



はつナビ

◆特集／医療アクション！
糖尿病・内分泌内科
～糖尿病に陥る危険性について～

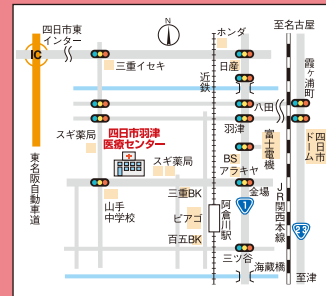


病院と地域を結ぶ

はつナビ

VOL.45
令和5年6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

R5年度

初期臨床研修医 を紹介します

resident
大谷 暉
(おおたに ひかる)

resident
岡田 愛絵
(おかだ まなえ)

resident
面谷 卓馬
(おもたに たくま)

resident
服部 秀世
(はっとり しゅうせい)

resident
宮尾 まな
(みやお まな)

resident
吉澤 優人
(よしざわ まさと)



編集後記 今号も病院広報誌「はつナビ」をご覧いただきありがとうございます。色鮮やかな紫陽花が、雨に映える季節を迎えました。新型コロナウイルスが5類感染症指定となり、はや1ヶ月が経ちました。徐々に以前の日常が戻ってきましたが、まだまだマスクをされている方も多いと思います。蒸し暑くなっているので脱水症状などに気を付けて水分補給を意識しましょう。

糖尿病・ 内分泌内科



奥山 圭介 医師

「糖尿病に陥る危険性について」

はづめ

皆さん、今は鳴りを潜めた感がありませんがコロナ禍は、いかにお過ごしだったでしょうか。気軽な外出は控えざるを得ず、運動不足気味だったことかと思われます。そうなってくるのと私の立場上、気になるのが、いわゆる生活習慣病です。今回は、例えば交えながら生活習慣病のひとつ「糖尿病」に陥る危険性について解説してきましょつ。

まず皆さんは、平坦な道を歩いているとします。これを健康な状態としましょう。平坦な道なので鼻歌交じりで進んでいます。すると、進む先に分かれ道が出てきました。この時点では双方の先は見えませんが、実はこの片方は、後々険しい『高血糖山』に続く道です。当然ながら分岐点には看板がありますが、看板を正しく見ないと、どちらが正解かわかりません。この時の看板にあたるのが「健康診断」です。健康診断は、今の

特集 医療アクション

糖尿病・内分泌内科

～糖尿病に陥る危険性について～

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【糖尿病と運動療法】

◆私が伝えたい!はづの魅力 9・10P

◆情報to (通) ● 糖尿病教室開催のご報告 11P

◆助くシフト! <診療放射線技師の新たな業務拡大
～チャレンジ&チェンジ～> 12P

◆病診連携登録医 <すえながばしクリニック>
<林医院> 13・14P

◆自遊自在 <漢字大好き!!四字熟語編> 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

2~4P

5・6P

7・8P

9・10P

11P

12P

13・14P

15P

16P

17・18P



状態を知り、どの道に進めば良いかの道標となります。ただ人によっては看板の内容が複雑な場合もあるため、誰かに解読してもらった必要があります。その誰かが、私たち医療人ということになります。健康診断は、受けるだけでなく、その内容をきちんと判断してもらうことが重要となります。したがって、看板がない↓健康診断を受けない人、看板を無視する↓健診結果をちゃんと見ない人、看板の解読をしない↓病院受診しない人は、知らないうちに『高血糖山』の道へ進んでいることがあります。



さてさてさて、中腹辺りでもなお助けを呼ばなかった場合、さらに険しい『高血糖山』を登って危険な目にあってしまうこととなります。こうなると助けを呼んでも、道具があっても、個人の手で下山は不可能です。救助隊に応援を頼むことになるでしょう。この時、救助隊から山の危険性を教わることになるかと思えます。この救助隊に当たるのが入院加療になります。この『高血糖山』の奥深くには、断崖絶壁や危険な動物との遭遇、また遭難の可能性も増えます。こういった危険が失明、心筋梗

さて、健康に無頓着な人が、道を間違えて『高血糖山』のふもとまで来てしましました。この時、今進む道が不安になり助けを求めれば（病院受診すれば）栄養指導、運動療法などの軽い負担で山を登らずに迂回することができます。ただし、この『高血糖山』、山の入り口だけは傾斜が緩やかで難なく登れてしまうのです。難なく登れる⇨自覚症状がない。このことから無頓着な人は、自信過剰に「いけるわー」と言うことで気にも留めずに『高血糖山』の道を進みました。



