

ご自由にお持ち下さい。

松阪中央総合病院広報誌

お元気ですか

84号

2021.1月発行



Matsusaka Chuo General Hospital

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/

■ 院長 新年ご挨拶

■ 医療の頂
正しく「まばたき」してますか？

■ スポットライト 一病院を支える人々ー
看護のスペシャリスト8)がん性疼痛看護認定看護師
検査のスペシャリスト2)認定病理検査技師

■ 地域がん診療連携拠点病院活動
「がん教育授業」を行いました

■ 第26回生命の駅伝

■ 体に効く料理
春菊のおにぎり



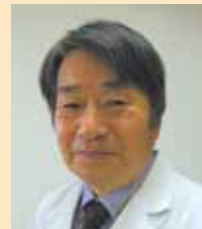
敷地内全面禁煙に
ご協力ください。





令和3年 新年ご挨拶

院長 三田 孝行
Takayuki Saito



皆様あけましておめでとうございます。念頭にあって一言ご挨拶申し上げます。

当院では、一昨年より増改築工事を進めてまいりましたが、昨年5月のリハビリテーションセンターの移設にはじまり、8月26日の増築棟起工式を経て、いよいよ本格的に工事が開始されております。コロナ禍による若干の影響はありますが、病院・工事関係者の感染予防対策を十分に講じた上で、工事の方も順調に進捗しております。

私は、医療の原点は救急にあると思っております。今回の増改築にあたり、救急外来を拡張すること、救急病棟を新設することを最優先に計画を進めてきました。

また、がん診療連携拠点病院として、消化器センター、検診センターをはじめとする、がん診療機能の充実・強化をもう一つの大きな目的としています。

増築棟は令和3年秋に完成、その後本館の改修工事を行い、全ての工程が完了するのは、令和4年秋頃を予定しております。工事期間が長期にわたるため、ご不便をおかけすることもあるかと存じますが、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

新型コロナウイルス（COVID-19）の世界的流行により世の中が大きく変わろうとしています。このウイルスはインフルエンザと違い、日本の暑さ、湿気をもものともせず猛威をふるっており、現時点ではどのような形で収束に向かうのかも不透明な状況です。

当院でも万全の感染拡大防止対策をとり、日々の診療にあたっていますが、防止対策によって患者さまにご不便をおかけすることも生じています。

早急に治療が必要な病気の診断、治療が遅れるようなことがあってはなりません。今後は、感染防止対策を講じながら、通常の診療機能を維持していくことが重要となります。当院としても、これに対応できるよう日々検討を重ねているところです。

これからも、コロナにも負けず、地域の皆様に信頼され、満足される病院、また職員満足度の向上にも努めることで、診療機能の充実を図るべく、より一層の努力を続けてまいります。

皆様方が健康で、幸せに満ちた年であることをお祈り申し上げます。

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り組み、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。

最新施術案内

医療の頂

正しく「まばたき」していますか？

眼科医長

久瀬 真奈美



あまり意識されることがない「まばたき」ですが、どのくらいの回数のまばたきを行っていると思いますか？私たちは、1分間に約20回、1日約2万回、1年で約700万回もまばたきしています。70歳では、5億回もまばたきを行うことになります。

この「まばたき」には多くの役割があり、まばたきの仕方が悪いと目にも悪い影響があることが分かってきました。

現代の生活では、目を使う機会がとて多くなっています。パソコン、スマートフォン、ゲームに夢中になり長い時間画面をじっと見ていると、まばたきの回数は減り、涙の量も減ります。

涙が少ない状態が続くと、眼の表面が乾燥し傷つき、いわゆる「ドライアイ」に陥ります。ドライアイになると眼の表面を覆う涙が不安定に途切れ、視力の低下を来します。見えにくく、目が疲れると、これがストレスとなって肩こりや頭痛の大きな原因になります。気温が下がると空気が乾燥し、目が乾きやすくドライアイが引き起こされやすい環境になります。コロナ禍になり、子供から大人までテレビやパソコン、スマートフォンを見る時間が増えました。

これら色々な条件が重なりやすく悪循環になりやすい状況にあるのです。

まばたきに注目

皆さん、どのようなまばたきを行っていますか？しっかりまぶたを閉じないで、高速でパチパチしていませんか？正しいまばたきは、下までしっかりまぶたを閉じることが重要です。

まばたきをしているのに、ちゃんとまぶたを閉じ切っていない人は割に多いようです。きちんとまぶたを閉じてまばたきをするのがなぜ大事なのでしょう？

まばたきの働きには

- (1) ワイパーのように目の表面の汚れなどを拭き上げる。
- (2) 涙を目の表面にいきわたらせる。
- (3) 脳の緊張を解いて脳の働きを高める可能性がある。

