

回生 ニュース

特定医療法人斎寿会回生病院

K a i s e i N e w s

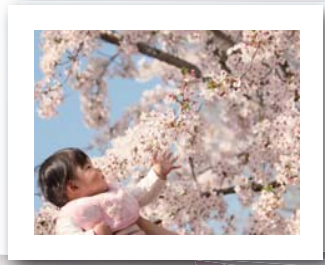
46号

2009.5月発行

発行/特定医療法人斎寿会回生病院
 編集/鈴鹿回生病院
 所在地/鈴鹿市国府町112番地1
 TEL/059-375-1212
 FAX/059-375-1717
 URL/http://www.kaiseihp.com
 編集協力/TCK Nagoya

- 1 医療の現場から
初期臨床研修医 5名を迎えました。
- 2 あなたの街のお医者さん
「森下クリニック」
- 3 鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表
鈴鹿回生病院専門外来担当医師一覧表
- 4 交通案内 (ダイヤ変更 三重交通バス・シャトルバス時刻表)
鈴鹿回生病院附属クリニック診療担当医師一覧表
鈴鹿回生病院附属クリニック専門外来担当医師一覧表
- 5 健康コーナー「医食動源」
・シリーズ スポーツ障害～野球肘に対するストレッチング方法～
・春キャベツの豚肉ロール揚げ
- 6 回生.com
「新入職員紹介」
- 7 Information ・脳卒中市民講座他

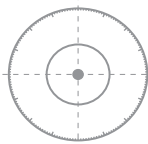
第2回 桜フォトコンテスト受賞作品を紹介いたします。



みなさんからの御意見

- 桜が葉桜ですでに散っているのに、病院内でまた桜が見れて素晴らしい催しだと思います。
- 感動しました。見てよかった～^またやってくださいね。
- 良い作品が沢山有りました。それぞれいいシャッターチャンスで、楽しませていただきました。
- みなさんきれいな桜の写真でした。

臨床研修医



二年の満了期を迎えた津島先生に2年間を振り返り代表で言葉をいただきました。

5名紹介!

doctor-in-training

二年間お世話になりました



津島 友之
出身大学
三重大学

鈴鹿回生病院で初期研修を終えて、感想としては大変ではありましたが、あっという間の2年間であったと思いました。初めの頃はわからないことばかりで何もできませんでしたが、上級医、スタッフの指導の下、少しずつ自分にもできることが増えてきて自信も持てるようになりました。3年目からは志摩病院で内科をすることになりましたが、鈴鹿回生病院で学んだことを生かし、より一層精進していきたいと思っています。2年間、本当にありがとうございました。



山田 淳一
出身大学／三重大学

はじめまして、1年目研修医の山田です。今年から皆さんにお世話になります。国家試験後の春休みに部活の先輩の先生とお話しする機会がありまして、とてもいいお言葉をいただきました。「お前は、ミジンコ、まじで、ミジンコ」。…ありがとうございます。もともとミジンコです。怒られてもヘソ曲げない。解らなかつたら聞く。失敗したら練習する。DMなわけではないですが、怒られた分だけ経験値だと思って頑張りたいです。

4月より研修医としてお世話になります竹内です。将来は、整形外科を志望していますが、研修医としての2年間のうち、さまざまな患者さんに接し、プライマリケア習得はもちろんのこと、医師としての心構え等身に付けたいと思います。これから気分一新、頑張りたいと思いますので、みなさま よろしく願いいたします。



竹内 誠
出身大学／三重大学

大学時代を南国のパラダイス沖縄で過ごし、この度一時帰国いたしました。沖縄の人・自然・精神はとても魅力的で、多くのことを学びました。いよいよ社会人・医師としての第一歩を踏み出しました。知識・技術・人格をバランス良く兼ね備えた医師になれるよう、回生病院で日々学んでいきたいと思っています。皆さん、ご指導よろしく願いします。



吉村 あゆみ
出身大学／琉球大学



俊山 礼志
出身大学／三重大学

1年目の俊山礼志です。幼少のころから喘息・アトピー性皮膚炎を患っていたため、病院が僕にとって身近な存在であったことと、ある外科の先生の著書に出会い感銘を受けたことが医者になるきっかけとなりました。まずこの研修2年間でしっかり基礎を築いていきたいと思っています。



加藤 祥
出身大学／三重大学

4月よりこの病院で働くことになりました研修医の加藤です。鈴鹿は祖父の家があり、幼いころからなじみのある土地です。またこの病院も、学生の実習で大変お世話になり、この病院で働くのを決めました。まだ卵からかえりたてのヒヨコですが、一生懸命「笑顔」でがんばります。

