

# SUZUCHU VOL.31 NOW



- 発行日 2012年10月1日
- 発行 鈴鹿中央総合病院
- 編集 鈴鹿中央総合病院広報委員会  
〒513-8630 鈴鹿市安塚町山之花1275-53  
TEL 059-382-1311
- URL [http://www.miekosei.or.jp/2\\_sch/](http://www.miekosei.or.jp/2_sch/)
- 編集協力 TCK名古屋



2012  
国際協同組合年

## 道

…その先にあるもの  
最期までその人らしく

### ■Salon de news

- 小児科夏祭り
- 防火・防災訓練実施
- 納涼医局会

### ■教えてQ&A

## 高血圧について

### ■院内【知っ得!辞典】

## 院内保育所設置

### ■誌面でクッキング

## ごぼうのポタージュ



# 道

## 最期までその人らしく

……その先にあるもの



1月号で院長が語った「鈴鹿市地域包括在宅医療ケアシステム」今号では、その根幹を医療福祉相談センターに配属されている鈴鹿地区居宅介護支援事業所・介護支援専門員連絡協議会の会長も務める岩崎さんに伺った。

介護支援専門員 岩崎 清隆

### 多職種との連携の強化

今年度4月、介護報酬・診療報酬の同時改定が行われた。また、鈴鹿亀山地区においても第5期介護保険事業計画がスタートしたところである。今回の法改正では、「団塊の世代が75歳を迎える2025年のあるべき医療・介護の姿」を念頭におき、鈴鹿市地域包括在宅医療ケアシステムの基盤強化、医療と介護の役割分担・連携強化、認知症にふさわしいサービスの提供を柱として改定されたものであるという。

現在の日本の年間死亡者数は120万人であるが、今から20年後には160万人に増加すると言われている。



る。なかでも病院で亡くなる割合が80%である現在、このままの体制で20年後を迎えると、病院では救急の受け入れが難しくなるだろうと予想される。現時点でも患者のたらい回しが報じられているが、将来的には救急の対応がしきれなくなるのは必至である。そこで「住み慣れた地域で医療介護を受けながら最期までその人らしく生き、老いていける社会がつけられたら」というのがコンセプトである「鈴鹿市地域包括在宅医療ケアシステム」の体制を構築することが安心して暮らしていける社会をつくるための礎になるのだ。しかしそのためには医療だけでは難しいと岩崎さんは次のように語った。

「例えば、熱中症になり入院したとしても、良くなり退院したが、その方が独居老人だった場合、エアコンもつけないで同じような生活すればまた熱中症なるでしょう。『症状が改善したから自宅に帰る』というだけでなく、その方にあつた環境整備を整えなければならぬ。ここに医療と介護の連携が必要になってくるのです。このシステムの構成メンバーには医師会、基幹病院、歯科医師会、薬剤師会、訪問看護師会、介護支援専門員部会、地域包括医療センター、行政が介し取り組んでいます。すなわち、多職種の連携が必要不可欠なのです。お互いの職種を理解しあえないと、スムーズな連携がとれませんので、月に一回はグループワークを開き、どの職種がどういった関わりができるのかを模索しながら、発展していった経緯があります」。

### 安心して暮らしていける社会

日本の人口は2048年には1億人を下回ると予想されている。そしてこの頃には老人の人口はほとんど減らず、ますます少子高齢化となる。「80%近くが病院で亡くなっている」ということが日本の文化のようになっていきます。それを何とか変えていか

なければならぬのです。

そのためには地域の皆さまにこのような現実を知っていただくかなければなりません。理解を深めていただくための、市民参加型の講演も予定していますので、是非ご参加いただきたいと思えます。私どもも研修会・勉強会等の開催により資質の向上を図り、多職種各々の役割を相互理解した連携を構築することで、高齢者が適切な医療・介護サービスが受けられ地域で安心して暮らしていける社会、シームレス医療(※1)の提供を目指して取り組んでまいりますので、今後とも皆さまのご協力をお願いいたします」。

取材・撮影 TCK名古屋

### こちら 解説室

#### ※1シームレス医療

シームレスとは、「継ぎ目がない」という意味です。急性期から在宅まで切れ目の無い医療サービスを提供するためには、急性期病院から診療所や施設に至るまで、あらゆる種類の医療機関が密に連携していく必要があります。そのためにこの地域での全ての職種の医療従事者の連携を深めるべく、鈴鹿市地域包括在宅医療ケアシステムは構築されました。

