

回生 ニュース

K a i s e i N e w s

特定医療法人斎寿会回生病院

47号

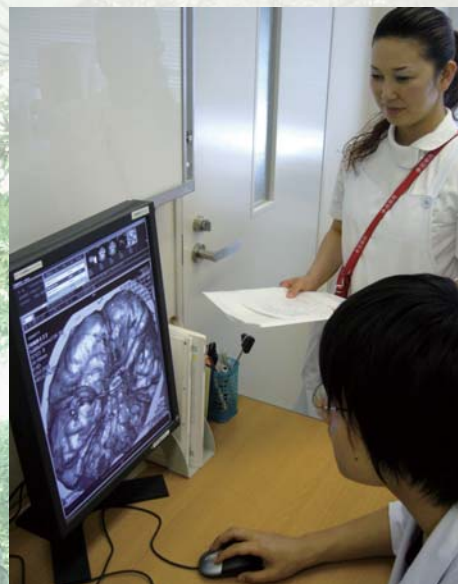
2009.7月発行

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
医事課の役割
- 2 あなたの街のお医者さん
「八木医院」
- 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(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～投球障害肩に対するストレッチ・筋力訓練～
・五目そうめん
- 6 回生.com
「夏を乗り切る!食事について」
- 7 Information
・加藤副院長寄付講座のご案内etc.

フィルムレス運用が始まりました

平成21年4月よりフィルムレスでの画像診断を開始しました。フィルムレスとはレントゲンフィルムがない(Film-less)という意味で、X線写真やCT・MRIといった医療関係の画像をフィルムに現像せず、診察室や手術室に設置したモニター画面に表示して診断するシステムです。これにより検査終了後にフィルムを作る時間がなくなり、診察室での画像診断がスムーズに行えるようになりました。また、紹介などで、他院へ画像を持参する場合にも、大きなレントゲンフィルムではなくメディア媒体(CD-Rなど)でお渡しすることができ、持ち運びしやすくなりました。CD-Rであれば家庭用のパソコンでも画像を見ることができ、有料(自費)ですがご家庭用にCD-Rを提供することも可能です。ご希望の方はお尋ねください。

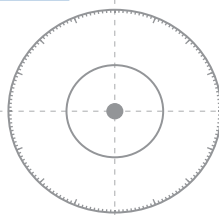


医

事課の

役割紹介

medical matters department



「医事課」と聞いても患者さんには具体的にどんな仕事をしているのか、わかりづらいですよね。そこで、今号では医事課長にその詳細を伺いました。

医事課とは

医事業務とは、主に、受付や案内などの窓口業務や、患者さんが負担する医療費の一部負担金、健康保険組合等への診療報酬の請求などの業務です。業務の種類としては、診療報酬請求（レセプト請求）や医事統計、各種証明書の発行、カルテ管理、診療の介助、医療相談など多岐にわたり、事務部門の中でも患者さんと接する機会が多く、職員数の最も多い部署です。



医療の現場から

中でも受付業務は大変重要です。受付はいわば「病院の顔」です。医師、看護師、コメディカルがどんなに良い医療を提供しても、受付の対応次第で、患者さんの受け止め方は変わります。受付は、初めて来院される患者さんの案内人なのです。はじめに受付を通り、診察が終わったら最後にまた受付に戻って来られる訳ですから、患者さんへは「思いやり

の心」を持って接するよう指導しています。例えば、受付にて電話対応をしていたとします。そこへ患者さんがたずねて来られた場合、「もう！電話中なんだから！！」という態度をとるのではなく、電話をしながらでも、患者さんに対して頭をさげるなどすぐに対応できないことを身振りでお伝えし、電話が終わったら「大変お待たせいたしました」と言える。このような行動が自然にできる職員の教育に力を入れています。

満足していただける病院づくりを目指して

月一回の接遇委員会では、患者満足度調査や接遇アンケート調査などを行い、接遇、サービスの向上に努めています。患者さんからクレームが来てはじめて解ることもあります。実は、「クレームを申告する人1割、申告しない人9割」というデータがあるのです。本当は不満を抱えていても、訴えてくる人はごくわずか。つまりは、そのクレームは氷山の一角なのです。企業では「クレームは宝の山」と言われているように、「こうした患者さんの不満感を解消するため



