

ありのままをお伝えする季刊誌

2016

SUZUCHU VOL.47

NO秋W

- 発行日 2016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/
- 編集協力 TCK名古屋

【道】

…その先にあるもの

継続と変化

栄養管理科

■Salon de news

- 濱田名誉院長表彰
- オープンホスピタル開催
- 鈴フェス

■教えてQ&A

胸焼け

■院内【知っ得!辞典】

RRSをご存知ですか?

■誌面でクッキング

さんまの炊き込み御飯



大学卒業後管理栄養士として
 鈴鹿中央総合病院に勤務。
 2009年菰野厚生病院 栄養管理科長として転勤。
 昨年10月、再度鈴鹿中央総合病院に
 栄養管理科長として異動。
 現在に至る。



栄養管理科長 中原さおり



…その先にあるもの

道 継続と変化

ので、野菜にし
 る、お米にしる、
 地産地消への
 こだわりは以
 前から引き続き継続しております。

コミュニケーションツール

厚生連グループには、全国厚生連
 栄養士協議会というものが年2回あ
 り、厚生連の栄養士が集まって問題
 点改善の為の会議が行われる。そこ
 で、少しでも楽しいお食事をとい
 うことで始められたのが「厚生連病院
 全体で全国各地の郷土料理を、同じ
 日に提供しよう」というもの。メッ
 セージカードを添えて、年に3〜4
 回提供される。

「入院患者さんは食べることを一番の楽
 しみにしてくれています。しかしどん
 なにいい治療をしても、栄養状態が良
 くないと、病気は快方に向かいません。
 終末期の患者さんにもより良い最期を
 迎えるために最後のスプーン一杯まで
 食べて頂けたら、という思いがありま
 す。そのためには食材自体が良いもの
 でなければなりません。その点、厚生
 連病院は母体が農協ということもあり、
 一番大事に考えてくれている部分です

んどのコミュニケーションのツールに
 なります」。

新しい食形態の導入

高齡化社会になり、咀嚼・嚥下機能
 が落ちて食べるのが困難な患者が増
 加する昨今、病院で提供する刻み食や
 ペースト食など、決して見た目が美味
 しそうとは言えない物が多く、患者は
 何も言わず我慢して食べているよう
 感じたという中原科長。しかし食事は
 目で見て楽しむもの。安全かつ見た目
 もよい食事を提供したいという思いが
 あり、菰野厚生病院では刻み食の改良
 に取り組んだという。

「前任先の菰野厚生病院は回復期リ
 ハビリテーション病棟を有する病院で
 したので、改良により患者さんの食が
 進む経験をしました。急性期病院で
 ある鈴鹿中央にその食事が必要なの
 か？考えました。結果、鈴鹿中央から
 発信して転院した先に伝わっていただ
 け、より良い食事作りのきっかけになるの
 では？と考え、新しい食形態の導入を
 決意しました。ただ、導入するには現
 場の力は必要不可欠です。作ってもら
 う調理師さんたちの理解が得られなけ
 ればできません。どうしたら納得して
 もらえ、楽しんで調理してもらえよ
 うになるか悩みました。栄養科の中を
 動かすのも大変ですが、病院全体を動
 かすのもっと大変です。看護師さん
 は今までの刻み食がなくなることに不
 安を持っておられました。まずは嚥下
 チームで試食/ミーティングを繰り返

し、給食会議でも何度も試食をしても
 らい、そこで『美味しかった』『これなら
 患者さんが喜んでくれる』という看護
 師さんの言葉を厨房に持ち帰り、皆の
 モチベーションを上げる等、病棟スタッ
 フと厨房スタッフの意識改革を同時進
 行で行いました。大
 変な時期もありまし
 たが、病棟スタッ
 フからは蓋を開けた時
 の抵抗感がなくなっ
 たなど、嬉しい声が
 届いています」。



ソフト食 魚のみそ焼き

菰野厚生病院に赴任する前は、病態
 (※1)ばかりをみて、病気が改善する
 ことが第一だったという中原科長。

「もちろん病気が改善することは大切
 なことですが、もう一つ大切なこと。そ
 れは、退院してからも食事をしなけれ
 ば生きていけないということ。入院期
 間だけ良くなってもだめなんです。私
 たち栄養士に出来ることは何かと考え
 た時、急性期でも施設でも『食べる事』
 をつなげて行くことであると強く思う
 ようになりました」。

