

お元気ですか

93号

2023.4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 「三重県肺癌早期発見プロジェクト」始動

スポットライト 看護のスペシャリスト

トピックス 大規模災害訓練
DMAT隊員養成研修での学び

体に効く料理 新玉葱のドレッシング



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

膵がんの早期発見に力を入れています

—「三重県膵がん早期発見プロジェクト」始動しました—

消化器内科部長
直田 浩明



がんは長年、日本人の死因第一位を占めていますが、現在は医学の進歩により、がんと診断された人の約6割は完治できるようになってきています。ところが、膵がんは早期診断から有効な治療方法まで、まだまだ課題が残されている病気のひとつです。

地域がん診療拠点病院の当院においても、超音波内視鏡検査など最新の画像診断技術をいち早く取り入れたり、身体に負担の少ない手術方法、様々な職種で構成されたチーム医療などでこの膵がんに取り組んできました。この度、三重大学附属病院が中心となって三重県全体で膵臓がんを早期に発見しようとするプロジェクトが始動しました。

まず、かかりつけ医の先生に相談しましょう！

腹痛、黄疸(褐色尿)、背部痛、急に体重が減少したといった症状は、膵がんだけではないですが、少しでも気になる症状があれば、お近くのかかりつけ医の先生に相談してみてください。他にも、初めて糖尿病を指摘された、糖尿病のコントロールが悪くなった時にも膵がんの疑いがないか確認することをお勧めいたします。人間ドックや検診で、アミラーゼ上昇、CA19-9高値、膵管の異常を指摘されているのに二次検査を受けずに放置はいけません。

- ✓ 膵がんが疑われる症状(腹痛、黄疸、背部痛、最近の体重減少)
- ✓ 新たに糖尿病の指摘を受けた、または、糖尿病が悪化した
- ✓ ご家族に膵臓癌の方がいる(親子、兄弟・姉妹)
- ✓ 血液検査で膵酵素(アミラーゼなど)の異常がある
- ✓ 血液検査で腫瘍マーカーCA19-9が高い値を示した
- ✓ エコーやCTなどの検査で、膵管拡張や膵のう胞を指摘された

当院での精密検査・経過観察

当院では、腹部エコー(超音波)、超音波内視鏡、CT(単純撮影・造影剤使用)、MRIなど、おひとりおひとりに応じた適切な検査を実施させていただきます。その結果、すぐに治療が要らない方が大部分ですが、それで安心してはいけません。その検査結果をかかりつけ医の先生と情報・データを共有し、適切な経過観察を開始します。膵がんを早期に発見するには、この経過観察が非常に大切で、過去の検査結果と詳しく比較検討しなければ、膵がんを疑うわずかな変化を捕らえることができないからです。少しでも気になることがあれば、早めに相談しましょう！

未来へ、地域のために 安全で安心な医療を提供します 三重県生体 松阪中央総合病院

☑ リスクチェックで膵がんを見落とさない！

膵がんの早期発見、かかりつけ医で相談できます

膵がんの治療には、「早期発見」が何よりも大事です。
難しいがんの一つとして知られる、膵がん。自覚症状も出にくいので、見つかった時には進行していることも多く、5年生存率もあまりよくありません。しかしながら、早期に発見できれば、治療の可能性がぐんと高まります。

三重県内のクリニックで一次診断可能です。「膵がんの早期診断」とお伝えください。
早期発見の第一歩は、リスクサインに気づくこと。三重県では、皆さんのかかりつけ医で膵がんのリスク診断を受けることができます。膵がんに特徴的なリスク指標に基づき、必要と判断された場合には、精密検査の手続きも簡単です。

三重県内のかかりつけ医にて膵がんリスクの定期チェック
(肝臓・膵臓検査・血液検査)

膵がんのリスク診断

膵がんの疑いが否定できない場合
三重県内の中核病院にて精密検査
(膵臓超音波・膵臓造影など)

かかりつけ医がフォロー

特に下記に当てはまる方は、積極的な定期チェックをおすすめします。
☑ 原因不明の腹痛や背部痛、黄疸、体重減少
☑ 糖尿病の発症または悪化
☑ 血縁者における膵がん

■ 診断・検査には、保険による自己負担分が必要です。

お問合せ
かかりつけのクリニック、もしくは 松阪中央総合病院 消化器センターまで (0598-21-5252)