医事課長 佐藤 雅陽

に当院では何ができるだろうか」という視点で問題解決していくことが、より患者さんの信頼や満足を獲得できる第一歩でもあるわけです。当院もクレームを真摯に受け止め、患者さんが満足できる病院づくりを目指し、日々努力してまいります。



連携医療機関紹介

八木医院



院長の八木秀行先生

患者さん手作りの額縁

国道23号線を南下し、西玉垣町交差点から旧伊勢街道へ入り500mほどのところに八木医院はあります。院内に入ると真っ白なイーゼルに花の絵が飾ってありました。よくみるとそれは絵ではなく生花でした。真っ白なイーゼルと、中に生花を飾ることのできる特殊な額縁は患者さんの手作りだそうです。

院長の八木秀行先生は、昭和54年に三重大学医学部をご卒業後三重大学第3内科に入局、以後、桑名市民病院での7年半の

勤務を経て、昭和62年に八木医院の院長となりました。八木医院は明治時代から続く歴史ある医院で、先生が4代目。明治の頃は四日市に医院があったそうです。ご尊父の代でこの地に移転し、現在、秀行先生を筆頭に、看護師さん2人事務員さん3人の計6人体制で診療しています。

痛風

痛風友の会、痛風財団で認められている医師は現在三重県下には2人しかいないそうですが、そのうちの1人である先生に痛風について伺いました。



黄色ヴァージョン

水色ヴァージョン

～痛風は、「贅沢病」とも呼ばれる病気ですが、痛風になる方のほとんどが遺伝によるものです。強い遺伝のある方は、必然的に痛風になりますが、弱い遺伝であれば、食生活を見直したり、運動をするなどすれば回避できます。昨今、日本において痛風患者さんが増えているのは、こういった弱い遺伝の患者さんの食生活の乱れや運動不足によるものであると考えられます。面白いことに、痛風患者数は、1年間のビールの消費量と比例しています。すなわち飲酒によって尿酸値が上がるため痛風になりやすいといえるでしょう。

痛風の特徴のひとつに、女性の患者さんが少ないことが挙げられます。女性は尿酸がたまりにくく、統計によると男女比が1000:1とも言われています。

痛風の初期はこれといった症状はなく、突然、親指の付け根が腫れ、猛烈な痛みを伴いますが、この症状は2～3週間で自然に治ってしまいます。そして約2年後、次に約1年以内に、次には約半年以内に症状が現れ、徐々にスパンが短くなるのです。

痛風は、血液検査の尿酸の数値でわかります。ただ、この数値が高くなってから痛風発作が起きるまでに平均10年という長い期間があるため、その間に不摂生を続けると、発作が起きてしまうのです。

痛風は強い遺伝でない限り、食生活や軽い運動で回避できますので、健康診断などで、尿酸の数値が高いと診断された方は、食生活を見直し、適度な運動を心がけてください。～



患者さんへのメッセージ

『「かかりつけ医を持ちましょう」と医師会でも謳っていますが、かかりつけ医とは、

DATA

TEL 059-383-1661

住所

鈴鹿市東玉垣町2483-1

診療科目

●内科

診療時間

午前／9時00分～12時00分

午後／3時00分～7時00分

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

休診日

木曜午後、日曜、祝日



「何か具合が悪い時にまず掛かるところ」だと思っています。たとえ専門外であっても気軽に相談してほしいですね。例えば、耳が痛い時。耳鼻科に行かなくても治る場合もありますし、耳鼻科に行っていた方がいい場合もあります。また回生病院さんや鈴鹿中央総合病院さんのような大きな病院に紹介した方がいい場合は紹介状も書きます。患者さんはよく、「自分の体のことは自分が一番知っている」と言われます。確かに、自身の体のどこが痛いのか、どのくらい気分が悪いかなどは本人しか解りません。ただ、何が原因でなぜ痛いのかは診断してみないとわからないのです。まず、診せてください。そして診断に疑問がある場合は、セカンドオピニオンというシステムもありますから。』

