

# お元気ですか

82号

2020.7月発行

発行/三重県厚生連松阪中央総合病院 所在地/三重県松阪市川井町字小望102  
TEL/0598-21-5252 ホームページ/www.miekosei.or.jp/mch/

Matsusaka Chuo General Hospital

## ■ 医療の頂

リハビリテーションセンター移転のお知らせ

■ スポットライト 一病院を支える人々  
看護のスペシャリスト6)慢性呼吸器疾患看護認定看護師  
へき地医療拠点病院に指定されました

■ 令和2年度 新任医師・新任研修医紹介

■ トピックス  
新人オリエンテーション  
病院機能評価認定を更新しました(認定5回目)

■ 地域がん診療連携拠点病院活動  
地域がん診療連携拠点病院指定更新を受けました

■ 体に効く料理  
ズッキーニのキーマカレー



敷地内全面禁煙に  
ご協力ください。

最新施術案内

# 医療の頂



## リハビリテーションセンター移転のお知らせ

リハビリテーション科医長  
松尾 宏

当センターは、平成9年に開設して以来20年以上経過しましたが、リハビリテーション対象疾患の変化、増大に伴い、急性期医療におけるリハビリテーション機能拡充を行うため、病院増改築計画の第1弾として、令和2年5月に4階に移転致しました。

また、言語聴覚室も移転しリハビリテーション医の指示のもと理学療法、作業療法、言語聴覚療法が同フロアで実施可能となっています。

新リハビリテーションセンターは、以前のリハビリテーションセンターより面積を拡大し、様々な疾患に対応できるようエリア分けを行い専門的なりハビリテーションが効率的に行えるよう新しい機器の導入も行いました。

理学療法室では、「レール走行式リフト」、スリングセラピー運動機能向上トレーニング「レッドコード」等の新設を行いました。レール走行式リフトは、天井から吊り下げた免荷リフトにサスペンションハンガーを使用することにより早期より安全に実用的な歩行訓練が可能となっており多くの患者様に使用していただいています。



心臓リハビリテーションでは、高齢者や低体力者が安全に使用できる有酸素運動機器の増備を行い増加している高齢者への対応を行っています。

運動器リハビリテーション、がんリハビリテーションでは、肢位を調整しながら治療できるベッドを整備し患者様の負担を軽減し効率的効果的な治療ができるよう改善しました。

その他、在宅支援に向けた日常生活動作の支援として、作業療法室では可動式手すりを装備した浴室、家事動作を行う電動昇降式キッチン等を設置しています。

言語聴覚室は、防音室を整え失語症、構音障害に対する訓練の他、摂食嚥下障害、高次脳機能障害等に対する支援を行っています。

リハビリテーションセンターでは、脳血管、運動器、呼吸器、心大血管、がん、廃用症候群における各リハビリテーションの施設基準を取得しており、急性期リハビリテーションを中心に地域のニーズに貢献できるようスタッフ一同精進してまいります。

今後ともご支援よろしくお願ひします。

### 病院の理念

地域の期待に応え、安全で安心な医療を提供します。

### 病院の基本方針

- ・救急医療、災害医療に積極的に取組み、地域に信頼される病院づくりを進める。
- ・健全経営基盤の確立と、経営の長期的な安定を図る。

### 患者さまの権利

- ・患者さまは、ご自身の身体、健康などにかかわる状況を正しく理解し、最善の治療を受けるために、必要な医療情報を知ることができます。
- ・患者さまは、医師及び医療従事者から十分な情報提供とわかりやすい説明を受けた上で、同意できない医療行為については拒否することができます。
- ・患者さまの尊厳は尊重されます。また、診療過程において取得した患者さまの情報は守られます。
- ・患者さまは、必要かつ十分な医療サービスを受けることができ、いつでも自己の希望や意見を述べるすることができます。
- ・患者さまは、治療方法などを自らの意思で選択することができ、また、別の医師の意見(セカンドオピニオン)を聞くことができます。

