生前診断など高度な胎児診療を行っています。胎児診療では、産まれる前に赤ちゃんの病気を知って安心を得る、もしもは治療をする、また、出生後の治療に備える事もできます。胎児診療という分野を早くから取り組むことになったきっかけを伺うと、「第一日赤の総合周産期医療センターは当時母胎搬送がとても多く自分にとって大きな財産となりました。その後2008年から胎児治療で有名な聖隸浜松病院の新生児科に赴任し赤ちゃんの診察をしていた折り、「赤ちゃんで診られる事は産まれる前の胎児の状態でも診られるのではないか?」と思ったのがきっかけで、胎児超音波に興味をもち基本的には独学ではじまったんです」と顕先生。顕先生は、超音波専門医と臨床遺伝専門医の資格ををダブルで有している東海地方では、まだ数少ない医師です。また出生前の絨毛検査ができる施設は現在日本にはまだ数少ないので、それができるのが宮崎産婦人科なのです。そのため、日本全国、時には海外からも患者さんが訪れます。

DATA

TEL 059-378-8811

住所

三重県鈴鹿市平田2-1-8

診療科目

●産科 ●婦人科（小児科）

診療時間

午前／9時00分～12時00分

午後／3時30分～6時00分

	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	○	○	○	○	×
午 後	○	※	○	×	○	×	×

※火曜午後は特殊外来

休診日

木・土曜午後、日曜、祝日



患者さんへのメッセージ

～妊婦さんの内科合併症などのある場合は、基幹病院にご紹介させていただきます。逆に経過観察など当院で行うべきことはしっかりフォローさせていただきます。当院の歴史は約70年です。患者さんも二代三代とお産をしてくださっているので、先代・先々代の話を聞く機会があります。長きに渡りこの地域のホームドクターとしてサポートをしてきた先代、先々代の思いを継承しつつ、日々進化する新しい医療を積極的に取り入れ、患者さんにとって頼もしい存在となるよう取り組んで参ります。～

今後の活躍を期待しています。



医食動源

フレイルシリーズ Part4 フレイルと運動

フレイルの原因は活動・運動不足と言われ、筋力低下やバランス障害を招き、転倒リスクを高めます。フレイルは予防や回復の可能性を秘めており、適切な運動と栄養管理が重要です。ウォーキング、水泳、体操など、無理のない範囲で、日常生活に運動を取り入れ、筋力・筋肉量の低下を防ぎましょう。

ウォーキング ➡



足の筋トレ ➡



理学療法士
三谷 将史

- 1日8000歩から10000歩を目標に、まずは無理をせず現在の歩数から10%upを目指す。(例:5000歩なら5500歩)
- 歩数計などで日々の歩数を記録する。

- 足全体を動かしながら、つま先で文字を書く。
- 5文字くらいから始め、段階的に増やす。



注意 痛みや痺れ、動悸や強い息切れがある場合は、無理をせず
医師やリハビリスタッフと相談して運動してください。運動後は水分補給を忘れずに!

発信@ 栄養管理室



管理栄養士
北林 明代

● コンフィとは

フランス料理の調理法で食材の風味を良くし、保存性を高めるために、肉の場合は油脂、果物の場合は砂糖に漬けて調理した食品の総称です。じっくり煮込むことで、むね肉でも柔らかく仕上がり、ハーブなどに漬け込むことで砂肝の臭みもほとんどなくなります。また、漬け込んだ油を使って野菜を炒めると肉汁のうま味も加わって、美味しく仕上がります。コンフィは保存がきく料理ですので、時間のあるときに仕込んでおき、忙しい時のメニューとしてはいかがでしょうか?