# SUZUCHU 外来診療担当表

※裏面の外来のご案内もご覧ください

(24年10月1日現在)

診療科目	診察室	月	火	水	木	金
内科	1診 新患	(循) 大村 崇	(呼) 山本伸仁	(循) 香川芳彦	(循) 森 拓也	(循) 北村哲也
	2診 新患	(消) 向 克巳	(血) 矢崎 晃	(消) 齊藤知規	(血) 伊藤竜吾	(消・肝) 岡野 宏
	3診 予約	(肝) 西村 晃	(肝) 西村 晃	(肝) 西村 晃	(呼) 山本伸仁	(肝) 西村 晃
	4診 予約	(消・肝) 岡野 宏	(血・腫) 川上恵基	(循) 大村 崇	(消) 松崎晋平	(循) 濱田正行
	5診 予約	(呼) 山本伸仁	(消) 向 克巳	(血) 矢崎 晃	(循) 濱田正行	(腎) 高木幹郎
	6診 予約	(循) 森 拓也	(消) 佐瀬友博	(循) 北村哲也	(消) 齊藤知規	(循) 森 拓也
	7診 予約	(循) 北村哲也	(血) 伊藤竜吾	(消) 向 克巳	(血・腫) 川上恵基	(消) (初診) 午前・佐瀬友博
	8診	(血・腫)(初) 川上恵基	(呼) (予約) 午後・大西真裕	(腎) (初診) 高木幹郎	(循) (予約) 香川芳彦	(呼) (予約) 小林裕康(大学医)
	9診 予約	(腫) 大学医	(消) 竹内俊文	(血・腫) 午前・戸野泰孝 (循) 午後・松山苑子	(消) 午前・新田真吾 (消) 午後・熊澤広朗	(循) 午前・大森 拓
	10診 予約	(消) 代務医	(消) 田中宏樹	(消) 石原禎子	(消) 磯野功明	(消) 松崎晋平
眼科	1診	(初診) 有馬美香	有馬美香	(初診) 湯浅 湖	(初診) 有馬美香	有馬美香
	2診	佐野 徹	(初診) 佐野 徹		佐野 徹	(初診) 佐野 徹
	3診	湯浅 湖	(初診) 湯浅 湖		湯浅 湖	(初診) 湯浅 湖
	午後	手術	予約検査	予約検査	手術	予約検査
小児科	1診	藤原 卓	西 英明	西 英明	西 英明	藤原 卓
	2診	下野吉樹	宮城千晴	藤原 卓	下野吉樹	宮城千晴
	3診 特殊外来				第1・3・5中野千鶴子	
	午後	検査 (予約制)	予防接種 (予約制)	乳児健診 1~4M	予防接種 (予約制)	乳児健診 7M~
耳鼻咽喉科	1診 予約	鈴木慎也	新患のみ	藤田祐一	藤田祐一	鈴木慎也
	2診	藤田祐一		鈴木慎也	鈴木慎也	藤田祐一
呼吸器外科	1診	手術	幸 大輔	川野 理	手術	深井一郎
	2診 新患		深井一郎	深井一郎		
心臓血管外科						平野弘嗣(大学医)
外科	1診 新患	田岡大樹	濱田賢司	金兒博司	金兒博司 (紹介患者さまのみ)	田岡大樹
	2診 予約	金兒博司	田岡大樹	濱田賢司	(初診) 岡本篤之	藤永和寿
	3診	岡本篤之	第2・4坂口充弘 第1・3・5野口大介	岡本篤之	藤永和寿	坂口充弘
整形外科 8:30~11:00	1診 予約	池村重人	山田浩之	(第2・4週初診) 横山弘和	山田浩之	池村重人
	2診 予約	柿本拓也	横山弘和	稲田 均	稲田 均	稲田 均
	3診 新患	山田浩之	池村重人	(第1・3・5週初診) 柿本拓也	柿本拓也	横山弘和
		午後手術	午後ギプス	手術	手術	検査
脳神経外科	1診	川口健司	森川篤憲	森川篤憲	初診・紹介	川口健司
	2診	安田竜太	第1.3.5週 田中克浩 第2.4週 安田竜太	川口健司		田中克浩
	午後		手術		手術	
	午前・午後		(頭痛外来午後予約) 川口健司	アンギオ・検査	(頭痛外来午後予約) 川口健司	アンギオ・検査
神経内科	1診 新患	伊藤伸朗	高島慎吾	梶川博之	伊藤伸朗	梶川博之
	2診	(午前新患) 高島慎吾	梶川博之	伊藤伸朗	第1・2・5週 梶川博之 第3・4週 高島慎吾	高島慎吾
皮膚科	1診 8:30~10:30	川端栄理子(代務医)	高木恵美子(大学医)	休診	川端栄理子(代務医)	休診
精神科	1診 (完全予約制)			(予約) 松本卓也		(予約) 松本卓也
産婦人科 完全予約制	1診 (一般初診)	早川滋彦	矢納研二	丹羽正幸	早川滋彦	矢納研二
	2診 (妊婦12w以降)	丹羽正幸	早川滋彦	矢納研二	丹羽正幸	早川滋彦
泌尿器科	1診 新患	鈴木竜一	荒木富雄	担当医(8:30~11:00)	荒瀬栄樹	長谷川万里子(代務医)
	2診 予約再来	荒瀬栄樹	鈴木竜一	(予約のみ) 荒木富雄	鈴木竜一	荒木富雄
麻酔科	1診 完全予約	(再診予約) 橋本 宇	(初診予約) 橋本 宇		(再診予約) 橋本 宇	(再診予約) 橋本 宇
放射線治療	1診 完全予約	(予約) 村田るみ	(予約) 眞鍋良彦	(予約) 村田るみ		(予約) 村田るみ
健診センター		西村・川原田	西村・川原田	西村・川原田	西村・川原田	第1・3週 西村 第2・4週 川原田
				(脳ドック) 森川篤憲		(脳ドック) 森川篤憲