連携医療機関紹介

森下クリニック



院長の森下 文夫先生

水分摂取は動脈硬化などに有効

森下クリニックは、近鉄平田町駅より南下徒歩10分圏内にあります。院長の森下文夫先生は昭和47年三重県立大学をご卒業され、大学病院、県立総合塩浜病院、県立総合医療センターなどで勤務医を経験後、平成7年8月にこの地に開業。開業当初から30～40人くらいの患者さんが訪れたそうです。「当時はこの平田地区には泌尿器科がなく、当院には皮膚科もあるので、夏は特に患者さんが多かったんですよ」と謙遜される先生ですが、5、6年後にはには平均70名くらいの患者さんが訪れるようになったそうです。診察をする上で心がけていることを伺うと、「図を用いて患者さんにご理解いただけるよう努めています」とのこと。現在、先生を筆頭に看護師3名、事務員4名、の8人体制で診療しています。泌尿器科、皮膚科、アレルギー科疾患における診療を行っている森下クリニックですが、なかでも、前立腺肥大の患者さんが多いそうです。そこで、この疾患で気をつけると良いことを伺いました。～当院は泌尿器科ですから前立腺肥大の患者さんが多いんですね。この疾患は夜のトイレの回数が多くなるんです。そういった患者さんは水分を控える方が多いのですが、「出来るだけ水分を摂るように」と話しています。「夜近いのに、水分摂るともっと近くなるじゃない」といわれますが、夜に水分を摂ることは脳梗塞の予防にな

るのです。年齢とともに動脈硬化や高脂血症などによって血管内はいびつになり狭くなります。さらに就寝時は、血液の流れは悪くなり、また水分摂取もできませんので、血液はどろどろになり、つまりやすくなるのです。動脈硬化や就寝時の血液の流れが悪くなるのは防ぎようがありませんが、夜目覚めた時に水分を摂取することで血液をさらさらにする事ができるのです。患者さんにそう話すと、「それなら頑張って水分を摂るようにします」と言ってくれます。～と疾患以外の部分でもしっかりサポートしてくれるので患者さんも安心です。



生きている証

趣味は囲碁で6段。県医師会の囲碁大会で2回の優勝と、一般の部三重県大会で優勝。そして三重県代表として全国大会に参加されました。テニスは週に1回。ゴルフは月1～2回。さらに毎朝、5時に起きて4キロほど歩き、クアガーデンに浸かってくるのが日課です。これは「メタボの予防です」と先生。きっかけはぎっくり腰なのだから。寝たぎりの経験をされ、寝たきりほど退屈なことは無いと身をもって感じたのだそうです。人に迷惑かけず自分の足で歩き、食べたい時に好きなものを食べることが生きている証。それができなくなったら、楽しくない。そうならないように自分の努力で回避できるものは回避したいと、自己健康管理のため、5年前から続けておられるそうです。「自分が寝たきりになり、私の介護のために女房の大切な時間を割かせるのが苦痛なんです。自分には自分の人生があるのだから、夫の介護のためにそれを犠牲にさせたくないんです。お互いがそういった考えをもち、健康に留意しています」

DATA

TEL 059-378-1331

住所

鈴鹿市阿古曾町21-7

診療科目

- 泌尿器科 ●皮膚科
- アレルギー科

診療時間

午前／9時00分～12時30分
午後／3時00分～6時30分

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

休診日

土曜午後、木曜、日曜、祝日

ホームページ

<http://www.mecha.ne.jp/~moriculi>



デイサービスりんくモリシタ

森下クリニックの西、徒歩1分の閑静な住宅街の一角にある「デイサービスりんくモリシタ」。奥様の森下浩子さんが経営されています。奥様は、56歳から看護学校に通われ看護師の資格を取得。森下クリニックで研修後、平成19年4月に開業されたのだとか。経営には一切口出しをしない先生ですが、施設において万が一何かあっても、医師による速やかな対応ができると評判です。今後ますますのご活躍期待しています。



回生病院.com 新入職員紹介

平成21年度採用者32名が加わりました。
その中の代表に抱負を語っていただきました。



看護部
鈴木 宗一郎

4月より看護師として手術室に配属となりました。新しい環境で働くことに不安でいっぱいですが、期待もいっぱいです。手術室での仕事は大変だと思いますが、持ち前の元気と根性で頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。みかけたら声をかけてください(笑)



看護部
中 このみ

4月より看護師として6A病棟に配属となりました。わからないことだらけで、不安でいっぱいです。早く仕事になれ、先輩看護師さんのようにテキパキ働けるように、精一杯頑張りたいです。目くばり、気くばり、手くばりができるように努力していこうと思います。これから、ご指導よろしくお願いいたします。



