

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

126号

2023.5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

- 1 医療の現場から
「いちご一会とちぎ国体 入賞しました」
- 2 あなたの街のお医者さん
「こばやし内科・呼吸器内科クリニック」
鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表
- 3 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
- 4 健康コーナー「医食動源」
・部位別ちよここと体操 Part5 膝関節編
・簡単三色丼
- 5 回生.com
「新入職員紹介」
- 6 Information ほっと smile 他

第21回 脳卒中市民講座開催のお知らせ

日時 **6月11日(日)**
13:00~16:00

場所 **イスのサンケイホール鈴鹿**

当日は、医師、看護師、保健師などに無料で健康相談ができます
(12:00~15:00)
詳しくはQRコードでご覧いただけます



第21回 鈴鹿市 **脳卒中市民講座** **入場無料**

テーマ **40歳からの脳卒中・認知症予防**
~自分のために、家族のために~

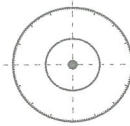
特別講演 **新堂 晃大** 先生
三重大学医学部附属病院 脳神経内科 教授
「脳ドックから脳卒中と認知症予防を考えよう」

日時 令和5年6月11日(日) 13:00~16:00
場所 イスのサンケイホール
鈴鹿市神戶1-18-18 ☎059-382-0654

健康相談 医師、看護師、保健師に無料相談ができます
12:00~15:00

座長 荒木 朋浩 (鈴鹿回生病院 理事長・脳卒中センター長)
清水 重利 (鈴鹿中央総合病院 院長補佐 脳神経外科)
一般講演
「脳神経外科手術を受けずに済むように40歳からできること」
浅田 玲緒尚 (鈴鹿中央総合病院 脳神経外科部長)
「40歳からの認知症予防」
賀川 賢 (鈴鹿回生病院 脳神経内科部長)
「心もすべて脳卒中・認知症を予防しましょう」
北林 明代 (鈴鹿回生病院 管理栄養士)

共催: 鈴鹿回生病院 鈴鹿中央総合病院 後援: 鈴鹿市医師会 鈴鹿市 日本脳卒中協会



いちご一会とちぎ国体 入賞しました



National polity

昨年10月に行われた「いちご一会とちぎ国体」にて、当院の看護師2名が入賞しました。落合瑠那さんは、なぎなた成人女子試合で4位、藤井南帆さんは 出場した成年女子カヌー・スラローム・カヤックシングル部門の二種目で4位、5位と好成績をのこしました。今号では、入賞した2人を紹介します。

いつ頃から長刀（なぎなた）をはじめたのですか？

小学5年生の時、ダンスを習っていて、そこで知り合ったお友達のお母さんが美容師の仕事をしていたのですが、そのお客様に長刀の先生がおられたんです。その体験会に参加してみない？とお声かけいただき参加したのがきっかけです。初めは長刀についての知識がなく、不安でしたがやってみたら楽しくていつの間にか没頭していました。



落合 瑠那

いつ頃からカヌーをはじめたのですか？

小学3年生の時、兄の友人が全国大会で優勝し、新聞に載ったのをきっかけに地元のカヌー体験に参加しました。そこで、年上の子や男の子より速く漕げたのが嬉しくて、クラブチームへの入会を決めました。高校三年生でカヌーから一度離れましたが、再度挑戦したいと思い、大学入学後、種目を変えて復帰しました。



藤井 南帆



医療の現場から

仕事との両立と今後の目標について

中学の頃からの夢だった看護師になり、今年で3年目になります。病棟勤務で休みが不定休なため、働く時間もバラバラなので、練習の時間が上手く確保できないことがあったり、遠征も、学生の時のように全てに参加することはできません。働きながら練習をしていくことの大変さを思い知りました。しかしながら、遠征に行く場合の休みの調整や、連休をいただくなど、病院の協力がなければできないことですので、今回入賞できたことも皆さんのおかげと感謝しています。栃木国体での4位に入賞に甘んずることなく、次の鹿児島国体では表彰台に立てるように頑張りたいと思います。

