

# お元気ですか

97号

2024.4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 令和6年能登半島地震・DMAT派遣
- スポットライト 能登半島地震で被災された方々への災害支援活動  
出前講座が始まりました  
院内デイケア開催しました
- トピックス 市民公開講座を開催しました
- 体に効く料理 春キャベツのメンチカツ



敷地内全面禁煙にご協力ください。



## 令和6年能登半島地震・DMAT派遣

救急科 部長  
谷口 健太郎

2024年1月1日16時10分に発生した「令和6年能登半島地震」では、当院DMATほぼ全員が派遣され、また三重県内においても非常に多くのDMATが活動することとなりました。

松阪市内でも震度3を記録したこの地震は、最大震度7を記録し大津波警報が発令されたこともありDMAT自動待機基準に合致します。当院DMATのメンバーはLINEにて情報共有しながら出動準備を開始しつつ、私は三重県災害医療コーディネーター、三重県DMAT・SCU連絡協議会会長として県庁職員と連絡を取り三重県庁に向かいました。発災当日は石川県も混乱のためか、テレビで映し出される以上の情報は入ってこず、DMAT出動要請もないため、県庁内も当院で準備中のDMATも解散しました。

前日の推察が甘かったのか、予定通りなのか翌日には中部ブロック(愛知、岐阜、三重、静岡、長野、山梨、福井、富山)を対象にDMAT 55隊の派遣要請が出ます。我が松阪中央総合病院DMATはドクターカーと病院救急車の2台で現地に向かうと共に、私は三重県庁に向かい三重県DMAT調整本部の開設を行いました。55隊の派遣要請という限られた中で、当院は非常に迅速でチームワークのとれた活動により、三重県内で一番に石川県へ向けて出発することとなりました。

被害状況の甚大さが明確となり、DMAT追加要請、今後しばらくの活動が強いられることが予想されたため三重県DMAT調整本部での長期活動を家族にも説明し、その日は県庁に泊まることを決めたところで私の携帯に着信がありました。発信元はDMAT事務局から内容は、「近藤先生が輪島をお前に任せるので早く石川に来いと言っている」とのこと。近藤先生は日本DMATの全権を掌握している言わば日本DMATのTOPで、大学の医局でいうところの「教授」にあたります。DMAT派遣は、被災都道府県の依頼により厚生労働省からDMAT隊員が登録しているメール宛に届くのが普通であるが、極稀にこのように個人的に派遣依頼が来

る事があります。よく言えばそれだけ信頼を得ており光栄なことなのですが…。

先に金沢入りしていた当院DMATは、輪島に向けて一足早く出発、私も金沢駅にてレンタカーを借り、石川県庁で例の近藤先生から指示をもらい輪島に向かいました。輪島への道のりは、通常であれば「のと里山海道」を使用し2時間程度であるが、通行止め、土砂崩れによる落石、地面の隆起、道路の継ぎ目の陥没・段差、迂回路の利用などにより7時間もかかる状況でした。

市立輪島病院での支援活動をしている先着隊から1日遅れて輪島入りした私はCE向井、あとで合流したDMAT事務局の2名と共に、輪島市役所に「輪島市保健医療福祉調整本部」を立ち上げました。調整本部は、輪島市の医療保健福祉を担う重要な本部であり、その業務内容は①市内の病院・開業医・避難所・要配慮者施設・孤立集落の情報収集を行い支援の戦略・戦術を考え実施する、②輪島市に支援に来る多くのDMATを含む医療救護班に対しての活動指揮を与える、③輪島市内で発生する輪島市内では抱えきれない医療を要する患者、施設からの避難を要する要配慮者の搬送先、搬送手段の調整業務、④輪島市内で活動する医療救護班のロジスティックサポート(宿泊地、通信手段の確保など)など非常に多岐にわたります。加えて、支援の長期化、最終的な輪島市の在り方を見据えたいうえでの保健所、行政との横のつながりを構築調整する役割も担っていました。

全くゼロの状態から本部長としての本部立ち上げは思っていた以上に過酷であり、交代要員が到着し輪島をいったん出る1月7日までの4日間は昔の研修医のような生活で



した。ただ、その間の輪島活動メンバーは本部要員の4名、当院DMATも含めた市立輪島病院支援のチーム全てが非常に機能的に活動しており、疲労もむしろ心地よい感じがありました。それは災害時特有の高揚感もあったものと思われま