三重県 The Prefecture of Mie
三重大学病院 Mie University Hospital
三重県医師会 The Association of Physicians in Mie

スポットライト

看護のスペシャリスト 15) がん性疼痛看護認定看護師



がん性疼痛看護認定看護師
阪本 ゆかり

現在2人に1人が、がんになる時代となりました。そのため新薬や治療法の開発により、通院で受けられる治療も増えています。しかし抗がん剤治療の副作用による吐き気や食欲低下などの症状、脱毛や手術による外見の変化、症状の進行による痛みなど、がん治療の過程では様々な苦痛が生じます。そこで私達がん分野の認定看護師は、これらの苦痛を軽減するための支援を行っています。さらに、がんの告知を受けた患者さまの精神的サポートや、病状のおもわしくない患者さまには、最期をどのように過ごしていきたいか、大切にしていきたいことは何かなどを伺いながら一緒に考えることも、私達の役割としています。

そして入院前より不安や悩みなどを抱えておられる

患者さまには、入退院支援センターのスタッフと連携し、早期に支援を始めます。また入院中は病棟スタッフと情報を共有し、継続した看護を提供していきます。さらに退院後は、外来通院時に困りごとはないかなどを聞かせていただき、患者さまやご家族に支援できるよう心がけています。

私達は、これからもがん患者さまがその人らしい生活が送れるよう、院内や地域の多職種と連携を図り、継続して支援が受けられるよう努めてまいります。

当院では通院または入院されている患者さまやご家族を対象に、がん看護外来を行っています。お困りの方はお気軽にご相談ください。

■ 新任医師紹介 ■



いわもと たかし
岩本 崇史
(泌尿器科医長)

専門の領域
排尿障害 泌尿器科一般

専門医など
日本泌尿器科学会専門医
日本泌尿器内視鏡・ロボティクス学会
泌尿器腹腔鏡技術認定医
緩和ケア研修会修了

ごあいさつ

泌尿器科疾患は悪性腫瘍から腎不全、排尿障害など多岐にわたります。排尿のことなどで、お困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。

卒年
平成24年卒



いとう はるの
伊藤 絵
(放射線科医師)

専門の領域
画像診断
専門医など

日本医学放射線学会放射線診断専門医・研修指導者
検診マンモグラフィ読影認定医
緩和ケア研修会修了

ごあいさつ

地域の皆さまに貢献できるように頑張ります。

卒年
平成27年卒

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。

大規模地震時対応訓練を実施しました

救急科部長
谷口 健太郎



2月25日に、南海トラフ大地震を想定とした、院内災害対策本部設置運営および多数傷病者受入訓練を実施しました。

南海トラフ地震は、平常時においても今後30年以内に発生する確率が70～80%とされています。また、過去の南海トラフ地震がほぼ100年間隔で発生している中、昭和東南海地震・昭和南海地震の発生から約80年が経過していることから非常に切迫性の高い状態です。実際に発災すると、三重県沿岸部の災害拠点病院が浸水被害に遭うこと、23号線が津波浸水にて通行不能となることに加え、三重県の地理特性（南勢志摩地域、東紀州地域の要に松阪は位置すること）より当院においては、非常に多数の重傷者対応が必要となります。



訓練の必要性に迫られながらも、コロナ禍において実動訓練が開催できない状況が続いていましたが、第8波もほぼ終息するタイミングも重なり、ようやく訓練が開催できました。



当日は、看護学生35名（傷病者役）、松阪地域広域消防組合職員、三重大学医学部附属病院DMATにも参加いただき合計178名が、院内災害対策本部、多数傷病者受入対応訓練に臨みました。

コロナ禍で様々な病院行事が縮小されてきた中で、このような規模で訓練が開催出来たことは、非常に喜ばしいことであり、病院の職員全体が同じ目的を持っ



て活動することの楽しさを改めて実感することが出来ました。

久しぶりの実動訓練であったこと、県外からの医療救護班支援に備え院内組織図の変更を行ったことから訓練はかなりの混乱が予想されたため、訓練の負荷は比較的軽くし、「訓練を楽しむ事」「自分の担当する部門が何をしているかなんとなく分かること」「訓練をした満足感を得ること」を大目標として掲げました。

