

# はつナビ

◆特集／医療アクション！  
整形外科

〜リハビリテーションの役割〜



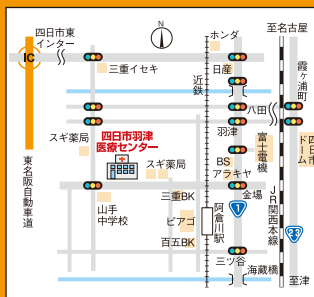
病院と地域を結ぶ

## はつナビ

VOL.44

令和5年1月発行

発行：四日市羽津医療センター  
編集：四日市羽津医療センター広報委員会  
〒510-0016 三重県四日市市羽津山町10番8号  
TEL 059-331-2000  
URL <https://yokkaichi.jcho.go.jp>  
編集協力：TCK Nagoya



### 公共交通機関のご案内

- 近鉄阿倉川駅より西へ徒歩約8分
- 近鉄四日市駅よりタクシーで約10分
- 三重交通バス羽津山経由Jヒルズ行(病院前下車)
- 生活バス(四日市羽津医療センター下車)
- 東名阪、四日市東インターから約10分



四日市羽津医療センター 検索

## 掲示板

### 新任医師を紹介します！

#### 消化器外科

岩永 孝雄  
(いわながたかお)

#### 消化器内科

長谷川 浩司  
(はせがわひろし)



本年も、  
どうぞよろしく  
お願いいたします。

### 編集後記

新年明けましておめでとうございます。突如、未知の病気「新型コロナウイルス感染症」に襲われ、もうすぐ4年が経とうとしています。病の正体が明らかとなり、私たち人間の生きる知恵と力にウイルスが恐れおのき弱体化してきています。しかし、油断は禁物です！私たち「はつナビ」では、皆さまの健康と安らぎある生活のためにこれからもHOTな情報をお届けしていきます。コロナなんかには負けないぞ〜

# 整形外科

〜リハビリテーションの役割について〜



岩崎 竜也 医師

## 痛みの原因を突き止める

突然ですが、みなさん一度は肩こりや腰の痛みを経験したことはありませんか？ 私たち整形外科は体の痛み・しびれ・けがを様々な方法を用いて治療する診療科です。整形外科の治療には、手術・お薬・リハビリテーションなどがあります。今回は当院の整形外科・リハビリテーションに関して説明させていただきます。

## はじめに

こけた！ぶつめた！事故にあった！など痛みが発生した原因がはっきりしていたら痛みの原因を突き止めるのは比較的簡単です。しかし、何年も前から腰が痛い、膝が痛い、いつの間にか手足がしびれてきた、などすぐには原因が分からない場合が大半です。私たち整形外科医は実際に痛い部分を見たり、触ったり、動かしたりして痛みの性状を理解し、そのうえで超音波、レントゲン、CT、

## 特集 医療アクション

2~4P

### 整形外科

〜リハビリテーションの役割について〜

院内外のホットニュース 5・6P

#### ◆教えてコーナー

健康にまつわる選りすぐりの知恵 7・8P

◆**ホッ!得** 今回のお題【肩の痛み〜五十肩(肩関節周囲炎)〜とストレッチ方法】

◆私が伝えたい!はづの魅力 9・10P

◆**情報to (通)** ● 糖尿病教室のご案内 11P  
● 羽津地区花いっぱい運動に参加しました

◆**助くシフト!** 〈特定行為研修を修了した看護師のご紹介〉 12P

◆**病診連携登録医** 〈いとう整形外科クリニック〉 13・14P  
〈なかがわ整形外科リハビリクリニック〉

◆**自遊自在** 〈これ読める?読めない地名クイズ!名古屋編PART2〉 15P

管理栄養士が考える旬の健康食 16P

◆**おすすめ!!「季節を食す」**

◆**外来診療担当表** 17・18P





MRIなどの様々な機器を利用して痛みの原因を探します。そして一人ひとりにあった治療法を考えます。

痛みを理解する

最近、テレビや書籍でいろいろな整形外科疾患が取り上げられることがあります。中には皆さんに恐怖心を与えようと過激な表現を用いていることもあります。腰が痛いから腰部脊柱管狭窄症だ！ヘルニアだ！手がしびれるから脳梗塞かも。と初めからその病気と思い込んで受診する方も多くおられます。それがすべて間違っているとは言えませんが、まずは痛みの原因を突き止めて、それからなぜそうなってしまったかを一緒に考えましょう。