取材・撮影 TCK名古屋

こちら 解説室

※1 病態

病気のぐあい。病状。容態。原因や発
 生機序。

SUZUCHU 外来診療担当表

※裏面の外来のご案内もご覧ください

(28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	(血) 永春圭規	(循) 太田覚史	(循) 小西克尚	(循) 北村哲也
	2診 新患	(消) 向 克巳	(胆・脾) 松崎晋平	(消) 齊藤知規	(肝) 岡野 宏	(消) 佐瀬友博
	3診 新患	(血・腫) 川上恵基		(腎) 高木幹郎		(消) 熊澤広朗
	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	(胆・脾) 松崎晋平	(消) 柁尾智正
	5診 予約	午前(循) 北村哲也 午後(循) 大西史峻	(消) 佐瀬友博	(循) 北村哲也	(循) 濱田正行	(循) 濱田正行
	6診 予約	(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) 伊藤竜吾	(循) 大村 崇	(循) 太田覚史	(循) 小西克尚
	8診 予約	(呼・循) 山本伸仁	(呼・循) 山本伸仁	(血) 永春圭規	(呼・循) 山本伸仁	(循) 森 拓也
	9診 予約	(腎) 午前(新患) 玉田香介 午後(腎) 田中紘也	(消) 午前・熊澤広朗 (腎) 午後・玉田香介	(血) 午前・山口貴則 (循) 午後・山内良太	新患(血) 伊藤竜吾	(腫) 午前・水野聡朗 (循) 午後・渡邊清季
10診 予約	消化器(新患) 柁尾智正	(消) 田中宏樹	消化器(新患) 田中宏樹		午前(胆・脾) 松崎晋平 午後(肝) 岡野 宏	
眼科	1診	(初診) 有馬美香	有馬美香		(初診) 有馬美香	有馬美香
	2診	一尾享史	(初診) 湯浅 湖	(初診) 一尾享史	一尾享史	(初診) 一尾享史
	3診	湯浅 湖	一尾享史		湯浅 湖	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		(腎) 下野吉樹	藤原 卓	(腎) 下野吉樹	
	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 ※火・金曜日のみ 8:30~10:30	1診 予約	鈴木慎也	藤田祐一	藤田祐一	藤田祐一	鈴木慎也
	2診	荻原仁美(初診紹介のみ)	初診紹介のみ	鈴木慎也(初診紹介のみ)		藤田祐一(初診紹介のみ)
呼吸器センター (内科・外科) 水曜日の新患のみ 8:30~10:30	1診 午前(予約)	(呼内) 小林裕康	(呼外) 渡邊拓弥	(呼外) 横田圭右		(呼内) 小林裕康
	午後(予約)		(呼内) 大西真裕			(呼外) 横田圭右
2診 新患	(呼内) 藤本 源	(呼外) 深井一郎	(呼内) 小林裕康	(呼内) 小林裕康	(呼外) 深井一郎	
	呼吸器外科手術日			呼吸器外科手術日		
心臓血管外科				金光真治		
外科	1診 新患	田岡大樹	濱田賢司	大倉康生	濱田賢司	田岡大樹
	2診 予約	濱田賢司	田岡大樹	大森隆夫	大倉康生	大森隆夫
	3診	草深智樹	市川 健	草深智樹	大森隆夫	服部可奈
整形外科 8:30~11:30 ※新患のみ11時まで	1診再診(予約)	國分直樹	宮本 憲(人工関節)	山田浩之	國分直樹	宮本 憲
	2診再診(予約)	浦和真佐夫	松山優実	稲田 均(リウマチ)	稲田 均(一般)	稲田 均(リウマチ・一般)
	3診 新患	宮本 憲	國分直樹	浦和真佐夫	松山優実	森川正和
	4診再診(予約)	森川正和		森川正和	浦和真佐夫	松山優実
脳神経外科	1診	川口健司	手術		手術	川口健司
	2診	金丸英樹	森川篤憲	土屋拓郎(再診予約)	手術	土屋拓郎
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		高島慎吾
	3診				葛原茂樹(予約制)	
皮膚科 8:30~10:30	1診	山本晋也(大学医)	近藤 誠(大学医)	休診	休診	後藤啓元(大学医)
精神科	1診 完全予約			(予約) 川喜田昌彦	(予約) 川喜田昌彦	
緩和ケア内科	1診 完全予約			(予約) 寺邊政宏	(予約) 寺邊政宏	
産婦人科 火・木曜日新患 8:30~11:00	1診	矢納研二	矢納研二	丹羽正幸	丹羽正幸	矢納研二
	2診	丹羽正幸	丹羽正幸	矢納研二	矢納研二	丹羽正幸
泌尿器科	1診 新患	鈴木電一 (8:30~11:00)	荒木富雄	担当医(8:30~10:30)	金井優博	長谷川万里子 (代務医)
	2診 予約再来	金井優博	鈴木電一	(予約のみ) 荒木富雄	鈴木電一	荒木富雄
	3診 予約のみ	担当医	担当医		担当医	担当医
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) 田村 健
病理診断科	完全予約	(予約) 村田哲也	(予約) 村田哲也	(予約) 村田哲也	(予約) 村田哲也	(予約) 村田哲也
健診センター		濱田正行	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
		西村 晃		(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)