## 特殊外来

ご予約は各科外来へお願いします  
TEL059-382-1311(代)

## 眼科

レーザー治療 火・水・金曜日午後要予約  
斜視・弱視外来 火・水・金曜日午後要予約  
(但し、初診は予約不可のため  
外来診療受付時間内に来院してください)  
予約時間は検査開始時間になります

## 小児科

水・金曜日午後 乳児健診(要予約)  
第1・3・5木曜日 午後 発達神経外来(要予約)  
火曜日 午後 予防接種(要予約)  
水曜日 午後 肥満・成長ホルモン外来(要予約)  
第2金曜日午後小児リウマチ膠原病外来(要予約)

## 耳鼻咽喉科

FNA検査 木曜日 午後(要予約)

## 外科

ストーマ外来 水・木曜日14:00~(要予約)  
乳腺外来 月曜日14:30~(要予約)

## 整形外科

リウマチ科 水・金曜日(要予約)  
受付時間 8:30~11:00

## 脳神経外科

頭痛外来 火・木曜日  
13:00~16:00(要予約)

## 神経内科

特殊外来 第1・3木曜日午後(完全予約制)  
物忘れ外来 第1・3・5木曜日14:00~16:00要予約

## 皮膚科

受付時間 8:30~10:30  
入院・手術不可

## 精神科

水・金曜日 完全予約制(要予約)

## 産婦人科

妊婦健診 月~金曜日完全予約制(要予約)  
妊婦健診第2木曜日休診  
助産師外来 月~金曜日(要予約)

## 麻酔科

ペインクリニック 月・火・木・金曜日  
完全予約制 (予約のみ)

## 放射線診療

CT・MRI・RI・放射線治療・MMG(要予約)

## 健診センター「オリーブ」

人間ドック・脳ドック・肺がんドック  
月・火・水・木・金曜日(予約制)  
\*健診センターにて受付致します。  
TEL:059-384-1017

## 内科よりお願い

◇呼吸器内科(山本医師)への紹介は火曜日  
にお願いします。  
◇腎臓内科(高木医師)への紹介は水曜日  
にお願いします。  
◇消化器内科への紹介は月・水・金曜日(新患)  
にお願いします。  
◇循環器内科への紹介は月・水・木・金曜日(新患)  
にお願いします。