治療

痛みの原因を理解してから、いよいよ治療方針の検討です。まずは痛み止めのお

薬！注射！と考える方も多いと思います。

しかし痛み止めを使って痛みを少なくしても根本的な治療にはならず多くの場合が再発します。首や肩の痛み、腰の痛みに困っているとお診される方が多いですが、原因として意外と多いのは筋肉の硬さです。筋肉が硬いと動きが悪くなり、無理に動かすときに痛みが生じることもあります。筋肉の硬さはお薬でよくなることはあまりありません。そこで重要なのがリハビリテーションです。当院では通院リハビリテーションも積極的に推奨しております。

リハビリテーション

リハビリと聞くと、歩けなくなった人の歩く練習や手の動きの練習を思い浮かべる人も多いかと思えます。当院ではリハビリテーション室での施術や、運動指導、生活指導を行い、悩ましい痛みを取り除くお手伝いをすることの方が多いです。当院の療法士はわれわれ整形外科医よりも筋肉の硬さを評価す

る能力や、運動・生活の指導力が長けており、療法士から痛みの原因や治療方針の助言も多々あります。医師と療法士が一緒に検討しより良い治療を探し皆さんに提供いたします。また治療には皆さんのご協力も必要不可欠です。リハビリテーション室での施術には時間に限りがありますので十分な施術を行うのは不可能です。療法士からさせていただく運動指導や生活上の注意点などをしっかりと実践していただくことでより効果的な治療となります。毎日が治療ですので我々と一緒に痛みと向き合ってください。

手術

事故や転倒により骨折して歩けなくなったり、手が動かせなくなったりした場合は、残念ながら手術を行うこともあります。骨折してからできるだけ早く手術できるように手配し少しでも早く日々の生活に戻れるようにお手伝いします。大きな病院ではよく手術してから数週間退院しなければならぬこと

どうして

が多いですが、当院はリハビリテーション病院としての役割も担っておりますので長期的なリハビリテーションが可能です。手術前からリハビリテーションを開始し筋力低下を最小限に抑え、手術後に円滑に訓練が行えるようにします。高齢者であれば自宅に帰るのか施設を利用するのかなど退院後の生活に関する提案や行政サービス利用のお手伝いもさせていただきます。また腰部脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなど、日々の生活に大きな支障を来し、手術加療が必要な場合もあります。現在当院では残念ながらそれらに対応はできませんので、必要に応じて他院への紹介もさせていただきます。

以上が当院整形外科で行っている診療です。整形外科では月曜日から全曜日まで毎日外来診療を行っております。悩ましい痛みを和らげたい、他の病院へ行っても良くならない、なや困ったことや相談したいことがある方は気軽に受診してください。

CASE  
02 大腿骨転子部骨折

こちら骨折の部位は大腿骨頸部骨折と近く、足の付け根です。手術までの流れは一緒ですが、手術方法が異なります。この場合、髄内釘と呼ばれる骨の中に金属の棒を挿入する手術がほとんどです。骨折が複雑な場合は手術後もしばらく体重をかけられませんが、多くの場合は翌日から歩行訓練を開始します。入院期間としては大腿骨頸部骨折と大差ありません。

CASE  
03 橈骨遠位端骨折

手首から肘にかけては通常2本の骨で構成されています。それが橈骨(とうこつ)と尺骨(しゃっこつ)です。転倒して手を地面についた場合、手首に体重がかかるため骨が耐え切れず骨折します。骨折が多いのは親指側にある橈骨です。小指側の尺骨は先端で骨が一部欠けることもあります。手術が必要になることは多くありません。橈骨遠位端骨折になると手首の運動が制限されるため生活に大きな支障をきたしますので手術加療が必要です。ただ骨のズレが少ない場合はギプス固定のみで治療することもあります。手術は肩の周囲に麻酔薬を注入し腕全体にのみ麻酔をかけます。大半は金属のプレートで骨折した部分を固定しますが、骨折が複雑な場合は金属のピンを刺入して補強することもあります。手術した部分が安定していれば翌日から動かす訓練をしますが、骨粗鬆症が強く骨がばらばらになっていたりすると数週間はギプス固定が必要になる場合もあります。この骨折に関してもリハビリで手首を動かす運動をして、骨折する前の状態にできるだけ近づけるようにします。



## ～骨折の手術について～

実際に自宅や自転車で転倒したり交通事故に遭ったりして骨折する高齢者の方は多くなっています。当院で手術する骨折で特に多いのが、太ももの骨と手首の骨です。具体的には、大腿骨頸部骨折・大腿骨転子部骨折や橈骨遠位端骨折と呼ばれるものです。ここでは特に多いこれらの骨折に関して手術方法を含めて説明します。

