

第13回

入場無料

亀山市脳卒中市民講座開催

・テーマ わかって“脳卒中”

～健康寿命を伸ばすために～



日時 令和6年1月21日 日曜日 13:00～16:00

場所 亀山市文化会館(亀山市東御幸町63番地)

第18回 健康セミナーを開催します

3月9日 午前9時～ 研修棟2階または3階にて 参加無料

- 内容
- ・健康についての講演【ロコモティブシンドロームについて】
健診センター長 笠井 智佳 医師
 - ・スポーツ医学センター 深間内 誠 健康運動指導士
 - ・簡単ストレッチ体操
 - ・健康相談、栄養相談
 - ・各種計測：体組成計、握力、長座体前屈
- 

なお、本セミナーは完全予約制（定員50名）となっているため、当院健診センター窓口までお越し下さい。

鈴鹿シティマラソン

令和5年12月17日(日) 第26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。



鈴鹿市椿地区地震防災訓練

11月5日(日)に椿地区地震防災訓練に参加しました。大規模災害に備え、鈴鹿市地域防災計画の円滑な運用に資するため、地域住民、医療機関及び関係団体の方々と情報伝達、受入訓練をおこないました。職員が参加し真剣に訓練に取り組んでいました。



病院の理念

病院の方針

- ▶個人の尊厳を守ります
- ▶地域の基幹病院として医療機関と連携し健康の増進に貢献します
- ▶災害時に救援活動を行います
- ▶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
- ▶働きやすく健全な病院運営に努めます

生命への奉仕



11月19日(日)に第1回 国府地区まちづくりフェスティバルが鈴鹿市立平田野中学校で開催されました。当院からは医師、看護師、保健師が参加し健康相談と子供達に看護ユニホームを着てもらい看護師の体験をしてもらいました。当院は、たくさんの方にご利用いただきありがとうございました。



編集後記

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
〒513-0836 三重県鈴鹿市国府町112番地の1
TEL 059-375-1212 mail:info@kaiseihp.com



130号

2024.1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／TCKnagoya

両院長より新年のご挨拶



社会、医療環境の変化に対応し、
地域医療に貢献してまいります

新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症は発生より5年目を迎えました。昨年5月、感染症法の分類変更に伴い、入院患者さんの面会を再開するなど病院の感染管理体制は少しづつ制限が緩和されてコロナ前の日常に戻りつつあり、あらためて普通のありがたさを感じさせていただいた一年でした。一方インフルエンザの流行は以前に比べて早い時期から始まるなど、今までとは異なる様相がみられ本年もマスクをはずせない日々が続きます。

昨年6月、手術・処置や化学療法等を必要とする外来、高額な医療機器・設備を必要とする外来を行っている医療機関として「重点外来医療機関」の認証を受けました。これからも引き続き地域の医療機関や関連機関の方々と連携を深め、患者さんへより良い医療を提供できますよう努めてまいります。12月にangiオ装置の更新を行いました。約2ヶ月間にわたりたいへんご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。最新鋭の機種の導入によりさらに専門性の高い医療を提供してまいります。救急搬送件数は年々増加傾向で昨年の当院の救急車受け入れ件数は年間3500件超えました。救急対応のさらなる充実をめざして救急室の整備に着手します。また安心して療養できる体制の構築に向けて入退院支援の整備もめざします。

昨今、人口減少、急速に進行する少子高齢化は大きな社会問題となっています。鈴鹿地区でも2040年にピークを迎えるといわれていた当初の予測を遥かに超え、2020年を境にすでに人口減少は始まっており、65歳以上の人口全体にしめる割合はここ20年間で14.3%から26.7%へと急速な増加がみられています。この高齢化の波を受けて病床機能分化が進められ、当院は急性期病棟で高度先進医療の提供をすすめつつ、地域包括ケア病棟にて急性期で入院された患者さんの在宅復帰に向けての支援をしています。また在宅療養中の患者さんのレスパイト入院にも対応しています。このような社会の変化、医療環境の変化にもしっかりと対応し、職員一同心を一つにして地域医療に貢献してまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

患者さんのニーズに応えるクリニックを目指して



新年あけましておめでとうございます。

昨年も、新型コロナウイルス感染の流行は完全収束には至りませんでした。しかし、重症化リスクは低下し、一時期のような不安は大きく減少して、一般社会では日常が戻ってきてています。当クリニックでも感染予防対策の徹底はかわりませんが、コロナによる混乱は収束しています。

コロナによる混乱を乗り越えた新しい年に、私の目指す「ここに来て良かった」と思っていただけるクリニックとは、患者さんのニーズに応える質の高い診療を提供できるクリニックだと思います。そのためにはコロナ前からの基本に戻って、地域に根付いた診療（地域医療）と同時に専門性の高い診療（専門医療）を行い、サービスの向上にも努めなければなりません。