と、どこまでも患者さん中心の八木先生。地域のかかりつけ医として貢献されることでしよう。



今回は夏を乗り切る食事について簡単に説明したいと思います。

1. 欠食せず、3食摂りましょう

食べたくないからと何も食べないと、ますます体力が低下してしまいます。ごはん食なら梅干や昆布を入れた味付きおにぎりにしたり、口当たりのよい温泉卵や大根おろしにしたり工夫しましょう。

2. 毎食たんぱく質を摂るようにしましょう

体力維持には肉、魚、卵、大豆製品などの良質のたんぱく質が欠かせません。夏場は冷麦やそうめんだけで食事をすませてしまう人

も多いようですが、それに加えて少量の肉や魚などを摂り入れるようにしましょう。

3. ビタミンB群を摂りましょう

たんぱく質に加えて、代謝機能を高める働きがあるビタミンB群も夏バテ防止に積極的に取り入れたい栄養素です。特にビタミンB1は摂取した糖質をエネルギーに転換して身体に供給するうえで重要な役割があり、不足すると疲れやすくなったり、疲労回復が遅れたりイライラや気分の落ち込みなどの症状も現れます。ビタミンB群はお互いに助け合って働いており、ビタミンB1だけでなく他

のB群も同時に摂ることが望ましいため、1つの食品に偏らずできるだけ多くの食品から摂取しましょう。

4. 旬の野菜で清涼感を演出しましょう

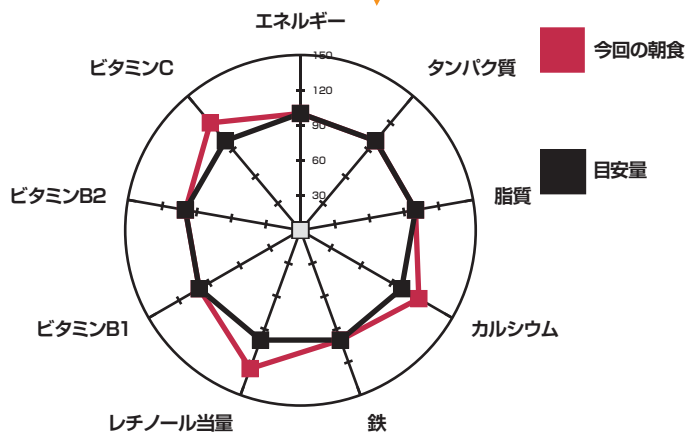
夏野菜はみずみずしいものが多く、甘みや酸味などで清涼感を得られるだけでなく、共通してビタミン類が豊富であり、栄養面においても夏バテ対策に有効な成分を多く含んでいます。また、生で食べたり、さっと茹でたりするだけで調理が済みますから作る人も楽でいいですね。

バランスの良い朝食をご紹介します。



写真は実際の分量とは異なります

50歳、男性生活活動強度I (2050kcal/日)
1日の摂取量のうち、朝食で3割摂取する場合のバランスグラフ



生活活動強度Iとは

生活の大部分が座位 (デスクワークなど) で、静的な活動が中心の人のことを指します。

ねぎ味噌おにぎりとチーズおかかおにぎり 4人分

ごはん 800g (およそ2.5合分)

塩 少々

【ねぎ味噌】

味噌 大1.5杯

A みりん 大1/2杯

砂糖 大1/2杯

ねぎ 30g

花かつお 適量

【チーズおかか】

カマンベールチーズ 30g

花かつお 1P

B しょうゆ 小2杯

みりん 小1杯

焼き海苔 適量

作り方

- ①米を洗い、ご飯を炊く。
- ②耐熱容器にAを入れ、ラップをして電子レンジ600W、1~2分加熱し、冷めたら小口切にしたねぎと花かつおを混ぜる。
- ③Bを混ぜておかかをつくり、4等分に切ったカマンベールチーズを混ぜておく。
- ④炊き上がったごはんの塩を振り、2種類のおにぎりを作る。
- ⑤海苔をまいて、でき上がり。

※ねぎ味噌は豆腐の上ののせて焼いても、茹で野菜につけて食べても美味しく食べられます。

ねぎ味噌おにぎり (1人分)

エネルギー 192kcal
たんぱく質 4.3g
脂質 0.7g
塩分 0.9g

チーズおかか (1人分)

エネルギー 202kcal
たんぱく質 5.8g
脂質 2.5g
塩分 0.6g

冷豆腐の夏野菜添え 4人分

絹豆腐 1丁 (400g程度)