CASE  
01 大腿骨頸部骨折

まず代表的なのがこの骨折です。足の付け根である股関節の骨折です。この骨折になっても折れ方によっては歩ける方もいますが、やはり手術が望ましいです。この骨折が見つかった場合、手術まで足を引っ張ったまま固定します。その方が痛みを軽くできることもあります。手術は主に腰からの麻酔で半身麻酔となります。手術の方法としては、骨折した部分を金属のピンで固定するか、骨折した部分をすべて金属に置き換える手術をします。これらの手術を行うことによりほとんどの方が翌日から体重をかけて歩く訓練を行えます。早い患者さんですと2週間くらいで退院されますが、しっかり歩けるようになるまでリハビリを続ける方も多いのでその場合は1か月以上かかることもあります。



# ホッ!得

今回の話題

## 五十肩（肩関節周囲炎）

（肩の痛み五十肩（肩関節周囲炎）とストレッチ方法）



はじめに

肩関節とは人体の中で最も大きな関節可動域がありますが、骨性支持組織が少なく軟部組織（靭帯、筋および腱など）によって支持性を得ています。また多くの関節からなる複合関節です。支持関節、機能関節として両方の役割を果たしています。外在筋と内在筋の二重構造であるなど他の関節と異なる多くの特徴を持っている関節です。

五十肩（肩関節周囲炎）とは

五十肩（肩関節周囲炎）は明らかに

り中年以降に発症することが多いです。

な外傷や誘因がなく肩関節の痛みと肩関節の可動域が制限された状態（拘縮）を主とする疾患です。肩関節だけでなく肩甲骨も硬い方が多いです。なりやすい方はパソコン作業の多い方、長時間のスマートフォン操作で姿勢が悪い方がなりやすいと言われています。40代では四十肩、50代では五十肩と言われていますが大きな差はありません。筋肉の疲労や血行不良が原因の肩こりと違って老化などにより肩関節周囲の炎症が起

こることで痛みが生じると言われています。その為年齢の若い方も

①炎症期freezing phase、②拘縮期frozen phase、③回復期thawing phaseの段階を経て進行します。

炎症期：肩や腕を動かすと激痛が走り、何をしても痛くても痛みがあります。痛みのため肩が動かせず徐々に関節拘縮へと進んでいきます。また夜間痛が生じることも

特徴です。痛みで目が覚める場合は、肩のポジショニングを意識してください。ポジショニングについては写真を載せて説明していますので確認して下さい。

特徴です。痛みで目が覚める場合は、肩のポジショニングを意識してください。ポジショニングについては写真を載せて説明していますので確認して下さい。

特徴です。痛みで目が覚める場合は、肩のポジショニングを意識してください。ポジショニングについては写真を載せて説明していますので確認して下さい。

# 五十肩

肩関節の痛みの要因となる疾患はさまざまありますが今回はより身近な五十肩（肩関節周囲炎）についてお伝えしたいと思います。

肩関節の痛みの要因となる疾患はさまざまありますが今回はより身近な五十肩（肩関節周囲炎）についてお伝えしたいと思います。

肩関節の痛みの要因となる疾患はさまざまありますが今回はより身近な五十肩（肩関節周囲炎）についてお伝えしたいと思います。

安静時痛、夜間痛は軽減していきます。

回復期：肩の動きが次第に改善し運動時痛も消失していきます。

炎症から治るまでに長い方は1〜2年かかると言われています。多くは自然治癒していくのですが痛みの強い方、可動域制限が生じてしまった方はリハビリが有効とされています。

リハビリの中には、ご自身で行って頂ける内容も多くあるため今回は簡単なストレッチを3つ紹介させて頂きます。

### 肩のポジショニングについて



夜間痛は、肩の高さより腕が下がることで痛みが生じると言われています。肩の下にタオルなどを敷いて頂き肩の高さより腕が下がらないようにし、お腹に手を置くようにしてください。

STEP 3

棒を後ろに挙げる



STEP 2

棒を挙げたまま左右に体を倒す



STEP 1

棒（タオルでも構いません）を上下に動かす



※動かす範囲は痛みの出ない程度で構いません。

# 私が伝えたい はづの魅力

令和4年4月に赴任いたしました経  
理課長の渡辺と申します。

私にとって四日市羽津医療センター  
はJCHO病院で3つ目の赴任先と  
なります。3月までは名古屋市内で  
本部と管内病院との調整や支援に係  
る業務に携わっていたことから度々  
当院を訪れる機会もあり赴任前から  
何となくの空気感はわかっていたの  
で、すんなりと溶け込むことができ  
たと思っております。患者さんも職  
員の方々も気さくで人情味溢れる方  
が非常に多く、四日市市を含め三重  
県は東海地方でありながら近畿圏の  
影響を色濃く受けているなあと感じ  
ております（私の思い込みかもしれ  
ませんね…）。そんなこの街、この  
病院の雰囲気心地良く感じしていま  
す。3年ぶりの病院勤務ということ  
もあって、不慣れで至らない点もあ  
ろうかと思いますが、少しでも地元  
の皆様のお役に立てればと思ってい  
ます。今後とも厳しく、あたたかい  
ご指導のほど、よろしくお願いいた  
します。