内科

ヘルスメーカー外来
第1水・木曜日 14:00~(要予約)

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水曜日 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)
診療予約電話受付時間:12:00~16:00

脳神経外科

紹介患者 (要予約)
頭痛外来 火・木曜日 13:00~15:00(要予約)

神経内科

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

皮膚科

入院・手術不可

精神科

水・木曜日 完全予約制(要予約)

緩和ケア内科外来

水・木曜日 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)
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(要予約)

放射線診療

CT・MRI・PI・放射線治療・MMG(要予約)

病理診断科

完全予約制

健診センター「オーリーブ」

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

◇腎臓内科への紹介は月・水曜日(新患)にお願いします。なお、高木医師への紹介は水曜日をお願いします。
◇消化器内科(新患)への紹介は(消化管)は月・水・金曜日に、(胆・脾)への紹介は火曜日(松崎医師)に、(肝)への紹介は木曜日(岡野医師)をお願いします。

小児科よりお願い

◇腎・尿路系疾患の紹介は火・木(下野医師)にお願いします。
◇患者さまをご紹介いただきます折は、小児科外来に事前にご連絡ください。

心臓血管外科よりお願い

◇入院・手術不可。静脈留置手術も実施しておりますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科よりお願い

◇紹介状をご持参いただけない初診患者さまは診察できません。
◇初診患者のご紹介は、月・火・水・金曜日をお願いします。(火・金曜日のみ受付時間が8:30~10:30迄となります。)

脳神経外科よりお願い

◇患者さまをご紹介いただきます折は、予約をお取りください。

産婦人科よりお知らせ

◇火曜日・木曜日の新患受付は8:30~11:00となります。ご了承ください。

外科よりお願い

◇水曜日2診(大森医師予約診察日)につきましては、手術日程により休診となる場合がありますので、ご了承ください。

呼吸器センター(内科)

◇初診診療のご予約は出来ません。受付時間内にご来院ください。

呼吸器センター(外科)

◇肺がん疑いの患者さまは呼吸器外科初診担当日の火・金曜日にご紹介ください。

HOT LINE さらなる低侵襲治療のために

2016年7月、当院に最新鋭のアンギオ装置AlluraClarity FD20/15（フィリップス社製）が導入されました。アンギオ装置は脳、心臓、腹部などの病変の診断やカテーテル治療に必須のものです。カテーテル治療は近年増加傾向で今後も増加していく低侵襲治療です。これまでも従来機種で治療を行ってきましたが、新機種では次の点が大きく優れています。

1 バイプレーンである。従来はシングルプレーン、つまり透視アームが1方向でした。新機種では透視アームが2方向で、1回の造影で2方向の造影画像が得られます。造影剤は副作用の点からなるべく少量の使用が推奨されますので、今後はこれまでの半分の造影剤で済みます。また2回だった造影が1回で済むので検査時間も短縮します。さらに脳病変のカテーテル治療は2方向の同時透視下での治療がより安全であ