S P O T L I G H T

# スポットライト

病院を支える人々

## 看護のスペシャリスト 6) 慢性呼吸器疾患看護認定看護師



澤村 千佳子

慢性呼吸器疾患には、COPD(慢性閉塞性肺疾患)や気管支喘息、間質性肺炎、非結核性抗酸菌症、睡眠時呼吸障害、肺炎などの呼吸器感染症、神経・筋疾患による呼吸障害があります(肺腫瘍は除く)。患者様が体験している息が苦しいという症状は、生命の危機と不安を感じさせる不快な症状です。この症状を少しでも安楽にしたいという思いで、この慢性呼吸器疾患看護認定看護師を取得しました。

この認定看護師の役割は、様々な問題を抱える患者様とご家族の方が、緩徐に進行していく症状に対し、すこしでも安定した療養生活を過ごすことが出来るよ

うに、一緒に考えて支援をしていくことです。

慢性呼吸器疾患の治療は長期にわたるため、患者様は疾患について正しく理解し治療を受けることが大切です。吸入療法や在宅酸素療法は、息切れを改善して日常生活を向上する為に重要な治療です。また、禁煙や日常生活動作の工夫、呼吸リハビリの継続、食事療法、感染予防などは、症状の進行を最小限にするために重要です。

現在私は、看護外来で呼吸サポート外来を担当しています。第2火曜日(午後)と第4木曜日(午後)に行っていますので、お気軽にご相談ください。

## へき地医療拠点病院に指定されました

事務部長 田畑 耕治

へき地医療拠点病院は、へき地診療所への代診医の派遣や、無医地区等への巡回診療、へき地従事者に対する研修等が実施可能な病院を県単位で編成し、へき地医療支援機構(県が志摩病院に委託)の指導・調整の下に事業を行い、へき地住民の医療を確保することを目的としています。

県内ではこれまで9つの医療機関が指定されていましたが、令和2年2月に当院が県内10番目の施設として指定されました。

三重県では、県内のへき地診療所(27ヶ所)から代診医の派遣等、支援の要請があった場合にへき地医療拠

点病院が連携して、派遣要請に対し100%の応需対応をすることを、医療計画の目標と定めていることから、新たな病院の指定については、派遣元医療機関の負担軽減やへき地診療所への支援拡充に繋がることが期待されます。

また、へき地診療所は松阪市以南に集中しており、これらの地域をカバーする観点からも当院の役割は非常に重要となります。

当院では担当医師として院長を筆頭に10名を任命し、派遣要請に迅速に対応できる体制を整備しました。

へき地医療拠点病院(派遣元)の指定状況

県内のへき地診療所(派遣先)

医療機関名	所在地	指定年月
1 県立総合医療センター	四日市市	H15.4月
2 県立志摩病院	志摩市	H15.4月
3 紀南病院	御浜町	H15.4月
4 尾鷲総合病院	尾鷲市	H16.4月
5 伊勢赤十字病院	伊勢市	H16.7月
6 三重病院	津市	H22.7月
7 済生会松阪総合病院	松阪市	H23.9月
8 松阪市民病院	松阪市	H24.4月
9 県立一志病院	津市	H26.9月
10 松阪中央総合病院	松阪市	R2.2月

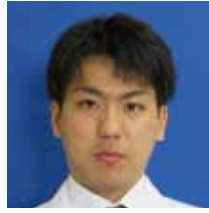
市町	診療所	運営
津市	家庭医療クリニック	国保
	美杉クリニック	民間
伊賀市	阿波診療所	国保
	霧生診療所	国保
松阪市	森診療所	市立
	波瀬診療所	市立
大台町	報徳診療所	町立
	大杉谷診療所	町立
鳥羽市	長岡診療所	市立
	桃取診療所(答志島)	市立
	中村医院(答志島)	民間
	菅島診療所	市立
	神島診療所	市立
	鏡浦診療所	市立
	鏡浦診療所	市立
市町	診療所	運営
鳥羽市	鏡浦診療所石鏡分室	市立
	宿田曾診療所	町立
南伊勢町	阿曾浦診療所	町立
	古和浦診療所	町立
尾鷲市	九鬼脳神経クリニック	民間
	五郷診療所	市立
熊野市	神川へき地診療所	市立
	育生へき地出張診療所	市立
	紀和診療所	市立
	上川診療所	市立
	楊枝出張診療所	市立
御浜町	尾呂志診療所	町立
紀宝町	相野谷診療所	町立

## 令和2年度 新任医師紹介



ひらまつ だいすけ  
**平松 大典**  
(循環器内科)

