

外来診察担当医表

平成25年9月1日現在

大台厚生病院

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
受付に提出お願い
します。

診療科		月	火	水	木	金
内科	午前	1診 中井	中井	中井	中井	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	

※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 おおいだい方面 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

41

2013年9月発行

発行/三重厚生連大台厚生病院
編集/大台厚生病院
編集協力/TEK 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/okh>

すまいる

撮影者：岡崎 宏子

TOP NEWS

糖尿病のくすり

期待される新しい糖尿病のくすりDPP-4阻害剤(インクレチン関連薬)

インクレチンは血糖が高い状態でインスリンを増やすだけでなく、グルカゴンを抑える効果もあります。また、

- ①体重の増加のリスクが低い
 - ②単独では低血糖になりにくい
 - ③1日1～2回、食事の影響がないので食前・食後のどちらに飲んでもよい
 - ④合併症の予防効果もある
 - ⑤副作用が少ない
- などの特徴があります。

糖尿病につきましては、医師の他に栄養士による栄養指導・生活指導、薬剤師による服薬指導などもしておりますので、気軽にご相談ください。

薬の飲み忘れにご注意を

糖尿病に限らず、医師はその患者さんの病状にあわせて、適切な薬の種類や量を考えて処方しています。薬は医師の指示通りに服用することが原則なのですが、糖尿病の患者さんが薬をのみ忘れたときはどう対処したらよいのでしょうか？薬をのみ忘れたことに気がついて、あわてて不適切なタイミングにのんでしまうと、血糖が下がり過ぎる危険がありますので避けてください。

特に、食直前にのみα-グルコシダーゼ阻害薬(ベイスン等)や、速効型インスリン分泌刺激薬(スターシス・グルファスト等)を食後にのみと、効果がなかったり、低血糖を起したりすることがありますので、のみ忘れたからといって食後にのみとすることはよくありません。もし判断がつか



左:院長 中井 右:薬局 山門

ない場合は、のむように指示されている次の時期にのみば、ほとんどの場合問題はないでしょう。また、食事を摂れなかったときも基本的にのみまないでください。熱があったり、胃腸の調子が悪いときは医師に相談しましょう。(一般的な説明ですので、個々の症状については、必ず主治医におたずねください。)

【薬局 山門】



整形外科



副院長
佐藤 憲史

ロコモティブシンドローム

みなさんは「ロコモティブシンドローム」って、耳にしたことがありますか？よく似た言葉で「メタボリックシンドローム」というのがありますが、そちらは中年の男性に多く、「メタボ」という略語が肥満の代名詞のように使われていますから、一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。整形外科においては「ロコモティブシンドローム」（略称：ロコモ）という言葉があります。聞き慣れない言葉ですが、2007年に日本整形外科学会によって定められた言葉です。「ロコモティブシンドローム」とはどのようなことなのでしょう。

人間は骨や筋肉、関節からできた骨格で運動しており、これらを「運動器」といいます。運動器を構成する、筋肉、骨、軟骨、椎間板といったものの、いずれかに障がいが起こり、「痛み」、「バランスがとれない」、「筋力がない」などの症状で、歩行や日常生活に障がいをもたらしている状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。人間は年を取ったり、怪我・病気をしたりすると、歩行筋力が低下したり、バランス感覚が衰えてきます。また、軟骨がすり減る関節症などで痛みが強いため歩けなくなったり、腰が曲がってきたり、骨粗鬆症により骨折することなどで、歩行障害や生活ができなくなったり、社会生活が営めなくなります。人によっては寝たきりになってしまうこともあり、このような状態を「ロコモ」と呼びます。一方で、「健康寿命」という言葉があります。これは「健康上問題のない状態で日常生活を送れる期間」をいいます。平均で男性で70歳前後、女性で73歳前後が健康寿命とされています。それくらいまでは、元

