

SUZUCHU VOL.33 NOW

春

- 発行日 2013年4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/
- 編集協力 TCK名古屋

道

…その先にあるもの

患者さんの満足のために

■Salon de news

- 慰霊式が挙行されました
- 病院祭・看学祭開催します
- 第4回市民公開講座

■教えてQ&A

自律神経失調症とは

■院内【知っ得!辞典】

思いやり駐車場

■誌面でクッキング

蒸し鶏のヨーグルトソース



1月号で院長が掲げた
今年のテーマ「満足」。
満足につながるファクターはさまざまである。
中でも今回は患者満足について
接遇実施委員長である
村田副院長に話を聞いた。



副院長 村田 哲也



……その先にあるもの

患者さん満足のために

当院が取り組んでいる接遇

医療機関が提供する医療の質は、アウトカム、治療プロセス、医療安全などの臨床指標だけでは測れない。提供する医療がどんなに優れていても、職員が高い知識や技術を持っていても、利用者がそれを実感できなければ意味が無い。それを実感してもらうためには……。

「患者さんが満足を得るためには、まずは接遇です。当院の取り組んでいる職員全体に対する接遇研修としては、まず4月の新人オリエンテーションにて、ロールプレイングを交えながら、接遇とはどういうものなのかを指導します。それ以外に三重

県厚生連全体で職員に対する外部講師を招いた研修講演会が年に1回あります。ただなかなか医師が参加できないのが現状で、医師に対しては、今年初めての試みで2月1日に医局会のひとコマをつかって同じ外部講師に講習をしていただきました。医師は、こういったものの参加率が低いのが現状ですが、当院医師は約7割の参加がありました。医師だけで行った講習だったこともあり、ロールプレイングなどは照れが無くできるといいう点で、いい結果が得られたと思います」。

鈴鹿中央総合病院はこの1月に電子カルテを導入した。電子カルテ導入直後は、どのような医療機関でも慣れない作業に医師も看護師も混乱する。画面を見ることに必死になり、患者さんを見ていない、といったことも少なくない。電子カルテ導入後、何とか慣れた1ヶ月後にこの講習は行われ、職員が襟を正すきっかけとなったという。

また、上期下期に全職員を対象に接遇自己評価を行っている。例えば『電話にできる時には名乗っていますか?』『相手の言葉を反復していま

すか?』など、約20項目に及ぶ。今までは医師以外だったが、一昨年からは医師に対しても行った。

満足度調査においては、毎年同時期に行い集計をとる。同じ項目を掲げ統計をとり、前年度比較し改善の材料とする。

needsに答えられるだけの医療レベル+接遇

「医療の質」をより適正に評価するためには、職員が患者の立場にたって評価することも必要だ。そこで職員が患者の立場にたつ入院体験も行っているという。

「有志での参加ですが、研修医は全員で参加してもらい、大部屋に1泊し、点滴の疑似体験や抑制帯(※1)を使います。入院体験をして初めてわかることもあり、入院に対する考え方が変わってきたかと思えます」。

村田副院長はこう続けた。

「医療の部分では、標準以上のものを整備していると自負しております。ただ患者さんの『needs(必要)』と『want(欲求)』をどこまで区別して認識しているか。needs

とは、社会的にこのレベルは必要であると言われているものですが、wantを認識するにはまだ難しい位置にあるのが現状です。しかしneedsに対しては応えられると思っています。医療レベル、療養レベルはキープし、あとはスマイルなんです。接遇の講習会でいつも言うのは『①目を見てお話をしてください②反復してください③口角を上げてスマイル』この3つに限ります。これを遂行するだけで随分変わってくる。患者さんのneedsに応えられるだけの医療レベルプラス接遇。これで、患者さんの満足度は一気にあがるといっても過言ではありません。同じ治療をして同じ結果であっても接遇で変わるんだということを浸透させて、当院の理念でも謳っている『信頼され、選ばれる病院』であるために、自発的に行動に移せる職員が増えるよう、今後も努めてまいります」。