経理課長

渡辺 正芳

好きな言葉

「明けない夜はない」

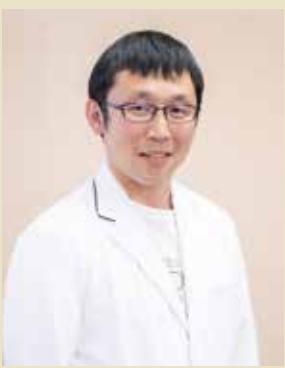


I love yokkaichi.

私は主に微生物検査と病理検査の仕事を  
しています。微生物検査では、血液や尿な  
どの検体にどんな病原菌がいるのかを調べ  
たり、世間を騒がせている新型コロナウイ  
ルスをPCR検査で見つけたりしています。  
病理検査では、ドラマ「フラジャイル」で  
ご存知の方もいるかもしれませんが、顕微  
鏡を使って癌の発見に努めています。どち  
らの検査も患者さんと接することはなか  
かありませんが、自分が目を凝らす検体の  
向こうには病気に悩む患者さんという  
ことを忘れず、安心の医療を提供できるよ  
う切磋琢磨していきます。何かありましたら  
当院に受診して下さい。

検査部 臨床検査技師 木枝 秀人

好きな言葉「日々是好日」



糖尿病センター 看護師

岸本 亜妃

好きな言葉

「一期一会」



昨年度より糖尿病センターで勤務し、丁  
度1年が経ちました。私が所属する糖尿  
病センターでは、医師をはじめ看護師・  
管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理  
学療法士等、多職種で構成された「糖尿  
病ケアチーム」があり、それぞれの専門  
性を活かし、患者さん一人ひとりの個別  
性を考慮した指導や治療を提案できるよ  
うチーム医療で取り組んでいます。その  
中で私は看護相談やフットケア外来を通  
して、病気と上手く付き合いながらその  
人らしい人生を楽しむ方法を一緒に考  
え、継続受診につながるよう患者さんや  
ご家族に寄り添った看護を今後も心がけ  
ていきたいです。

入職し地域包括ケア病棟に配属され3年  
私が強く伝えたい当院の魅力は「地域と  
の懸け橋」です。入院や受傷をきっかけ  
に元の生活が困難となることがあります。  
特に超高齢化社会となり、独居の高齢者  
や老老介護が増えている今、地域包括ケ  
ア病棟の需要は増えていると考えます。  
看護師として回復期の療養生活を支え、  
患者さんと家族が安心して退院できるよ  
うサービス調整をしています。いざ退院  
の日に笑顔で「ありがとう」と地域へ帰  
っていく患者さんの姿を見ると励みにな  
ります。これからも「懸け橋」として地  
域医療に貢献できるよう精進します。

地域包括ケア病棟 看護師

好きな言葉

長島 歩

「好きこそ物の上手なれ」



医事課（ニチイ学館）

富田 栄子

好きな言葉

「ありがとう」



正面玄関を入ってすぐの受付センターで  
保険証等の確認や外来診察の受付をして  
います。医療保険制度の変更などが度々  
あり勉強の毎日です。  
さて、私が感じる「はづの魅力」それは  
「親しみやすさ」ではないかと思っています。  
患者さんがスタッフに病状の報告をされ  
ていたり、「診察に来て良かった」と言っ  
て頂いている場面を見ると病院の一員とし  
てとても嬉しく思います。私が直接治療  
に関わる事はありませんが、各スタッフと  
連携を取りながらスムーズに診察して頂  
けるよう、これからも笑顔で受付させて  
頂きたいと思っています。

## 特定行為研修を修了した 看護師のご紹介



6階病棟 副看護師長 中嶋 都



### 【終了した特定行為区分】

- ・褥瘡又は慢性創傷の治療における血流のない壊死組織の除去
- ・創傷に対する陰圧閉鎖療法
- ・持続点滴中の高カロリー輸液の投与量の調整
- ・脱水症状に対する輸液による補正
- ・インスリンの投与量の調整