仕事との両立と今後の目標について

健診センター勤務です。選手としても活動出来るようご配慮頂いています。昨年度は国体以外にもジャパンカップや国際大会にも参加しました。競技の特性上、激流でのトレーニングが必要になるため、休日は流水での練習、平日は退勤後に静水や陸上で基礎練習を行っています。仕事では、保健師業務にも関わるようになりました。難しさを実感しながらもやりがいを感じています。特殊な勤務形態の中、職場の方々からは丁寧なご指導や応援等、様々な場面でサポートして頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。今度もより上位の成績が残せるよう精進して行きたいと思います。



令和5年4月、
今年も新入職員が入職いたしました。

2023 新入職員紹介

Suzuka Kaikan Hospital



看護部
／看護師



(うやま ななみ)
宇山 七海

研修を通して看護師になれたんだと実感すると同時に、命に関わる専門職として働くにあたり不安も感じています。知識・技術不足で至らない点も多いと思いますが、先輩方のご指導や姿を見て沢山学び、何事にも積極的に取り組んで成長していきたいです。患者さんやその家族に耳を傾け寄り添い、信頼される看護師を目指して頑張りますのでよろしくお願い致します。

看護部
／看護師



(いのうえ りょうた)
井上 遼汰

新社会人として、また新人看護師として、新しい環境や仕事への不安と同時に、今後の自身の成長への期待も感じています。多職種を含めたたくさんの先輩方からのご指導や同期の皆さんとの学びを大切にしていきたいです。そして私が目指す「患者さんの声にならない想いに気づくことのできる看護師」になるために、一日一日成長していきたいと思っています。

薬剤管理課
／薬剤師



(むとう まあや)
武藤 麻綾

幼少期に、祖父ががんになりがん化学療法に興味を持ちました。将来がん分野の専門薬剤師を目指して、経験や知識を身につけたいと考えています。また、患者さんや他の医療スタッフに信頼されるように日々ご指導いただきながら、学び・成長していきたいと思えます。精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。

臨床検査課
／臨床検査技師



(なんぶ りさ)
南部 莉沙

4月から臨床検査技師として働かせて頂くことになりました。新しい生活に不安を感じつつも、チーム医療の一員として携われることに大変喜びを感じています。まだ分からないことばかりですが、前向きな気持ちを忘れず、先輩方のご指導を頂きながらより多くの知識や技術を習得できるよう励んでいきたいと思えます。どうぞよろしくお願い致します。

リハビリテーション課
／言語聴覚士



(ほり えりか)
堀江 恵里佳

新人の言語聴覚士としてこの春からお世話になっています。リハビリ業務は不安でいっぱいであり、カルテ操作はおぼつかず、物品の配置にも迷う日々です。いち早く仕事を覚え、当院のチーム医療の一役を担えるよう、精進してまいります。多々ご迷惑をおかけしますが、ご指導のほどよろしくお願い致します。

放射線課
／放射線技師



(くぼ しゅうき)
久保 柊貴

4月から当院で放射線技師として働かせて頂くことになりました。分からないことが多く、不安な気持ちでいっぱいですが、いち早く仕事に慣れたいと思えます。放射線を扱う仕事なので、患者さんに不安を与えず、スムーズな検査ができる放射線技師になれるよう、日々努力を重ねていきたいです。よろしくお願い致します。

腎臓病・糖尿病教室についてのお知らせ

「食事と運動こそすべての養生の基本」であるということを中心に、毎回楽しく学べる体験型の教室です。当院受診の方だけでなく、ご家族の方や他の病院に通院の方、糖尿病、腎臓病ではなくても関心のある方ならどなたでも参加していただけます。

腎臓教室開催日程

4/18 (火) 6/20 (火)
8/15 (火) 10/17 (火)
12/19 (火) 2/20 (火)

時間帯はいずれも
14:00 ~ 15:20です

糖尿病教室開催日程

4/28 (金) 5/26 (金)
6/23 (金) 7/28 (金)
9/22 (金) 10/27 (金)

時間帯はいずれも
14:00 ~ 15:00です

お申し込みまたはお問合せ先

栄養管理課：059-375-1313 担当：村上まで 参加費：無料
※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。



市民健康講座で講演しました

令和4年10月27日(木)

「乳がん～健診・セルフチェックから最新治療まで～」

外科 診療部長 岩佐 真



いりょうつうやく はいち

医療通訳を配置しています

Disponibilidade do Serviço de Intérprete Médico

2023年4月3日から、鈴鹿回生病院および、鈴鹿回生病院附属クリニックに
下記の日時でポルトガル語の医療通訳者を配置しています。

Hospital Suzuka Kaisei e Clínica do Hospital Suzuka Kaisei disponibilizam o serviço de intérprete médico em português a partir do dia 3 de abril de 2023, nos seguintes horários.