取材・撮影 TCK名古屋 こちら 解説室

※1 抑制帯

意識障害や精神病の興奮患者の安静を保つために患者の手足あるいは体幹をベッドに固定させるように工夫された帯。

SUZUCHU 外来診療担当表

※裏面の外来のご案内もご覧ください

(25年4月1日現在)

診療科	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・腫) 矢崎 晃	(消) 齊藤知規	(血・腫) 伊藤竜吾	(消・肝) 岡野 宏
	3診 新患	(血・腫) 川上恵基		(腎) 高木幹郎		(消) 佐瀬友博
	予約		(血・腫) 川上恵基		(血・腫) 川上恵基	
	4診 予約	(肝) 西村 晃	(肝) 西村 晃	(肝) 西村 晃	(消) 松崎晋平	(肝) 西村 晃
	5診 予約	(循) 北村哲也	(消) 佐瀬友博	(循) 北村哲也	(循) 濱田正行	(循) 濱田正行
	6診 予約	(消・肝) 岡野 宏	(消) 向 克巳	(消) 向 克巳	(消) 齊藤知規	(腎) 高木幹郎
	7診 予約	(循) 森 拓也	(血・腫) 伊藤竜吾	(循) 大村 崇	(循) 香川芳彦	(循) 森 拓也
	8診 予約	(呼) 山本伸仁	(呼) 山本伸仁 午後・大西真裕	(血・腫) 矢崎晃	(呼) 山本伸仁	小林裕康(大学医)
	9診 予約	(腫) 水野聡朗 (第1・第3月曜)	(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・田原雄一	(循)午前・大森拓 (循)午後・高崎亮宏
10診 予約	消化器	(消) 田中宏樹	(消) 熊澤広朗	(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	篠木敏彦(第2週のみ)
	午後	検査 (予約制)	予防接種 (予約制)	乳児健診 1~4M		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	金児博司	濱田賢司	田岡大樹
	2診 予約	金児博司	田岡大樹	濱田賢司	金児博司	大森隆夫
	3診	大倉康生	第2・4坂口充弘 第1・3・5野口大介	大倉康生	大森隆夫	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) 濱口貴彦	山田浩之	池村重人
	2診 予約	柿本拓也	濱口貴彦	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	濱口貴彦
		午後手術	午後ギブス	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	紹介のみ	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			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	牧 聡樹	伊藤伸朗	牧 聡樹
	2診	(午前新患) 高島慎吾	牧 聡樹	伊藤伸朗	第1・2・5週 牧 聡樹 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)	明田智子	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	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 (8:30~11:00)	荒木富雄	担当医(8:30~10:30)	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) 田村 健	(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・5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
TEL.059-382-1311(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14:00~(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月曜日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・PI・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

◇毎月曜日8:30~11:00、毎水曜日8:30~
10:30迄に受付をお願いします。

平成 25 年 1 月より新たに電子カルテシステムを導入いたしました。

電子カルテ導入に伴いまして、従来と運用が異なる点がございますのでご案内させていただきます。

『再来受付機』

以前より導入されておりました再来受付機が新しくなりました。過去に受診したことのある診療科を受診する際は、必ず操作していただくこととなります。操作方法が異なりますので、再来受付機横の職員にお尋ねください。

『外来基本スケジュール』

総合受付、または再来受付機にて「外来基本スケジュール」を発行いたします。「外来基本スケジュール」には、患者さん毎の4桁の受付番号と、当日受けていただきます診察・検査などの順序・案内が記載されて

おります。

4桁の受付番号は、患者さんのプライバシーを配慮し、お名前の代わりにお呼びいたします。

患者さんは、外来基本スケジュールに沿って各受付窓口にて外来基本スケジュールを提示ください。

『診察案内表示盤』

患者さんを診察室にご案内する表示盤を各診療科の受付窓口にて新たに設置いたしました。案内表示盤には、外来基本スケジュールに記載されております4桁の受付番号が表示されます。