す。その後もDMAT派遣が継続するなか、私も2回目の派遣として1月18日～26日まで(後半はDMATロジチームという本部支援を専門とするチームとして)輪島市保健医療福祉調整本部での活動を行いました。前回同様、金沢駅からレンタカーにて移動しましたが、今回は「のと里山海道」も途中まで通行が可能であり、途中の落石は撤去され、継ぎ目の段差は砂利で解消され、通行止め道路の啓開などもあり3時間程度で到着することが出来ました。9日間輪島で活動することになりましたが、まだまだやり残したことがたくさんある中で三重に帰る事となりました。



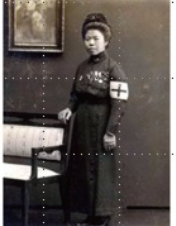
最終的に三重県からは、46隊のDMAT派遣が行われましたが、当院はその1/6を占める8隊(災害拠点病院は三重県内に17病院あるため平均すると2.7隊程度の派遣となる)もの派遣となりました。これは田端院長を含め、DMAT派遣にご理解いただいた職員の協力がなければ達成できず、病院全体の成果と思っています。ただ、私もこれまで東日本大震災、熊本地震、熊本豪雨、ダイヤモンド・プリンセス号など様々な災害において支援活動を行って来ましたが、今回の震災は支援者にとっても一番過酷でした。宿泊地が確保できず、断水および下水の破損によりトイレが使用できない、水が出ない、食料の調達が困難、アクセスの道路が非常に不安定、天候が悪いなど悪条件が重なり休息が十分に取れない中で各隊は、最高のパフォーマンスを発揮したと思っています。そんな中で活動における元気の源となったのは、普段からの「顔が見える関係」でした。最初に輪島入りした時に市立輪島病院に寄ると三重県チーム、岐阜県チームが活動していました。普段標準教育コースで活動している三重・岐阜のメンバーが勢揃いしており、ここは三重かと錯覚するくらいでした。その後も支援に来るチームには知った顔が何人もおり、そのたびに挨拶を



交わすと気持ちがホっとし、元気が湧いてきました。当院から派遣された8隊は、それぞれ活動するフェーズも異なり、業務内容も輪島市保健医療福祉調整本部における本部支援、病院における診療支援、病院間の搬送支援、避難所における段ボールベッド作成などの避難所支援、要配慮者施設巡回、その他もろもろと多彩な支援業務をこなしてきました。今回のDMAT派遣においては、「それはDMATの仕事ではない」という意見がよく聞かれます。特に被災地において私がいつも思い浮かべながら活動している、DMAT隊員養成研修の中で私が好きなスライドを2枚紹介します。「表に立たず陰ながら支える」、「頼まれたことは断らない」、とても大好きな行動です。

DMATの活動は

- 被災地の医療を支援する。
- 被災地の医療従事者を支援する。
- 被災地では、必ず地元の医療がすでに活動している。
- 被災地での医療従事者に寄り添い医療機関を支える事を目的とする。



私は、飾り石のような華やかな人間となるより裏石のように目立たずとも人々を支える人間になることを望みます。 赤十字救護看護婦 竹田ハツメ

~~それはDMATの仕事ではない~~

すべては被災者のために

DMATは、被災地・現場で既に活動をしている関係者を支援するために派遣される

この2枚は災害医療だけではなく、いつもの救急医療においても私が大切にしたいと思っている事にも当てはまります。誰のために医療を提供するのか？それは自分が主役になるためではなく、当然患者のためであり、そこに第一優先を置くことでより良い医療が提供できると考えています。

最後に、三重県は能登半島と南北正反対に位置しており、紀伊半島における東紀州、志摩半島は能登半島と人口規模、面積ともに非常に近似しています。南海トラフ地震においては能登半島地震の課題がそのまま三重県の課題となることが容易に予想されます。今から当院、三重県が準備・対策できることを十分に行い、災害時も地域そして三重県の核となる病院となるよう尽力したいと考えます。

## スポットライト

### 能登半島地震で被災された 方々への災害支援活動

救急病棟 看護師主任  
千葉 奈央



能登半島地震による被災支援のため、1月6日からDMAT隊、2月14日から災害支援ナースとして、8日間石川県で活動させて頂きました。被災地では地割れや陥没した道路があちらこちらでみられ、さらに、これらを覆う積雪のため目的地へは平時の3倍ほど所要し到着しました。DMATとしては被災病院の救急外来看護師業務を支援し、支援ナースとしては避難所での