塞、脳梗塞、腎不全からの透析といった合併症にあたります。入院加療では『高血糖山』の危険性を教わる⇨糖尿病について教育的指導を受けることとなります。入院加療での治療も無事に終え、『高血糖山』の危険性の教訓を得て、なんとか下山できたとしても、油断は禁物です。なんと一度『高血糖山』に登ったことがある人は、再び『高血糖山』に導かれる確率が上がってしまうのです。また、厳しい山は『高血糖山』だけではありません。高血圧山、高コレステロール山などがあります。残念なことには『高血糖山』に登ってしまった人は、



さてさて、景色は変わり、どうやら山の中腹あたりまで来たようです。ここまで来てしまうと傾斜が急になり、さすがに助けを呼んでも一筋縄ではいきません。安全に下山するには杖やロープといった道具が必要になります。この道具にあたるのが錠剤や注射剤などの薬剤療法になります。ふもとの時は栄養指導で済んだのに、薬が必要になる分、負担がかかるようになります。また中腹まで道のりは、下山に時間を要してしまいうでしょう。それでも正しく道具を使いながら、地道に歩を進めれば個人差はありますが下山できます。



気付かない内に、他の山にも登ってしまった可能性が高いのです。

以上の事から、皆さんには健康診断をきちんと受けて正しく理解し、平坦で健康な道を行っていただきたいです。今回の話でも分かるように看板表示の捉え方や解釈次第で（健康診断に対する考え方）で最悪の場合、命に係わる状態になってしまう可能性があります。これまで、健康診断の結果が、病院の受診を勧めていたにもかかわらず、ご自分の健康に無頓着だったなあと思われる方は、一度、ご自分がどの辺にいるのかを知るため、健康診断の結果を携えて糖尿病内科へご相談ください。

バセドウ病)では、暑がりになる、体重減少、息切れ、汗をよくかく、脈拍が増える、手足が震える、下痢をしやすいなどの症状が見られます。

反対に甲状腺ホルモンが少なくなる甲状腺機能低下症(代表疾患:橋本病)では、寒がりになる、体重増加、皮膚が乾燥する、脈拍がゆっくりになる、便秘気味になる、やる気が出ない、動作がゆっくりになる、などの症状が見られます。(図2)

他のホルモンも同様に、分泌のバランスを崩せば様々な症状がみられますが、場合によっては放置すると命にかかわる場合もありますので、体に何か違和感や症状がありましたらお気軽にご相談下さい。

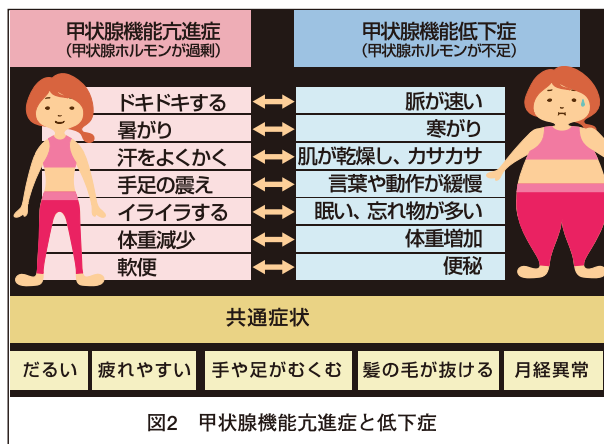
さて、その相談先ですが、外来診察は従来の糖尿病センターに併設しました。また、これを機に、科名を“糖尿病センター 糖尿病・内分泌内科”へと変更する運びとなりましたのでご報告致します。

今後も、住田院長の下、スタッフ一同、一層気持ちを引き締めて診療をさせて頂きたいと考えております。何かお役に立てることがございましたらいつでもお知らせください。

新設)糖尿病センター 糖尿病・内分泌内科をどうぞよろしくお願い致します。



糖尿病・内分泌内科 三好 美穂



～糖尿病センター 糖尿病・内分泌内科 に科名が変更になりました～

この度、当院は2023年4月より日本内分泌学会の認定教育施設に認定されました。したがって、今後は「内分泌内科」を新たに標榜して運営して参ります。

内分泌内科とは・・・?