専門の領域  
循環器内科  
専門医など  
緩和ケア研修会修了  
卒年  
平成28年卒  
ごあいさつ  
松阪のために頑張ります。



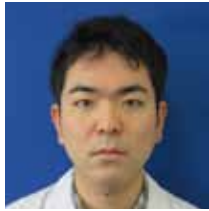
うの けんた  
**宇野 拳太**  
(循環器内科)

専門の領域  
循環器内科  
専門医など  
緩和ケア研修会修了  
卒年  
平成30年卒  
ごあいさつ  
地域のみなさまに信頼される医師を目指し努力いたします。



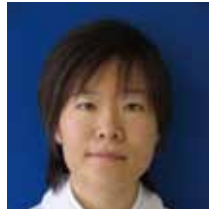
ひらやま たかひろ  
**平山 貴寛**  
(消化器内科)

専門の領域  
消化器一般  
専門医など  
緩和ケア研修会修了  
卒年  
平成30年卒  
ごあいさつ  
患者さまに寄り添った医療を実践できるように頑張っていきます。



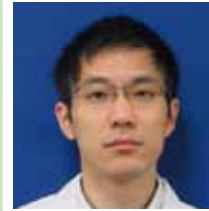
ささお りょうた  
**笹尾 亮太**  
(血液内科)

専門の領域  
血液内科  
専門医など  
緩和ケア研修会修了  
卒年  
平成30年卒  
ごあいさつ  
真面目に取り組んでいきます。よろしくお祈りいたします。



なんべい まい  
**南平 麻衣**  
(脳神経外科)

専門の領域  
脳神経外科  
専門医など  
緩和ケア研修会修了  
卒年  
平成26年卒  
ごあいさつ  
地域の医療に少しでも貢献できるよう日々精進致します。



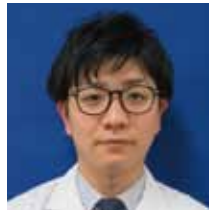
さかもと けいいち  
**阪本 慧一**  
(泌尿器科)

専門の領域  
泌尿器科  
専門医など  
緩和ケア研修会修了  
日本医師会認定産業医  
卒年  
平成27年卒  
ごあいさつ  
今年度より勤務することになりました。患者さまに寄り添った医療を心がけています。お困りのことは、お気軽に相談下さい。



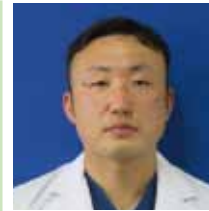
かわの ゆり  
**河野 由莉**  
(脳神経内科)

専門の領域  
脳神経内科  
専門医など  
緩和ケア研修会修了  
卒年  
平成30年卒  
ごあいさつ  
一生懸命がんばりますので、何卒よろしくお祈りいたします。



たにぐち あきと  
**谷口 彰人**  
(放射線治療科)

専門の領域  
放射線診断・治療  
卒年  
平成29年卒  
ごあいさつ  
今年度より放射線治療医として赴任しました。少しでも地域の皆さまのお役にたてるよう頑張りたいと思います。よろしくお祈りいたします。



おおた とおる  
**太田 徹**  
(整形外科)