聞き取り調査や訪問診療、創傷処置などを行いました。自宅や家族をなくし帰る家がない、一緒に過ごす家族がいない方がたくさんおられ、支援を受ける側もする側も心を痛めていました。復旧、復興に向けて少しずつ進んではいますが、被災された方々が一日でも早く穏やかな生活を送っていただけるよう願うばかりです。

### <出前講座が始まりました>

当院では、地域の皆さまとの交流、健康づくりへのお手伝いを目的に「松阪中央総合病院出前講座」を開講しました。医師・看護師など病院スタッフがお伺いし、病気や健康のことなどについてお話しさせていただきます。令和6年2月26日に、第1回目として認知症予防のための講話を、作業療法士が体操を交えながら行いました。和気あいあいとした雰囲気の中で皆さん聞いていただき、有意義な時間を過ごせたと言っていました。出前講座は、松阪市および多気郡などにお住まいの方、同地域内で活動されているグループ・団体を対象に実施しています。詳しくは、当院地域医療連携室までお気軽にお尋ねください。



### 院内デイケア開催しました 認知症看護認定看護師 上村 浩代

昨年の8月に開催した、院内デイケアに参加された患者さまの生き生きした表情が忘れられず、今回の院内デイケアは節分・旧正月などをモチーフにした催しを準備しました。

羽子板にちなんで風船バレー、豆まきにちなんで玉入れ、おかめとひよつとこの福笑いに参加しながら、スタッフとの関わりだけでなく、参加された患者さま同士の交流もあり、楽しい時間を過ごしていただきました。

最後に「幸せなら手を叩こう」の音楽を流すと合唱が始まり、自然と手をたたいたり、足を鳴らしたりする姿をみて、みんな笑顔で終了することができました。今後は、このような取り組みが定期的に行えるように計画し、より良い療養環境づくりに努めてまいります。



### 新任医師 紹介



えもり こういち  
江森 功一  
(小児科医師)

専門の領域  
小児科一般  
卒年  
平成29年卒  
専門医など  
日アメリカ心臓協会・BLSプロバイダー

ごあいさつ  
よろしくお願ひ申し上げます。

# 外来担当医表

松阪中央総合病院 2024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 循環器内科	① 初診	角田 瑛	山口 貴則	交代制	交代制	笹間 達朗
	② 初診(循環器)	佐藤 雄一	笠井 洋佑	後藤 至	塩地 弘和	伊藤 成弘
	③ 診	田島 学(呼吸器)	刀根 由紀子(腎臓) (完全予約制)	鈴木和貴(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)	岡野 優子(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 (足の外来)
	⑥ 診	午前:谷川 高士 (足の外来)	伊藤 成弘	杉浦 伸也	午後:幸治隆文(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:ペースメーカー	—	午後:杉浦 伸也 (再診のみ)(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:ペースメーカー	午後:伊藤稔之(呼吸器) (完全予約制)	午前:大学医師(腫瘍) 午後:安藤流布人(膠原病外来)
	⑨ 診	笹尾亮太(血液)	—	関根隆夫(血液)	関根隆夫(血液)	西村廣明(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	村嶋 佑美	村嶋 佑美	稲垣 悠二	上野 哲弘
	④ 診	留奥 茉由子	大学医師 (完全予約制)	江島 景美	交代制	—
※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) 玉置 久雄(10:00から) 谷口健太郎(13:00から)	松田 明敏	小林 基之	三田 孝行	加藤 憲治
	② 診	加藤 憲治	岩田 真	中村 俊太	田端 正己	岩田 真
	③ 診	小林 基之	山本 雅人	藤村 侑	松田 明敏	藤村 侑
乳腺センター	午後	加藤 憲治	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)						
緩和ケア外来		岩田 真 (完全予約制)	—	岩田 真 (完全予約制)	岩田 真 (完全予約制)	—
脳神経外科	① 診	—	津田 和彦	—	交代制	津田 和彦
	② 診	中島 英貴	—	佐藤 裕	交代制	矢合 哲士
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	平野 弘嗣	—	平野 弘嗣
	② 診	—	—	小津 泰久 庄村 遊(※30分予約)13:30-15:30	—	小津 泰久
産婦人科	① 診	栗山 萌子	渡邊 純子	栗山 萌子	渡邊 純子	栗山 萌子
	② 診	小森 春美	小森 春美	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) 小児は原則要予約 ※水曜午後・木曜午後:ロビション外来(予約制)						
耳鼻咽喉科	① 診	竹内 万彦	本郷 昭典	本郷 昭典	石神 瑛亮 13:30～15:00	—
	② 診	午前:本郷 昭典 午後:千代延 和貴	千代延 和貴	千代延 和貴	交代制 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) ※金曜日 初診・新患者のみ(要紹介)						
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	③ 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) 河口泰之 腫瘍科外来第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 再診のみ予約制)	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	—
	② 診(初診)	雄谷 剛士	成田 光輔	雄谷 剛士	岩本 崇史	桑田 真臣
	③ 診	森澤 洋介 (第2・4・5週)(完全予約制)	岩本 崇史	—	桑田 真臣 (完全予約制)	丸山 良夫 (第2・4週)(完全予約制)
※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:鈴木佳孝(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 真梧	塩地 夏希	堀 真梧	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	濱口 孝幸 (完全予約制)	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	① 診	松尾 宏	松尾 宏	松尾 宏	松尾 宏	松尾 宏
		ボトックス外来	ボトックス外来	摂食・嚥下外来 (13:30～)	器具外来 (11:00～)	ボトックス外来
ボトックス外来は、手足がこわばって動かしにくく痛いときに治療する外来です。						
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