トマト 2個

おくら 80g

ロースハム 4枚

酢 大2杯

濃口醤油 大1杯

砂糖 大1杯

ごま油 小1杯

すりごま 大1杯

冷豆腐の夏野菜添え (1人分)

エネルギー 155kcal
たんぱく質 9.9g
脂質 7.7g
塩分 0.6g

フルーツヨーグルト 4人分

パインアップル (生) 200g

バナナ 1/2本

プレーンヨーグルト 400g

フルーツヨーグルト (1人分)

エネルギー 96kcal
たんぱく質 4.0g
脂質 3.1g
塩分 0.1g



シリーズ スポーツ障害

～投球障害肩に対するストレッチ・筋力訓練～

投球障害肩とは、投球動作時に肩に痛みや違和感を伴い投球を障害する肩の病変の総称です。肩関節は広い可動範囲を有する反面、きわめて不安定な関節です。これを補う為には肩関節周囲筋が重要な働きをします。この筋群をいかにバランスよく効率的に強化するかが重要なポイントとなります。

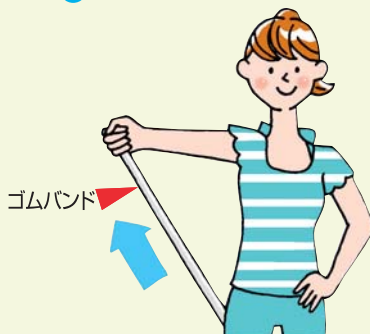
リハビリテーション課
作業療法士
泉 圭太



01. 腕を壁にあて、体を前方へ移動させ、胸を張るようにする。



02. 自然に万歳する方向に、ゴムバンドを水平まで引き伸ばす。



03. 前方から伸ばしたゴムバンドを肘の位置を固定した状態で後方へ引き伸ばす。



1急性期（～1・2週） 安静をとり、アイシングを施行する。

2亜急性期（2～4週）

①温熱療法や超音波療法

②ストレッチ 1回を15～20秒

③運動療法 1回10～15回を3セット *激しい痛みを伴う場合は中止してください。

*抵抗量としては、ダンベルであれば3kg以下の重量、ゴムバンドであれば弱抵抗のものを用いる。

準備する物

・ゴムバンド（1m～1.5m）

*ゴムバンドが無い場合はペットボトルでも代用できます。

発信@

栄養管理室

管理栄養士
岡 久美子



ピックアップ食材 そうめん

●そうめん

夏の麺と言えばそうめんとひやむぎですが、皆さんはこの2つの違いをご存知でしょうか？日本農林規格（JAS規格）の乾めん類品質表示基準では、機械製法の場合、麺の太さが直径1.3mm未満を「そうめん」、直径1.3mm以上1.7mm未満を「ひやむぎ」と分類され、手延麺の場合素麺の太さは直径が1.7mm未満に成形したものが「手延べ素麺」もしくは「手延べひやむぎ」と分類されます。手延べ製法は熟成させながら、より（撚り）をかけつつ細く長く伸ばしていく過程で乾燥防止のために食用油を塗って加工しているところが多く、機械製法のそうめんは平板状に伸ばした生地を機械で細く切るため油を使用しないのが一般的と言われています。

●他の食材との組み合わせ

そうめんは小麦粉に塩水を加えて作られるため、栄養成分は小麦粉と同じで主に身体を動かすためのエネルギーになる炭水化物という栄養素が多く含まれています。エネルギーは50g（1束）で約200kcalですが、ビタミンB群・鉄・亜鉛などはわずかで、β-カロテンやビタミンC・Eなどは含まれていません。夏は野菜や果物など旬の食材がたくさん出回る一方、暑さのせいで食欲が低下しそうめんだけの単品メニューになり栄養バランスに偏りが出て体調不良に陥りやすい季節でもあります。そうめん豚肉・卵・うなぎなどのたんぱく質を多く含む食材やトマト・アスパラ・おくらなどの緑黄色野菜と組み合わせることで不足する栄養素を補給しましょう。