約2時間半の訓練を行い、混乱もありましたが思った以上に参加者が訓練を「楽しみ」かつ「真剣」に考え・活動しました。訓練参加後のアンケートでは、参加者のほぼ100%で「訓練が楽しかった」と、「訓練をしたという満足感があった」と回答しています。



さらに喜ばしいことに今回の訓練にて、課題がたくさん見つかりました。世界では災害対応への考え方がブラッシュアップしている中、久しく訓練が行われなかった事を考えると当然の事です。今あるBCP・災害対策マニュアルをこの課題を基に改善・改訂し、次回以降は、「訓練を実施した」という満足感ではなく、「訓練課題に対して有効に活動することが出来た」という満足感が得られるように目標設定することで、コロナ禍で止まっていた病院の災害対応能力を向上させる正のスパイラルを再び駆け上がれるようになったことが、病院にとって非常に望ましい事と思われま



また、災害対応においては他職種連携・地域連携は必須であり、今後は消防、病院に加え三師会、行政にも参加を依頼出来る訓練を企画・実行していきたいと思

外来担当医表

松阪中央総合病院 2023年4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	交代制	笹尾 亮太
	② 初診(循環器)	佐藤 雄一	宇野 拳太	後藤 至	塩地 弘和	伊藤 成弘
	③ 診	午後:谷川 高士(足の外来)	刀根 由紀子(腎臓) (完全予約制)	大学医師(血液)	野口 光也(腎臓) (完全予約制)	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)	大学医師(血液)	刀根 由紀子(腎臓) (完全予約制)
	⑤ 診	午前:大矢瑛子 為田里沙 午後:伊藤有平(膠原病外来)	午前:谷川 高士 (足の外来)	午前:谷川高士(腫瘍循環器) 午後:平松大典(循環器)	—	午前:谷川 高士 (腫瘍循環器)
	⑥ 診	宇野拳太(循環器)	伊藤 成弘	杉浦 伸也	午後:幸隆隆文(完全予約制) (睡眠時無呼吸外来)	後藤 至
	⑦ 診	塩地 弘和	杉浦伸也(不整脈)	午後:ベースメーカー	—	午後:杉浦 伸也 (不整脈)
	⑧ 診	関根隆夫(血液)	午後:古橋一樹(呼吸器) (完全予約制)	午後:ベースメーカー	午後:伊藤稔之(呼吸器) (完全予約制)	午前:大学医師(腫瘍) 午後:館 佳樹(膠原病外来)
	⑨ 診	大学医師(血液)	—	関根隆夫(血液)	関根隆夫(血液)	名藤 佑真(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	午前:直田浩明 午後:大学医師(肝臓)	小林 一彦	小林 一彦	直田 浩明
	② 診	金子 昌史	浦出 伸治	上野 哲弘	金子 昌史	浦出 伸治
	③ 診	稲垣 悠二	平山 貴寛	木戸 恒陽	稲垣 悠二	上野 哲弘
	④ 診	—	大学 医師 (完全予約制)	—	—	—
※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	森定 雄(10:00まで) 志賀 久雄(10:00から) 谷口健太郎(13:00から)	加藤 憲治	小林 基之	三田 孝行	岩田 真
	② 診	松田 明敏	岩田 真	辻 直哉	田端 正己	加藤 憲治
	③ 診	小林 基之	山本 雅人	中邑信一郎	松田 明敏	中邑信一郎
乳腺センター	午後	小林 基之	岩田 真	岩田 真 (乳腺・HBOC)	三田 孝行	岩田 真
※乳腺外来 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	箱崎 浩一	—	佐藤 裕	交代制	小野 佳希
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	井上健太郎	—	井上健太郎
	② 診	—	—	小津 泰久 庄村 遊(第30み・予約制)13:30-15:30	—	小津 泰久
産婦人科	① 診	榎本 尚助	榎本 尚助	榎本 尚助	榎本 尚助	榎本 尚助
	② 診	小森 春美	小森 春美(更年期)	出口 月雄	交代制	交代制