配置日時：毎週月曜日、火曜日と金曜日
午前8時45分から午後12時45分まで (祝祭日除く)

Horário de Atendimento: Todas as segundas, terças e sextas-feiras das 8:45 às 12:45 (exceto feriados)

医療通訳を利用する際は、当病院およびクリニックの総合受付にお申し出ください。医療通訳サービスは無料です。

No momento da utilização do serviço de intérprete médico, faça a solicitação na recepção geral do hospital ou da clínica. O serviço de tradução é gratuito.

病院の理念

生命への奉仕

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

ほっと smile

新任医師を紹介します



腎臓内科

平林 陽介
(ひらばやし ようすけ)



消化器内科

朝川 大暉
(あさかわ ひろき)



消化器内科

田中 瑞季
(たなか みずき)



循環器内科

竹野 成太郎
(たけの じょうたろう)



整形外科

小野 佑太
(おの ゆうた)



整形外科

園田 星
(そのだ せい)



整形外科

辻 大生
(つじ だいき)



脳神経外科

宮崎 敬大
(みやざき たかひろ)



脳神経外科

野呂 朱里
(のろ あかり)



脳神経内科

河野 由莉
(かわの ゆり)



脳神経内科

三田 遼太郎
(さんだ りょうたろう)



編集後記

今回は「いちご一会とちぎ国体入賞」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

〒513-0836 三重県鈴鹿市国府町112番地の1

TEL059-375-1212 mailinfo@kaiseihp.com

連携医療機関紹介

こばやし内科・呼吸器内科クリニック



▲ 小林 裕康院長

開業1周年を迎えました

こばやし内科・呼吸器内科クリニックは、亀山市立医療センターの程近くにあります。



院長の小林裕康先生は昭和62年（1987年）に自治医科大学を卒業され、三重県立総合塩浜病院で初期研修を行った後、紀南病院、紀和町立紀和診療所、三重大学附属病院、鈴鹿中央総合病院などの医療機関にて、一般内科・呼吸器内科医としての研鑽を積み、令和4年4月、服部クリニックを継承する形で、こばやし内科・呼吸器内科クリニックを開業されました。

医師をめざしたきっかけ

高校生の頃、自治医科大学の1期生が、無医村であった鳥羽市の神島へ、たった一人で赴任する姿を追ったドキュメンタリー番組を見て、心を揺り動かされたという先生。その番組で描かれた島民の命は自分が守るのだという医療に対する真摯な気持ちに感銘を受け、自分も地域を守る医師になろうと決意されたとのこと。その後、希望が叶って、自治医科大学へ進学した先生。医師となり3年目にはへき地医師として三重県の南端にある紀南病院へ、またその後5年目には、そこからさらに山の中に入った紀和町（現在の熊野市

紀和町）の診療所に赴任されました。当時、紀和町には先生の他に医師がおらず、内科診察のみならず、様々な外科処置、骨折やアキレス腱断裂などの整形疾患への対応も行っておられたそうです。「時には飼い猫を車で轢いてしまい、瀕死の状態だから診てほしいなんてこともありました。また、診療所内での診察だけでなく、地域の巡回診療や時間外の往診もあり、中でも、一步間違えると谷底に転落しそうな真っ暗な山道を一人で運転しながらの肝試し往診や、暴風雨の中、呼吸困難で苦しんでいる患者さんの家まで酸素ボンベを担いで山道を駆け上がる脚力増強往診が思い出深いです。このような経験が、私のその後の医師人生のベースになったことは間違いないですね」と当時を振り返ります。

原点回帰

「へき地診療所での3年間は、校訓である『医療の谷間に火を灯す』思いで、全力投球の日々を過ごし、大きな充実感を得ることができました。しかしながら、ジェネラリストとして、そのまま開業するというビジョンは当時はありませんでした。むしろ、プラスアルファとして、何か専門性を身に付けたいという気持ちが強かったのです。その後、呼吸器専門医として臨床・研究・教育と様々な経験を積み、日々患者さんと接する中で、医師としての自分を育ててくれたのは、やはり患者さんと患者さんの住む地域であったとの思いを強く抱くようになりました。そこで、還暦を前にもう一度地域に戻り、原点回帰を図るべく、開業を考えるようになりました。そのような中、今回縁あって服部先生のクリニックを継承させていただくこととなりました」。

