

回生 ニュース

K a i s e i N e w s



社会医療法人 峰和会

111号

2020.3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.kaisei.jp.com
編集協力/TCKnagoya

- 1 医療の現場から
「アスレティックトレーナー活動紹介」
- 2 あなたの街のお医者さん
「ひだまりメンタルクリニック」
- 3 鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表
交通案内（三重交通バス・シャトルバス時刻表）
- 4 鈴鹿回生病院附属クリニック診療担当医師一覧表
- 5 健康コーナー「医食動源」
・フレイルシリーズPart5 ～フレイルと栄養～
・春野菜のサラダガレット
- 6 回生.com
「最新のCT装置” Revolution Frontier” を導入しました！」
- 7 Information **ほっとsmile** 他

第12回入賞作品

第13回 桜 フォトコンテスト開催!

今回で13回目を迎えます。皆様のご応募お待ちしております。

応募方法

・申込み用紙に必要事項をご記入の上、作品と併せて応募箱へ入れていただくか、当院広報委員会宛へ郵送してください。

応募箱設置場所

・クリニック受付・小児科プレイルーム・クリニック処置室・病院総合受付

その他

・写真はA4サイズで印刷してください。横と縦どちらでも結構です。
・作品には必ず回生病院敷地内の桜を入れてください。
・作品はお一人1点までとさせていただきます。

受付期間

3/16(月)～4/10(金)まで

※開花時期により期間は変更になる場合があります。

展示期間

4/16(木)～5/14(木)AMまで

選考方法

所属クリニック多目的室に掲示し、患者様や審査員の投票結果で選考します。※ご応募いただいた作品は返却いたしません。ご了承ください。投票は必ず承ります。投票結果を進行します。また、投票の結果でお二人以上と副賞を進呈します。

中止

3月12日は世界腎臓デー

毎年3月の第2木曜日を「世界腎臓デー」とし、各地で啓発キャンペーンが開催されています。当院においても腎臓病教室スタッフが、それぞれのテーマに沿って作成したポスターを掲示します。ぜひご覧ください。

場所

クリニック多目的室

期間

3月9日(月)

～4月10日(金)

イベント

みんなで歩こう!!

3月10日(火) 14:00～

研修棟 1Fに集合

是非ご参加ください

雨天時:

研修棟3F講義室にて体操を行います



「回生しだれ桜古木」

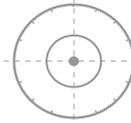


「花かんむり」



「さくら満開」

第12回入賞作品



JASPO-AT

活動紹介

Introduction

JASPO-ATとは、本誌108号でも紹介した、「日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー」の略称です。彼らの役割は、スポーツドクターおよびコーチとの緊密な協力のもとに、競技者の健康管理、外傷・障害予防、スポーツ外傷・障害の救急処置、アスレティックリハビリテーションおよびトレーニング、コンディショニング等にあたることです。今号はJASPO-ATの活動内容をお伝えします。

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(以下、JASPO-AT)は、スポーツ分野で選手やチームが安全に活動する環境を整えていく役割をもち、救急法やあらゆるスポーツの競技特性を学び、より専門的な知識と技術を身に付けている専門職です。

具体的には、スポーツ現場において選手が負傷した時の評価や応急処置、テーピング、アスレティックリハビリテーション、競技復帰までのサポート、コンディショニング、障害予防、健康管理と組織運営、教育的指導などを行います。

リハビリテーション課では佐久間雅久・坂口弘樹、稲谷則徒の3名がJASPO-ATとして活動しております。



JASPO-AT 佐久間 雅久

主に携わっている競技としては、佐久間はハンドボール三重バイオレットアイリスのチームトレーナー、県内JFL所属サッカーチーム、高校野球の選手サポートなど、



JASPO-AT 坂口 弘樹

坂口は県内高校サッカー部、県外高校ソフトテニス部への帯同など、稲谷は三重県バスケットボール少年男子国体チームのチームトレーナー、高校バスケットボール大会への帯同などしています。また毎年12月に鈴鹿サーキットで行われる鈴鹿シティマラソンでの医療相談ブースでは、トレーニング、コンディショニングのご相談にも対応しています。

2021年には三重県で国体が開催さ



JASPO-AT 稲谷 則徒

れます。選手達が全力でプレーできるよう当院のスタッフも県内のJASPO-ATと協力し支援できるよう準備していきます。是非みなさんも約50年ぶりに三重で開かれる国体を一緒に盛り上げていきましょう。

それぞれのJASPO-ATが主として携わっている競技はありますが、競技に関係なく、その競技に必要な動きを考え、選手に合わせたプログラムを作成し、選手の復帰・パフォーマンスの向上・障害予防に努めていきます。