眼科	① 診	—	片岡 基	片岡 基	片岡 基	片岡 基
	② 診	久瀬真奈美	—	森山 寿己	久瀬真奈美 (予約制)	久瀬真奈美
※受付AM11:00まで(予約除く) 小児科は原則要予約 ※水曜午後・木曜午後:ロービジョン外来(予約制)						
耳鼻咽喉科	① 診	竹内 万彦	久保 和之	久保 和之	久保 和之 13:30～15:00	—
	② 診	午前:久保 和之 午後:千代延 和貴	千代延 和貴	千代延 和貴	千代延 和貴 13:30～15:00	交代制(初診のみ) 9:00～10:00
※水曜日9:00～11:00:補聴器相談(予約)						
小児科	①診(午前)	池山夕起子	東川 朋子	池山夕起子	杉浦 勝美	池山夕起子
	①診(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	荻田 恭也(午前予約制) 曾根 由人(午後再診のみ予約制)	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) 河口素之 腫瘍外科第2・4水曜(予約制)	澤井 孝一(肩外来) (再診のみ予約制)	—
	② 診	飯田 仁(初診)	池原 史明 (午前 再診のみ予約制)	曾根 由人 初診のみ受付は10:00迄	荻田 恭也 (予約制) ※1	林原 雄甫 (初診)
	③ 診	澤井 孝一(午前 初診) 林原 雄甫(午後 再診のみ予約)	福井 直人第2・4のみ (リウマチ完全予約)	飯田 仁(脊椎外来) (午前 再診のみ予約制)	池原 史明 (午前初診のみ(午後再診のみ予約制))	飯田 仁(脊椎外来) (午前 再診のみ予約制)
※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	① 診	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診(再診)	—	桑田 真臣	—	雄谷 剛士	松原 聡彦
	②診(初診)	雄谷 剛士	松原 聡彦	丸山 良夫	岩本 崇史	桑田 真臣
	③ 診	森澤 洋介 (第2・3・4・5週)(完全予約制)	岩本 崇史	—	交代制	交代制
※受付時間は月曜日～金曜日 AM11:30まで(紹介・予約除く)						
放射線治療科	① 診	山下 恭史	午前:山下 恭史(受付10:00迄) 午後:大学医師	午前: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 由人
脳神経内科	① 診	川田 憲一	西口 大和	川田 憲一	川田 憲一	西口 大和
	② 診	大学医師	堀 真悟	塩地 夏希	堀 真悟	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(神経ブロック)	網谷 謙 (完全予約制)	川喜田 美穂子 (完全予約制)	交代制	川喜田 美穂子 (完全予約制)	交代制
	③ 診(ペイン)	網谷 謙	川喜田 美穂子	交代制	川喜田 美穂子	交代制
術前診察9:00～11:00(予約制) ペイン外来AM9:00～AM11:00(予約制) 神経ブロックAM9:00～AM11:00(完全予約制)						
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	—	—
※初診患者、新来患者の受付は紹介患者のみ(完全予約制) ※精神科ショートケア 月曜日・水曜日・金曜日9:00～12:00						
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	ポトックス外来 (適宜)	ポトックス外来 (適宜)	摂食・嚥下外来	ポトックス外来 (適宜)	ポトックス外来 (適宜)
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・日曜日・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。※4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