専門の領域  
整形外科一般  
卒年  
平成30年卒  
ごあいさつ  
皆様が安心して受診できるよう日々努力して参ります。

## 令和2年度 新任研修医紹介

地域の皆様に一日でも早く、より良い医療を提供できるよう頑張っていきます。よろしくお祈り致します。



おの よしき  
小野 佳希



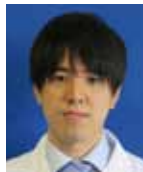
さいはら かずし  
斉原 和志



たけうち あやか  
竹内 彩華



たにがわ ともみ  
谷川 智美



とよだ じゅんき  
豊田 純貴



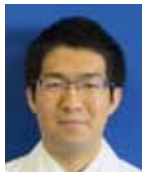
なかがわ ゆうか  
中川 優花



なるかわ たかひろ  
生川 貴大



にしだ えり  
西田 衣里



やまもと まさと  
山本 雅人

## 新人 オリエンテーション

2020年度春、総勢70名の新人職員を迎え、新人オリエンテーションを行いました。

今年は、新型コロナウイルスの影響を受け3密を配慮しながらの研修となりました。早く患者さまのお役に立てるよう努力いたしますので、どうぞよろしくお祈りいたします。



# 外来担当医表

松阪中央総合病院 2020年7月1日現在

科名		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 循環器内科	① 初診	蜂矢 健介	山口 貴則	交代制	交代制	鈴木 圭
	② 初診(循環器)	谷川 高士	杉浦 伸也	後藤 至	塩地 弘和	幸治 隆文
	③ 診	伊神 明良(循環器)	刀根由紀子(腎臓)	水谷 実(血液)	野口 光也(腎臓)	佐藤 雄一(循環器)
	④ 診	刀根 由紀子(腎臓) (完全予約制)	鈴木 俊成(糖尿) (完全予約制)	上村 明(糖尿) (完全予約制)	大学医師(糖尿) (完全予約制)	刀根由紀子(腎臓)
	⑤ 診	午後:伊藤 有平 (膠原病外来)	谷川 高士 (足の外来)	午前:谷川 高士 (腫瘍循環器)	菅原由美子(腫瘍) (完全予約制)	午前:谷川 高士 (腫瘍循環器)
	⑥ 診	幸治 隆文 (心不全)	幸治 隆文	杉浦 伸也	杉浦 伸也 (完全予約制)	後藤 至
	⑦ 診	塩地 弘和	——	午後:ベースメーカー	——	杉浦 伸也 (不整脈)
	⑧ 診	関根隆夫(血液)	中原博紀(呼吸器) (完全予約制)	午後:ベースメーカー	藤原拓海(呼吸器) (完全予約制)	菅原由美子(腫瘍) (完全予約制)
	⑨ 診	水谷 実(血液)	——	関根隆夫(血液)	関根隆夫(血液)	水谷 実(血液)
※内科…受付時間は月曜日～金曜日 11:00まで(紹介・予約除く)						
消化器センター (消化器内科)	① 診	小林 一彦	直田 浩明	小林 一彦	小林一彦(ピロリ菌外来) (完全予約制)	直田 浩明
	② 診	金子 昌史	浦出 伸治	竹内 俊文	金子 昌史	浦出 伸治
	③ 診	稲垣 悠二	上野 哲弘	木戸 恒陽	稲垣 悠二	中西美菜子
	④ 診	——	大学医師 (完全予約制)	大学医師 (完全予約制)	——	——
	⑤ 診	小林 一彦	田端 正己	小林 一彦	田端 正己	直田 浩明
※消化器内科…受付時間は月曜日～金曜日 11:00まで(紹介・予約除く)						
外科	① 診	中邑信一郎(10:00まで) 玉置久雄(10:00から)	田端 正己	小林 基之	三田 孝行	岩田 真
	② 診	瀬木 祐樹	岩田 真	出崎 良輔	田端 正己	出崎 良輔
	③ 診	小林 基之	中村 俊太	藤村 侑	瀬木 祐樹	藤村 侑
乳腺センター	午後	小林 基之	岩田 真	岩田 真	三田孝行・田端正己	岩田 真
※乳腺センター 月曜日～金曜日14:00～16:00(要予約)						
脳神経外科	① 診	——	津田 和彦	——	交代制	津田 和彦
	② 診	岸本 智之	——	佐藤 裕	交代制	南平 麻衣
胸部外科 (心臓血管外科・呼吸器外科)	① 診	片山 芳彦 受付は10:00迄	片山 芳彦	駒田 拓也	駒田 拓也 受付は10:00迄	駒田 拓也
	② 診	——	——	井上健太郎	交代制 受付は10:00迄	小津 泰久
産婦人科	① 診	出口 月雄	森川 陽子 (更年期)	出口 月雄	出口 月雄	——