患者さんへのメッセージ

「当初は服部先生が診ておられた患者さんが中心でしたが、同じ医療圏で勤務医をしていたこともあり、以前から診させていた患者さんや、新たな患者さんも来院いただけるようになっています。疾患は慢性疾患が多いですが、遷延する咳嗽、息切れに悩む患者さんの診断・治療や喘息発作・気管支肺炎・COPD増悪など呼吸器系の急性期疾患の対応も行っています。また、開業後、COVID-19感染の患者さんが急

DATA

TEL 0595-83-2121

住所

三重県亀山市亀田町380-4

診療科目

● 内科 ● 呼吸器内科

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	○	○	○	×	○	×	×

休診日

木曜・土曜午後・日曜



増し、その対応に加えて、その後の長引く呼吸器症状のため、多くの患者さんが当院を受診していただきました。加えて、急性心筋梗塞や心不全などの循環器疾患や急性胆嚢炎・胆管炎など救急対応が必要な消化器疾患の患者さんが来院されることもあり、その都度、鈴鹿回生病院さんに救急対応をいただき、大変お世話になっています。私たち地域の医師のつとめは、日頃から患者さんの身体情報を把握し、大病に繋がらないよう、生活面においても小まめに指導を行っていくことと考えていますが、加えて、潜在する病気をいち早く発見し、治療に結びつけていけるよう、注意を払っています。大きな病院と同じことはできませんが、病状の経過を気軽に相談いただき、患者さんご自身やご家族、地域の安心・安全に貢献できるよう、努めて参ります」。

終わりに

～還暦を迎え、新たな挑戦をしようと、ピアノを始めたという先生。「全く上達しませんが、私自身の認知症予防のため、これからも続けていきたいと思います」

今後も地域のかかりつけ医として、益々のご活躍を期待しています～

診療担当医師一覧表 診療時間 ●午前診／ 9:00～12:00 ●午後診／ 14:00～17:00

診療科	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土	
内科	8～12	9～	再診予約		岡 宏次		岡 宏次		
		化学療法外来 紹介・再診予約				影山 慎一			
外科	8～12	9～	紹介	富田 隆	坂口 充弘	大倉 康生	大倉 康生	岩佐 真	
		化学療法外来 再診予約	富田 隆	坂口 充弘		大倉 康生			
呼吸器外科	8～12	9～	化学療法外来 再診予約					保坂 誠	
整形外科	8～11	9～	紹介		藤澤 幸三				
		再診予約		藤澤 幸三					
		股関節外来 予約(月1回)						猪田 邦雄	
泌尿器科	8～11:30	9～	初診・再診・紹介	鈴木 竜一		舛井 寛 (三重大学)	鈴木 竜一 受付10:30まで	鈴木 竜一	
	8～11		再診予約		鈴木 竜一				
	12～15:30		13:30～	前立腺・PSA外来 紹介		杉村 芳樹			
麻酔科	12～16:30	13～	ペインクリニック・漢方外来 初診・再診・紹介			坂倉 康文			
放射線科	8～14	9～	読影	濱田 愛弓	濱田 愛弓	濱田 愛弓	濱田 愛弓	濱田 愛弓	長谷川 大輔 (三重大学)
				渡部 純子 (三重大学)	紀平 尚久 (三重大学)	小林 達宏 (三重大学)	永田 幹紀 (三重大学)	大森祐樹 (三重大学)	
				青木 柚菜 (三重大学)		大森千輝 (三重大学)			
	14～17	14～	読影	濱田 愛弓	濱田 愛弓	濱田 愛弓	濱田 愛弓	濱田 愛弓	高田 彰憲 (三重大学)
				前田 正幸 (三重大学)	前田 正幸 (三重大学)	渡部 純子 (三重大学)	堂前 謙介 (三重大学)		
							小林 茂樹		
健康管理センター	14～	14～	腸内フローラ外来 (腸内細菌外来) 予約	山中 隆嗣 (三重大学)				山中 隆嗣 (三重大学)	
				笠井 智佳					