2023年4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 松阪駅前・三重高校前経由 パークタウン 学園前	平日	35	02 23 38	11 40	00 30	00 30	00 30	00 45	15 45	15 45	15 45						
	土		24 44	30 52	25 00	00 30	00 00	00 30	00 30	30 00	00 00	00					
	日祝		44	30	25 00	00 00	00 00	00 00	00 00	00 00	00 00	00					
02 川井町二丁目経由 松阪駅前	平日											10 50	30 50	20 55	20 57	31	
	土									00			00 40	40 50			
	日祝												00 40	40 50			
48 五曲り経由 松阪駅前	全			19		32											
	日				19				00		55						
56 西林・松阪駅前・ VISON(ヴィゾン)経由 熊野市(三交南紀)	晋						古45					00					
	土						古45				15						
	日祝						古45				15						

備考 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。

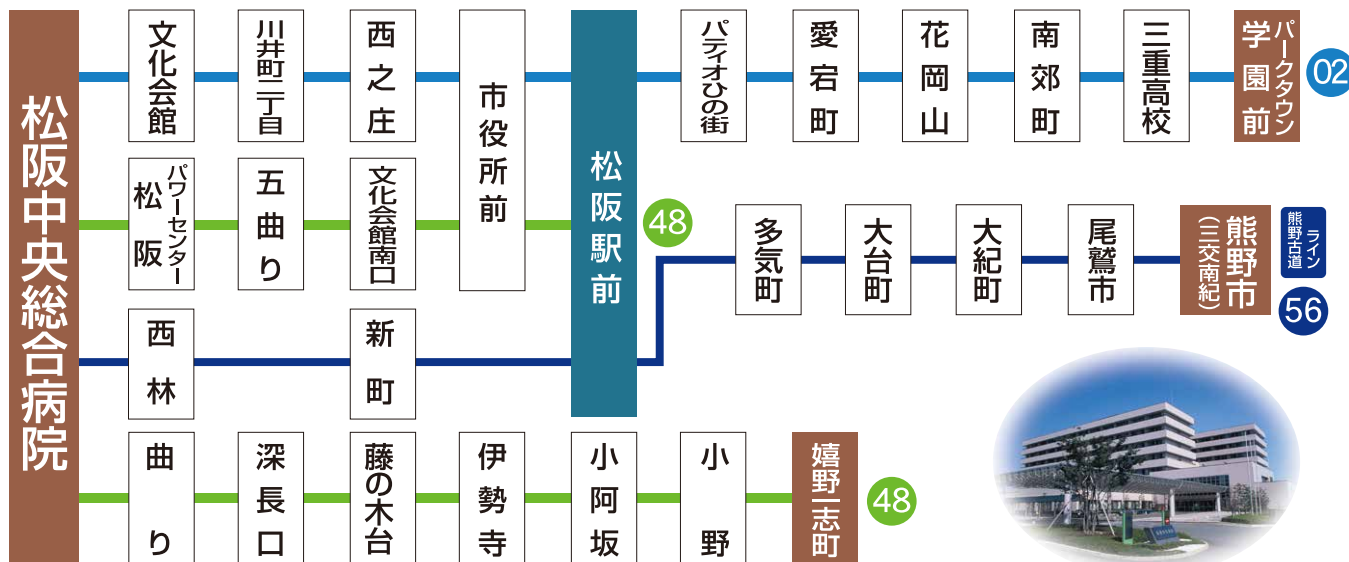
8月13日～8月15日の間、および
12月30日～1月4日の間は休日ダイヤで運行します。

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・川井町二丁目経由 松阪中央病院	平日	56	12 47	10 30 50	10 50	06 36	06 36	06 36	06 51	21 51	21 51	30	10 30	00 37	00 40	14	00
	土		25	08 30 55	40 38	08 38	08 38	08 38	08 38	08 38	38	38	20	20	30	15	
	日祝		25	08 55	40 38	38 38	38 38	38 38	38 38	38 38	38	38	20	20	30	15	
56 西林経由 松阪中央病院	晋				45		55										
	土				45		19										
	日祝				45		19										
48 文化会館南口・パワーセンター松阪経由 嬉野一志町	全日				病03			病45			病40						

8月13日～8月15日の間、および
12月30日～1月4日の間は休日ダイヤで運行します。

【主要バス路線図】



DMAT隊員養成研修での学び

6階東病棟 看護師 中西 俊文



元々被災地への支援に興味があり、令和4年に当院に転職した際、当時の看護師長に研修参加の提案をしていただき、DMATへの道を進むことに決めました。DMATとは災害派遣医療チームの略称で、被災地に赴いて支援を行う医療チームのことです。災害とはいえ幅広く、地震や津波などの自然災害、電車の脱線事故のような局所災害、最近で言えば新型コロナウイルスの感染拡大も災害に含まれます。その災害に対して専門的な医療知識を持ち、被災者、被災地の病院やその他の施設への支援を行うことに特化した医療チームです。

そのDMAT隊員になるための養成研修を令和5年1月に受けました。4日間の研修ですが、非常に濃密な内容の研修であり、過酷でもありました。話やスライドだけの講義が続くのではなく、災害のシミュレーションを行い、自然と災害現場に行ったように考えさせられる内容でした。研修を通して一番感じたことは、チームで動くことの大切さです。DMATの行う支援は非常に幅広く、柔軟な考えを持ち対応していく必要があります。そのためには一人の考えで動くのではなく、チームで組織的に対応していくことがDMATであると感じました。

研修を終え、自分の判断ミスで救えなかったということも普通にある世界だと感じ、DMATになることへの怖さを実感しましたが、今まで以上に自己研鑽をして、一人でも多く救いたいとも思いました。研修に参加し、初めてここまでの志を持つことができました。今後も定期的に訓練に参加し、実際に災害に対応できる隊員になりたいと考えています。



