

# 外来診察担当医表

平成22年12月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
内 科	午前	1診 中井	竹林	中井	竹林	中井
	2診	鈴木(健診他)	鈴木(健診他)		鈴木(健診)	鈴木(健診)
	午後	1診 中井	竹林	中井	鈴木	中井
	2診		鈴木	鈴木		
整形外科	午前	1診 西本	西本		西本	西本
	2診	湯浅	湯浅	浅野 (三重大学病院)	湯浅	湯浅
	午後	手術	手術	手術	手術	手術
胃腸内科	午前	1診 清水(武)			清水(武)	清水(武)
	午後	1診 清水(武)			清水(武)	清水(武)
泌尿器科	午前			丸山 (松阪中央総合病院)		
眼科	午前		森山 (松阪中央総合病院)			片岡 (松阪中央総合病院)
皮膚科	午前		伊藤 (三重大学病院)			
耳鼻咽喉科	午後 (午後2時~4時)		山際			
脳神経外科	午前	清水(健)	清水(健)	清水(健)	清水(健)	清水(健)
	午後		脳ドック		脳ドック	

## バス時刻表 平成22年4月1日現在

①11月1日から3月末まで運行 ②4月1日から10月末まで運行

発車時刻	三重交通バス	南紀特急バス	三重交通バス	南紀特急バス	大台町営バス	Cバス		
	松阪方面 病院裏発	松阪行き 大台町役場前発	三瀬谷駅方面 病院裏発	熊野方面 大台町役場前発	宮川方面 病院裏発	宮川方面 三瀬谷駅発	紀勢方面 (月~金) 病院前発	七保方面 (月~金) 病院前発
6 45								
7 21		40			50			
8 0			11					
9 21								
10			51	17(フォレスト経由)	20(フォレスト経由)	10		
11						25	35	
12		21	40	51	25(フォレスト経由)	28(フォレスト経由)		
13 20					54(フォレスト経由)	57(フォレスト経由)		
14		21				30		
15			21	39	42			
16		31						
17 25		0	21	22	25			
18					①15②30			
19		31	35	21				

## 病院の理念

### 基本理念

全職員で心が通い合う医療を提供し、奥伊勢地域の皆様の健康と福祉の充実に貢献します。

## 編集後記

患者さまとの繋がりを大切にしたい広報誌「すまいる」。大台厚生病院からのニュースやお知らせ、季節のトピックスなどをお伝えしていきたいと考えております。本誌へのご感想やご意見、ご要望などございましたらお気軽にご連絡ください。

TEL: 0598-82-1313 FAX: 0598-82-1783

## 大台厚生病院

### 診療受付時間

午前8時30分～  
11時30分  
午後1時～3時30分

### 休診日

土曜日・日曜日・祝日・年末・年始  
(12月30日～1月3日)

### お断り

緊急手術、医師出張等で診察日・休診日を変更する場合があります。

### お願い

保険証を毎月一度受付に提出お願いします。

TEL: 0598-82-1313  
FAX: 0598-82-1783

## OODAI KOUSEI NEWS



あなたと繋がるコミュニケーションツール

三重厚生連

## 大台厚生病院

33

2010年12月発行

発行/三重県厚生連大台厚生病院  
編集/大台厚生病院  
編集協力/TCK-Nagoya  
所在地/三重県多気郡大台町佐原63-8  
TEL/0598-82-1313 FAX/0598-82-1783  
ホームページ/http://www.miekosei.or.jp/okk

# すまいる

## TOP NEWS



## 新年のご挨拶



病院長 中井 久太夫

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、良き新年を迎えたことを心から御慶び申し上げます。また、昨年中は本院に対し、ご支援、ご協力、ご利用いただき、誠に有難うございました。御礼申し上げます。

さて、本院の昨年を振り返りますと、胃腸内科(週3日)が新設され、脳神経外科が、週1日の

外来(非常勤)であったのが、常勤となり、内科も一名増加し、全体として医師約3名の増員があり、診療機能が更に充実致しました。整形外科(常勤2名、非常勤1名)では、全身麻酔下で、人工関節を中心とした多数の高度な手術をしており、手術数、外来数共に大きく増加してきております。眼科(週2日)、泌尿器科、耳鼻咽喉科、皮膚科(各週1日)は、従来通りですが、近辺にはなく需要の多い診療科であるため、多数の方々に来ていただいております。それに伴い看護師等の職員も増員させていただきました。医療機器では、新型CT装置が導入され、病棟の呼吸心拍監視装置が新しくなりました。現状を維持しつつ更に充実させ、質の高い医療を提供すべく、今後とも努