	② 診	——	——	森川 陽子	村田 和平	森川 陽子
眼科	① 診	——	片岡 基	片岡 基	片岡 基	片岡 基
	② 診	久瀬真奈美	大学医師	森山 寿己	久瀬真奈美	久瀬真奈美
※水曜午後・木曜午後:ロービジョン外来(予約制) ※水曜日・木曜日 受付AM11:00まで ※脳外科:初診患者の受付は紹介患者のみ						
耳鼻咽喉科	① 診	片岡 真吾	片岡 真吾	片岡 真吾	片岡 真吾	片岡 真吾
	② 診	竹市 憲人	——	久保 寿美	——	——
※水曜日9:00～11:00:補聴器相談(予約)						
小児科	① 午前	神谷 敏也・谷本 康夫 (上記医師の交代制)	谷本 康夫・神谷 敏也 (上記医師の交代制)	神谷 敏也・谷本 康夫 (上記医師の交代制)	谷本 康夫・神谷 敏也 (上記医師の交代制)	神谷 敏也
	① 午後	予防接種 ※1	検査日	慢性疾患	乳児検診 ※2	慢性疾患
※1) 1週間前までに、お電話ください。(予約制) ※2) 1ヶ月、4ヶ月、7ヶ月、10ヶ月、12ヶ月、18ヶ月他(予約制)						
小児循環器科	① 診	——	——	三谷 義英 (第2・第4のみ)	——	——
整形外科	① 診	荻田 恭也(午前予約制) 曾根 由人(午後予約制)	交代制初診のみ受付10:00迄 再診は受診不可	代議医師 手外科外来第1・3水曜(予約制) 河川 亮之 腫瘍外来第2・4水曜(予約制)	庄野 士気 (予約制)	——
	② 診	飯田 仁(初診)	——	曾根 由人 初診のみ受付は10:00迄	荻田 恭也 (予約制) ※1	本田 賢二 (初診)
	③ 診	庄野 士気(午前初診) 本田 賢二(午後 予約制)	福井 直人第2・4のみ (リウマチ完全予約)	飯田 仁(午前予約制) (脊椎外来)	大田 徹 (初診・予約制)	飯田 仁(午前予約制) (脊椎外来)
※月曜日・木曜日・金曜日、受付11:00まで(紹介・予約除く) ※1) 木曜日 股関節検診 11:00～11:30(予約制)						
皮膚科		大学医師 完全予約制	大学医師 完全予約制	——	大学医師 完全予約制	大学医師 完全予約制
※完全予約制 当日受付は紹介患者のみ 8:00～10:00						
泌尿器科	① 再診	市川 和樹	桑田 真臣	——	雄谷 剛士	第1,3,5 雄谷 剛士 第2,4 桑田 真臣
	② 初診	雄谷 剛士	市川 和樹	大学医師	桑田 真臣	阪本 慧一
放射線治療科	③ 診	青木 勝也 (完全予約第4日曜)	(午前)丸山 良夫	丸山 良夫	——	——
	① 診	山下 恭史	10:30迄 山下 恭史 (午後)大学医師	11:00迄 大学医師 (午後)山下 恭史	(午後)山下 恭史	(午前)山下 恭史 (午後)野本 恭史 由人
脳神経内科	① 診	川田 憲一	島田 拓弥	川田 憲一	川田 憲一	島田 拓弥
	② 診	大学医師	宇野研一郎	宇野研一郎	河野 由莉	大学医師
※脳神経内科…受付時間は月曜日～金曜日 再診予約外患者AM11:00まで 初診、新来患者AM11:30まで(要紹介状)						
麻酔科	① 診(術前診察)	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制
	② 診(ペイン)	網谷 謙	交代制	川喜田 美穂子	太田 志摩	交代制
	③ 診(緩和)	——	——	太田 志摩(完全予約制) 第2,4 松原真子(午後)(完全予約制)	——	太田 志摩
※緩和ケア外来AM9:00～AM11:30(予約制) 術前診察 9:00～11:00 毎日(予約制) ペイン外来(予約制) 月曜日～金曜日 AM9:00～AM11:00						
精神神経科	① 診	山崎 一正	山崎 一正	山崎 一正	山崎 一正	山崎 一正
	② 診	——	——	大学医師	——	——
※精神科ディケア 月曜日・水曜日・金曜日 9:30～15:30 ※初診患者、新来患者の受付は紹介患者のみ(完全予約制)						
リハビリテーション科	午前	松尾 宏	松尾 宏	松尾 宏	松尾 宏	松尾 宏
	午後	——	第2,4週 ボトックス外来	摂食・嚥下外来	ボトックス外来	ボトックス外来
病理診断科		——	杉本 寛子 (完全予約制)	——	——	杉本 寛子 (完全予約制)