近年、超高齢化社会を迎えたことにより医療や介護の需要が高まっています。急性期医療から在宅医療まで切れ目なく医療を提供するために、様々な医療専門職が「チーム」となり活動しています。またチーム医療をスムーズに行うためにタスクシフト・タスクシェアが行われています。

看護師においては、平成26年度より開始されている特定行為研修を修了した看護師がチーム医療に携わっています。私達、特定行為研修を修了した看護師は、医学的根拠を学び様々な研修を受け、医行為のうちの診療の補助業務を医師の指示のもと担っています。現在、当院では研修を修了した4名の看護師が、病棟や糖尿病・創傷処置・救急等の専門分野において活動しています。

私が勤務する病棟では、疾患の治療に加え看護の視点で患者さんの症状に合わせたケアや日常生活援助を行っています。看護師は

医療と生活の両面から患者さんを捉え、療養生活を支える、患者さんの最も身近にいる医療専門職です。特定行為研修により医学的な知識や考え方を得たことで、患者さん個々の病状や医師の治療方針も理解しやすく、患者さんの症状の変化にスピーディーに対応ができるようになりました。また生活を支える看護師として医学的根拠と看護の知識により、疾患に合わせた生活へのアドバイスを行っています。心不全療養指導士でもある私は、栄養・水分・糖尿病・心疾患などの症状・疾患と生活面を統合的に捉えた支援により、患者さんや家族の不安を和らげられるよう努めています。チーム医療は患者さんや家族の参加も必要です。患者さんに一番身近なチーム医療の一員として、患者さんの入院生活を支え、患者さんや家族が安心して過ごせるよう今後もケアを行っていききたいと思います。

# 情報to通

5月開催予定

## 01 糖尿病教室のご案内

糖尿病教室テーマ(仮)「こんな時だからこそ!体を動かしてみませんか!」

当院の恒例事業であった「糖尿病教室」がコロナ禍で開催できずにおりました。この3年あまり様々な対策が取られ、今まさに“時代はコロナとの共存”を目指しています。そこで、当院でも十分な“感染対策”のもとに教室が開催できるよう計画しております。「コロナ禍ですっかり外に出なくなった」「体を動かさなくなった」という声も聞かれています。でも!こんな時だからこそ!コロナに打ち勝つ体を作るために「運動」や「血糖コントロール」がとても重要です。教室では糖尿病内科医をはじめ専門職種からなる糖尿病ケアチームとともに、楽しく体を動かしながら糖尿病を良くする方法について勉強しませんか。みなさんのご参加をお待ちしています!

※開催日は3月ごろに糖尿病センターや病院ホームページにてご案内いたします!

11月13日(日)

## 02 羽津地区花いっぱい運動に参加しました

花いっぱい運動は、羽津地区の自治会が中心となって毎年春(5月)と秋(11月)の2回、地区内の交通安全協会、社会福祉協議会、小中学校PTAなど、地域のみなさんが作るボランティアの輪に当院も加えて頂きました。秋のお花はビオラとパンジーで、今はまだ小さいですが、温かくなる頃には沢山のきれいな花をつけてくれることでしょう。今後も地域のみなさんとの交流を大切にしていきたいと思っています。



## 病診連携登録医

地域の病院・クリニックをご紹介します

# なかがわ整形外科リハビリクリニック

## 運動器のスペシャリストとして

専門性を活かし一人ひとりに適した治療を行っています



院長 中川 太郎  
当院では小さなお子様から高齢者、アスリートの方々に至るまで

これまでの整形外科専門医として培った知識や経験を生かし、運動器のスペシャリストとして適切な治療を行うことで痛みや不自由さを減らし生活の質が向上するように、地域の皆様の健康をサポートさせていただきます。

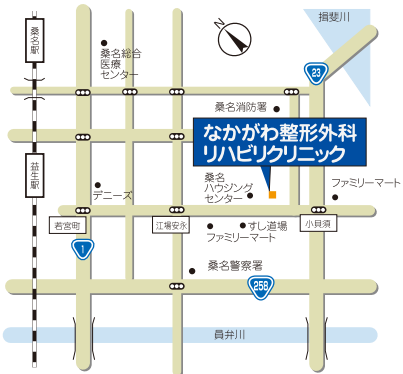
当院「なかがわ整形外科リハビリクリニック」は令和元年11月1日桑名市に開院いたしました。私はいままで大病院や四日市羽津医療センターなど三重県内の総合病院にて勤務し、骨折や脱臼、捻挫・打撲などの外傷をはじめ、腰痛や神経痛、肩こり、首の痛み、関節の痛み、骨粗しょう症、関節リウマチなどの疾患に対して診療を行ってきました。