2024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 40	20	00	00	00	00 45	20	00 30	00 45	20						
	土		44	30	25	00	00	00		00	00							
	日祝		44	30	25	00	00	00		00	00							
02 川井町二丁目経由 松阪駅前	平日											55	30	30	30			
	土												00	00	00			
	日祝												00	00	00			
48 五曲り経由 松阪駅前	舎			19		32												
	舎				19				00		55							
56 西林・松阪駅前・ VISON(ヴァイゾン)経由 熊野市(三交南紀)	晋						古45					00						
	土						古45				15							
	日祝						古45				15							

※48系統は中大坪・川井町2丁目方面へは行きません。

※56系統は川井町2丁目・市役所前方面へは行きません。

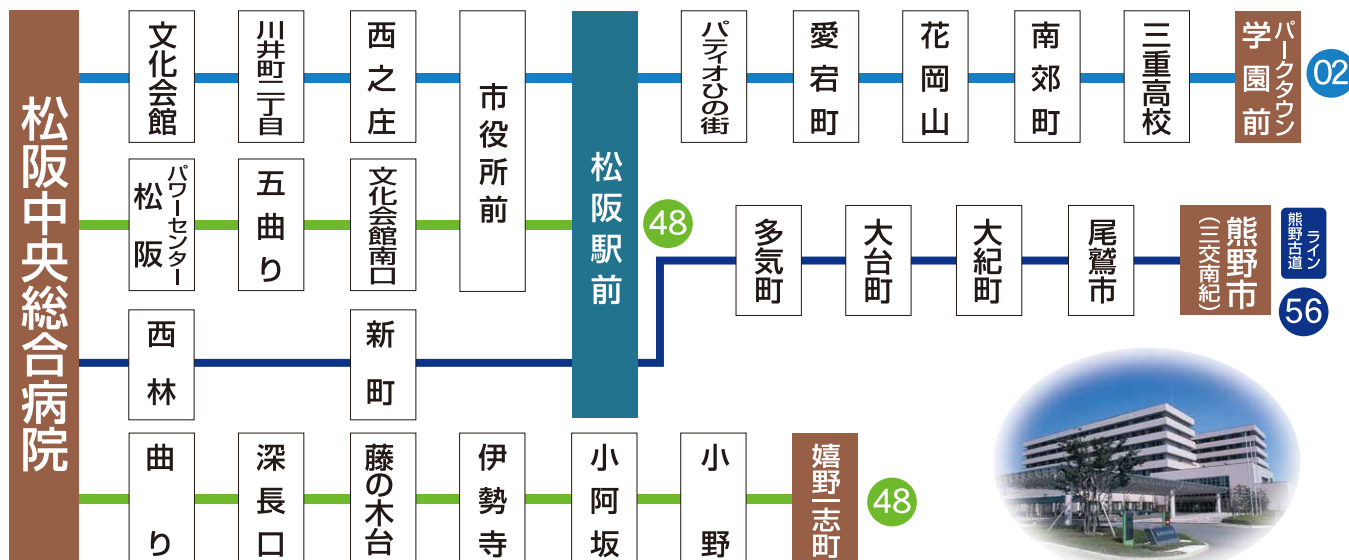
備考 56 熊野市(三交南紀)行きは文化会館・中大坪・川井町二丁目、西ノ庄には停車いたしません。 ※古…熊野古道センター経由 8月13日～8月15日の間、および12月30日～1月4日の間は休日ダイヤで運行します。  
(注) 嬉野一志町行きは、松阪駅方面には行きません。