「女性が働きやすい医療機関」に再認証されました。



令和5年3月13日(月)に三重県庁で行われた「令和4年度 女性が働きやすい医療機関認証制度 認証式」に出席し、一見知事から認証書をいただきました。



市民公開講座 「がんと生きる」
 令和5年3/18(土) フレックスホテル
 午後2:00~3:40
 講師 大橋 洋平先生
 参加費 無料
 参加申し込みは必須です
 TEL:0598-215252(内線222) FAX:0598-219535

市民公開講座「がんと生きる」を開催しました

3月18日(土)、フレックスホテルにて市民公開講座を開催しました。「がんと生きる」をテーマに毎年開催しているこの講座ですが、今年度は海南病院 緩和ケア内科 大橋 洋平先生に「足し算命」で気い楽に〜松阪〜という演題でご講演をいただきました。ご自身もがん患者でありながら、がんとともに前向きに生きるヒントをわかりやすく、ユーモアあふれるお話に受講者の皆さんは、熱心に傾聴していました。今後も、がん診療連携拠点病院としての役割を果たすべく、市民公開講座を開催していきたいと思っております。



へき地診療所へ 医師派遣

当院は「へき地医療拠点病院」に指定されております。

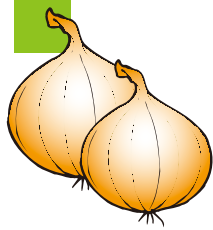


今年度も神島診療所へ代診医の派遣要請を受け、3月16日に当院の医師(佐藤医師)を派遣しました。今後も引き続き「へき地医療拠点病院」としての県内地からの要請に積極的に取り組んでいく所存です。



体に効く

料理



**簡単レシピ
新玉葱のドレッシング**

■材料

- 新玉葱 1/2個
- 醤油 大さじ1杯
- はちみつ(砂糖でも可).....大さじ1杯
- 酢 大さじ1杯
- オリーブオイル(他の油でも可).....小さじ1杯

栄養量 大さじ1杯でおおよそ20kcal 塩分0.3g

新玉葱

新玉葱は、通常の玉葱より水分が多くみずみずしく、辛味が少なく甘味が強いのが特徴です。新玉葱と玉葱は栄養成分に違いはなく、辛み成分である硫化アリルは消化液の分泌を促し、体温を上昇させ新陳代謝を高め、抗菌作用や疲労回復、血液をサラサラにする働きがあります。また、ポリフェノールの一種ケルセチンも多く含み、抗酸化作用があり、血管を丈夫にしなやかにしてくれます。このような栄養素を豊富に含む玉葱は高血圧症や動脈硬化にも効果があると言われています。硫化アリルは水溶性で熱に弱いので、生で食べやすい新玉葱がおすすめです。できれば水にさらさず、さらす場合は短時間にすると良いです。



【作り方】

- ①半分にカットした新玉葱をすりおろす。
すり下ろせなかった端っこはみじん切りにする。
- ②醤油、はちみつ(砂糖)、酢、油を入れ混ぜて完成。
サラダはもちろん、焼いたお肉にかけても美味しいです。
火を通すと辛みがなくなり甘みが増えて食べやすいソースになります。

栄養管理科 若山 絢子

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、治療と仕事の両立について関心が寄せられる相談が多数あります。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行っています。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

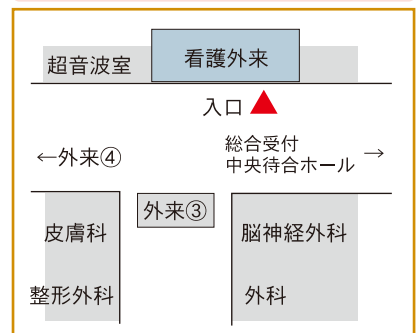
看護外来のご案内

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	予約場所	診察場所	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
がん看護	内科外来受付または入院中の患者および家族	看護外来	9時～16時				
フットケア	内科外来受付	皮膚科外来		9時～12時			
ストーマ	外科または泌尿器科外来受付	皮膚科外来	完全予約制				
慢性腎臓病看護	内科外来受付	内科診察室または血液浄化センター		10時～16時			
認知症看護	脳神経内科外来受付	看護外来			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。

看護外来を新しく設置しました。受付などは表をご確認ください。



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

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。