## 泌尿器科よりお願い

◇毎水曜日の受付8:30~11:00迄に  
お願いします。



**臨床工学技士** (Clinical Engineer) とは、医師の監督・指導のもとで、人の呼吸・循環・代謝機能を代替、補助する生命維持管理装置などの医療機器の操作、保守点検を担当する医療機器の専門医療職種です。医師をはじめ、看護師などと共に医療機器を用いたチーム医療の一員として生命維持をサポートしています。日本では臨床工学技士の制度ができたのは比較的新しく、1987年に臨床工学技士法に基づいて新設された国家資格者です。当院では現在10名が勤務しています。当院での臨床工学技士 (CE) の仕事を紹介させていただきます。



### 人の呼吸を補助する

人工呼吸器(自分で呼吸ができない人や麻酔や鎮静をかけて、呼吸筋

が動かなかったり、脳からの呼吸をしろという命令が働かない場合に人工的に換気を行う機械です)の保守・点検、使用している時の動作確認など、患者さまが、安全に器械を使用できるよう管理しています。

### 人の循環を補助する

心臓の拍出を補助する補助循環装置 (IABP・PCPS)、心筋梗塞や不整脈時の心臓



カテーテル検査・治療 (冠動脈造影、冠動脈形成術、心臓電気生理学的検査、カテーテルアブレーションなど)、徐脈治療であるペースメーカー移植術・交換術、ペースメーカー外来などを行っております。

### 人の代謝を補助する

体内に貯まった老廃物などを排泄あるいは代謝する機能が働かなくなった場合に行う、血液透析療法、血液濾過療法、血漿交換療法、血液吸着法などの血液浄化療法の操作や点検を行っています。



当院透析室は29ベッドあり、外来定期透析患者さま、入院透析患者さまが安全に安心して透析できるように、透析機器の点検や操作を行っています。

24時間365日体制で患者さまに安全で安心な医療機器を提供できるようにがんばっている、臨床工学技士をよろしくお願ひします。

各種サービスをご活用ください

### 母親教室

#### ■前期 (妊娠4~5ヶ月)

●毎月1回/10月15日・11月19日・12月10日

#### ■後期 (妊娠8ヶ月の終わり)

●毎月1回/10月22日・11月26日・12月17日

●場所: どちらも2階講義室 午後1時より3時まで

※詳しくは産婦人科外来

TEL 059-384-1024まで

募集しています

### 看護職員募集

看護師さん・助産師さんを募集しています。「病院見学」および「職場復帰支援研修」を随時行っています。

お気軽にお問い合わせください。

担当: 看護部 豊田

TEL 059-382-1311 (代)

募集しています

### 看護学生募集

鈴鹿中央総合病院に隣接する三重県厚生連看護専門学校では、入学生を募集しています。詳細は学校までご連絡ください。

直通電話

TEL 059-384-1000

## 外来のご案内

### ◆診療受付時間/午前8:30~11:30

(皮膚科午前8:30~10:30迄)

(整形外科新患のみ午前8:30~11:00迄)

※再来受付機のご利用は

午前7:50~11:30まで

### ◆休診日/土曜・日曜・祝日

年末年始 (12月30日~1月3日)

※救急の場合は休診日や診療時間帯に関わらず対応いたします。

### ◆診療申込み

初診の方および、受診する科が初めての方は診療申込用紙に必要事項をご記入の上、必ず保険証とあわせて新患受付にお出ください。

### ◆患者さんへのご案内

- 診察券はご来院の際、必ずお持ちください。各科共通で永久使用しています。
- 毎月1回、保険証の確認を行っており

ます。3ヶ月以上、確認が取れない場合は再来受付機での受付ができません。保険証に変更がある場合は必ず受付までお申し出ください。

- 受診の際、お車でお越しの方は駐車整理券を会計後お出しいただき、駐車料金無料の磁気処理をお受けください。

### ◆紹介状をお持ちの方

- 紹介患者さん専用受付を設置いたしております。紹介状をお持ちの場合は紹介受付へお越しください。係の者がご案内させていただきます。

### ◆初診時の保険外併用療養費について

- 初診で紹介状をお持ちでない場合は、保険外併用療養費2,100円をいただきます。紹介状をお持ちいただければ保険外併用療養費の2,100円は不要となります。

## 病院の理念

良質で高度な医療を提供することにより、地域の皆様に信頼され、選ばれる病院でありたい。

## 病院の目標

- 1.患者さまの尊厳重視と、公正な医療の提供
- 2.最新で高度な医療の提供
- 3.医師の説明と、患者さまの選択に基づく医療の提供
- 4.情報の開示と、セカンドオピニオンの推進
- 5.地域医療ネットワークの推進