### 診療科目

- 整形外科
- リハビリテーション科
- リウマチ科
- ペインクリニック内科



で幅広い患者様のニーズに対応するため、最新式のオープン型MRI装置や超音波診断装置などを導入し、早期に痛みの原因を究明することで的確な治療を行います。治療では投薬や注射などの薬物療法のほか、リハビリテーションに力を入れています。機能回復を効果的に得るために低周波、高周波、超音波、自動けん引装置など各種最新のリハビリ機器を用いて治療を行うとともに、経験豊富な理学療法士による専門的なリハビリをご提供いたします。



診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~PM12:30	●	●	●	▲	●	●	▲
PM 3:00~PM6:30	●	●	●	▲	●	▲	▲

▲：土曜午後は14:00~17:00  
 休診日／木曜日・日曜日・祝日  
**TEL 0594-23-3200**  
 〒511-0836 三重県桑名市江場456-3  
 (23号線からすぐ 桑名ハウジングセンターの近くです)  
<https://seikei-nakagawa.jp>

## 病診連携登録医

地域の病院・クリニックをご紹介します

# いとう整形外科クリニック

## 小児整形外科と浄土の教え

ある日、大学の医局長から電話で、「明日の朝、教授のお宅に伺い、教授を大学までお送りする様に」と連絡があった。翌朝、教授室で「4月からの君の研究室は小児で、研究テーマは既に決まっております。ベルテス病である」とお話あり、この場合は「承知しました」というような自分の判断を述べることは許されぬ。「有り難うございます。早速、ベルテス病の研究を開始します」と心え、教授室を後にした。自分の務めている病院へ車を走らせながら、「何で小児班なん」と思ったが、教授の命令は絶対である。その後、ベルテス病に関する学会や研究会に参加し、ますます何が問題になっていくのかの情報を得ることから研究が始まった。学会では激しいやりとりがなされていた、戦いである。小児者の私には恐ろしい世界である。自分自身の学会発表が始まると、負けたり勝ったりであったが、最後には教授のお許しが出て論文が完成した。

股関節脱臼（発育性股関節形成不全）、先天性内反足、筋性斜頸であるが、現在では開業医でこれらを扱う事は少なくなっていると思います。当クリニックでは、先天性股関節脱臼に対してはリーメン・ビューゲルという器具で治療を行い、先天性内反足は専門の施設で紹介し、筋性斜頸は経過観察となる事が多くなっています。小児整形外科における注意点は、小児は骨が成長する、軟骨が多い、神経が未発達、自然治癒力が旺盛である事等を念頭におき、成長を阻害しないように治療することであると考えています。小生のもう一つの専門（自称）は浄土の教えである（ポトムアップ念仏という本を出版しています）。人口に膾炙した「善人なおもて往生をとぐ、いわんや悪人をや」からは阿弥陀仏はトリアージを行っているかのような印象を受けますが、阿弥陀仏はすべての人を平等に救うのである。その意味は「あなたは独りじゃないよ」である。最近では小児が減り高齢者が増え、百寿者をみさせいただく機会も増加傾向です。高齢者から「早く死にたい」とい

われる事がありますが、その際には、いつも「浄土へ往きたい」と考えてくださいと勧めています。  
 まとめると、当クリニックでは「ゆりかごから浄土まで」の診療を行い、お釈迦さんのおっしゃる生老病死に対応しているつもりですが、無床診療所では限界がありますので四日市羽津医療センターに依頼することが増えています。最後に、当クリニックに患児をご紹介頂きました小児科の先生方、苦しんでいる患者への急な対応を快くお引き受け下さった四日市羽津医療センターのスタッフの皆さんに感謝致します。

診療時間／午前：09:00~12:00  
 午後：16:00~19:00  
 休診日／日曜・祝日・水曜午後・土曜午後  
 ※土曜日の診療は13:30まで行っています  
**TEL 059-333-5511**  
 〒510-8037  
 三重県四日市市垂坂町字五反田162-1



おすすめ!!