外来基本スケジュールに記載の受付番号をご確認いただき、各受付前でお待ちください。

案内表示盤にて受付番号が表示されましたら、中待合または診察室へお入りください。

なお、4桁の受付番号は診察の順番とは関係ございません。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

『入院説明室』

予定入院の受付を行う入院説明室を設置いたしました。従来は、各診療科にて行っておりましたが、一部の診療科を除く予定入院の受付はこちらで行います。入院当日は、再来受付機にて受付を行っていただき、入院説明室へお越しください。

以前と大きく異なった点は以上となっております。

受診の際、ご不明な点がございましたら、お手数ですが、お近くの職員にお尋ねいただきますようお願いいたします。

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/4月8日・5月13日・6月10日

■後期(妊娠8ヶ月の終わり)

●毎月1回/4月22日・5月27日・6月24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25年4月25日(木曜日)

●18:15～

演題 「多様化する糖尿病治療薬」
～病態に応じたインクレチン関連薬の使い分けについて～

講師：岐阜大学医学部附属病院
生体支援センター講師／飯塚勝美先生

日時 平成25年5月23日(木曜日)

●18:15～

演題 「血液疾患の最新の話」
～骨髄増殖性疾患とHIV感染症～(仮)

講師：三重大学附属病院
輸血部部长／大石晃嗣先生

日時 平成25年6月27日(木曜日)

●18:15～

演題 「新たな糖尿病治療(仮)」

演者：検討中

呼吸器疾患相談会 ●19:00～

平成25年
4月11日
(木曜日)

平成25年
5月9日
(木曜日)

平成25年
6月13日
(木曜日)

RCC ●午前7:00～8:00

RCC: Resident Case Conference

※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」

※日時未定



BCT ●午前7:00～8:00

BCT: Basic Clinical Teaching

※事情により予定変更する場合があります

日時 平成25年4月10日(水曜日)

演題 「BLS」

演者：内科・麻酔科医師／大森拓・富田正樹

日時 平成25年4月17日(水曜日)

演題 「ACLS」

演者：内科・麻酔科医師／大森拓・富田正樹

日時 平成25年4月24日(水曜日)

演題 「心不全」

演者：内科医師／北村哲也

日時 平成25年5月15日(水曜日)

演題 「神経所見の取り方」

演者：神経内科医師／伊藤伸朗

日時 平成25年5月29日(水曜日)

演題 「急性腹症」

演者：外科医師／金兒博司

日時 平成25年6月12日(水曜日)

演題 「救急画像診断」

演者：放射線科医師／松島信佳

日時 平成25年6月26日(水曜日)

演題 「消化管出血」

演者：内科医師／斉藤知規

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。

千代崎歯科医院



医師名
北川 弘二

◆診療科

- 一般歯科 ●小児歯科
- 矯正歯科

◆特色

どのようにしたら自分の歯を一生保つことができるかを、個々の患者さんと共に考え進んでいきたいと思っています。

●休診日

木曜・日曜・祝日

●受付診療時間

9:00~12:30 14:30~19:00

●所在地

〒510-0226 鈴鹿市岸岡町3085-2

●電話 059-388-1200

fax 059-388-1200

和田歯科クリニック



医師名
和田 守生

<http://www.wadasika.jp>

◆診療科

- 一般歯科 ●小児歯科
- 矯正歯科 ●歯科口腔外科

◆特色

歯科用CT(3D)、超音波骨手術器などを導入し、患者様により安全に歯科治療を受けていただくように心がけております。

●休診日

木曜・日曜・祝日

●受付診療時間

9:00~12:30 14:30~19:00
(土曜午後は18:00まで)

●所在地

〒510-0233 鈴鹿市東江島町27-17

●電話 059-388-7700

fax 059-388-7700

ハートフルクリニック北井内科



医師名
北井 珠樹

<http://www.kitainaika.com>

◆診療科

- 内科 ●禁煙外来

◆特色

朝7:30より診療しています。
予約診療も承っています(初診でも電話予約可)。血液検査の結果を、採血10~30分後にお伝えできます。

●休診日

日曜・祝日

●受付診療時間

月・水・金 7:30~18:00
火・木・土 7:30~14:00

●所在地

〒510-0818 鈴鹿市安塚町宮塚1651-3

●電話 059-381-0600

fax 059-381-0601

加藤内科



医師名
加藤 崇明

<http://www.katonaika.net/>

◆診療科

- 内科

◆特色

*7時50分より受付 診療を開始します *再診の方、初めての方でも電話で予約を受け付けます *主要な採血項目は院内で測定を行い、採血後結果を30分でお伝えできます。 *可能な限り院内処方を行います。院外処方も可能です。
*健康診断、予防接種を行います。 *鈴鹿中央総合病院など近隣の医療機関と連携を行います。