地域医療支援病院

がん診療連携拠点病院

三重厚生連

鈴鹿中央総合病院

TEL (059) 382-1311

# 地域連携NOW!!



## INFORMATION

鈴鹿中央総合病院／2階講義室にて

### 研修会を行います。

本研修会は、地域の医療従事者を対象に新しい医療のあり方や見識を高めるため、毎月定期的に勉強会を行い地域医療技術向上を目的としています。

お問合せ先 地域連携室 TEL.059-384-1057 (直通)

#### 学術講演会

日時 平成24年10月25日(木曜日)

インターネット配信による講演会

●19:15～

演題 「ポリオとポリオワクチン  
～4種混合ワクチン導入にあたって～」

演者：川崎医科大学  
小児科学教授／中野貴司先生

日時 平成24年11月22日(木曜日)

●18:15～

演題 「排尿障害について(仮)」

未定

#### 呼吸器疾患相談会 ●19:00～



#### RCC ●午前7:00～8:00

※事情により予定変更する場合があります

演題 「臨床研修医の経験症例発表」



#### BCT ●午前7:00～8:00

※事情により予定変更する場合があります

日時 平成24年10月3日(水曜日)

演題 「骨折」

演者：整形外科医師／山田 浩之

日時 平成24年10月31日(水曜日)

演題 「抗菌剤の適正使用」

演者：内科医師／川上 恵基

日時 平成24年11月14日(水曜日)

演題 「尿閉・血尿」

演者：泌尿器科医師／荒木 富雄

日時 平成24年11月28日(水曜日)

演題 「脳血管障害」

演者：脳神経外科医師／川口 健司

日時 平成24年12月12日(水曜日)

演題 「小児の発熱と痙攣」

演者：小児科医師／下野 吉樹

日時 平成24年12月26日(水曜日)

演題 「急性冠動脈症候群 (ACS)」

演者：内科医師／森 拓也

新任  
ドクター  
紹介

小児科医師

下野 吉樹  
(しもの よしき)

# ご近所のお医者さま

当院の登録医院を毎回5機関ずつ紹介しております。



## 医療法人 緑の風 千里クリニック



院長  
井村 正史



理事長  
東 憲太郎



副院長  
和田 潔人

### ◆診療科

●内科●循環器内科●呼吸器内科  
●外科●小児科

### ◆特色

併設機関 介護老人保健施設(いこの森)、グループホーム(くつろぎの家)、居宅介護支援事業所(虹)

**往診可**

### ●休診日

木曜 日曜 祝日午後

### ●受付時間

9:00~12:00 16:00~19:00  
(土曜日14:00~17:00 日祝9:00~12:00)

### ●診療時間

9:00~12:00 16:00~19:00  
(土曜日14:00~17:00 日祝9:00~12:00)

### ●所在地

〒510-0303 津市河芸町東千里6-1

●電話 **059-245-6111**

fax 059-245-6192

## 寺島クリニック



<http://www.myclinic.ne.jp/terasima/pc/index.html>

医師名  
寺島 秀樹

### ◆診療科

●内科●消化器科●胃腸科  
●小児科●外科●肛門科  
●リハビリテーション科

### ◆特色

基本健康診断 予防接種 労災保険対応

### ●休診日

木曜 土曜午後 日曜祝日

### ●受付時間

9:00~12:00 15:30~19:00

### ●診療時間

9:00~12:00 15:30~19:00

### ●所在地

〒510-0101 四日市市楠町小倉417-5

●電話 **059-398-3000**

fax 059-398-3001

## 庄野歯科



<http://www.mecha.ne.jp/~tosikoba/>

医師名  
小林 晋嘉

### ◆診療科

●一般歯科●小児歯科

### ◆特色

5年前より在宅歯科診療に取り組み、地域に根差した診療を行っております。

### ●休診日

木曜・日曜・祝日

### ●受付時間

9:00~12:00 14:30~18:00

### ●診療時間

9:00~12:30 14:30~18:30

### ●所在地

〒513-0848 鈴鹿市平田本町2丁目19-3

●電話 **059-370-0880**

fax 059-370-0957

## 岩沢歯科



<http://iwasawa-dental.net/>

**往診可**

医師名  
岩澤 茂

### ◆診療科

●歯科●審美歯科●小児歯科  
●矯正歯科●インプラント

### ◆特色

- ①患者様のお話をよく聞いてわかりやすい説明をする
- ②現在考えられる最高レベル歯科医療の提供をする
- ③予防歯科や小児歯科の充実を図る
- ④訪問歯科診療(往診)に力を入れております