■ 要予約制 / ■ 要紹介状 ※詳しくは各科受付窓口までお問い合わせください。 ☎059-375-1212(代)

特殊外来担当医師一覧表

診療科	専門領域	診療日時	担当医師
内科	化学療法外来	水曜日(要予約)	影山 慎一
外科	化学療法外来	月曜日(要予約)	富田 隆
		火曜日(要予約)	坂口 充弘
		木曜日(要予約)	大倉 康生
		火曜日(紹介・再診予約)	藤澤 幸三
整形外科	手の外科外来	火曜日(紹介・再診予約)	藤澤 幸三
	股関節外来	土曜日/月1回(要予約)	猪田 邦雄
健康管理センター	腸内フローラ外来(腸内細菌外来)	火曜日(要予約)	笠井 智佳

交通案内

■三重交通バス発着時刻一覧表

平田町駅前	回生病院	亀山駅前	亀山駅前	回生病院	平田町駅前
7:42(7:44土日祝)	8:03(8:02土日祝)	8:25(8:22土日祝)	7:41(7:43土日祝)	8:02	8:26(8:23土日祝)
			8:36	8:56(8:55土日祝)	9:19(09:16土日祝)
9:18	9:37(9:36土日祝)	9:57(9:56土日祝)			
10:35	10:54(10:53土日祝)	11:14(11:13土日祝)	10:05	10:25(10:24土日祝)	10:47(10:45土日祝)
			11:32	11:52(11:51土日祝)	12:14(12:12土日祝)
12:04	12:23(12:22土日祝)	12:43(12:42土日祝)			
			13:15(13:10土日祝)	13:35(13:29土日祝)	13:57(13:50土日祝)
14:34	14:54(14:53土日祝)	15:15(15:13土日祝)			
			15:45(15:32土日祝)	16:05(15:51土日祝)	16:29(16:15土日祝)
16:21	16:42	17:03	17:15	17:36(17:34土日祝)	18:01(17:58土日祝)
17:05	17:26	17:48(17:47土日祝)			

令和2年4月1日改正

■シャトルバス発着時刻一覧表

往路			復路		
白子駅発	鼓ヶ浦駅	回生病院着	回生病院発	鼓ヶ浦駅	白子駅着
7:40	7:45	8:14			
8:55	9:01	9:26	11:10	11:35	11:41
10:05	10:11	10:36	13:00	13:25	13:31
11:45	11:51	12:16	14:45	15:10	15:16
13:40	13:46	14:11	16:00	16:25	16:31
			17:10	17:35	17:41