力致します。また、時間外、夜間、休日、祝祭日の診療につきましては、できる限り対応させていただきますので、宜しくお願い致します。また、患者様へのサービスの向上に益々努めたいと思いますので、受付付近に御意見箱を設置させていただいております。病院に関するご意見・ご要望などお気づきの点がございましたら、遠慮なくご意見をお寄せください。引き続き本院が、当地域の基幹病院として、今後とも地域医療、皆様の健康増進に微力ながら貢献できますよう職員一丸となって奮闘させていただく所存ですので何卒ご指導ご支援の程宜しくお願い申し上げます。

本年が皆様にとって、よりよい年であることを祈念し年頭の挨拶といたします。

JR 三瀬谷駅発車時刻表	上り		下り	
	発車時刻	行先	発車時刻	行先
	5:57	多気	6:14	新宮
	6:54	亀山	7:43	新宮
特急	7:57	名古屋	9:44	紀伊勝浦
	8:41	多気	10:18	新宮
	10:36	名古屋	11:39	紀伊勝浦
特急	10:55	名古屋	13:46	新宮
	13:44	多気	14:44	紀伊勝浦
特急	14:21	名古屋	15:52	新宮
	16:54	多気	17:10	新宮
	17:47	亀山	18:04	新宮
	18:48	多気	20:05	新宮
特急	19:04	名古屋	20:56	熊野
	20:24	多気	21:20	新宮

# 整形外科

## ロコモティブシンドロームをご存じですか？

私たち整形外科が担当する診療域は骨、関節、筋肉、靭帯、末梢神経などです。これらを総称すると身体運動に関わる「運動器」ということになります。若い時分や健康なときには運動器の調和がとれており、病院に行くことはありません。しかし、年齢を重ねたり、怪我を負うとこのバランスが崩れ機能に障害が生まれます。体力が落ち、移動能力の低下により日常生活の質は下がり、その結果、転倒する危険性が飛躍的に上昇してしまいます。実際に介護を必要とする原因を調査してみると、変形性関節症といった疾患や転倒や外傷による骨折が大きな比率を占めており、実に5人に1人は運動器の障害が要介護の原因になっているという報告がなされています。

このような現状に対して、日本整形外科学会から運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉として「ロコモティブシンドローム（locomotive syndrome）」が提唱され、和文は「運動器症候群」と解釈されました。いかにして運動器の機能を維持していくかが重要となります。「年をとっても健康でいたい」、「寝たきりにならず、自立した生活を送りたい」というのは誰しもが抱く願いです。その願いを支える根底となるのが、

## Column

### 冬に気をつける病気

- 高血圧症
- 心筋梗塞
- 心不全
- 急性大動脈解離
- 脳梗塞

- 脳出血等の心臓血管病
- 肺炎等の呼吸器感染症
- 慢性閉塞性肺疾患
- インフルエンザ
- 感染性胃腸炎（ノロウイルス等）



### ロコトレ 1 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ  
1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行い  
ましょう。  
床に置かない程度に片足を上げます。

### ロコトレ 2 スクワット

深呼吸をするペースで  
5~6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。

安全のために  
椅子やソファーの  
前で行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して  
机に手や指について行います。

机に両手をついて行います。

支えが必要な人は、医師と相談して  
机に手について行います。  
指だけでも大丈夫な方は指先について行います。

椅子に腰をかけ、机に手をついて腰を浮かす動作を繰り返します。

まさに「運動器の健康」となります。5年先、10年後の自分自身のためにロコモティブシンドローム対策としてロコモーショントレーニング（通称、ロコトレ）をお勧めします。まずは、開眼片脚立ちとスクワットからロコトレを始めましょう。もちろん自分の状態に適した安全な方法で行ってください。この二つの運動とともに、そのほかのロコトレも積極的に取り入れてください。

【参考資料】  
日本整形外科学会ロコモパンフレット  
ここが聞きたい!名医にQ ロコモティブシンドローム  
骨粗鬆症治療 vol.9 no.1 2010

## 看護部紹介

## 看護師を募集しています

看護部

新年明けましておめでとうございます。

新しい年を迎えて大台厚生病院の看護と介護について紹介させていただきます。

大台厚生病院看護部の職員は看護、看護補助・介護職員を合わせまして90名となっており年々増えております。ベッド数は95床ですので常によりよい看護・介護を受けていただくためにはもう少し多くの方に看護部の一員となっていたいと願っております。