- (1) まばたきのとき、目を閉じると眼球は上に上がるので、目は白目になるはずですが、ま

ぶたがしっかり閉じていないまばたきは、残った黒目が出たままになって、ワイパー機能が十分働きません。

- (2) まばたきをすると、まぶたの内側にある涙腺から涙が出て目の表面全体にいきわたり潤すため、点眼したようにドライアイ予防効果が期待できます。
- (3) 目の表面にある角膜は知覚神経が集中しており、少しでも異常があるとすぐ感知する体の中で一番敏感な部分です。この角膜を健やかに保つ「まばたき」は、非常に大切な働きを持っています。疲れやドライアイの痛みなど、目の異常はストレスとなりやすく、仕事の効率を落とす要因になることが示唆されています。ドライアイになると気が散りやすく、集中力も低下することを脳波で証明した研究報告もあります。
(AyakiらLife, 2020)

「まばたき」には、有害な光や視覚刺激から目を休めると同時に脳の緊張も解く働きがあり、まばたきの短い間で脳は情報をとりまとめ、目を開いた後の情報処理にとりかかるはたらきがあるといえます。まばたきは目を拭き掃除するだけでなく、こまめに目や脳を休めて集中力を回復させ、情報処理を助けているのです。

意識的にゆっくり目を閉じて「正しいまばたき」練習を始めませんか？「正しいまばたき」を行って、目と脳を健やかに保ちましょう！



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 8) がん性疼痛看護認定看護師

がん性疼痛看護認定看護師
池田 久仁子



がん患者さまは、がんによる痛みや倦怠感などの身体的な症状と、心理・社会的な苦痛を経験していますが、現在ではさまざまな薬が用いられることから、痛みが緩和できるようになりました。しかし、医療用麻薬に対しては抵抗感があることから、積極的に鎮痛剤を使用できずに痛みを我慢し、一人で悩んでいる患者さまが多いのも事実です。また、患者さまだけでなく、ご家族もどのようにサポートすれば良いのか、悩まれている方も多くいます。

がんの痛みを我慢していると、不眠・不安・抑うつ状態を招き、生活の質が低下してしまいます。そのため、患者さまそれぞれに、必要な量の鎮痛剤を使用すること、継続した心理的（情緒的）サポートを行うことが重要となってきます。患者さまが、その人らしい生活を送れるように、院内や地域の多職種と協働し、継続した支援体制を整えます。

がん性疼痛看護認定看護師として、患者さまとそのご家族が、安心して疼痛マネジメントが図れるように、最善の方法を一緒に考え、お手伝いしたいと思います。現在、毎月第2・4水曜日に、がん看護外来を行っております。身体の痛みや心の痛みでお困りの方は、お気軽にご相談下さい。

がん看護外来のお知らせ

このような事で、お困りではありませんか？

- ・一緒に医師の話聞いて欲しい。
- ・不安や辛い気持ちを聞いて欲しい。
- ・どのような治療を選んだら、良いかわからない。
- ・再発と言われて、どうしたら良いかわからない。
- ・手術後や治療中の生活について、相談したい。
- （補整下着、皮膚保護剤などの紹介）
- ・リンパ浮腫が心配。
- ・化学療法の副作用に困っている。
- ・外見的变化(脱毛や爪の変形)について困っている。
- ・痛みで困っている。
- ・つらい症状(呼吸困難感や嘔気など)で困っている。
- ・緩和ケアや在宅療養について相談したい。
- ・仕事の継続について悩んでいる。

お気軽にご相談下さい。

松阪中央総合病院 看護部

当院に通院または入院されている患者さまや、ご家族を対象に、がんの専門的知識を持った看護師が看護外来を行っています。がんや、その治療に関する不安や困りごとなど、患者さまやご家族とともに考えますので、相談をご希望の方は主治医や看護師にお申し出ください。

第2・第4週の月～金曜日（9～16時）

曜日	担当者	
月	がん看護	杉野 早也佳
火	がん化学療法看護	森井 欽子
水	がん性疼痛看護	池田 久仁子
木	緩和ケア	中村 真弓
金	乳がん看護	本津 美穂

検査のスペシャリスト 2) 認定病理検査技師を取得して

中央検査科
市川 孝昭



医療の進歩によりがん診断や治療において遺伝子検査に基づく医療(ゲノム医療)が展開されるようになってきました。病理検査では病気の原因となる病原体や腫瘍の種類を診断していますがゲノム医療では検査や手術で採取された患者さまの臓器、組織(病理検体)から遺伝子解析が行われています。よって病理検体の品質管理、得られる情報管理が重要とされています。認