### ●休診日

木曜・日曜・祝日

### ●受付診療時間

9:30~13:00 14:30~19:30

(土曜9:00~13:00 14:30~18:30)

### ●所在地

〒510-0243 鈴鹿市白子3丁目2-12

●電話 **059-387-5520**

fax 059-387-7281

## あかつか歯科クリニック



<http://www.akatsuka-dc.jp>

**往診可**

医師名  
赤塚 貴則

### ◆診療科

●一般歯科●小児歯科  
●矯正歯科●歯科口腔外科

### ◆特色

歯の治療は「痛くて怖い」「不安」といった気持ちで来院されることと思います。私共は治療だけでなく地域の皆様のコミュニケーションの場としてアットホームで落ち着いた雰囲気と心がけて接して参りたいと思います。スタッフ一同、明るく皆様をお待ちしています。

### ●休診日

木曜・日曜・祝日

### ●受付時間

9:30~12:30 15:00~18:30

### ●診療時間

9:30~13:00 15:00~19:00

### ●所在地

〒510-0258 鈴鹿市秋永町775-1

●電話 **059-380-4618**

fax 059-380-4619

# SALON DE NEWS

鈴木ニュース

## Coffee Break



毎日毎日  
塩分控えめの  
お料理作って。



野菜中心  
塩分控えめで  
フルーツを食卓  
にならべて。



毎日  
ワインや  
ビールを  
飲むん...



血圧測っても...  
なんで?  
下がりません...



### 防火・防災訓練実施

7月25日(水) 14時30分から講義室で防火・防災のビデオ研修、その後、消防署への通報訓練と消火栓、消火器による初期消火訓練を行い、職員約50名が参加して実施いたしました。



### 小児科夏祭り

今年も8月8日(水)、恒例となりました小児科病棟夏祭りが行われました。大きな神輿をかわいいお子さまと医師、看護師と一緒に全病棟を担いで練り歩きました。この後で綿菓子やスイカ、アイスを食べ、楽しいひと時を過ごすことができました。暑さを吹き飛ばすほど元気がいっぱいのお子さま達から、職員も元気をいただきました。ありがとうございました。



### 納涼医局会

地域医療支援病院として鈴鹿市の開業医を中心に第14回納涼医局会が7月5日(木)に盛大に開催されました。第一部では左記内容の診療報告が行われました。

- ①泌尿器科部長 荒木富雄  
「前立腺癌の治療」
- ②放射線治療科部長 村田るみ  
「前立腺癌の放射線治療トモセラピー導入でどう変わったか」
- ③病理診断科医長 馬場洋一郎  
「たかが鉗子されど鉗子」
- ④鈴鹿市医師会理事 旭が丘ファミリークリニック 木村英夫先生  
「鈴鹿市地域包括在宅医療ケアシステムの経過と概要」病診連携、退院時カンファレンス」

# 教えてQ&A

〈診療部長 森 拓也〉

## 高血圧について

高血圧の予防と治療には ①食塩制限 ②野菜・果物の摂取 ③適正体重の維持 ④運動 ⑤アルコール制限 ⑥禁煙 ⑦ストレスをためない などの生活習慣の改善が基本です。

**Q** 高血圧の薬を処方されましたが、体調不良も特にないので、薬を辞めている主人、血圧が安定していれば、薬は飲まなくても大丈夫ですか？

**A** 軽症高血圧の場合には、生活習慣を改めることにより、薬の量を減らしたり、薬物療法を中止できることもあります。ただ、薬を中止後に再び血圧が高くなり、薬を再開する方もいます。また、心臓や腎臓などへの効果を期待して、処方されていることもあります。自己判断で中止せず、担当医とよく相談してください。高血圧は、通常無症状であり、長期間の血圧高値が続く、脳・心・腎などに合併症が起これば、

**Q** 高血圧は一生治らない？

**A** ほとんどは、原因不明の本態性高血圧であり、高血圧を完全に治すことは残念ながら困難です。血圧は、目標とする値を保ち続けることが大切です。治療により、血圧の低い状態を続けていくことができれば、「治る」に近いと考えて良いかもしれません。