地域医療としては、予防から診断、治療、リハビリテーションまで、遠くの病院まで行かなくても一貫して地域内で受けられるよう、当クリニックの役割を果たしていかたいと思います。

専門医療としては、専門外来の充実や新設のためにさらなる専門スタッフの獲得やスタッフに高度な医療技術や知識を習得してもらえるように努めます。

サービスの向上については、やはり待ち時間の問題が永遠のテーマです。予約制度や受付時間の調整、電子掲示板の導入など、改善に努めてきましたが、大きな短縮にはつながりませんでした。多くの患者さんに質の高い診療を提供しようとすれば、どうしても待ち時間が長くなってしまう面もあります。とはいえ、長く待たされるのはつらいことですので、少しでも待ち時間が減らせるようこれからも努力していきたいと思います。

今年も皆様に安心して受診いただき、満足いただけるよう、スタッフと共に頑張っていきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2024

令和5年12月

angiオ（血管造影）装置の 更新を行いました!!



Q

angiオ検査って何ですか？

A

angiオ検査とは腕や鼠径部の血管からカテーテルと呼ばれる細い管を挿入して、目的部位にまでカテーテルの先端を進めてそこから造影剤と呼ばれる薬液を流しながらレントゲン撮影を連続で撮影することにより、目的部位の血液の流れ方を確認する検査です。

異常な流れ方をしている場合はカテーテルの先端から器具や治療薬を出したことで血管内で治療を行うこともあります。脳卒中や心筋梗塞、腹腔内出血などが治療対象で、緊急で用いられる装置となっています。

皆さんよく耳にされるのは心臓のステント治療や脳梗塞の血栓回収術などになります。

適応患者さんが緊急搬送された際には『待ったなし』の状態なので夜中でも治療が必要となる場合があるため、スタッフは待機番を組んで対応しています。

Q

新しい装置の
良いところはどこですか？

A

今回、導入したのはフィリップス社製Azurion7B20/15と言う機種で、この装置は2つのX線管球を使用することにより同時に2方向から撮影することができ、造影剤の使用量を少なくすることができます。これが期待されます。そのため特に腎機能の悪い方や複雑な手技が必要な方に貢献するものと思われます。さらに最新技術の手技支援アプリケーションが搭載されており従来の装置と比べ、被

曝線量が少なく、高画質で撮影ができます。

見やすくなることにより手技時間の短縮も見込まれ、患者さんへの負担も軽減するものと思われます。

検査室内にはangiオ画像を表示するために58インチの大型モニターが設置され、画面分割や表示方法を任意に変更することができるので、術者にとってもストレスが少なく手技を施工することができます。

また、部屋の天井には木目調、壁にはアクセントクロスを貼っており、患者さんにとってもストレスが少なく検査が受けられるようにしています。



脳神経外科医

循環器内科医

ちょこっとダイエット^{Part4}スクワット編

全身の筋肉量が増加すると基礎代謝が増え、効率よくダイエットが出来ます。
今回は下半身トレーニング(太もも、お尻)の方法を紹介します!

①肩幅と同じ~1.5倍の広さになるように足を広げます。

②お尻を突き出すように腰をゆっくり下ろします。

Point

- 膝が足の前に出さない
- 膝が内側に入らない
- 腰を反らし過ぎない

③完全に体がまっすぐになるまで体を戻します。



「ちょこっと豆知識」

筋肉

下半身は全身の60~70%の筋肉量を占めています。特に下半身の中でも大腿四頭筋、大殿筋は大きな筋肉になります。



この動作を10~20回繰り返しましょう。
なるべく呼吸を止めないように
はじめは手で支えたり、椅子からの立ち座りだけでもOK

発信@栄養管理室

管理栄養士
北林 明代



緑黄色野菜を摂りましょう!!

『野菜を食べていますか?』と聞くと、多くの方が『サラダを毎日食べています』と答えてくれます。私たち栄養士が聞きたい答えは、ブロッコリー、ほうれん草、人参などの緑黄色野菜やキャベツ、白菜、大根、胡瓜などの淡色野菜であって、ポテトサラダで使用するような芋類ではありません。農産物において芋類は野菜と分類されますが、野菜の栄養分類では炭水化物を多く含みます。

厚生労働省が提唱する健康づくりの指標『健康日本21』では「野菜を1日350g摂りましょう」とうたわれており、そのうちの1/3は緑黄色野菜であると必要なビタミンや食物繊維がバランス良くとれると言われています。1日に2品以上、今回のレシピ程度の緑黄色野菜を摂るといいでしょう。(カリウム制限がある場合は過剰摂取にご注意ください)