五目そうめん

【材料】4人分

そうめん……………400g

卵Mサイズ……………2個

砂糖……………小2杯

塩……………少々

菜種油……………小さじ2

（サラダ油でもよい）

うなぎ蒲焼……………1本

おくら……………12本

トマト……………中1個

きざみ海苔……………適量

しいたけめんつゆ

干しいたけ……………30g

水……………1L

薄口醤油……………大5杯

みりん……………小2杯

砂糖……………大1/2杯

【栄養成分】1本分

エネルギー……………589kcal

たんぱく質……………24.6g

脂質……………14.2g

塩分……………2.5g

食物繊維……………7.3g



写真は実際の分量とは異なります

【作り方】

- ①おくらはさっと洗って多めの塩を振り手でこすりつけ、熱湯でさっと茹でて冷水にさらしておく。
- ②卵は調味料を合わせて卵焼きにし、人数分に切っておく。
- ③トマトとうなぎは食べやすい大きさに切っておく。
- ④たっぷりのお湯にそうめんを入れ、沸騰してきたらさし水をし、再び煮立ったら麺を1本水にとって食べ、茹で加減をみる。
- ⑤湯をきって流水で軽くもみ洗いし、ざるに上げて水けをよくきる。
- ⑥器にそうめんを盛り、具を色よく盛り付け、食べる直前に汁をかける。

【めんつゆ】

- ①干し椎茸を水1Lに漬けて2時間おく。
- ②しいたけが戻ったら細切りにします。
- ③鍋に①と②を入れ、薄口醤油、みりん、砂糖を入れて、ひと煮立ちさせ冷ましておく。

加藤副院長寄付講座のご案内

当院の副院長である加藤 公医師が、三重大学大学院医学系研究科スポーツ整形外科学講座の教授に就任いたしました。来る7月16日(木) 18:30より鈴鹿サーキットフラワープラザにて、記念講演を行います。テーマは「ウォーキングで健康に」です。参加費無料ですので、みなさんのご参加お待ちしております。

看護の日

5月12日(火)は看護の日でした。「看護の心をみんなの心に」をテーマに血管年齢測定や健康相談などのイベントを行いました。



第一回市民公開講座 主催：NPO法人ハンドフロンティア

痛み・しびれにご用心!! ~手の先生に聞いてみよう~

8月2日(日) 名古屋栄ガスビル5階にて市民公開講座を行います。当日は、体験・相談コーナーにて、当院の森田哲正医師も対応します。入場は無料ですのでぜひおこください。詳しくは、リハビリ佐藤までお問い合わせください。

第3回健康セミナー

6月13日(土)に開催、大盛況でした。難病の子供支援募金も多くのご善意を有難うございました。今後も多彩なイベントにてご期待ください!



夏祭り 7月25日(土) 14:00より病院1階総合受付前にて毎年恒例の夏祭りを開催します。当日はバンド演奏、三味線、バザー、レクリエーション、カラオケ、健康相談等を予定しています。みなさんぜひご参加ください。

平成21年度 院内学会

去る5月23日(土)に院内学会を開催しました。各部門間の情報交換の貴重な場であり、当日は沢山の職員が参加し最新の治療に関する発表をはじめ各部署の日頃の業務内容や改善報告、各委員会での活動報告の発表が多数行われ活発な討論、情報交換がされました。審査結果は、1位 接遇委員会の活動報告/接遇委員会 2位 院外でのトレーナー活動/リハビリテーション課 3位 当院のエネルギー事情とこれからの展望/総務課施設係でした。



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「医事課の役割」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
✉ mail:info@kaiseihp.com

今号の

おねがい

ご協力お願いいたします

敷地内の制限速度について

当院の敷地内は時速20kmの制限速度を設定しています。ご高齢の方や体の不自由な方も多数来院されますので人身事故の発生も懸念されます。ぜひ思いやりのある運転を心がけていただくようご協力をお願いいたします。



注意!

ファーマライズ薬局様の交差点は必ず一旦停止をお願いします。細い脇の道路が優先道路となっています。



身障者駐車場のご利用について

身障者駐車場については、体の不自由な方や身障者の方のご利用を目的として設置をしています。最近、目的外の方の駐車場利用のご指摘を多数いただいております。ぜひ設置の主旨をご理解いただき皆さんの適切なご利用をお願いいたします。

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なります
- ▶ 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