医事課
小林 奈月

4月より医事課に配属となりました。新しい環境ということで不安な気持ちはありますが、「笑顔・元気・心遣い」を忘れず、スタッフの皆さんや患者さんとのコミュニケーションを大事にし、仕事もひとつひとつをしっかりと身につけるように精一杯頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。



臨床検査課
松本 安代

春たけなわの季節になりました。先月までの寒さが嘘のように日中は気持ちのいい陽気です。4月より鈴鹿回生病院の職員の一員になったこと、心から嬉しく思っております。私は検査室で勤務することになりますが、検体の後ろには患者さんがおりの確な診断を求めていると常に意識し、日々の業務を慎重に行っていきたいです。



リハビリテーション課
山本 雅之

私の好きなことばは「努力」です。子供の頃から「努力をすれば必ず報われる」と教えられ何事に対しても努力することをモットーにしてきました。これからリハビリの現場で働くにあたって、今まで学んできたことを活かし、向上心を大切に努力することを忘れず臨床に励んでいこうと思います。



診療支援課
家木 香織

4月より診療情報管理室に配属となりました。まだまだわからないことばかりで、ご迷惑をおかけしています。普段マイペースな私ですが、仕事では責任を持ちしっかりと自分の仕事をこなせるよう気を引き締め、早く信頼して仕事を任せていただけるよう一生懸命頑張ります。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



シリーズ スポーツ障害

～野球肘に対するストレッチング方法～

野球肘とは、投球による肘の障害の総称で、主に投球過多やフォームの不良により起こるスポーツ障害です。痛みが出現する部位により内側型と外側型に分けられます。今回は内側の痛みを予防するストレッチング法を紹介します。

リハビリテーション課
理学療法士
佐久間 雅久



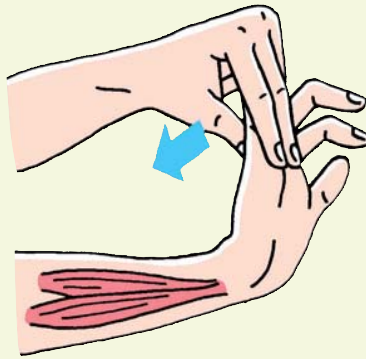
ストレッチング1 (内側の筋に対して)

指先を下に向けて人差し指と中指を持って伸ばします。



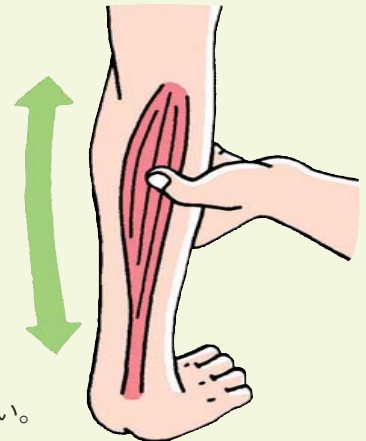
ストレッチング2 (外側の筋に対して)

指先を上に向けて薬指と小指を持って伸ばします。



ストレッチング+圧迫法

図のように筋肉を伸ばした状態で筋を上下に圧迫していきます。



- 各ストレッチングは1回15～20秒を3セット程度行ってください。
- 圧迫する場合、痛みの強い部分は避けて、ゆっくり行ってください。
- 障害の予防にもつながりますので、痛みが無い場合でも練習の前後に行ってください。
- 投球時痛が継続している場合、まずは整形外科医師の診察をおすすめします。

発信@

栄養管理室

管理栄養士

堀川真由美



ピックアップ食材 キャベツ

春キャベツの 豚肉ロール揚げ

【材料】4人分

春キャベツ	4枚
豚ももスライス	12枚
粒マスタード	大さじ1.5
塩コショウ	少々
小麦粉	小さじ2
卵	1個
油	適量
粉チーズ	小さじ1
パン粉	適量
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	小さじ2
牛乳	小さじ2
塩コショウ	少々

つけ合わせ

春キャベツ	4枚
紫キャベツ	半枚
トマト	1個
ブロッコリー	1/2株
付け合わせ用ソース	適量

【栄養成分】1本分

エネルギー	412kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	30.0g
炭水化物	5.0mg
塩分	2.8g
ビタミンC	38mg (調理により多少変動があります)



【作り方】

- ①パン粉と粉チーズを合わせる。
- ②卵は溶いておく。
- ③豚肉に塩コショウをし、粒マスタードをまんべんなくぬる。
- ④春キャベツは豚ももの太さに合わせて細く切り、レンジで加熱(500ワット3分ほど)し、冷ます。
- ⑤豚肉の上にキャベツをおき、一緒に巻く。
- ⑥小麦粉、卵、パン粉の順に付ける。
- ⑦180℃の油で5分位揚げます。
- ⑧Aを混ぜ合わせかける。