(土曜・日曜・祝祭日は休診)

※学会等で休診又は代診になる事がありますので詳しくは各科受付へお問い合わせください。※6月現在の担当表ですので、医師の異動により、変更になる場合があります。

# バス路線図・時刻表

2020年6月1日現在



## 松阪中央病院発

行先		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
02 市役所前・松阪駅前経由 <b>パークタウン 学園前</b>	平日	37	2 26 38	11 54	14 44	14 44	14 44	14 44	14 44	14 44	14 44						
	土・日・祝		24 44	30 52	17 47	2 47	32	17	2 47	32	17	2					
02 市役所前経由 <b>松阪駅前</b>	平日			32								10 50	30 50	20 55	20	22	
	土・日・祝											47	40	40	40		
48 藤の木台・小野経由 <b>嬉野一志町</b>	全日				19				0		55						
48 五曲り経由 <b>松阪駅前</b>	全日			19		32											
56 熊野市(三交南紀) For Kumano	全日						古30				30						※古…熊野古道センター経由

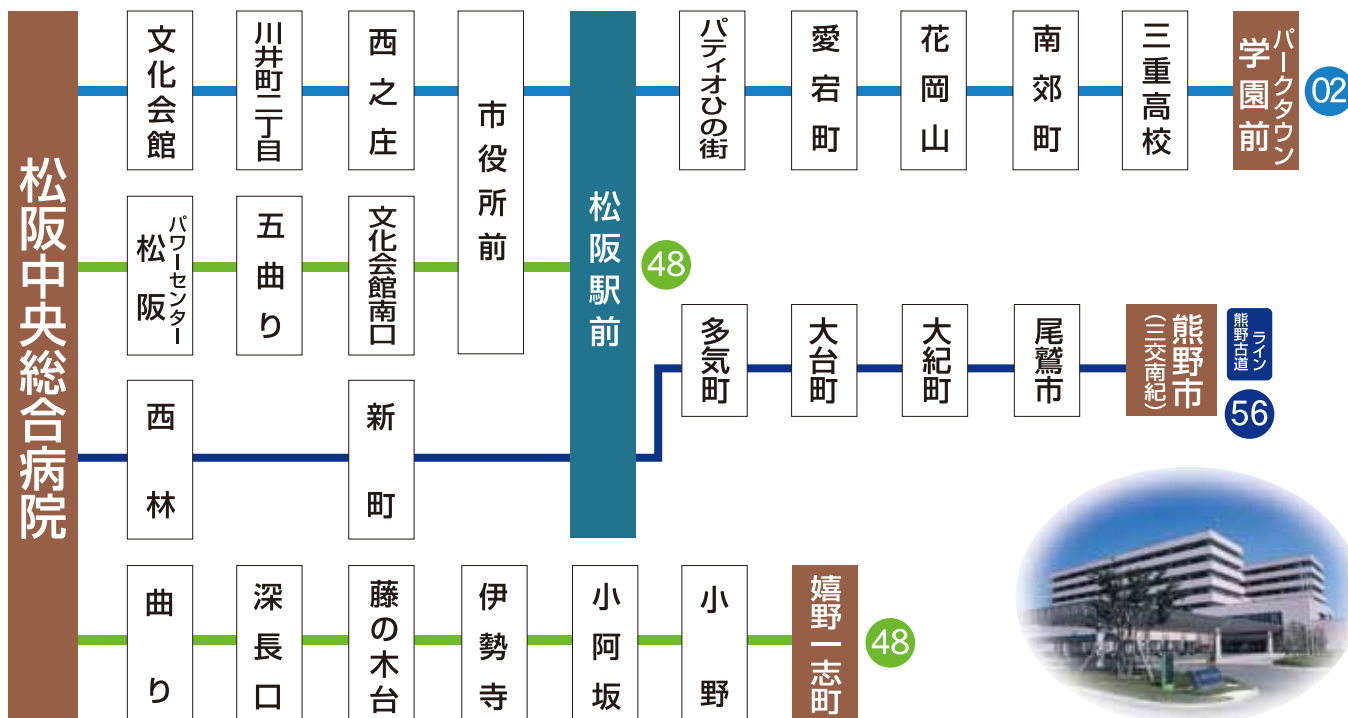
備考 48 五曲り経由松阪駅前行き 56 熊野市(三交南紀)行きは文化会館・中大坪・川井町二丁目、西ノ庄には停車いたしません。 12月30日～1月4日の間は日祝日ダイヤで運行します。  
(注) 嬉野一志町行きは、松阪駅方面には行きません。