り、今後はそれも可能となります。

2 レントゲン被曝が少ない。最新の低被曝技術の応用により従来機種と比較して73%の被曝低減になります。得られる造影画質を落とさず、画質は向上しての数値です。低被曝は患者さんの低侵襲はもちろん、治療を行う医療スタッフの被曝低減にもつながります。

3 造影画像が向上している。カテーテル治療時には小さい病変を治療することが多く、従来よりも高精細の画像で病変を扱うことができます。さらに従来より高倍率の画像が得られるので、より安全に治療を行うことができます。

4 コンビームCTが撮影できる。脳血管内治療においてコンビームCTは必須の機能になっています。コンビームCT

はアンギオ装置によるCTに似た画像です。頭蓋内ステントを使った脳動脈瘤治療が増えています。コンビームCTによりステントを描出することができるようになり、ステントの形態や留置位置の確認が確実になります。

より低侵襲、より安全な治療を求める時代になっております。新しいアンギオ装置導入による多くのメリットを患者さんに享受していただきたいです。

著者 脳神経外科部長 川口健司

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17日・11月14日・12月5日
- 後期（妊娠8ヶ月の終わり） ●毎月1回／10月24日・11月21日・12月12日
- 場所：どちらも2階講義室 午後1時より3時まで
- 乳房マッサージについても受け付けております。
- ※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：看護部真弓 TEL 059-382-1311（代）

外来のご案内

- ◆診療受付時間／午前8:30～11:30
 - ※診療科により診療日、診療時間が異なる場合があります。
 - ※再来受付機のご利用は午前7:50～11:30まで
- ◆休診日
 - ※都合により、事前連絡なく代診・休診になる場合があります。ご了承ください。
 - ※土曜日・日曜日・祝日・年末年始（12月30日～1月3日）
 - ※緊急の場合は休診日や診療時間帯に関わらずお問い合わせください。
 - ☎ 059-382-1311（代）
- ◆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。
- 外来担当者が都合により代診や休診になる場合があります。ご了承の程よろしく申し上げます。
- ◆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。係の者の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2,160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2,160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

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。

長瀬内科



往診可

院長
長瀬 弘明
医師
一色 教幸

◆診療科

●内科●消化器科●循環器科●呼吸器科

◆特色

- 消化器病専門医（一色医師）による健診肝機能異常等への専門的対応
- 健康保険を使った禁煙治療 可
- 生活習慣病への納得いただける指導
- 一般内科疾患への精密な診療
- 胃の検査は、経鼻内視鏡、経口内視鏡または胃透視（バリウム）可

●休診日

木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

●診療時間

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

●所在地

〒510-0244 鈴鹿市白子町70-1

●電話 **059-386-5121**

fax 059-386-5195

医療法人祐康会 駒田医院



往診可

院長
駒田 幹彦

<http://www.komada.jp/>

◆診療科

●アレルギー科●小児科●内科

◆特色

一般外来の他に気管支喘息・アトピー性皮膚炎（食物アレルギー）等のアレルギー疾患を中心とした外来診療を行っています。そして最近『子供が泣かない、子供に選ばれる外来』を目指しています。日本小児科学会認定専門医・アレルギー学会認定専門医

●休診日

木曜・日曜・祝日

●診療時間

9:00~12:00 15:30~18:00
15:00~17:00(土曜)

●所在地

〒510-0232 鈴鹿市北江島町17-15

●電話 **059-386-0507**

fax 059-388-3332

旭が丘ファミリークリニック



往診可

14:00~15:00
緊急の場合は随時

院長
木村 英夫

◆診療科

●内科●東洋医学（漢方・リハ）

◆特色

当クリニックは、病院をはじめ他の医療機関・福祉施設などと連携をとりながら、西洋医学・東洋医学のもと、「かかりつけ医」「町医者」として、病気の予防・早期治療など、幅広く地域の皆さんのお役に立ちたいと考えています。

●休診日

木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

●診療時間

8:30~12:00 15:00~18:00

●所在地

〒510-0211 鈴鹿市東旭が丘3丁目2-10

●電話 **059-386-1222**

fax 059-388-5666

前川小児科医院



院長
前川 亮

◆診療科

●小児科

◆特色

予防注射⇒月・水・土の15:00~17:00
乳児健診⇒金の15:00~17:00
※いずれも予約不要（予約可）
小児特に乳幼児の病気は回復するのも早いが悪化するのも早いので、平静・緊張感をもった診療を心掛けています。