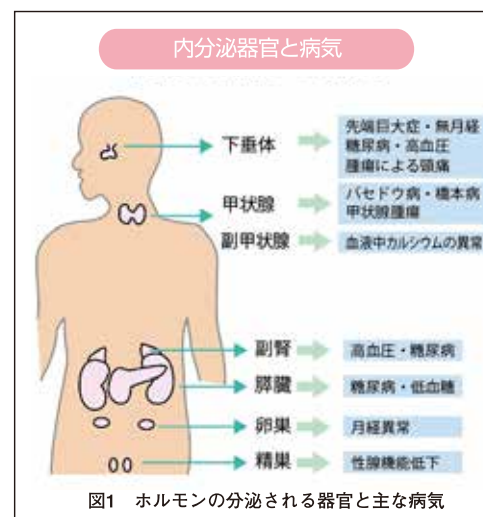
聞き慣れない科名ですよ。内分泌内科は、ホルモンを診る診療科です。ホルモンと言えば、テッチャン、ミノ、センマイ、ハチノス等、美味しそうなお肉を連想される方もあるかと思いますが、私たちが診るホルモンはお肉ではありません(笑!)



医療用語で言うホルモンは、人体の各所に存在する内分泌腺から分泌される化学物質のことを指します。つまり内分泌内科は、このホルモンを作る臓器の病気や、ホルモンの量が多すぎたり少なすぎたりすることによって

異常を来す病気の診断と治療を行う科です。内分泌腺には、脳下垂体、甲状腺、副甲状腺、副腎、すい臓、生殖腺などがあり、それぞれから違ったホルモンが作られています。(図1) 人体は、必要な時期に必要な量が作られるホルモンによって心身のバランスが保たれ、気持ち良く生活できるのです。では、ホルモンバランスが崩れると、どうなるのでしょうか?

例えば、甲状腺ホルモンが多くなる甲状腺機能亢進症(代表疾患;



ホッ!得

今回のお題

糖尿病と運動療法

健康な生活のための重要性

糖尿病は、血糖値の異常な上昇が起る慢性的な病気であり、深刻な健康問題です。幸いなことに、適切な運動療法は糖尿病の管理において効果的な手段となります。ここでは、糖尿病と運動療法の関係についてご説明いたします。

また、運動療法は体重管理にも役立ちます。糖尿病と肥満は密接な関係があり、体重の適切な管理は糖尿病のリスクを軽減するために不可欠です。運動によってカロリーを消費し、筋力を増やすことで基礎代謝が向上し、体重のコントロールが可能となります。

心理的な健康にも良い影響を与えます。運動によってエンドルフィンと呼ばれる物質が分泌され、ストレスの軽減や気分の改善が期待できます。さらに、適度な運動は認知機能の向上にも貢献し、認知症のリスクを低減することが示されています。

運動療法は、高齢者にとっても大変重要です。まず、運動は血糖値をコントロールするために欠かせません。運動によって筋肉が活性化され、血糖をエネルギーとして利用する能力が向上します。その結果、血糖値の上昇を抑え、糖コントロールを促進することができます。

さらに、運動療法は心血管の健康を促進します。糖尿病の方は心血管疾患のリスクが高いため、定期的な運動は血圧やコレステロールの管理に役立ちます。心臓と血管を強化し、循環を改善することで、心血管系の健康を維持することができます。

最後に、運動療法は糖尿病の管理において欠かせない要素です。医師や専門家の指導のもと、自身の体力や健康状態に合わせた適切な運動プログラムを作成しましょう。適度な運動は糖尿病の管理だけでなく、全体的な健康と生活の質の向上につながることを覚えておいてください。

糖尿病・内分泌内科 吉原彰宏

運動療法

筋力チェックをやってみよう

筋肉がたくさんあるとブドウ糖を効率よく消費して、血糖値を下げてくれます。高齢になると筋力が低下し、血糖値が下がりにくい体質になってしまいます。まずは、ご自身の筋力チェックを行ってみましょう。

握力チェック



◎何が分かる?
→全身の筋力の大まかな程度

◎基準
→男性:28kg・女性18kg

【結果】

1回目(右: kg/左: kg)
2回目(右: kg/左: kg)

椅子からの立ち上がりチェック



◎何が分かる?
→脚の筋力

◎基準
→15秒間で10回以上できなかった場合は脚の筋力が低下しており歩くのが遅くなる可能性がある

【結果】

1回目: 回
2回目: 回

開眼片脚立ちチェック



◎何が分かる?
→バランス能力

◎基準
→5秒以下保持できない場合は転倒しやすい

【結果】

1回目: 秒
2回目: 秒

文部科学省HPより

自宅でもできる運動で筋力アップを目指そう!

