

# 外来診察担当医表

平成25年4月1日現在

大台厚生病院

診療科		月	火	水	木	金
内科	午前	1診 中井	中井	中井	竹林	中井
	2診	鈴木	竹林	鈴木	竹林	鈴木
	午後	中井	竹林	中井	鈴木	中井
整形外科	午前	1診 佐藤	佐藤	大井	佐藤	佐藤
	2診	湯浅	湯浅	処置	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)	金子 (松阪中央総合病院)	清水(武)	清水(武)
	午後	1診 清水(武)	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		津田 (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	

**診察受付時間**  
午前8:30~  
11:30(皮膚科11:00)  
午後1:00~3:30  
(内科・胃腸内科のみ)

**休診日**  
土曜日・日曜日・  
祝日・年末・年始

**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。  
※内科は16歳以上の  
患者様を対象として  
おります。

**面会時間**  
14:00~20:00

**お願い**  
保険証を毎月一度  
受付に提出願ひ  
します。

※整形外科からのお知らせ・・・初診の方もお電話にて受付します。

## バス時刻表 平成25年4月現在

発車時刻	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	大杉方面 病院裏発	道の駅奥伊勢 おおい方面 病院裏発	紀勢方面 (月~金) 病院前発	七保方面 (月~金) 病院前発	大内山方面 (火・水・金) 病院前発	阿曾・滝原方面 (火・水・金) 病院前発
6	45									
7		21	41			38				
8	0			11						
9	45(橋原駅前)	21	08			44				
10			33	51	17	28	25			
11	45(橋原駅前)						25	45	20	
12		21	43	51	25					
13	17				54	08				
14		21					30			
15				21	52(総合支所止)	18				
16		31								
17	22		05	21	22					
18										
19		31	08	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

当院の紹介、最新情報はホームページでも公開しております。  
当院の機能、情報が掲載されていますのでご覧ください。  
アドレスはhttp://www.miekosei.or.jp/okhです。

## 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
6:56	亀山	7:42	新宮
特急 7:56	名古屋	特急 9:49	紀伊勝浦
8:40	多気	10:18	新宮
10:35	多気	特急 11:52	紀伊勝浦
特急 10:55	名古屋	13:48	新宮
13:48	多気	特急 14:46	紀伊勝浦
特急 14:21	名古屋	15:55	新宮
16:53	多気	17:09	新宮
17:48	亀山	18:06	新宮
18:49	多気	20:07	新宮
特急 19:07	名古屋	21:00	熊野
20:24	多気	特急 21:25	新宮

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

40

2013年6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/TK Nagaya  
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/https://www.miekosei.or.jp/okh

すまいる

場所：大台町大平つづじ山  
撮影者：岡崎 宏子

## TOP NEWS

## 地域連携室の紹介

高齢化社会を反映し、「老老介護」や「独居老人」の増加や、共働き家族のため家族介護力の低下が問題となってきています。その中で、当院につきましても「患者を治す医療」を提供するだけでなく、「患者と家族を支える医療」が重要かつ必要なことと考えられるようになりました。そのような現状をふまえて、本年4月より社会福祉士1名が着任し地域連携室を開設いたしました。

地域連携室では、患者さまやご家族の方が地域においてより適切で安心した療養生活を過ごしていただけるように、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士など院内すべての職種が協力し、支援できるように取り組んでまいります。

その中で具体的な業務としては

- ・入院患者さまの退院先の調整
- ・訪問看護ステーション/居宅介護支援事業所との連絡調整
- ・行政機関との連絡調整
- ・患者さまやご家族の方からの相談
- ・地域との情報交換

が主な内容となります。地域連携室が当院の窓口となり、介護や福祉のことで療養生活に不安に思われていることを社会福祉士が相談を受けて、ご利用できる制度の説明や地域医療機関(診療所・病院)との連携を強化し紹介をスムーズに行います。さらに、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所や各介護保険事業所等と協力して地域での生活を支えていきます。

相談をご希望される方は、職員にお申し出ください。電話でご予約いただいても結構です。

なお、相談につきましては予約の方が優先となりますのでご了承ください。



社会福祉士  
生駒 好司

電話番号 0598-82-1313  
FAX番号 0598-82-3110  
受付時間 平日(月~金)8:30~16:30

## 訪問看護ステーション ふるさと

慣れ親しんだ地域やご家庭で、その人らしく療養生活が送れるように24時間支援しています。



# 皮膚科



皮膚科医師  
津田 憲志郎

## 带状疱疹について

**帯**状疱疹という病気をご存知でしょうか？自覚症状として痛みを伴う小水疱、紅斑が、文字通り帯状を呈して出てくる疾患です。原因は水痘・带状疱疹ウイルスです。

**水**痘・带状疱疹ウイルスは、初めて感染した際には水痘（水ぼうそう）となりますが、水痘の症状が消えた後も、ウイルスは体の中の神経節と呼ばれる部位に生涯とどまり続けています。普段は免疫の力でウイルスの活動が抑えられているので大丈夫ですが、病気になるったり、疲労やストレスが蓄積したり、高齢化により免疫力が低下すると、ウイルスが再活性化し、小水疱や紅斑が症状として現れてきます。痛みを伴うのと、帯状に広がってくるのは、ウイルスによる炎症が神経に沿って広がるためです。