今後も選手に寄り添って、一緒に解決策を考えていきますので、スポーツをしていてお困りのことがあれば、当院のJASPO-ATにご相談ください。

連携医療機関紹介

ひだまりメンタルクリニック



▲ 松本卓也 院長

リラックス出来る空間です

ひだまりメンタルクリニックは、サーキット道路沿いのすずかメディカルビレッジ内にあります。まるで絵本の世界のようなかわいらしい外観が特徴です。



院長の松本卓也先生は、1999年三重大学医学部をご卒業後、東員病院、三重大学病院、鈴鹿中央総合病院などの医療機関にて研鑽を積まれました。元々は名古屋のご出身である先生ですが三重大学に進学したのをきっかけに長年三重県の精神科医療に従事され、2017年7月この地に開業されました。「建物や内装などは、来院される患者さんに少しでもリラックスしていただけるようにと主に精神科医である妻がこだわりました。扉は、温かいイメージを出すよう職人さんに塗ってもらい、院内に沢山の緑を配置し、窓から見える景色や、待合からのぞく庭園などにも工夫をこらしました」。現在、卓也先生は成人の方を中心に、奥様の友維先生は

(月火金午前中) お子様を中心とし、看護師1名、臨床心理士2名、事務3名の計8名体制で診療を行っています。

医師を目指したきっかけ

20歳の時に御尊母さまががんを患われたことがきっかけで医師をめざされたという先生。その当時先生は理学部の大学1年生で、がんを告知されたのが夏休みに入る直前だったのだとか。「主治医に、『これからがん治療をすすめます』と、言われ、『お願いします』と言う事しか出来ませんでした。何か力になりたいと一念発起し、医学部を受験することにしました。とは言え、大学に通いながら医学部を受験することは、大変な事です。理学部は留年、医学部不合格というリスクもありました。しかし理学部の友人が仮に医学部が受からなくても留年はしないようにと、勉強のサポートをしてくれ、しっかり単位もとって大学に通いながら受験勉強ができたんです。センター試験の翌朝に、ボロボロの自己採点結果を予備校に提出し、その足で大学へ行って大学の講義を受けてました(笑) そんな仲間を支えられ、晴れて三重大学に合格したんですね。いい思い出です。医師となり、3年目で母は亡くなってしまいましたが、医師になった姿を見てもらったのは最後の親孝行だったかなあと思います」。

昨今の精神科医療

一昔前までは敷居が高かった精神科ですが、ここ数年で比較的通いやすくなったといわれています。なかでも多い疾患をうかがうと「うつ、パニック障害、不安障害が多いですね。不安は割と日常に感じる症状で、何らかのパニック発作は2割くらいの方が人生に1度は経験するといわれています。不安は1つの警告なんですね。不安を感じたら、生活に無理が出ていないか否かのサインでもあるので、相談に来て頂ければと思います。また、精神科のお薬は癖になるんじゃないかと不安に思われて

DATA

TEL 059-380-1300

住所

鈴鹿市野村町163-1 サーキット道路沿い

診療科目

●心療内科●精神科

診療時間

午前／9時00分～12時00分

午後／3時00分～6時00分

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	×	○	○	×
午後	○	○	○	×	○	△	×

△午後1:00～4:00
(受付は、3時30分まで)

休診日

木曜、日曜、祝日



いる方が多いのですが、決してそんなことはなく、適切に処方すれば安全で、癖にはなりませんし、とても効果が期待できます。お薬は、1日1錠でもいい方もみえれば、1日3回の方など、さまざまです。患者さんの話を聞きながら、その方に応じてまず軽い物からお奨めし、あうお薬をすりあわせていく根気の要る作業にはなりますが、特にパニック障害などの方にはお薬を使う事による有効な割合が高く、家から出られなかった方が車で外出が出来るようになるなど、生活が楽になります」。

患者さんへのメッセージ

～こんな事で相談してもいいのかな? などと思わず、心配事があった場合はお気軽にお越しください。また、適応が神経内科などの場合や、医療機関だけでなく他の相談機関への紹介が必要な場合もあります。そんな時は、適切な医療機関や相談センターなどに紹介させていただきます～

今後も更なるご活躍を期待しています。

前はフレイルの予防のために運動について紹介しましたが、今回は『栄養』について紹介したいと思います。高齢になると食が細くなり、満腹感があっても栄養が十分に摂れていなかったり、さっぱりとしたものばかりを食べて、体を維持するために必要なエネルギーやタンパク質が不足しやすくなります。これが低栄養につながり、フレイルの原因となってきます。また、フレイルの予防のために運動するにも、筋肉を作るタンパク質が必要です。低栄養の状態でも運動を行っても、さらに低栄養を助長してしまいます。他には、骨を作るカルシウムやカルシウムを吸着しやすくするビタミンDやミネラルなどが摂取できる食事を心がけましょう。バランスの良い食事をとることも大切ですが、食べるために必要な『噛む・飲み込む』機能を、歯科検診などで管理していくことも必要になります。食べづらくなると、食べることが嫌になり、低栄養を起こすこともあります。低栄養に陥らないように、口腔ケアを行いながら、タンパク質をしっかり摂るように心がけ、フレイルを予防しましょう！