**Q** 熱い風呂に入るのはいくらいいって本当ですか？

**A** 熱い風呂での入浴は、血圧を急激に高くする危険があるため、避けてください。38〜40度のお湯に5〜10分程入ることを目安にしてください。浴室温度は20度くらいが良いでしょう。その他、風呂から出るときは、ゆっくり立ち上がることや、食事や飲酒後すぐの入浴は避けることを心がけましょう。

### 質問募集

教えてQ&Aでは皆さんからの質問を募集しています。病院の事、家族の病気の事など「広報委員会」教えてQ&A係「までお寄せください。  
〒513-8630 鈴鹿市安塚町字山之花1-275番地の503  
鈴鹿中央総合病院 広報委員会「教えてQ&A係」

# 院内 知っ得! 辞典

## 地鎮祭



## 院内保育所設置

医師不足問題、看護師確保の対策の一環として、離職対策の要として、院内保育所の設置が決まりました。

具体的には、病院構内の西側空地の一角に210㎡程度の独立した保育所を建設し、最大30名規模の保育所設置を計画しました。

また、医師・看護師等病院職員の育児と仕事の両立の支援を目的とした院内保



育所は平成24年11月開設に向け、病院敷地内に建設中です。

現在施設名を職員より公募しております。次号では完成した施設とともにお知らせいたします。



## ご意見に Q&A お答え します!

**Q** MRI検査時にきこえてくる音楽（実際にはあまりきこえませんが・・・）癒し系かクラシックだとよいかなど思いました。施設も清潔でスタッフの方にも親切に対応していただきました。ありがとうございました。

**A** あたにかいお言葉ありがとうございます。MRIの音楽については担当部署にお伝えし、検討をお願いいたしました。

## 誌・面・で・ク・ツ・キ・ン・グ

## 最強のふたり

2012年 フランス 113分  
監督:エリック・トリダノ、オリビエ・ナカシュ

事故で全身麻痺になった大富豪と彼を介護するために雇われたスラム街出身の黒人青年。生活環境も趣味も異なるふたりの交流を描くヒューマンコメディ。主演のふたりがとにかく素晴らしい。全編にわたる彼らのやりとりはユーモアにあふれ、終始笑いごとまりません。観客に感動を押し付けず、それぞれの感性に委ねる自然体な演出も好印象。観た人を幸せにしてくれる「とっておき」の作品です



とっておき  
作品介绍 総務課 小林 慎平  
事故で全身麻痺になった大富豪と彼を介護するために雇われたスラム街出身の黒人青年。生活環境も趣味も異なるふたりの交流を描くヒューマンコメディ。主演のふたりがとにかく素晴らしい。全編にわたる彼らのやりとりはユーモアにあふれ、終始笑いごとまりません。観客に感動を押し付けず、それぞれの感性に委ねる自然体な演出も好印象。観た人を幸せにしてくれる「とっておき」の作品です

## 秋の味覚レシピ



里芋と鮭のコロッケ

ごぼうのポタージュ

キノコのマリネ

※スペースの関係で誌面での紹介レシピは1品になります。

## ごぼうのポタージュ

材料 2人分 1人分/212kcal/たんぱく質:6.8g

- ごぼう ..... 中1本
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- 米 ..... 大さじ2
- 固形コンソメ ..... 1個
- 水 ..... 250ml
- 牛乳 ..... 100ml
- マーガリン ..... 大さじ1/2
- 黒こしょう ..... 適量
- パセリ ..... 適量



管理栄養士  
山下 静香  
(やましたしずか)

- ①ごぼう、玉ねぎは薄くスライスする。ごぼうは水につけてあくを抜いておく。米は軽く洗う。
- ②鍋にマーガリンを引き、①を炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水を入れる。ふつふつしてきたらコンソメを入れて米とごぼうが柔らかくなるまで15分ほど弱火で煮る。
- ③②を少し冷ましてからミキサーにかける。
- ④再び鍋に戻し、牛乳を加え温くなるまで火にかける。
- ⑤皿に盛り、パセリをかけて完成。

当院ホームページで、その他のレシピをご覧ください。  
[http://www.miekosei.or.jp/2\\_sch/](http://www.miekosei.or.jp/2_sch/)