## 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・川井町二丁目経由 松阪中央病院	平日	46	12 52	17 30 53	38	38	23	08 53	38	08 38	23 53	33 53	55	55	55		
	土		25	08 53	38	38	38		38	38		33	30	30	30		
	日祝		25	08 53	38	38	38		38	38		33	30	30	30		
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						
	全日												44				
48 文化会館南口・パワーセンター松阪経由 小野	全日																
	全日																

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】



# トピックス

## 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市民公開講座を、3月16日(土)にフレックスホテルにて開催しました。

今回は、院内の医師2名による「前立腺がん」、「乳がん」の講演となりました。ご参加いただいた223名の市民の方々はがん治療の最前線や、ユーモアを交えた講演に熱心に聞き入り、場内が笑い声に包まれる場面もありました。

また、講演の合間を利用した、認知症看護認定看護師による「認知症予防体操」に積極的にご参加いただき和やかな時間となりました。

今後も地域がん診療連携拠点病院として市民公開講座を開催いたしますので、ぜひご参加ください。



## 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

**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。

体に効く

料理



春キャベツ

春キャベツは秋に種をまいて春に収穫されるキャベツで、ふっくらとした巻き方で柔らかく、葉がみずみずしいのが特徴です。キャベツにはビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カロテン、カリウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。なかでも春キャベツには冬キャベツの1.3倍のビタミンCが含まれていると言われており、皮膚や血管の老化防止や免疫力を高める働きを持ち風邪予防に効果的です。



簡単レシピ

春キャベツのメンチカツ

- 材料 キャベツ……………200g ★中濃ソース……………大さじ1
- 5人分 玉ねぎ……………50g ★塩胡椒……………少々
- (10個) 塩……………小さじ1/2 小麦粉……………適量
- 豚ミンチ……………200g 卵……………適量
- ★パン粉……………大さじ1/2 パン粉……………適量
- ★卵……………1/2個 揚げ油……………適量
- ★片栗粉……………大さじ1

栄養量(1人分)：約280kcal 塩分0.8g

作り方

- ①キャベツは粗いみじん切り、玉ねぎをみじん切りにし、塩を振って揉んでおく
- ②豚ミンチに★を入れ、粘り気が出るまでよくこねる
- ③②に①を入れ、さらによくこね、10等分し成形する
- ④③に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける
- ⑤170-175℃に熱した油で、きつね色になるまで揚げる

栄養管理科 飯柴 真依

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。

2024年開催日程(4～6月分)

4月17日 (水曜日)

5月15日 (水曜日)

6月19日 (水曜日)

時間：14時～15時

場所：患者総合支援センター（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)

糖尿病集団教室

場所：松阪中央総合病院2F 多目的ホール \*開催時間は14時～15時30分です。

2024年開催日	講演内容
第1回：4月25日(木)	糖尿病について(内科医師)・食事療法の基本一食品交換表の使い方一(管理栄養士)
第2回：5月23日(木)	検査値について知ろう(臨床検査技師)・目の病気一糖尿病性網膜症一(視能訓練士)・食物繊維の重要性(管理栄養士)
第3回：6月27日(木) ※会場：会議室	糖尿病のくすりの話(薬剤師)・かしこい外食の利用を(管理栄養士)

糖尿病で当院に通院中の方、入院加療中の方が対象となります。 ※なお、受講には100～300円程度の費用がかかります。(保険の種類により異なります) お問い合わせ先▶外来通院の方：各科外来もしくは栄養管理科まで ☎0598-21-5252 入院中の方：医師もしくはナースステーションまでお申し出ください。

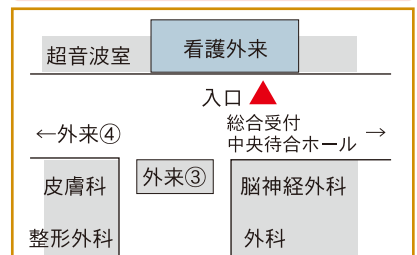
看護外来のご案内

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	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	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](mailto:info@mch.miekosei.or.jp)

ホームページをリニューアルしましたので是非ご覧ください。



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。