## 松阪駅前発

行先		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
02 市役所前・西林経由 <b>松阪中央病院</b>	平日	56	12 47	10 30 50	10 22 50	20 50	2 20 50	20 50	20 50	20 50	20 50	30	10 30	0 37	0 37	5 55	
	土・日・祝		25	8 30 55	22 40	25	2 10 55	40	25	10 55	40	25	20	20	20	20	
48 五曲り・松阪中央病院・小野経由 <b>嬉野一志町</b>	全日				3			45			40						

※嬉野一志町行きは中央病院経由のみ掲載しています。

## 【主要バス路線図】



## 新型コロナウイルスへの対応

新型コロナウイルスへの対応として、当院では様々な感染拡大防止対策に努めてまいりました。ご来院の皆様には大変ご不便をおかけしましたが、全国で緊急事態宣言が解除されたことに伴い、当院でも全ての部門で平常時の体制に戻し診療を実施しております。安心してご来院いただけるよう、玄関での体温測定、手指消毒、院内でのマスク着用は当面の間、継続させていただくとともに、入院患者様へのご面会については引き続き禁止とさせていただきます。ご理解ご協力をお願い申し上げます。



5月よりサーモカメラによる体温測定を実施しています

## 感染対策の基本は「手洗い」です

環境表面には、目に見えない細菌やウイルスが付着していることがあります。汚染された環境表面に触れた手で、目、鼻、口などの粘膜に触れると病原性微生物が体内に侵入して感染症を引き起こすことがあります。外出からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗い、ご自身やご家族など大切な方を感染から守りましょう。



## お知らせ

### 「就労支援、年金・社会保険相談会の開催について」

病気になると、治療に対する不安だけでなく、医療費や生活費など経済的なことから始まり、家庭内の役割の変化など生活面で様々な不安や悩みが生じます。仕事をされている方なら、仕事の継続に関しても大きな不安を抱えておられる方が多く、治療と職業生活の両立について関心が寄せられる相談が多数あります。また病気を契機に就労ができなくなった方も、また新たに働きたい、社会に出て活躍したい思いを持っておられる方が増加しております。

当医療福祉相談室では、社会保険制度の活用についての相談や情報提供を行うとともに、「仕事」に関するご相談に「就労の専門家」と連携を取り関わらせていただいております。

それぞれのお困りごとに対し、病院で専門家に相談できるよう、以下2つの相談会の開催を始めました。事前予約が必要ですが、どうぞお気軽にご相談ください。

#### ハローワーク松阪による出張就職相談会

仕事に関する悩み・不安に対し、就職支援ナビゲーターがアドバイスして下さいます。

ハローワークの「就職支援ナビゲーター」と当院が連携を取り、あなたの能力や適性、病状、治療状況などに合ったお仕事探しをマンツーマンでサポートします

開催日時 毎月第3木曜日 13:00~16:00

相談料 無料

#### 社会保険労務士による年金・社会保険相談会

開催日：毎月第三火曜日

開催時間：9:00～16:00（1組60分）

会場：1階 医療福祉相談室（がん相談支援センター）

定員：6組 予約優先

相談料：無料

内容：障害年金をはじめ、老齢年金や遺族年金などの公的年金に関すること。健康保険や介護保険等の社会保険に関すること。

相談対応：社会保険労務士

ご予約受付 1階 医療福祉相談室（がん相談支援センター）TEL: 0598-21-5252(代) 平日: 8:30～16:30

## 病院機能評価認定を 更新しました（認定5回目）



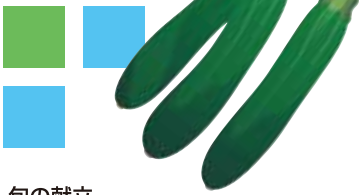
## 地域がん診療連携拠点病院

平成17年1月17日  
付けで厚生労働省  
より「地域がん診療  
連携拠点病院」に指  
定され、令和2年3  
月27日付けで指定  
更新を受けました。



体に効く

料理



旬の献立

ズッキーニのキーマカレー

■材料(2~3人分)

