

## 外来診察担当医表

平成26年8月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
内科	午前	1診 中井	中井	中井	中井	中井
	午前	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	大学医師 (三重大学病院)	佐藤	佐藤
	午前	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)		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	午前 (午前9時~12時)			西岡		
	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。

※泌尿器科からのお知らせ…平成26年4月1日より診察日が月曜日午前12時~午後4時

(受付時間 午前11時~午後3時)に変更になります。

バス時刻表 平成25年12月現在

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	大杉方面 病院裏発	道の駅奥伊勢 おおだい方面 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(橋原駅前行)	21	08			44					
10		33	51	17	28	25				
11 45(橋原駅前行)							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		31	08	21						
19										

## 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。

## 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。



耳鼻咽喉科医師  
西岡博之



写真B

# すまい3



## TOP NEWS

## ご挨拶と花粉症

今年5月から耳鼻科を担当しております。どうぞよろしく、と言うのもナンですが、ご挨拶申し上げます。私は、生まれも育ちも松阪で、三重大を昭和54年に卒業し、しばらく三重大病院や山田日赤などに勤務し、その後大阪で開業して、このたびこちらへ戻って参りました。また地元で地域医療に微力でも貢献できましたら幸いと思っております。つまらない自己紹介はそれぐらいにして、花粉症のお話をしましょう。その方が余計つまらなかつたらすみません。

耳鼻科ではよく花粉症を扱いますが、一口に花粉症といっても、簡単には説明するのが難しいところです。今回は、花粉の測定について紹介しましょう。

花粉にもいろいろあって、これも簡

単には申し上げられません。日本では、春先のスギ、ヒノキ科花粉が一番有名かつ問題で、その他、初夏のカモガヤ花粉、秋のブタクサ花粉などが知られています。外国では、スギ花粉症というものはありません。幸せなように見えますが、代わりに、ここに挙げたカモガヤだのブタクサだの、それなりの花粉症に悩まされているようです。花粉は、写真Aのような器具を使って、風に乗って飛んでくる花粉をス



写真A

ライドグラスでキャッチし、それを毎日毎日顕微鏡で観察して数えます。

2月から3月にかけてはスギが、4月にはヒノキ科の花粉が飛んできます。写真Bはヒノキ科花粉の顕微鏡写真です。スギ花粉も似たような形です。このような作業もしつつ、花粉症患者さんに対応して行くわけです。またシーズンになりましたら患者さんも医療側も頑張って協力して対応して行くことになります。その節には本当によろしくお願いします。

## @新築移転

## 新病院の概要と建築工事の進捗について



完成予想鳥瞰図



現場の状況、8月8日

はじめに、当院の新築移転構想に際しまして、大台・大紀両町ならびに地域住民の皆様方には、多大なるご理解・ご協力を賜り誠にありがとうございます。

平成24年度より、両町と三重県厚生連および各関連機関とともに協議を進めてまいりました結果、平成25年12月に建築工事請負業者が決定し、平成26年1月8日に起工式が無事に執り行われ、建築工事についても現在のところ、当初の予定どおり順調に進捗しております。

新病院は、機能的で安全・快適な実用性を重視した施設を目指すため、近隣の総合病院と同水準もしくはそれ以上の病床あたりの面積を確保することを目標とし設計されており、延床面積では現施設の1.5倍以上を確保し、各部門とも非常にゆとりのある患者様にやさしい施設に生まれ変わります。

項目	現病院	新病院	備考
建物階数	3階建	4階建	1階(外来診療部門)、2階(透析センター・手術室) 3階(一般病棟)、4階(療養病棟)
敷地面積	約7,630m <sup>2</sup>	約20,200m <sup>2</sup>	約2.6倍
延床面積	約6,500m <sup>2</sup>	約10,300m <sup>2</sup>	約1.6倍
病床当床面積	63.5m <sup>2</sup>	93.5m <sup>2</sup>	全国平均約70m <sup>2</sup>
外来待合席数	80席	150席以上	部門別待合の設置
駐車スペース	65台	100台以上	来院患者専用
入院病床数	95床	110床	一般(47→57)、療養(48→53)
外来診察室数	8室	11室	各科専用診察室の設置
透析ベッド数	15床	22床	最大30床まで拡張可能
医療情報システム	一	電子カルテ導入	情報の共有化、診療の効率化

現在、院内では上記の様な施設の充実と診療規模の拡大に対応するため、医師を中心とした医療従事者の確保と院内運用体制の整備、地域ニーズに応じた医療機器の選定等、平成27年4月の開院を目指しスタッフ一丸となって取り組んでおります。

今後とも、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

★新病院建築工事の進捗状況は病院ホームページに掲載し、随時更新しております。

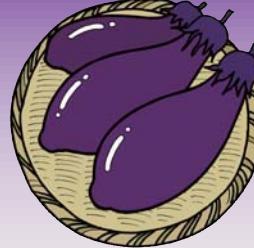
[http://www.miekosei.or.jp/5\\_ohk/](http://www.miekosei.or.jp/5_ohk/)



今月の

## 健康レシピ

栄養管理科  
管理栄養士 石田友子



旬の食材  
**なす**  
(7月～9月が旬)

なすは93%が水分ですが、ビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。なすはこれらの成分により生体調整機能が優れていると言われ、特に食物繊維は便秘を改善し大腸がんを予防したり、血糖値の上昇を抑え、糖尿病や肥満を防ぐ効果があります。なすの皮には紫色の色素であるアントシアニン系のナスニンとポリフェノールが含まれていて、老化防止や動脈硬化、高血圧などを予防し、発がん性物質を抑制する効果があると言われています。また、鎮痛・消炎に用いられるのは、体を冷やす作用があるためです。

## おすすめの食べ方

なすは焼きなす、天ぷら、煮物、炒め物、蒸し物、漬物と幅広い料理に使われています。油との相性が抜群で、果肉は油を良く吸収しますが、油っぽくならず、あくの渋みが溶け出て、まろやかな味になります。

## 100グラムあたりの栄養素(なす)

エネルギー / 22kcal	カルシウム / 18mg
鉄分 / 0.3mg	カリウム / 220mg
食物繊維 / 2.2g	



なすとトマトのチーズ焼

## 材料(2人分)

なす	2本
トマト	1個
ベーコン	2枚
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々
塩	少々
ガーリックパウダー	少々
ピザ用チーズ	適量



なすと豚肉の生姜焼

## 材料(2人分)

なす	2本
玉葱	1/2個
豚こま切れ肉	100g
生姜のすりおろし	小さじ1/2
下味 { 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
生姜のすりおろし	小さじ1
合わせ調味料 { しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1
粗挽き黒こしょう	適量

## 作り方

- ①なすは厚さ1cmの輪切りにし、水に5分ほどさらし、水気を取っておく。トマトは1口大、ベーコンは2cm幅に切る。
- ②フライパンに油をひかず、ベーコンをこんがりと焼き、一度取り出す。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①のなすをしんなりするまで炒め、塩・コショウで味付けをする。
- ④グラタン皿に①のトマトと②③を均一に入れ、ガーリックパウダーをふりかけ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

## 作り方

- ①なすは縦8等分に切り、水に5分ほどさらし、水気を取っておく。玉葱は薄切りにする。豚肉はボールに入れ、下味の材料を加えて混ぜ、5分ほどおく。合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、なすを炒め、しんなりしてきたら玉葱と豚肉を入れ炒める。
- ③肉の色が変わったら合わせ調味料を加えて、手早く炒める。器に盛り、黒こしょうをふりかける。