### 中華おこわ風

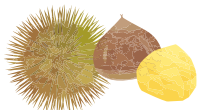
( 中華おこわ風レシピ )

#### <材料>4人分

- うるち米 ..... 2合
- もち米 ..... 1/3合
- にんじん ..... 1/4本
- 干しエビ ..... 4g
- 干し椎茸 ..... 2枚
- 醤油 ..... 大さじ1/2
- オイスターソース ..... 小さじ1
- 料理酒 ..... 小さじ1
- 鶏がらスープの素 ..... 1/3
- ゴマ油 ..... 小さじ1
- 栗 ..... 8個
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 水 ..... 大さじ3

#### <作り方>

- ①うるち米ともち米を合わせ、軽く水で洗いざるに取り上げる。
- ②人参は1~2cmの千切りにする。
- ③干しエビに分量外の酒小さじ1をふりかけ、干しエビを戻す。(ふりかけた酒も使う)
- ④ぬるま湯で戻した干し椎茸は、1~2cmの千切りにする。
- ⑤フライパンに分量外のゴマ油小さじ1を入れ、②③④を炒め香りが出てきたら火を止める。
- ⑥炊飯器に①の米を入れ、米と同量の水を入れる。
- ⑦⑥に⑤の炒めた具材をのせ、Aの調味料を入れて炊く。
- ⑧栗は皮をむき、Bで甘く炊く。
- ⑨⑦が炊き上がったなら器によそい、⑧の栗をのせて出来上がり。



# 「季節を食す」

管理栄養士が考える旬の健康食

### ★ポイント★

当院の11月の秋の行事食です。好評だった1品を紹介しました。中華材料の干しエビを使うとご家庭でも簡単に中華おこわに近い味が再現できます。

栄養管理室  
主任管理栄養士  
川瀬千絵

## 難読地名クイズ

難読地名！好評につき今号も引き続きクイズ形式でお届けします。何問解けるかな？

### Q1 香流橋

- A こうりゅうばし
- B こうりゅうきょう
- C かなればし

### Q2 東片端

- A どうへんたん
- B ひがしかたは
- C とうかたはし

### Q3 香呑町

- A こみまち
- B こうのみちよう
- C かのまち

### Q4 四間道

- A しけみち
- B しかんどう
- C しけんみち

### Q5 栄生

- A えいせい
- B さこう
- C えいしょう

## 自遊自在

これ読める？  
読めない？

## 『地名クイズ！』 名古屋編 PART2

### Q6 烏森

- A とりもり
- B からずもり
- C かずもり

### Q7 鶴舞公園

- A つるまいこうえん
- B つるまこうえん
- C つるぶこうえん

### Q8 供米田

- A くまいでん
- B きょうまいでん
- C くまいた

# ●外来診療担当表

2023年1月4日現在の外来担当医表です

担当医表は変更する場合がありますので詳しくはホームページをご覧ください

診療科		月	火	水	木	金
内科	初診	井本 一郎 消化器科・一般	杉本 龍亮 消化器科・一般	岩佐 元雄 消化器科・一般	渡辺 省三 消化器科・一般	吉川 恭子 消化器科・一般
		森田 翔一 一般	長嶋 一訓 糖尿病・一般	白倉 由隆 糖尿病・一般	奥山 圭介 糖尿病・一般	吉原 彰宏 糖尿病・一般
				高司 智史 第2、第4水曜 PSG 予約		
消化器内科	初診	中島 滋人	樋口 国博	阪口 亮平	大西 賢多朗	山脇 真
	再診	樋口 国博 再診予約	渡辺 省三 PM再診予約	大西 賢多朗 再診予約	中島 滋人 再診予約	渡辺 省三 AM 再診予約
		山脇 真 PM 再診予約	竹井 謙之 PM 予約	高司 智史 再診 (健診2次)	森田 翔一 PM再診予約	樋口 国博 AM 再診予約
			長谷川 浩司 再診予約		阪口 亮平 再診予約	高司 智史 AM 再診予約
循環器科	初診	山中 崇 初診	山中 崇 初診		廣田 敦也 初診	山中 崇 初診
	再診	山中 崇 再診予約	山中 崇 再診予約	川村 正樹 再診予約		山中 崇 再診予約
	杉浦 武 PM 再診予約	杉浦 武 PM 再診予約				
リウマチ膠原病内科		※リウマチ膠原病内科は完全予約制です。 紹介元医療機関さまから地域連携室を通じ予約取得が必要です。				小寺 仁 予約
呼吸器科	初診	鶴賀 龍樹 初再診	小林 哲 初再診 10:00まで	藤原 拓海 初再診	都丸 敦史 予約診察 SAS	吉田 正道 初再診
		※火曜日の受付は8:00~10:00で締め切ります。				古橋 一樹 PM再診予約
腎・透析科	初診	三宅 真人 初再診	水谷 安秀 食事指導外来 (月1回)	水谷 安秀 再診予約	三宅 真人 再診予約	
	再診		水谷 安秀 特別外来 (月3回)			
			名和俊平 再診予約			
糖尿病センター	初診	三好 美穂 AM初再診	住田 安弘 AM再診予約	安間 太郎 AM再診予約	三好 美穂 AM再診予約	奥山 圭介 再診予約
	再診	吉原 彰宏 AM再診予約	三好 美穂 AM再診予約	奥山 圭介 再診予約	吉原 彰宏 AM再診	三好 美穂 PM再診予約
			CGM外来 14:00~15:00	松本 崇宏 再診予約		白倉 由隆 再診予約
脳神経内科	初診	朝日 理 PM 再診予約	朝日 理 予約	田村 麻子 AM 予約	小川 愛 予約(物忘れ中心外来)	朝日 理 再診予約
	再診	小川 愛 AM 再診	※脳神経内科は完全予約制です。 紹介元医療機関さまから地域連携室を通じ予約取得が必要です。			