●休診日

火曜午後・木曜日・日曜・祝日

●診療時間

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

●所在地

〒510-0212 鈴鹿市中旭が丘3丁目11-1

●電話 **059-387-3988**

fax 059-387-3988

中村歯科医院



院長
中村 務

◆診療科

●一般歯科

◆特色

乳歯から永久歯、入れ歯など口の中の悩み事の相談に応じます。可能な限り、患者さまの希望に沿った治療を心掛けています。

●休診日

木曜・日曜・祝日

●診療時間

9:30~13:00 14:00~18:00
土曜午後 14:00~17:00

●所在地

〒513-0801 鈴鹿市神戸4丁目6-26

●電話 **059-384-1270**

fax 059-384-1270

SALON DE NEWS

鈴木ニュース

Coffee Break



濱田名誉院長表彰

この度、救急医療功労者厚生労働大臣表彰の受賞者として、濱田正行名誉院長が表彰されました。この表彰は、厚生労働大臣が、都道府県知事の推薦のもと、長年にわたり地域の救急医療の確保、救急医療対策の推進に貢献した医療機関等の団体や個人の功績をたたえるものです。



関係者各位への感謝とともに、今後も救急医療を中心とした地域医療への貢献に努力していく決意を、改めて職員一同で確認いたしました。

オープン・ホスピタル開催

平成28年7月30日(土)第1回オープンホスピタルを開催しました。夏休みを利用して、将来医療関係の職業に従事することを考えていたり、病院の仕事に関心のある高校生を対象に、病院の施設見学や職業体験をしていただきました。多数のご参加誠にありがとうございました。

第20回 すずフェス

平成28年8月6日・7日に開催された第20回すずかフェスティバルに、今年もよさこいチーム『ダンシンググナース鈴木』が参加しました。みなぎる汗が一段と輝き、1歳7ヶ月のお子さんから60歳までの幅広い年齢層で構成された30名で出場いたしました。すずかフェスティバルに参加して今年で9年目、よさこいが大好きな楽しい人達の集まりです。チームのモットーは、「笑顔と元気」です。登録しているスタッフは約55名程度、チームを支援している仲間は、大勢います。10年目を迎える来年は、もっと楽しもうとチーム一丸となつていきます。これから応援よろしくお願ひいたします。



教えてQ&A

〈内視鏡部長 齊藤知規〉

胸焼けについて

Q 胸焼けとは？

A 胸焼けとは胃酸が逆流して食道や喉まで上がってきている時に起こる症状のことをいいます。この時に感じる胸が焼けるような熱い感覚から「胸が焼ける」↓胸焼け」と名付けられました。症状としては、みぞおちから胸までの間で焼けつくような不快感や、胸のあたりが熱く焼けるような感じがしたり、胸のあたりが針で刺されたようなチクチクした痛みを感じる場合があります。

Q 胸焼けの解消法は？

A 胃酸の逆流をできるだけ抑えることが胸焼けの解消につながります。食後すぐ横になると胃酸が逆流しやすいので、食後1〜2時間は横にならないように気をつけましょう。またお腹を圧迫すると、胃の内容物が逆流しやすくなってしまいます。そのため、前屈みの姿勢や、ベルトや帯などの締め付け、重いものを持つなどの腹圧が上がってしまうことを避けるとよいでしょう。夜間に胸焼けが起こりやすい方は逆流を防ぐために、睡眠時には上半身を高くして寝ると症状が和らぐようです。

Q 胸焼けがひどいのですが食事など気を付ける点は？

A 揚げ物などの脂っこい食品や、ケーキなどの糖分が多い食品、アルコール、強い香辛料などは胃酸の分泌を高めてしまったら、胃の中で食べ物が長い時間停滞することで胃酸の逆流がおこりやすくなるので気をつけましょう。食事をする時には、暴饮暴食は避けて腹八分目を心がけるようにしましょう。また良く噛むようにすると消化しやすくなるため胃への負担を減らすことができ胸焼けの予防にもつながります。