ブロッコリーと海老のガーリックグリル

材料 2人前

ブロッコリー	90g(6房)
人参	小1/4本
エリンギ	1本
オリーブ油	小さじ1
むきえび	大6尾
酒	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ1
にんにく	1片
こしょう	適量
オリーブ油	小さじ2
A [スイートチリソース]	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2

【作り方】

- ①むきえびの背側に浅く包丁で切り込みを入れて背わたを取り除き、酒をふりかけ臭みを取り、しばらくしてキッチンペーパー等で水気をとる
- ②ブロッコリーは小房に分け、人参は2~3mmのスライス、エリンギは石づきを取り、5mmの輪切り、にんにくは半分に切り包丁の側面を押し当て潰す
- ③Aを混ぜ合わせる
- ④耐熱皿に②を並べ、オリーブ油小さじ1を振りかけて、トースター(1000W 15分)かオーブン(予熱後200度10~15分)で焼く
- ⑤フライパンにオリーブ油小さじ2をひき、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがでるまで炒める
- ⑥⑤のフライパンに塩・こしょうを振り片栗粉をまぶした①を入れ、火が通るまで炒める
- ⑦焼き上がった④に⑥を盛り付け、フライパンに残った油も上からかけて出来上がり、③のソースを添える

【栄養成分】1人分

エネルギー	131Kcal
たん白質	8.7g
食塩相当量	0.35g
食物繊維総量	3g
β-カロテン	1100μg

あなたの街のお医者さん

連携医療機関紹介

川村外科内科



▲ 川村紘三院長

開業35年のクリニックです

川村外科内科は、国道1号線・上野町交差点より西に約500メートル、緑豊かな県道沿いにあります。広々とした駐車場は運転が苦手な方でも安心です。



院長の川村紘三先生は、岐阜大学医学部を平成21年(2009年)にご卒業後、岐阜赤十字病院にて初期臨床研修医として従事されます。その後は岐阜大学医学部附属病院 第一外科の配属となられ、羽島市民病院、郡上市民病院、岐阜赤十字病院などの医療機関で消化器外科専門医として外科、消化器診療、手術、救急医療、がんの化学療法、終末期医療など、さまざまな経験をつきました。岐阜の病院での勤務が長かった先生、いつかは出身地である鈴鹿にもどられるつもりだったので、2021年より川村外科内科に着任されました。最後に勤めていた岐阜日赤の患者さんには、「冗談交じりではありますが、裏切り者。」

私をおいて三重に帰ってしまうのか、と泣かれました。当時の患者さんたちの引き継ぎを済ませ、令和3年4月、継承させていただきました」。

皮膚科診療も行っています

お父さまである慶三先生はご子息が継承された後も引き継ぎ診療を行っています。また紘三先生の奥様で皮膚科専門医の川村美保先生も、紘三先生の院長継承とともに診療に加わりました。美保先生は岐阜市民病院、岐阜大学医学部附属病院にて皮膚科専門医として研鑽を積みました。医師3名を含む総勢15名のスタッフで、小さなお子様からお年寄りまで、3人の医師がそれぞれの専門分野を活かした診療を行っています。

心やすらぐ環境づくり

実は18年前にも、このあなたの街のお医者さんで紹介させていただいた「川村外科内科」。院内の熱帯魚の水槽、窓越しに見える豊かな緑は当時と殆ど変わりません。当然ですが当時は前院長である慶三先生にお話を伺いました。その際、周囲の緑は定期的に庭師さんに手入れをしてもらい、時折先生ご自身も草刈りで汗を流していると仰っていましたが、現在の状況をご子息の紘三先生に伺うと、「今でも父は時々草刈りで汗を流しています。少しでも患者さんに落ち着く環境を提供したいという理念は変わっていないようですね」と笑顔で話されます。「そうは言え、35年も経過しています



D A T A
TEL 059-379-3900

住所

鈴鹿市加佐登2丁目20番1号

診療科目

●肛門科 ●外科 ●胃腸科 ●内科
●皮膚科

診療時間

午前／9時00分～12時00分

午後／4時00分～6時30分

(受付終了は診療終了時間の30分前)

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

休診日

日曜・祝日、木曜・土曜 午後

◎皮膚科は土曜終日休診



らね、以前からあるヘリカルCTも新しいものに更新しました。少しずつですが、内装のリニューアルも考えて準備を進めております」。

患者さんへのメッセージ

~心配ごとがあれば、遠慮なく相談してください。風邪や生活習慣病などの一般的な内科疾患から、専門性を活かした肛門科、外科、消化器疾患、皮膚科診療まで幅広く対応したいと思います。中には専門外の分野で受診される患者さんもおられますですが対応できる範囲であれば当院で、それ以外の場合は、然るべき医療機関へ紹介させていただきます。今後もこれまでの経験を活かし地域の皆様に貢献したいと考えております~

川村外科内科の更なるご活躍を期待しています。