※初診の患者様は の曜日に受診していただきますようお願い致します。(予約は不要です。)

※外来受付は8:00~11:00までとなります。

診療科	月	火	水	木	金	
外科 大腸肛門病 (IBD) センター	初診	山本 隆行 IBD紹介PM予約	松本 好市 紹介再診予約	梅枝 寛 紹介再診予約	梅枝 寛 紹介予約	山本 隆行 IBD紹介予約
	再診	中山 茂樹 初診	西川 隆太郎 初診	木村 充志 初再診	山本 隆行 IBD紹介PM予約	西川 隆太郎 再診予約
	再診	岩永 孝雄 初再診			中山 茂樹 再診予約	畑川 恵里奈 初再診
	再診	下山 貴寛 IBD紹介予約再診			岩永 孝雄 再診予約	下山 貴寛 IBD紹介予約初再診
	再診				下山 貴寛 再診予約	
				鳥井 孝宏 初再診		
※山本医師、梅枝医師診察は完全予約制。紹介元医療機関から地域連携室を通して予約取得が必要です。						
乳腺外科		北川 達士 初再診	鈴木 桜子 AM乳腺初再診 PM乳腺予約			
				鈴木 桜子 PM乳腺予約		
ペインクリニック			坂倉 幸子 9:30~ 予約			
緩和ケア外来・地域包括ケア外来			石井 雅昭 予約		石井 雅昭 予約	
小児科	初診	三重大学病院医師 初再診	担当医 初再診	栗原 康輔 初再診	担当医 初再診	三重大学病院医師 初再診
	再診	午後診察予約	午後診察予約	午後診察予約	午後診察予約	午後診察予約
整形外科	初診	小川 明人 再診予約	瀧川 慎也 AM再診予約	岩崎 竜也 AM再診予約	瀧川 慎也 初再診	瀧川 慎也 AM再診予約
	再診	市川 慎太郎 初再診	岩崎 竜也 初再診	市川 慎太郎 初再診	担当医 初再診	岩崎 竜也 初再診
			小川 明人 PM再診予約 14:00~	小川・瀧川 PM再診予約第2・第4 岩崎・市川 PM再診予約第1・第3・第5	※木曜日はOPEの 都合で外来診察医師 が変わります。	
産婦人科	中 淳 初再診 ~11:00	樋口 恭仁子 初再診	中 淳 初再診	樋口 恭仁子 初再診	中 淳 初再診	
※月曜日の受付は8:00~11:00で締め切りとなります。						
泌尿器科	加藤 貴裕 初再診~10:30	小川 和彦 初再診	小川 和彦 初診~10:30	小川 和彦 初再診	加藤 貴裕 初再診~10:30	
	※月水金の受付は8:00~ 10:30で締め切りとなります。		加藤 貴裕 PM再診予約	加藤 貴裕 再診	小川 和彦 PM再診予約	
眼科	初診	中野 めぐみ 初再診	中野 めぐみ 初再診~11:00	中野 めぐみ 初再診	中野 めぐみ 初再診	中野 めぐみ 初再診
	再診	米川 由賀 初再診		加島 悠然 初再診		
		※火曜日の受付は8:00~11:00で締め切りとなります。				
耳鼻咽喉科		間島 雄一 初再診				
皮膚科		北川 敬之 初再診			波部 幸司 初再診	
総合健診科	初診	岩村 康一AM 健診後完全予約	岩村 康一AM 健診後完全予約		杉村 芳樹AM 健診後完全予約	北川達士AM 健診後完全予約
	再診	北川達士PM 健診後完全予約	松本 好市PM 健診後完全予約	渡辺 省三PM 健診後完全予約	北川達士AM 健診後完全予約	

※外来受付は8:00~11:30までとなります。