病院の理念に、この地域の皆様に心が通い合うサービスを提供して皆様の健康と福祉の充実を目指す、とありますように看護部もその理念のもと努力していく所存であります。

まず病棟の紹介ですが、当院は2階

の一般病棟と3階の療養病棟の二つ  
の病棟があります。一般病棟は47床で

内科と整形外科の、重症な患者様や救急で搬送される患者様、手術を受けられる患者様が入院されるので看護職と看護補助あわせて28名おります。療養病棟は48床で23名、主に入院期間が長くなる患者様に2階から移り療養していただいております。どちらの病棟も、患者様やご家族の立場に立ち、安心と信頼の看護・介護を目指しております。

次に外来ですが、内科、整形外科、脳神経外科、胃腸内科、眼科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、皮膚科と経験をつんだ看護師が笑顔と思いやりを心がけ努

力しております。

また当院の特徴としましては、人工透析室と訪問看護ステーションを併設していることです。どちらもこの近隣の施設にはないので、なくてはならないサービスとして、経験豊富な看護師が他の施設と連携しながら、私たちだからこそできる看護を提供しています。

そして入院、外来を問わず患者様のさまざまな相談もお受けしております。不行き届きの点も多々あるかと存じますが何なりとご相談ください。皆様のご指導をいただきながら患者様やご家族に寄り添う看護・介護を目指し努力する所存であります。

## 健康レシピ

栄養科 管理栄養士 稲葉 恵子

旬の素材を活かして～いも料理～



今月の

いも  
イモは食物繊維やビタミンの宝庫。  
一日100gは食べたいのです。

サツマイモやジャガイモ、サトイモ、ヤマイモなどのイモ類は、一日に食べる量が多いために食物繊維がたくさんとれること、ビタミンCがデンプン質に含まれるために、加熱しても葉ものほど破壊されずに残る特徴があります。また、おかずだけでなく、おやつにもなるし、ときには主食代わりにもなります。太るからと、イモを敬遠する人もいますが、可食部100g当りで比較すると食パン260kcal、サツマイモ123kcal、サトイモ60kcal、ジャガイモ77kcalです。以外にエネルギー量が低いです。

### やさしい自然の甘みが魅力 サツマイモとりんごのサラダ

#### 材料（4人分）

サツマイモ——400g  
リンゴ——1個  
レーズン——大さじ2  
パセリ(みじん切り)——少々  
A (マヨネーズ大さじ4、牛乳大さじ1、砂糖・サラダ油各大さじ1、塩小さじ1/2)  
274kcal  
塩分0.9g



#### 作り方

- ①サツマイモは皮をむかずに、8mm幅に切って水に5分さらし、水けを切る。耐熱ボウルに入れ水1カップを加え、ラップをかけ電子レンジで10~12分加熱。ざるに上げて水けを切り、よく冷ます。
- ②リンゴは縦に8等分に切り、芯を取って1cm幅に切る。レーズンは水洗いし、水けを切る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、①、②を加えて和える。器に盛り、パセリを散らす。

昔ながらの和食のよさを残しつつ、現代のライフスタイルにあった、「新しい和食」を心がけましょう。

毎日、主菜、副菜2品、汁物を組み合わせて、健康的な献立を!!

**主菜**…魚、肉、豆腐、豆製品はパワーを作るもと。  
**副菜**…野菜（青菜、根菜、イモ類）乾物（昔ながらの保存食）。  
**汁物**…具だくさんの汁物で、充実感満点の献立に。

じゃこのうまみ、サツマイモの甘みが絶妙  
サツマイモ、じゃこ、青菜の汁

#### 材料（4人分）

サツマイモ——200g  
ちりめんじゃこ——少々  
ホウレンソウ——200g  
だし汁——3.5カップ  
A (酒小さじ2、しょうゆ小さじ1、塩小さじ2/3)  
76kcal  
塩分1.1g



#### 作り方

- ①サツマイモは1cm幅に切り、水に約5分さらして水けを切る。
- ②ホウレンソウは熱湯でさっと茹でて水に取って冷まし、水けを絞る。3cmの長さに切り、器に盛る。
- ③鍋にサツマイモ、だし汁を入れて強火で煮立て、弱火にして約10分煮る。Aを加えてひと煮し、器に盛ってちりめんじゃこをのせる。