【栄養成分】1人分あたり

エネルギー	304kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	17.5g
食塩	1.6g
鉄	2.5mg

コンフィ ピックアップ調理法

コンフィ

【材料】(6人分)

砂ぎも	18個
A オリーブ油	大さじ4
にんにく	1片
ローリエ	1枚
タイム	適量
塩	小さじ1強
黒胡椒	適量
鶏むね肉	1枚
B オリーブ油	大さじ2
にんにく	1片
ローリエ	1枚
ローズマリー	適量
塩	小さじ1/3
黒胡椒	適量

《添え野菜》

じゃがいも	2個
ブロッコリー	1株
人参	1/5本
肉を漬け込んだ油	大さじ2

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、人参は5mm程度の輪切りにし、じゃがいもは1.5cmの角切り、水にさらしておく
- ②砂ぎもは硬い部分が気になるようであれば銀皮の下処理をして、味が染みこみやすいように縦に切り込みを入れておく
- ③むね肉は半分に切り、肉をフォークで満遍なく刺して味が染みこみやすいようにする
- ④砂肝、むね肉は各々AとBの調味液を入れたジッパー付き保存袋に入れて冷蔵庫で1時間程度つけ込む
- ⑤沸騰したお湯を炊飯器に入れ、70℃程度に冷えたところで、④の肉を入れて3時間保温する
- ⑥フライパンに⑤でできたお肉のつけ汁(油)をひき、熱したところに添え野菜を入れて炒め、焦げ目がついたら、50～100mlの水を入れて蒸し焼きにする
- ⑦⑤をフライパンで焦げ目が付く程度にカリッと焼き、むね肉はスライスし、添え野菜とともに盛り付けて出来上がり



このコーナーでは毎号当院のドクターを紹介してまいります。

Doctors List

西川 拓文

にしかわ ひろふみ 脳神経外科 医長

専門領域:脳血管障害、脳卒中(脳神経外科全般)、脊椎・脊髄

資格:日本脳神経外科学会専門医、日本脳卒中学会専門医、日本脊髄外科認定医



Q1. 出身地はどちらですか? 幼少時の想い出を聞かせてください

大阪府枚方市生まれで、5年生から中学3年まで少年野球を続けた一方、ドラクエ世代で、ファミコンにもはまっている子ども時代でした。また、Jリーグ、スマムダンク世代ですが、流行り始めたサッカーやバスケには負けまいと野球に励んでいました。



Q4. 脳神経外科を専門にしたのはなぜですか?

父が2回ほど胸部の手術をしているため、自分も胸部外科を極めたいと思っていましたが、ラグビー部の顧問が脳外科の教授だったのがきっかけで、脳神経外科に進みました。顧問にはとても良くて頂き、命に直結する分野に進みたかったこともあります。脳外科に興味をもちました。興味があるとこばしたら、がっつり勧誘されますので(笑)そのまま脳神経外科に進むことになったんですね。

Q2. なぜ医師をめざしたのですか?

将来の事を見据え大学選択を考えた時、母が看護師だったことも影響し、やはり甲斐を感じたのが医師でした。ただ、中レベルの高校だったので、医学部に進学したいと担任に相談した時は猛反対され、理学部には受けたので、そこに行くよう進められましたが、ポジティブな性格だったのでここが受けたら医学部も受かる!と思って浪人を決めたんです。京都の河合塾に通っていましたが、祇園祭に行くような余裕のある予備校生もいて、自分はそれを横目に「そんなんしてたら落ちるで」と思いながら祭もいかずに必死で取り組んでいました。苦労して一浪しましたが晴れて、三重大学に進学しました。

Q3. 学生時代の想い出をお聞かせください

三重大学に進学し、初めての独り暮らしは最高でした。厳格な父だったので、解放感で一杯でした。初めのころは自炊もしていましたが、部活がラグビーでしたので、バイト代が入れば仲間と食べに行く感じでした。ラグビーには高校からはまり、高校時代は10人制の大会で優勝を経験することが出来たんです。その仲間とは今でも続いている。彼らは大阪で世帯を構えているのですが、4~5家族全員で私の住む三重まで泊まりに来てくれます。ラグビーは、チームワークを重視するスポーツだと思うので、今の医療においても、その時の経験がいわゆるチーム医療とリンクし、生かされていると思います。



Q5. 趣味や好きな事(ストレス発散方法など)は何ですか?