※時刻表は予告なく変更する場合がありますのであらかじめご了承下さい。
運行日 月曜日～金曜日

平成27年4月1日改正

診療担当医師一覧表 診療時間 ●午前診/9:00~12:00 ●午後診/14:00~17:00

診療科	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	【特殊外来】	
内科	8~11:30	9~	初診1	角田健太郎 (循)	堀池眞一郎 (消)	斎藤 誉宏 (循)	伊藤 基博 (リ)	渡邊 泰行 (血)	内科 循環器内科 腎臓内科 呼吸器内科 リウマチ・膠原病外来 糖尿病外来 肝臓外来 大腸CT外来
			初診2	三浦 広嗣 (消)	平林 陽介 (腎)	杉田 貴紀 (呼)	田野 俊介 (消)	遠藤真由美 (腎)	
			初診3	吉田 祐輝 (消)	中野 恵里 (血) (第1・2・3・5)	塩野 泰功 (消)	田中 瑞季 (消)	朝川 大暉 (消)	
			初診4	竹野 成太郎 (循)	藤原 弘	藪 晃大	森脇 啓至 (第2・4)	岡野 元彦	
			初診5	加島 江美子					
			再診1	影山 慎一	伊藤 基博 (リ)	伊藤 基博 (リ)	影山 慎一	斎藤 誉宏 (循)	
			再診2	斎藤 誉宏 (循)	渡邊 泰行 (血)	笠井 智佳 (消)	三浦 広嗣 (消)	堀池眞一郎 (消)	
			再診3	杉田 貴紀 (呼)	田野 俊介 (消)	角田健太郎 (循)	松尾 浩司	中野 恵里 (血)	
	再診4	平林 陽介 (腎)							
	特殊外来			呼吸器内科 都丸 敦史	腎臓内科 片山 隆				
	特殊外来			糖尿病外来 竹下 敦郎	糖尿病外来 西口 蘭菜				
	特殊外来 紹介			循環器内科 市川 尚己	呼吸器内科 生駒 次朗 (第1・3)				
8~10:30			リウマチ・膠原病 中島亜矢子/第4						
12~16	14~	初診	影山 慎一	伊藤 基博 (リ)	伊藤 基博 (リ)	松尾 浩司	脳神経内科 物忘れ外来 パーキンソン病・DBS外来 特定疾患外来		
		再診		遠藤真由美 (腎)		笠井 智佳 (消)			
		再診				塩野 泰功 (消)			
	12~16	14~				朝川 大暉 (消)	外科 乳腺外来 ※成人女性の方を対象 ストーマ外来		
		再診				堀池眞一郎 (消)			
		特殊外来		大腸CT外来 山崎 若生	肝臓外来 堀池眞一郎/第1・3	循環器内科 梶井 陽祐 呼吸器内科 高橋 佳紀			
総合診療科	12~16	14~	初診・再診			リウマチ・膠原病 山本 芳樹		脳神経外科 脳動脈瘤・もやもや病外来 頭痛外来 脊椎脊髄外来 脳血管専門外来 てんかん外来	
脳神経内科	8~11	9~	初診	賀川 賢	橋 径	賀川 賢	橋 径		河野 由莉
				脇田 英明			三田 遼太郎		脇田 英明 初診・再診
			再診	橋 径	賀川 賢	松浦 慶太 紹介・再診		梶川 博之	
	特殊外来		河野 由莉	三田 遼太郎 パーキンソン・DBS	松浦 慶太	特定疾患外来 内藤寛/第2・4			
	12~16:30	13:30~	再診	橋 径	賀川 賢	松浦 慶太		梶川 博之	
		14~	特殊外来		河野 由莉			物忘れ外来 脇田 英明	
外科	8~11:30	9~	初診・再診	岩佐 真 受付11:00まで	大倉 康生	坂口 充弘	坂口 充弘	富田 隆 受付12:00まで	
		9~	再診			岩佐 真	岩佐 真		
		9~	特殊外来					乳腺外来 山門 玲菜	
	12~15:30							耳鼻咽喉科 睡眠時呼吸障害センター 随時受付	
	12~15	13:30~	特殊外来	乳腺外来 岩佐 真 受付14:00まで	乳腺外来 今井 奈央	乳腺外来 中井 昌弘			
脳神経外科	8~11	9~	初診・再診	荒木 朋浩 診療9:30~	市川 尚己	宮崎 敬大 診療9:30~	芝 真人	荒木 朋浩 診療9:30~	
			特殊外来	芝 真人	脊椎脊髄外来 水野 正喜/宮崎 敬大		脊椎脊髄外来 水野 正喜/宮崎 敬大	市川 尚己	
		12~16	13:30~	初診・再診	荒木 朋浩		宮崎 敬大 受付15:00まで		荒木 朋浩
			特殊外来	脳動脈瘤・もやもや病外来 芝 真人					脳血管専門外来 荒木 朋浩 てんかん外来 市川 尚己
心臓血管外科	13~15	13:30~	初診・再診				伊藤 久人		
呼吸器外科	8~11	9~	初診・再診	保坂 誠			保坂 誠	保坂 誠	
	12:30~14	13~	初診・再診	保坂 誠			保坂 誠	保坂 誠	
皮膚科	8~10:30	9~	初診・再診				三重大学医 ※1		
	12:30~15	13~	初診・再診						
産婦人科	8~11:30	9~	初診・再診		中村 光治 (第1・3・5)		中村 光治		
	12~16:30	14~	初診・再診	中村 光治	中村 光治		中村 光治		
	12~16	13:30~	特殊外来				女性外来 川口香/第1・3・5		
小児科	8~11:30	9~	初診・再診	三重大学医		三重大学医		櫻井 賢	
眼科	8~11:30	9~	初診・再診	三重大学医 受付11:00まで	三重大学医	三重大学医	三重大学医	三重大学医	
	12~16	14~	初診・再診					三重大学医	
耳鼻咽喉科 アレルギー科	8~11	9~	初診・再診		田中 睦子	田中 睦子	田中 睦子	田中 睦子	
	12~16:30	14~	再診	田中 睦子			田中 睦子		
整形外科	紹介状なし 8~9:15 紹介状あり 8~11:15	9~	初診	加藤 公		小塚 和也	大井 徹	肩外来 植村 剛	
				中空 繁登		園田 星		辻 大生	
			特殊外来	小野 佑太	手外科外来 森田 哲正	スポーツ外来 千賀 佳幸		手外科外来 森田 哲正	
	8~11	再診	加藤 公	森田 哲正	中空 繁登	小野 佑太	森田 哲正		
			大井 徹	植村 剛			小塚 和也		
			建部 将広	辻 大生					
12~16	13:30~	再診	加藤 公	森田 哲正	大井 徹	小野 佑太	森田 哲正		
	特殊外来 紹介			スポーツ外来 加藤/西村/中空					
	14~	特殊外来			スポーツ外来 千賀 佳幸		骨粗鬆症外来 藤井 渉/第2		
形成外科	8~12	9~	初診・再診				奥本隆行/第2 栗山恵里花/第4		