筋肉は刺激を与えることで何歳になっても増やすことができると言われています。自宅の中で“テレビを見ながら” “ちょっとした隙間時間に”チャレンジしてみませんか。継続は力なり!必ず筋力は答えてくれます!

※糖尿病センターでは運動プログラムの配布も行っています。興味のある方はお声かけ下さい。

スクワット

【通常の方法】

足を肩幅に開き、背中が丸まらないように膝を曲げて腰を落とす (10回)



【簡単な方法】

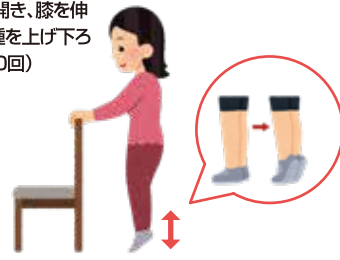
椅子から立ち上がる・椅子に座るを繰り返す (10回)



踵上げ運動

【通常の方法】

足を肩幅に開き、膝を伸ばしたまま踵を上げ下ろしする (10回)



作成:理学療法士 駒村梨奈



私が伝えたい はづの魅力

I love yokkaichi.



私は、令和4年4月1日付けで副院長に任命されました。山本隆行と申します。平成元年に三重大学を卒業後、外科医として大病院や関連病院で勤務しましたが、平成13年に当院に赴任して以来、20余年の月日が流れました。当院も医師の高齢化が進んでおり、若手医師の獲得に懸命に取り組んできました。その成果もあってか、昨年度は研修医の定員6名に対して、全国から20人以上の応募者がありました。研修医の先生達には、当院に残って勤務してもらえるように、熱心に教育や指導を行ってゆきたいと考えております。当院は、地域の方々に良質な医療サービスを提供するために存在しています。私たちは、地域の方々が安心して受診できるように、高度な医療技術と温かい医療サービスを提供することを使命と考えています。そのために、皆様から受け入れやすい医療サービスを提供するため、地域に根ざした医療体制の構築を進めたいと思います。最後に、私たちが目指すのは、地域の方々から信頼され、必要とされる病院です。引き続き、地域の方々とともに歩み、地域医療の発展に貢献してまいります。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



座右の銘 「Patient first」

副院長 山本 隆行

好きな言葉

「人間万事塞翁が馬」

副院長 長谷川 浩司



感染対策室長に任命されました長谷川浩司と申します。新型コロナウイルス感染症も5類移行となり新しい局面を迎え、ようやく以前の日常に戻りますが、日本を取り巻く諸問題は未だ解決の途にあります。しかし人々の歩みがそうであったように、医療においても各々の専門分野が力を発揮し連携することで、きっと今を振り返るより良い時が訪れると思っています。私は昭和60年に信州大学医学部を卒業し、三重大学と当時の社会保険羽津病院で研修後、県立総合医療センター、三重中央医療センターで消化器疾患診療に、2014年から2022年末まで三重大学医学部附属病院で肝疾患を中心にした診療や臨床研究、肝炎相談支援センターにおける啓発活動に携わりました。この度、約20年ぶりに四日市において医療に従事するご縁を頂きました。地域の方々が健康を回復し維持できるよう、持てる知識と経験を総じて貢献したいと考えております。体調の不安がありましたら、どうぞお気軽にお尋ねください。

昨年7月から当院外科に赴任しました。前勤務地は桑名市総合医療センターであります。その前は当院（当時の四日市社会保険病院）に勤務しており、今回ご縁があつて14年ぶりに再赴任となりました。当時一緒に働かせていただいたスタッフの方が現在もたくさん働いていらつしやり、皆さんの笑顔を大変懐かしく感じました。30年以上この仕事に携わり、多くの患者さんの笑顔に喜びを感じ、多くの患者さんの悲しみに立ち会いました。これまでの経験を活かして地域の皆さんの診療に貢献させていただければと考えます。