定病理検査技師制度は専門知識、高度な技術に対応し医療の安全と患者さまの安心を守り国民医療の向上を目的とし社団法人日本臨床検査技師会から発足された資格です。三重県内では12名(2019年度調べ)の技師が活躍しています。認定病理検査技師として医療の進歩に対応し患者さまに質の高い医療を提供出来るように取り組んでいきたいと考えています。

外来担当医表

松阪中央総合病院 2021年1月1日現在

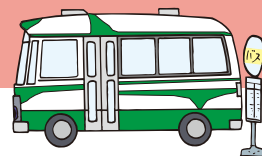
科名		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	① 初診	角田 瑛	山口 貴則	交代制	笹尾 亮太	鈴木 圭
	② 初診(循環器)	谷川 高士	杉浦 伸也	後藤 至	塩地 弘和	幸治 隆文
	③ 診	~1/4 伊神 明良(循環器) 1/18~平松 大典	刀根 由紀子(腎臓) (完全予約制)	水谷 実(血液)	野口 光也(腎臓)	佐藤 雄一(循環器)
	④ 診	刀根 由紀子(腎臓) (初診)	鈴木 俊成(糖尿) (完全予約制)	上村 明(糖尿) (完全予約制)	—	刀根 由紀子(腎臓) (完全予約制)
	⑤ 診	午後:伊藤 有平 (膠原病外来)	谷川 高士 (足の外来)	午前:谷川 高士 (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:ペースメーカー	—	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:ペースメーカー	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	—
	④ 診	—	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) 谷口健太郎(13:00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 (初診は紹介のみ)
	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	小森 春美 (更年期)	出口 月雄	出口 月雄	小森 春美
	② 診	小森 春美	—	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						
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(初診)	—	久保 寿美(初診)	—	—
※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 ※3	乳児検診 ※2	慢性疾患 ※3
※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) ※3) (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	萩田 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	代務医師 手外科外来第1・3水曜(予約制) 河口泰之 腫瘍部外来第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	萩田 恭也 ※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)	太田 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	阪本 慧一	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	阪本 慧一	丸山 良夫 (受付10:00迄)	桑田 真臣	吉川 貴之祐
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	—	—	—
	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	(午前)谷口 彰人 (午後)山下 恭史	(午前)山下 恭史 (午後)野本 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)

※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。※1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。

（土曜・日曜・祝祭日は休診）

バス路線図・時刻表

2021年1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 パークタウン 学園前	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 松阪駅前	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 嬉野一志町	全日				19				0		55						
48 五曲り経由 松阪駅前	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。
(注) 嬉野一志町行きは、松阪駅方面には行きません。