Q 胸焼けは病気の兆候でしょうか？

A 胸焼けが起こる代表的な病気は「逆流性食道炎」です。胃酸が食道へ逆流することで食道に炎症が起こる病気です。この病気は食生活の変化からおきた立派な「生活習慣病」ですが、胸焼け、呑酸といった不快な症状が長期にわたり続くことがあります。早期診断、早期治療で症状の改善が速やかにみられる良性疾患です。そのほか狭心症、心筋梗塞や食道がんなどのこわい病気でも胸焼け症状をおこすことが稀にあります。症状でお悩みの方は早めに医療機関へご相談ください。

院内 知っ得! 辞典

RRS
(Rapid response system)



みなさん、RRSをご存知ですか？

RRS (Rapid response system) は欧米を中心に取り入れられている病院内救急対応システムです。

残念ながら、世界に共通する医療問題の一つに予期せぬ患者の急変があります。

従来、予期せぬ急変が発生した場合、全館放送が流れ、手の空いた職員が集合して対応するコードブルーというシステムがありました。

多くの病院でこのシステムが採用されていますが、救命率はあまり高くないのが現状です。

多くの患者を救命するために、予兆を早期に認識し、早期に介入することで予期せぬ急変自体を減らす必要があります。

そして世界の医療安全を変えるべく、設立された新たな医療チームがRRSです。

RRSは急変の予兆を示す基準を満たした患者のベッドサイドに向く集中治療専門のチームです。一定の基準を満たした患者に、早期に医療介入することで予期せぬ急変を防ぐことができます。

RRSにより、重篤な病状を予見し、迅速に対応できるスタッフを教育し、配置することが病院全体のレベルアップにつながります。

三重県内では、このようなチームはありませんでしたが、当院では先行する形で2016年6月より活動を開始しました。ご期待ください。

ご意見に お答え します!

Q バリウムの味を増やしてほしい。(バナナ・いちご) カメラを鼻からできるように

A 現在のバリウムはパナラ味です。味がついていると胃液の分泌が促進され、検査に支障が出ます。メーカーが検討を重ね現在の味になっています。鼻からのカメラについては、当院では、特に早期がんの発見に力を入れております。経鼻内視鏡(鼻からの内視鏡)は、若干ですが画像が落ちてしまいます。ドックを受けて頂く最大の目的である病変の早期発見に重点を置いて口からの内視鏡検査を行っております。ご理解ください。

シン・ゴジラ

2016年 日本 120分 監督:庵野秀明、樋口真嗣

12年の沈黙を破り日本版ゴジラが堂々の復活。初代ゴジラの恐怖と衝撃とその魂を受け継ぎ、あの東日本大震災を経験した今の日本でしか作れない「災害シミュレーション映画」として帰ってきた。もし現代の日本にゴジラが上陸したら? 劇中では予期せぬ危機に見舞われた日本の混乱が圧倒的なリアリティをもって描かれる。人知を超えた「災害」として人々に恐怖と破壊をもたらすゴジラ。果たして日本はこの未曾有の脅威を退けることができるのか。傷つき打ちのめされながら、それでも団結してゴジラに立ち向かうとする「日本」の姿に心が震える。

「ゴジラ」という神話に新たなページを刻む「とっおき」の作品です。

作品紹介 総務課 小林 慎平



movie

誌面でピックアップのキッチンング

秋の食材を使った料理をご紹介します。秋の食材の代表といえば、さんま・秋ジャケ。脂がのってコクのあるさんまは、もちろんシンプルに焼くだけでおいしいのですが、さんまを焼いてから炊く為、香ばしさがご飯に移って、秋の美味しさを一層満喫出来ますよ!



*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。

さんまの炊き込み御飯

栄養量1人分
エネルギー/483kcal 蛋白質/12g 塩分/2.4g

材料1人分

さんま	2尾	麵つゆ3倍希釈	大1
お米	2合	万能ネギ	好みで
水	2合分	白いりごま	
生姜	1片		
醤油	大1		
酒、みりん	大2		

- ①さんまは三枚おろし
- ②フライパンで両面焼き
- ③調味料を全部入れ、2合分の水を入れ、千切りにした生姜とさんまを入れて炊く
- ④炊いたら、さんまの身が残るように全体に混ぜる
- ⑤お茶碗に注いだら、好みで白いりごま・万能ネギを飾って完成



栄養士
竹國 絵利
(たけくに えり)

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/