**帯**状疱疹の初期は、小水疱や紅斑が出てから痛みが出るようになる場合もありますし、皮疹がないのに痛みが先にみられ、2～3日後に小水疱や紅斑が出てくる場合もあります。初期の痛みはピリピリとした軽い痛みですが、放置した場合、1週間ほどでズキズキと疼くような強い痛みが出るようになります。強い痛みが出るまで放っておくと、治療して皮膚が治った後も神経痛症状が残ってしまう場合があります。带状疱疹後神経痛は、長い方では数年以上続くこともあります。治療開始が遅いほど、带状疱疹後神経痛を起こしやすいので、できるだけ早めに皮膚科にかかっていたことが重要です。

**ま**た、带状疱疹は手足や体だけではなく、顔面や頭

部にもできてくる場合があります。特に、目の周りや鼻先に带状疱疹が見られた場合、放置すると神経を伝って眼にまで広がり、ヘルペス角膜炎や虹彩毛様体炎を起こして、最悪の場合は失明してしまう場合がありますので注意が必要です。また、耳の近くから頬、あごにかけて带状疱疹が見られた場合、放置すると味覚障害や顔面神経麻痺を伴う、ラムゼイ・ハント症候群と呼ばれる重症となることがありますので注意が必要です。

**治**療としては、早期であれば抗ウイルス薬の内服や外用で治すことができます。治療が遅れて皮疹が広範囲に広がってしまった場合は、抗ウイルス薬の点滴治療が必要となります。点滴治療の場合は多くが入院治療となります。また、急性期の痛みに対しては非ステロイド系消炎鎮痛剤で対応します。带状疱疹後神経痛となってしまった場合、非ステロイド系消炎鎮痛剤はあまり効果的ではなく、プレガバリン内服や重症例ではオピオイドや麻薬を用いる場合もあります。注意していただきたいのは、痛みの正体が神経痛であるため、氷や湿布薬などで冷やしてしまうと痛みがかえって増悪するということです。逆に、少し患部を温めていただくと痛みが和らぐことがあり、発熱がない場合は入浴していただくのもよいでしょう。

**帯**状疱疹は、夏バテで体力が落ちる時期に患者さんの数が増える傾向にあります。その他、田植えや収穫の終わった頃にもやや多くみられる傾向にありますので、このような時期に痛みを伴った発疹が出てきた場合はお早めに皮膚科にご相談ください。



今月の

## 健康レシピ

さやえんどうは、えんどう豆を若いうちに採り、さやのまま食べる緑黄色野菜です。



旬の食材  
さやえんどう  
(4～6月が旬)

### 100グラムあたりの栄養素

ビタミンC / 55mg 食物繊維 / 0.8mg  
カロチン / 630μg ビタミンB1 / 0.15mg

### 健康効果

さやえんどうには食物繊維も豊富に含まれており、便秘を解消させる作用だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きがあり、大腸がん高血圧、糖尿病などの成人病に効果的です。他にもさやえんどうには生体膜を守り、ガン細胞の増殖を抑制すると言われるβ(ベーター) カロチン、糖質の代謝を助け、疲労回復にも働くビタミンB1などが、他の野菜に比べ多く含まれています。さらに、さやえんどうの種子には、リジン(※)などのアミノ酸が豊富です。

さやえんどうは、料理の青みだけでなく、和え物、炒め物、揚げ物、卵とじなどにするとたっぷり食べられさまざまな健康・美容効果が期待できます。

※リジン 体の組織の修復を促し、成長を助け、肌の組織を整える働きがあります。

### さやえんどうと

#### 豚肉のしょうが炒め



#### 材料(3人分)

豚肉 200g  
さやえんどう(すじを取っておく) 5本  
タマネギ(スライス) 1/2個  
酒 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
しょうが(チューブでも) 適量  
サラダ油 適量

#### 作り方

- ①熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。色が変わってきたらタマネギを入れ炒める。
- ②さやえんどうを入れ調味料Aも入れる。混ぜ合わせて味を調える。
- ③器に盛ったらできあがり。

### 春野菜と

#### ゆで豚のサラダ



#### 材料(3人分)

豚しゃぶしゃぶ用 120g  
春キャベツ 250g  
塩 小さじ1/2弱  
水 大さじ1弱  
新タマネギ 40g  
トマト 150g  
ゆで卵 2個  
酢 大さじ3  
塩 小さじ1/3弱  
こしょう 少々  
ごま油 大さじ3弱

#### 作り方

- ①キャベツは2cm幅に切ってボウルに入れ、塩と水を加えてさっと混ぜ、10分置く。しんなりしたら水気をかるく絞る。タマネギは繊維と直角に薄切りにし、トマトは1cm角に切る。
- ②豚肉は熱湯でゆで、広げて冷ます。ゆで卵は殻をむいて粗く刻む。
- ③器に野菜と豚肉を盛り、ゆで卵を彩りよく散らす。食べる直前に、盛り合わせたAをかける。