- ズッキーニ……………1本
- 赤パプリカ……………1/2個
- 玉ねぎ……………1個
- 豚挽肉……………150g
- サラダ油……………適量
- にんにく……………1かけら  
(チューブ可：チューブの場合は2cmくらい)
- カレー粉……………大さじ1~2
- A ……ケチャップ……………大さじ1
- A ……ソース……………大さじ1
- A ……コンソメ……………小さじ2 (固形の場合は1個)
- A ……醤油……………小さじ1

栄養量1人分：エネルギー240kcal 塩分1.8g

カレー

カレーは「漢方薬」がふんだんに入った、究極の健康食の1つ。カレーには、昔から薬として扱われてきたスパイスが大量に入っており、様々な健康効果が期待出来ます。

カレースパイスの中で最も有名なものの一つが「ターメリック(ウコン)」ですが、ターメリックに含まれる「クルクミン」という物質には抗酸化作用があるため、体のサビを取り除いてくれる効果があります。このほか、「クローブ」は肝機能低下、食欲不振、胃弱、下痢、腹痛に、「ナツメグ」は不眠、ストレスに効果があるとされています。“体がだるい”“食欲がわかない”といった夏バテ気味の方には、最良の食事と言えるかもしれません。

また、ズッキーニに含まれるβカロテンは、油で炒めることにより吸収率がUPし、体の免疫を高めてくれます。そんなズッキーニを合わせたキーマカレー。菌ごたえが楽しい一品に仕上がりましたので、一度ご賞味下さい。

作り方

- ①ズッキーニは5mm幅程度のイチョウ切り、赤パプリカは1cm角程度、玉ねぎはみじん切りにする
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、ズッキーニと赤パプリカを炒め、お皿に取っておく
- ③同じフライパンで玉ねぎを炒め、透きとおってきたら挽肉を加え炒める
- ④③にカレー粉を加え、全体に馴染むように炒め合わせる
- ⑤「A」の調味料、水100ml(分量外)、②を加え、時々混ぜながら水気が無くなるまで煮る。パラパラしてきたら完成!

栄養管理科 中村 亜由美



がん患者サロン ひまわり

がん患者さまやご家族が心の悩みや不安、体験などを語り合うための場を設けています。どうぞお気軽にご参加ください。

2020年開催日程(9~10月分)

9月14日  
(月曜日)

10月19日  
(月曜日)

時間：14時~15時30分

場所：放射線科 カンファレンス室(1階)

対象：がん患者さま、またそのご家族の方

\*がんの種類、当院への受診の有無は問いません

お問い合わせ先 医療福祉相談室(1階)

看護外来のご案内

当院では看護外来を設置しております。安心して治療や入院生活、ご自宅での生活をおくれるよう、専門的な知識・技術をもった看護師が相談・指導・ケアなどを行います。お一人お一人の患者さまとゆっくりお話ができるよう完全予約制としていますので、主治医へご相談の上、ぜひ看護外来をご活用ください。

がん看護外来(内科)

診察室	第2・4週 月曜日	第2・4週 水曜日	第2・4週 水曜日	第2・4週 木曜日	第2・4週 金曜日
内科外来	がん相談 9時~16時	化学療法 9時~16時	疼痛 9時~16時	緩和ケア 9時~16時	化学療法 9時~16時

慢性腎臓病看護外来(内科)

診察室	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科外来		10時~12時			

フットケア外来(内科)

診察室	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科外来		9時~12時			

呼吸サポート外来(内科)

診察室	月曜日	第2火曜日	水曜日	第4木曜日	金曜日
内科外来		13時~16時		13時~16時	

ストーマ外来(外科・泌尿器科)

診察室	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
皮膚科外来		9時~14時	9時~14時		

認知症看護外来(脳神経内科)

診察室	月曜日	第2火曜日	水曜日	第4木曜日	金曜日
脳神経内科外来			9時~16時		

\*受付・診察は皮膚科外来にて行います。

広報誌「お元気ですか」へのご意見をお待ちしています。

院内のお気づきポストまたは、病院ホームページのご意見箱までお願いいたします。 [info@mch.miekosei.or.jp](mailto:info@mch.miekosei.or.jp)



増改築工事の最新情報をホームページに公開しています。トップページの『増改築工事について』からご覧いただけます。

増改築工事について



お知らせ

●当院では医薬分業を推進しております。院外処方にご理解とご協力をお願い申し上げます。