気に自分の思うように生活ができ、その後は運動能力が低下してくるのです。「健康寿命」を伸ばして長く元気に生活していくためには、体力、筋力を維持することで、自分自身の運動能力を維持していくことが必要です。

整形外科では、元気な足腰を維持するために「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」という体操をお勧めしています。これは「片脚立ち」と「スクワット」の二つがあり、一回10分、1日3回程度の運動で安全に運動訓練を行うことができます。また、他にも足腰を鍛える運動や、柔軟性を高める体操なども効果があります。ロコチェックに該当する方は一度整形外科にご相談ください。いつまでも、元気な足腰で健康にすごしていきましょう。

ロコチェック

- ①片脚立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたりすべったりする。
- ③階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④家のやや重い仕事が困難である。
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない。

このチェックに当てはまる方は「ロコモ」の可能性が高いので、将来のためにも丈夫な足腰を作っていくように頑張りましょう。



栄養管理科

健康レシピ



旬の食材
かぼちゃ
南瓜
(6~9月が旬)

南瓜はカロリーが高く、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い緑黄色野菜です。

100グラムあたりの栄養素(西洋南瓜)

エネルギー / 91kcal カロテン / 4000μg
 ビタミンC / 43mg ビタミンE / 5.1mg
 食物繊維 / 3.5g

健康効果

南瓜には、免疫力を高め、がん予防や老化防止に効果があるとされるβカロテン、さらには血液の流れをよくし、冷え症改善によいとされるビタミンEが多く含まれています。また、血圧を抑える効果のあるカリウムが多く、生活習慣病対策にも良いとされます。整腸作用のある食物繊維も多く含むので、便秘改善も期待できます。お勧めの食べ方は、南瓜の皮に、栄養分が多いので、皮ごと食べることです。南瓜は天ぷら、煮物、炒め物、お菓子、スープなど調理方法によっていろいろ楽しむことができる野菜ですので、是非、利用してみてください。

南瓜には、カロチノイドの一種「ルテイン」も含まれていて、眼病予防や眼精疲労に効果があるとされています。

南瓜と



野菜の揚げ出し

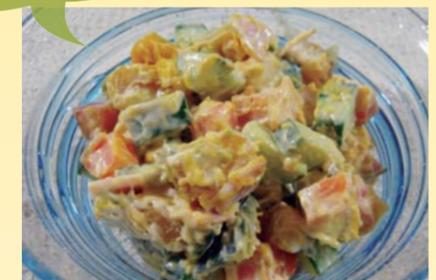
材料(4人分)

南瓜 _____ 1/4個
 茄子 _____ 2個
 おくら _____ 8本
 みょうが _____ 4個
 だし汁 _____ 3/4 カップ
 A しょうゆ _____ 大さじ3
 みりん _____ 大さじ1
 砂糖 _____ 大さじ1

作り方

- ①南瓜はわたをとり、皮がついたまま薄切り、茄子は縦半分に切って細かく切り目を入れながら、1/2に切り、水にさらす。オクラはそのまま、みょうがは半分に切る。
- ②揚げ油を170-180度に熱して、①の南瓜・茄子・オクラ・みょうがを素揚げする。
- ③Aを鍋入れ、ひと煮立ちさせ、つけ汁を作る。(つけ汁は麺つゆで代用することもできます。)
- ④②の野菜に③をかけ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

今が旬の



パンプキンサラダ

材料(4人分)

南瓜 _____ 1/4個
 人参 _____ 1/3本
 きゅうり _____ 1本
 ロースハム _____ 4枚
 マヨネーズ _____ 大さじ4
 塩・こしょう _____ 適量

作り方

- ①南瓜はわたをとり、皮がついたまま、1-1.5cmの角切りにする。人参は皮をむき、1cmの角切りにする。南瓜と人参を茹で、冷ます。
- ②きゅうりは1cmの角切りにし、塩を少々ふる。ロースハムは1cm角に切る。
- ③①と②をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味をととのえる。