比較的若い時に結婚をしたので、今は家族と過ごすことが趣味のようになっています。子供の運動会で1番を取りたくて早く結婚したいと思っていたのですが、最近はなかなか親が参加する競技はないのが残念です。スポーツ観戦が好きで、妻にはラグビーと一緒に観てくれないと困ると言って結婚しました。今回のワールドカップも大盛り上がりで、妻と2人で観戦してきました。また、実家の大阪には長男が帰るべきだと考えていたのですが、実弟も三重大学医学部に進学し、現在泌尿器科医として三重で働いているのです。二人とも三重に来てしまったのでやはり自分が大阪にもどるべきかと考えていたら、2年ほど前、両親が三重に移住してきたんです。私の家から車で3分ほどのところに実弟家族が、5分ほどのところに両親が住んでおり、家族全員、三重県人になり楽しく過ごしています(笑)



Q6. 今後力を入れて行きたいことは何ですか?

今後は侵襲の少ないカテーテル治療が増えていくと思われますので、さらに技術をあげていきたいです。脊椎の分野もやはり甲斐を感じることが多くありますので、サブスペシャリティとしては脊椎に力を入れ、オールマイティな脳外科医をめざしていきたいです。

Message

患者さんへのメッセージ

病気と向き合う際は、時に暗くなりがちですが、医師の表現の仕方ひとつで前向きになれると思います。患者さんと一緒に治療に向き合っていける医師をめざし、日々研鑽して参ります。

亀山市

脳卒中市民講座を開催しました

11月23日（土）第11回亀山市脳卒中市民講座を開催しました。沢山の市民の皆様にご参加頂き、荒木副院長を座長に5名の演者による脳卒中に関する講演を行いました。終了後、市民の皆様からのご質問にお答えするコーナーでは、皆様の脳卒中への関心の高さがうかがえました。



第16回 健康セミナーを開催しました

11月30日（土）、健康セミナーを開催しました。123名にご参加いただき、腸内環境・腹部内臓脂肪・運動についての講演、簡単ストレッチ、計測コーナー、健康・栄養相談、脳卒中についてのポスター展示を行いました。来年のご参加もお待ちしております。



第22回 鈴鹿シティマラソン

12月15日（日）第22回鈴鹿シティマラソンが鈴鹿サーキットにて行われました。当日は医科学相談コーナーを設置、救護班に救急車を配置して、当院から専門医師をはじめ多くのスタッフを派遣し走者のサポートを行いました。



「第36回農芸祭」に参加しました

11月3日（日）国府町の「第36回農芸祭」に参加しました。血压測定・体脂肪測定・握力測定に基づいた健康相談と、お子さん達用に医療用ユニフォームで記念撮影ブースを設置し、地元国府町の沢山の方々と触れ合うことができました。



院内三味線サークル「響」です

院内で年2回開催されるコンサートでの演奏の他、院外では健康教室を兼ねた演奏会も行っております。



病院の理念

病院の方針

- ▶ 地域の基幹病院として医療と健康の増進に貢献します
- ▶ 個人の尊厳を守ります
- ▶ チーム医療を推進し安全で高度な医療を提供します
- ▶ 将来を担う有能な医療従事者の育成に努めます
- ▶ 地域と連携し災害時救援活動を行います
- ▶ 働きやすく健全な病院運営に努めます

生命への奉仕

ほっと smile

三重県 フェンシング選手
メディカルチェック
2019



令和元年11月23日に当院スポーツ医学センターにて三重県フェンシング選手のメディカルチェック&ストレッチング講習を行いました。内容は関節可動域、下肢柔軟性、バランス検査、足部筋力測定、超音波検査、MRI検査、ドーピングに関する指導などで、その結果を選手へフィードバックしました。

2021年の三重
どこわか国体での活躍を期待しています！



編集後記

今回は「新年のごあいさつ」を中心に、医療連携紹介などをお送りいたしました。皆さんから本誌へのご意見・ご感想・ご要望等がございましたら、広報委員会までお寄せください。

鈴鹿回生病院 広報委員会

〒513-8505 三重県鈴鹿市国府町112番地の1

TEL059-375-1212 mail:info@kaiseihp.com