◆特殊外来の受付時間等
詳細は左記担当医表を
ご参照ください。

【おしらせ】

※1 皮膚科木曜日(午前)
診療については、紹介
状持参の場合、受付
時間 800~1100

※学会などで休診または
代診になることがあり
ますので詳しくは、各
科外来窓口までお問合
せください。

☎059-375-1155(代)

■箇所は予約制です。
■箇所は紹介状が要ります。



今回の部位別ちょこっと体操は膝関節編です。膝痛を引き起こす原因として変形性膝関節症があります。有病率は高く、50歳以上では2人に1人がなっているとの報告があります。痛みがひどくなると人工膝に変える手術になることも… 予防のためにも運動を始めてみましょう！



理学療法士
牧野夢大

①まくらつぶし



膝の下にまくらを入れて
5秒間押しつぶす
10回×2~3セット

②あしあげ



膝をまっすぐに保ったまま
膝同士が揃うまで挙げる
10回×2~3セット

体重が重いとその分膝にも負担が増えます。体重管理も膝痛改善に有効です！食事の見直しや有酸素運動もやってみましょう！水中ウォーキングは膝の痛みも少なくおすすめです

Point

- ①は太ももの力こぶを意識すると効果UP
- ②は膝が曲がらないように、足首は指先が手前を向くようにすると効果UP
- 痛みがある場合は無理に行わず近くの医療機関に相談してください

発信@

栄養管理室

管理栄養士
田川久美子



1分で完成!

簡単三色丼

よく噛んで
食べましょう!!



●朝食にたんぱく質を!!

朝食はパンやおにぎりだけの糖質過多になっていませんか？

糖質ばかりの食事は倦怠感や肥満の原因になりやすいので、食事にはたんぱく質も一緒にとりいれましょう。手軽にとれるたんぱく質の代表として納豆がありますが、“苦手”という方も多く、私もその一人でした。納豆克服には、匂いの少ない納豆を選ぶことと、単体で食べずに何かと食べることを是非お試しください。納豆はビタミンKが多く含まれ、カルシウムが骨に沈着するのを促し、骨の健康を維持する役割も担っており、子供から高齢者まで幅広い年代で重要な栄養素です。また、生活習慣病予防に有効なカリウム、食物繊維のほか、疲労回復に役立つビタミンB2なども豊富に含まれます。

なお、抗凝血薬の中には、ビタミンKが薬の効果を妨げるものがあるため、食べる前に医師または薬剤師へご確認下さい。

今回はピリ辛キムチとうまみ成分が豊富なめかぶをプラスした手軽な三色丼をご紹介します。

材料 (1人分)

ごはん	200g
納豆 (50g、タレ無し)	1P
味付きめかぶ (35g、塩分 0.7g)	1P
白菜キムチ (塩分 3.2g/100g)	40g
きざみのり、青しそ	適量

【作り方】

- ① 納豆はタレを加えずによく混ぜておく
- ② 器にご飯を盛りつけ、具を盛付ける
お好みで青しそや刻み海苔を加えて、いただきます

【栄養成分】1人分

エネルギー	460kcal	食物繊維	6.2g
たんぱく質	19.7g	塩分	2.0g
脂質	6.0g		