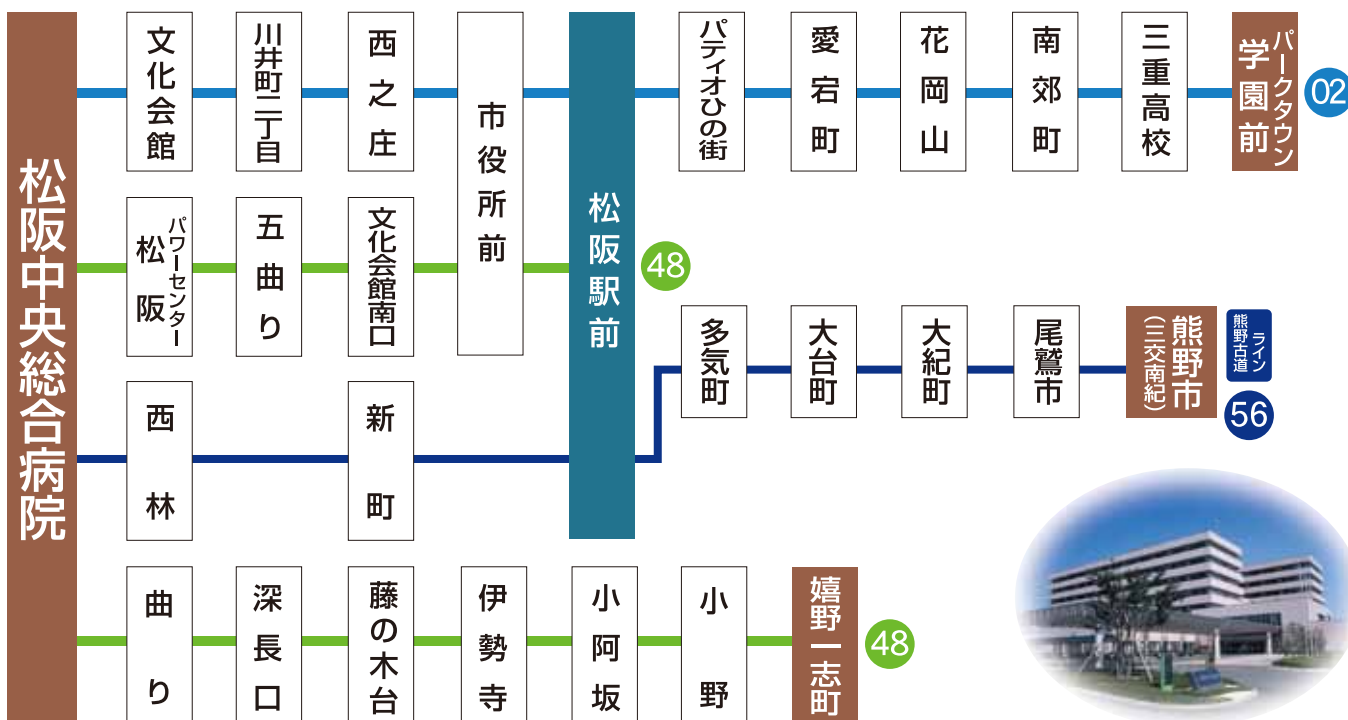
12月30日～1月4日の間は日祝日ダイヤで運行します。

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 松阪中央病院	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 嬉野一志町	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】



流行の感染症から身を守るために

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

冬に毎年流行する病気にインフルエンザがあります。現在、新型コロナウイルス感染症の流行もあり、今年は例年以上に注意していただく必要があります。インフルエンザと新型コロナウイルスの予防は「飛沫感染対策」と「接触感染対策」が主となります。感染症に「かからない」「うつさない」ためには、こまめな手洗いやマスク着用などの咳エチケットがポイントとなります。日頃から基本となる感染対策を心がけていただき、ご自身やご家族など大切な方を感染症から守りましょう。

手洗い

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ましょう。



咳エチケット

咳やくしゃみが出る時や人と対面して会話をする場合はマスクを着用しましょう。マスクを着用することで唾液が飛ぶことを予防できます。鼻をかんだ後はティッシュペーパーをゴミ箱に捨て、手をしっかり洗いましょう。



環境整備

新型コロナウイルスは、環境表面で2～3日、エアロゾル(粒子径5μm未満の微粒子)の状態では空気中に3時間生存しているといわれています。環境表面に触れた場合は手洗いをし、時々、窓を開けるなど換気を心がけましょう。



地域がん診療連携拠点病院活動「がん教育授業」を行いました

がん予防の普及啓発活動の一環として「がん」に関する授業を実施することで、児童及び生徒が「がん」について正しい知識を持ち、健康的な生活習慣を身に付けることが重要とされています。

12月に志摩市立浜島小学校の6年生を対象として、岩田外科診療部長が「がんのことをもっと知ろう」という授業を行いました。がんとはどんな病気か、どうすれば防ぐことができるのかなど生徒に説明しました。熱心に耳を傾ける姿に関心の高さがうかがえました。

今後も大人だけでなく、児童へ向けての授業も積極的に行っていきたいと考えております。



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

体に効く

料理



春菊

春菊はハウス栽培によって一年中出荷していますが、10～2月がおいしい季節です。栄養価の高い緑黄色野菜で、カロテンの含有量はほうれん草以上。ビタミンB2、C、E、カルシウム、鉄なども豊富です。カロテンは抵抗力をつけて風邪などの感染症を予防し、ミネラル類は貧血、骨粗鬆症の予防などに効果があります。また、独特の香りはα-ペネン、ペリルアルデヒドなどの成分からなり、食欲の増進、胃もたれの解消、消化促進などの働きがあります。



簡単レシピ

春菊のおにぎり

■材料(2人分)

- ご飯……………1合
- 春菊……………1/2袋 (50g)
- 梅干し……………1個
- 塩……………少々

栄養量1人分(2個)：約290kcal 塩分1.5g

作り方

- ①春菊はさっと湯がき、水気を絞り細かく刻む。
- ②梅干しは種をとり荒く刻む。
- ③ボウルにご飯、春菊、梅干し、塩少々を振り入れさっくりと混ぜ合わせ、4等分に分けておにぎりにする。

栄養管理 村林 紗季

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。

2021年開催日程(1～3月分)

3月15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 お問い合わせ先 医療福祉相談室(1階)

*がんの種類、当院への受診の有無は問いません

*諸般の事情により中止させていただく場合がありますのでホームページをご覧ください。



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。

外来種別	対象科	診察場所	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
がん看護	内科	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
フットケア	内科	内科外来		9時～12時			
ストーマ	外科・泌尿器科	皮膚科外来		9時～14時	9時～14時		
慢性腎臓病看護	内科	内科外来		10時～12時			
呼吸サポート	内科	内科外来		13時～16時		13時～16時	
認知症看護	脳神経内科	脳神経内科外来			9時～16時		

※ストーマ外来の受付・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



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。