作業療法士
鈴木 江美



発信@
栄養管理室



管理栄養士
山添 晴花

● たけのこ

春を代表する食材の一つでもあるたけのこはえぐみが出やすいので、購入後はすぐに調理するのが美味しく食べるポイントです。ナトリウム排泄効果のあるカリウムや便のかさとなる不溶性食物繊維を多く含みます。

たけのこに付着している白い粉はチロシンというアミノ酸の一種なので洗い流さず食べましょう。

● おすすめポイント

難しく見えるガレットですが、材料を混ぜて焼くだけで簡単に作ることができます。

具や盛り付け方を変えるだけで大きく印象が変わるので、旬の食材を使ってアレンジするのもおすすめです。

休日のランチにいかがでしょうか。

【栄養成分】1人分あたり

エネルギー	332kcal
たんぱく質	17.5g
炭水化物	33.9g
塩分	1.2g

ピックアップ食材
たけのこ

春野菜の

サラダガレット



【材料】2人分

《ガレット生地》

そば粉(ない時は小麦粉同量で可)	50g
牛乳	大さじ4
卵	1個
水	大さじ2

《サラダ》

たけのこ	1/2個
卵	2個
新じゃが	小1個
ペビーリーフ	1袋
ミニトマト	4個
スナップえんどう	5本

《ソース》

醤油	小さじ2
穀物酢	小さじ2
油	小さじ2
砂糖	小さじ2
玉ねぎ	すりおろしで大さじ1
カレー粉	小さじ1/5
にんにく	少々

【作り方】

《ガレット生地》

- ① 全ての材料をボールに合わせ、30分以上置いて生地をなじませる
- ② テフロン加工のフライパンで丸状、薄型に生地を焼く

《サラダ》

- ① たけのこは下茹でし、スナップえんどうは色よく茹でる 野菜は食べやすい大きさに切り、たけのこどじゃがいもは200℃のオーブンで5-7分焼く
- ② 卵は茹でて白身と黄身に分け、粗めのザルに押しつけ細かくする

《ソース》

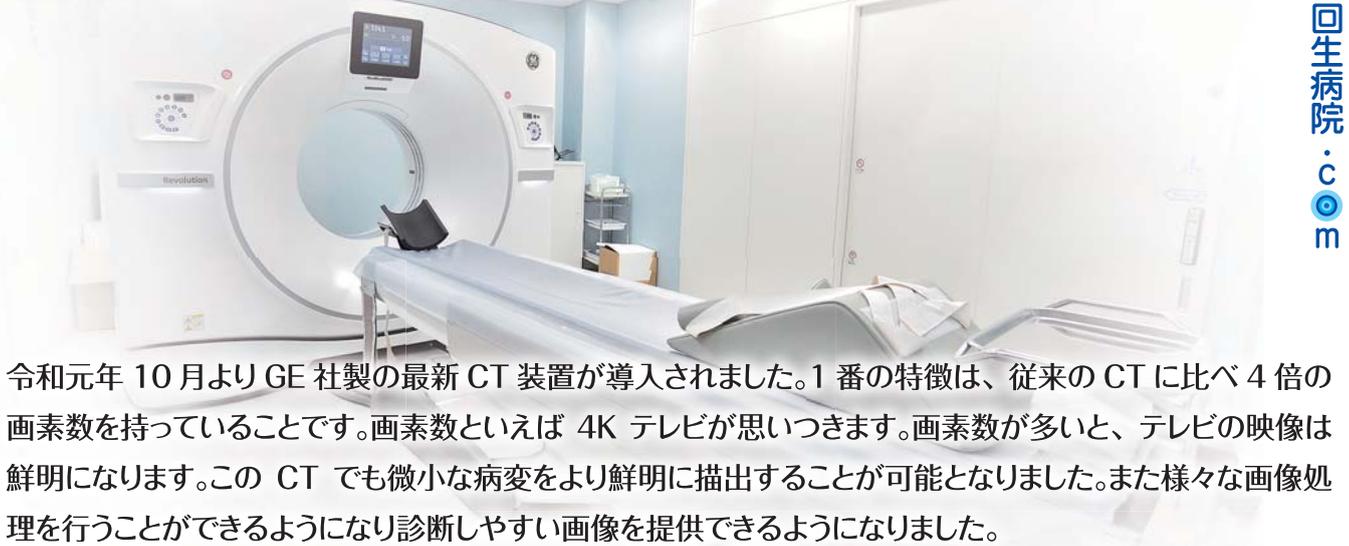
- ① 玉ねぎとにんにくはすりおろし、全ての材料と合わせて泡立て器で均一になるまで混ぜる

《盛り付け》

- 皿にガレットとサラダを彩りよく盛り付け、ソースをかけて完成

最新のCT装置

”Revolution Frontier”を導入しました!