【付け合わせ】

- ①春キャベツ、紫キャベツを千切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ③トマトはヘタを取り、くし型に切る。

●キャベツ

キャベツはたくさんの品種があり、1年中出回っている野菜です。春に出回る春キャベツは葉が柔らかくてみずみずしく甘みがあるので、生でも加熱してもおいしくいただけます。キャベツにはビタミンCやビタミンUといった成分が多く含まれています。ビタミンCは動脈硬化などの促進につながる活性酸素の除去に役立つ抗酸化作用と共にコラーゲンの生成などに関与しています。ビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、胃粘膜の修復を助けて胃潰瘍を予防する働きがあります。また、消化を助けてくれる働きもあるのでトンカツなど油っこい食べ物とキャベツという組み合わせは理にかなった食べ方と言えます。ビタミンCやビタミンUはいずれも水に溶ける性質があるので水にさらす場合は切る前の葉のままで行った方が成分の損失を抑えられます。

●他の食材との組み合わせ

肉や魚、卵、大豆製品などに含まれるたんぱく質にビタミンCを組み合わせることで、ハリのある肌作りなどに欠かせないコラーゲンの生成を補助する効果が期待できます。また、ブロッコリーなどの緑黄色野菜と組み合わせるとキャベツなどの淡色野菜には少ないカロテンやビタミンEが摂取できます。カロテンは油と一緒に摂ると吸収が高まるほか、体の中で必要な量だけビタミンAに変えられ、残りはビタミンCやEと同じように抗酸化物質として生活習慣病予防に役立ちます。

斎藤先生を送り出す会

3月26日、カナダへ旅立つ斎藤薫医師を送り出す会が行われました。送別会の会費として集めた中から斎藤先生へ餞別をお渡ししたところ、斎藤先生はそれを全額、藤澤名誉院長が顧問をされている「NPO団体 スペシャルオリンピックス※」へ寄付されました。



斎藤 薫 先生を送



スペシャルオリンピックス日本三重の立ち上げを行った藤澤名誉院長が中心となって病院全体が支援しています。

※スペシャルオリンピックス(SO)とは知的発達障害のある人たちに様々なスポーツトレーニングとその成果の発表の場である競技会を、年間を通じ提供している国際的なスポーツ組織です。SOは非営利活動で、運営はボランティアと善意の寄付によって行われています。

第9回 脳卒中市民講座開催

4月19日(日) 鈴鹿市文化会館けやきホールにて「脳卒中なんか怖くない」をテーマに、第9回脳卒中市民講座が行われました。今年は174名の方にご参加いただき、講演後の質疑応答など、充実した講座となりました。来年は第10回となります。ご期待ください。



第3回健康セミナー開催

6月13日(土) 13:30~16:30、研修医棟3階講義室にて健康セミナーを開催いたします。どなたでもご参加いただけますので、お誘いあわせの上、ぜひお越し下さい。

内容

血圧に関するQ&A、高血圧治療薬について
栄養クイズ、運動をやってみよう
無料 鍼治療体験
漢方講話／骨密度測定など

詳細は院内の配布資料をご参照下さい



病院のボランティアの方に毎週美しく生けていただいております。(病院玄関)

編集後記

今回は「新入職員紹介」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
TEL059-375-1212
✉ mailinfo@kaiseihp.com

今号の

お知らせ

新任 Dr

常勤医師のご紹介

整形外科

川村 豪伸
(かわむら こうしん)



出身大学
藤田保健衛生大学
卒業年度
平成10年卒
専門分野
整形外科

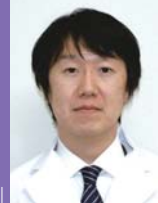


小寺 秀樹
(こてら ひでき)

出身大学
三重大学
卒業年度
平成17年卒
専門分野
整形外科

内科

青木 雅俊
(あおき まさとし)



出身大学
三重大学
卒業年度
平成11年卒
専門分野
消化器内科

外科

木村 弘子
(きむら ひろこ)



出身大学
神戸大学
卒業年度
平成13年卒
専門分野
乳腺外科

開設の理念

生命への奉仕

病院の方針

- ▶ 地域の基幹病院として皆さんの医療と健康の増進に貢献します
- ▶ 患者さんの生命と個人の尊厳を守ります
- ▶ チーム医療を推進し 患者さん中心の医療を行います
- ▶ 医療の質を向上させ 時代の要請する医療水準を保ちます

私たちの目標

- ▶ 誰もが適切な医療を平等に受けられるようにします
- ▶ 診療内容・医療情報を適切に説明し 患者さんが最適な医療を選択できるようにします
- ▶ 医療環境を整備し 快適に診療が受けられるようにします