●休診日

火曜午後・土曜午後2時以降・日曜・祝日

●受付診療時間

7:50~12:00 15:00~18:20

●所在地

〒513-0806 鈴鹿市算所2丁目14-12

●電話 059-370-5234

fax 059-370-5237

玉田内科循環器内科



医師名
玉田 浩也

<http://www.tamadanaika.com>

◆診療科

- 内科 ●循環器内科

◆特色

◆自分が生まれ育ったこの地域において、患者さんやご家族との心のつながりを大切に医療を第一としております。 ◆これまで勤務した急性期病院や教育病院で専門としてきた循環器疾患、生活習慣病を中心に、内科全般の診療に力を入れつつ、往診や在宅医療にも積極的に取り組んでいきたいと考えております。 ◆より精密な検査や入院が必要な場合には、近隣の基幹病院などの確度スームスな病診連携を行います。 ◆何でも気軽に相談できる地域のかかりつけ医を目指し、皆様の健康に少しでもお役に立てますよう、誠心誠意全力を尽くしてまいります。

●休診日

木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

●受付診療時間

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

●所在地

〒513-0869 鈴鹿市西条1丁目17-15

●電話 059-381-0011

fax 059-381-0010

SALON DE 鈴木ニュース NEWS

Coffee Break

自律神経にはホルモンバランスが大切らしいよ。

レイトン・ミン・小腸を一人立脚っ!

タンはホルモンじゃないと田んぼでしよう?!

ホルモンよ、バランス良くホルモン頼んだでしよ!

ホルモンじゃなくと田んぼで...



前回の様子

病院祭・着学祭開催します

5月18日(土)午前9時半より、当院玄関ホールにて第18回病院祭を開催する予定です。当日は、白子高校吹奏学部による演奏会、しいのみ会による野菜即売会、バザー等を予定しております。また、病院に隣接している看護学校も着学祭を合同開催します。詳細は後日、病院内掲示板、ホームページなどに掲載いたしますので、皆さんお誘いあわせのうえご来院ください。

慰霊式が挙行されました

2月20日の水曜日、午後3時より慰霊式が挙行されました。慰霊式は平成24年度中に病理解剖をさせていただいた患者さんのご遺族を招き、院内職員とともに亡くなられた患者さんのご冥福をお祈りするものです。式の終了後には、「醫の碑」にご遺族ともども献花もしていただきました。病理解剖された症例9例は病理学的に解析し医療の進歩に役立つようにしています。



第4回市民公開講座

3月2日(日)に「第4回がん市民公開講座」を鈴鹿市文化会館けやきホールにて開催しました。今回の講演テーマは「がんとともに生きる」で1550余名の市民の皆さんにご参加いただきました。こうした市民講座は、拠点病院が担う重要な役割のひとつであり、年に一度「がん」をテーマに掲げた市民公開講座を義務づけられております。今後ともがんに対する情報を広く市民の皆さんに知っていただき、日々の生活に役立てていただければ幸いです。

教えてQ&A

〈精神神経科医師松本卓也〉

自律神経失調症とは?

Q 自律神経とは?

A 生命活動維持のために循環、呼吸、代謝、消化などの調節を行う神経系のことです。

Q 治療方法は?

A 認められる症状に応じて、安定剤などの薬を調整し、また、自己催眠法である自律訓練法を行う施設もあります(当院では行っておりません)。

Q 自律神経失調症とうつ病との違いは?

A うつ病では、自律神経失調症で見られるさまざまな身体的な症状に加えて、気分の落ち込み、意欲の低下などの精神的な症状を認めます。

Q 自律神経失調症とうつ病との違いは?