令和元年10月よりGE社製の最新CT装置が導入されました。1番の特徴は、従来のCTに比べ4倍の画素数を持っていることです。画素数といえば4Kテレビが思いつきます。画素数が多いと、テレビの映像は鮮明になります。このCTでも微小な病変をより鮮明に描出することが可能となりました。また様々な画像処理を行うことができるようになり診断しやすい画像を提供できるようになりました。

Q
この新しいCTは診療に
どのように役立っていますか?

A
当院は脳卒中センターを掲げており、脳卒中治療を積極的に取り組んでいます。脳卒中治療において大切なのが迅速に治療を行うことです。新しいCTは処理速度が向上して脳卒



副院長/脳神経外科医
荒木 朋浩

中治療を行えるかどうかを判断する写真を従来のCTの約半分の時間で確認することができます。また今まで描出できなかった細い血管も確認することができ、脳卒中治療において非常に貢献してもらっています

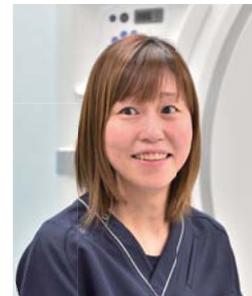
Q
新しいCTの
良いところはどこですか?

A
新しく導入したCT装置は小さなものを映し出すことを、得意としています。数値で表すと最小0.23mmまで識別可能になりました。頭部領域は非常に小

さな病変をみつけないといけないため、特に頭部領域に大きな役割を担うことができると考えています。また検査室の壁を明るいカラーにしました。患者様にリラックスして検査を受けて頂けるように心がけていきたいです。



診療放射線技師
松谷 圭太



診療放射線技師
扇山 響子



患者サポート相談窓口を設置しております

当院では、患者さんの医療や診療費などへの悩みや質問にお答えできるよう患者サポート相談窓口を設置しています。病気になると心も病みます。一人で抱える介護は辛いです。我慢しないでください。誰かに話を聞いて欲しいけど、誰に尋ねればいいのかわからない方もたくさんいらっしゃると思います。窓口担当がお話を伺います。相談内容を明確にして関係部門と連携をとり、問題解決への支援を行っていきます。本人・ご家族の方などでも受付けておりますので、まずはお気軽にご相談ください。

ご相談内容例

- 外来診療・入院療養に関すること
- 医療費に関する相談
- 転院・施設入所相談
- 医療・介護保険制度の相談
- セカンドオピニオンの相談など



※相談については、窓口へ直接お越しいただくかお電話でご連絡いただければ、担当者が対応させていただきます。

時間：平日 午前9時から午後5時まで
場所：鈴鹿回生病院2階 リハビリ室前
電話：059-375-1255

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病と上手く付き合うために糖尿病	4/17 (金)	11:30 ~ 13:45
について楽しく学べる体験型の教室です。	5/19 (火)	14:00 ~ 16:00
参加費は、4・6 一人様	6/19 (金)	13:30 ~ 13:45

1000円(食費500円、やつみ)です。

腎臓病教室のお知らせ

「食事と運動」をテーマに腎臓病の	4/17 (木)	13:45 ~ 13:30
であるということを知り、楽しく学べる体	5/19 (火)	14:45 ~ 13:30
験型の教室です。参加費は食事代込み		13:30

でお一人様1000円です。お食事のレシピ差し上げます。

お申し込みまたはお問合せ先

都合により日時・内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
栄養管理課：059-375-1329 ※申し込み期限：教室開催日の1週間前まで

2年連続レシピコンテスト入賞!!

2020年1月24～26日に京都で開催された、第23回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテスト『がん治療中の支援食』におきまして当院の栄養管理課が奨励賞を受賞いたしました。



ほっと smile 新しい認定看護師が誕生しました



がん化学療法看護認定看護師
原田 美華

コメント

がん化学療法分野は次々に新規治療薬が開発されています。それに伴い、複雑な治療内容の選択や新たな副作用といった問題も出現しており、患者さんが安心・安全に治療を受けられるよう、学んできた知識を活かして関わってまいります。

優秀演題賞を受賞しました

コメント

2019年12月に東京で開催された、第12回日本運動器疼痛学会にて、優秀演題賞を頂きました。テーマは「労働世代に対するロコトレが運動器疼痛・身体活動性に与える影響」で、鈴鹿市内の企業を対象に、従業員の身体の痛みを改善させることができました。今後も地域に根ざした活動を続けたいと考えています。



理学療法士 加藤 俊宏

編集後記

今回は「AT活動紹介」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

病院の理念

生命への奉仕

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