A うつ病では、自律神経失調症で見られるさまざまな身体的な症状に加えて、気分の落ち込み、意欲の低下などの精神的な症状を認めます。

Q 自立神経失調症とは?

A 交感神経と副交感神経のバランスが崩れた場合に起こる症状の総称です。疾患名ではなく、うつ病や神経症によって起こる各種の身体症状を総称したものとして用いられます。症状としては、めまい、動悸、倦怠感、不眠、食欲不振、腹痛や下痢などさまざまです。

Q 予防方法はありますか?

A 交感神経と副交感神経のバランスを崩す原因の一つとして、精神的なストレスがあります。またホルモンのバランスが崩れていると、自律神経のバランスも崩れます。心と体のバランスを崩さないことが予防に大切です。ストレスを溜めない生活、規則正しい生活が重要と言えるかもしれません。

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553
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

おもいやり駐車場



三重おもいやり駐車場を 設置しました

三重県では身体に障害のある方や妊産婦の方などで歩行が困難な方の外出を支援するために「三重おもいやり駐車場利用証制度」を導入しています。当院でも「おもいやり駐車場」を3台分設置し「三重おもいやり駐車場利用証」を提示された方に優先してご利用いただけるようになりました。

尚、駐車場利用証交付対象者は障がい者、要介護高齢者、難病患者、妊産婦等です。



交付のお問合せはお住まいの市役所、町役場へお願いいたします。

ご意見に お答え します!

Q 本日は、スムーズに健診を進めていただきありがとうございます。私の場合、眼科で時間がかかりますが、ベテランの方に検査していただき助かりました。今後も丁寧な検査をお願いします。

A お褒めのお言葉ありがとうございます。受診者の方に安心して受診していただけるように、そして満足してお帰りいただけるように、これからも努めてまいります。今後ともどんなことでも結構です。ご意見・ご要望等ございましたらお寄せください。

誌面でクイズも!

ゼロ・ダーク・サーティ

2012年 アメリカ 158分 監督:キャサリン・ピグロー

作品介绍 総務課 小林 慎平
全世界に衝撃を与えたアメリカ特殊部隊によるビン・ラディン暗殺。あの事件の真相をCIA女性局員の視点を通して描く。CIAはいかにして標的の居場所を特定したのか。0時30分に決行された超法規的な襲撃作戦の全貌とは。膨大な取材に裏付けられたリアリティ。映画のラスト40分に渡る戦闘シーンが圧巻。アメリカとテロ組織の終わりのなき報復の連鎖、その不毛な現実を突き付け「とっておき」の作品です。



春の食材を取り入れながら体内のバランスを整えるレシピを紹介します。野菜にはビタミンCが多く含まれており、免疫機能を高め花粉症予防に効果があります。また、ヨーグルトに含まれている乳酸菌にも免疫機能を高める効果があります。梅干しには、体の余分な熱を下げてくれる働きがあり、目の充血やかゆみなどの症状改善にも適しています。



※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。

蒸し鶏のヨーグルトソース

材料 2人分 1人分エネルギー/148kcal 蛋白質/3.5g 脂質/4.2g 塩分/1.3g

- | | |
|-------------------------|--------|
| 鶏胸肉 | 150g |
| くず野菜 (玉ねぎ・にんじん・セロリの葉など) | 少々 |
| ヨーグルト | 60g |
| 粒マスタード | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| こしょう | 少々 |
| トマト | 1個 |
| 玉ねぎ | 130g |
| パセリのみじん切り | 少々 |



管理栄養士
中谷 理恵
(なかにりえ)

- ①耐熱皿にくず野菜をしき、鶏胸肉を乗せる。ラップをして電子レンジで3分加熱し、そのまま冷ます。
- ②Aの材料を合わせてヨーグルトソースを作る。
- ③トマトは1cm角に切る。玉ねぎはせん切りにし、水にさらす。
- ④器に水気をよく切った玉ねぎをしき、1cm厚さに切った鶏肉、トマトを乗せ、②のソースをかける。
- ⑤パセリのみじん切りを散らす。

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/