好きな言葉

「時間は味方、
しなやかに生きる」

統括診療部長 岩永 孝雄

好きな言葉

「時間の使いかたは自分次第」

看護部長 牧野 真美



皆さまはじめまして、2023年4月1日より看護部長として着任いたしました。愛知県名古屋市内で勤務地も名古屋市内でしたので、地域のこと、四日市羽津医療センターのことが十分理解できていません。しかし、新しい目でみて積極的にいろいろ取り組んでいきたいと思っております。まずは患者さんが当院を安心して受診および入院をして頂けるように、看護部の理念であります「専門職者として自覚と責任を持ち、人間が本来持つ自然治癒力を引き出し、生命力を高められるような質の高い看護を提供します」に則り人材の育成や患者様の療養環境の整備などに取り組もうと考えております。明治30年開院で126年の歴史を持つ当院が、地域の医療を支える病院であり続けるために、看護職をはじめ職員一丸となり取り組めるよう微力ながら努力をしていきますので、今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



診療放射線技師長
森田 不二夫

れつつあります。これは医師の負担軽減（働き方改革）を目的に行われるもので、我々診療放射線技師においてもいくつかの業務を施行することが可能になりました（下記参照）。この新しい業務を実施するためには、厚生労働省が定める指定の研修を受ける必要があり、当

近年、良質かつ適切な医療を効率的に提供するために、医療法の一部が改正され様々な医療専門職が従来のエリアを越え、新たな業務拡大（タスクシフト/シェア）が行われ

放射線部では率先して取り組んでおります。当院の受講修了者率は、現在75%（21/28名）と非常に高く（全国の受講終了者率8.3% 令和4年7月31日時点）、院内での実技研修を終えた者から実際の現場で拡大された業務にあたっております。

教育体制の構築、安全性の確保などの課題は山積しておりますが、まずは当部門スタッフの意識改革が重要だと考えています。医療を取り巻く環境は急激に変化しています。これに迅速に対応する能力を発揮するためにも、チャレンジ&チェンジの精神でまずは“求められる業務拡大”を自分たちの責務と認識し、さらに社会に貢献できる職業であることを自覚すると共に、我々診療放射線技師が地域の方からより信頼されるようスタッフ一丸となって努めて参存でございます。

【診療放射線技師の新たな業務】

- ①造影剤を使用した検査やRI（核医学）検査のために、静脈路を確保する行為および薬剤を注入するための装置への接続、操作。また、その後の抜針と止血を行う行為。
- ②動脈路に造影剤注入装置を接続する行為（動脈路確保のためのものを除く）、動脈に造影剤を投与するために当該造影剤注入装置を操作する行為。また、IVR（血管内治療）診療の補助。
- ③下部消化管検査（CTコロノグラフィ検査を含む）のため、注入した造影剤及び空気を吸引する行為。
- ④上部消化管検査のために挿入した鼻腔カテーテルから造影剤を注入する行為、当該造影剤の投与が終了した後に鼻腔カテーテルを抜去する行為。
- ⑤医師又は歯科医師が診察した患者について、その医師又は歯科医師の指示を受け、病院又は診療所以外の場所に出張して行う超音波検査。
- ⑥診療用放射線に係る検査説明と被ばく相談。
- ⑦画像診断における読影の補助と緊急異常所見報告。
- ⑧画像診断報告書の管理。



糖尿病教室開催のご報告 <糖尿病ケアチーム>

コロナ禍で約4年…。何度も開催が見送られてきましたが、この度、満を持して5月25日（木）「糖尿病スペシャル教室『血糖改善に運動は大切！～お家時間に気軽にできる運動を学ぼう～』」を開催し18名の方にご参加頂きました。毎回「体験型で楽しく学ぶ！」をコンセプトに企画しています。



まずは医師から「運動の効果」についてのお話のあと、理学療法士の指導の下、参加者とスタッフが一緒に「筋力チェック」や「筋肉を効果的

に増やすための運動」を実践しました。筋肉運動といっても厳しいトレーニングではなく、3秒かけてゆ〜っくり行う「スロートレーニング」が効果的という事で、これを意識して取り組み、心地よい汗をかきました！また、効果的に筋肉をつけるためには運動だけに頼らず、同時に食事療法も行う必要があります。バランスの良い食事と運動の継続が、筋肉を作る上で大切なことです。最後にお土産として、糖尿病の方に適した間食として提案するゼリーや葛餅（100～



130Kcal相当）をお持ち帰り頂きました。どの方も笑顔で運動される姿を拝見し、企画した私たちも皆さんから嬉しさを頂戴しました。参加して下さいました皆様、ありがとうございました。



※今回の糖尿病教室で学んだ内容にご興味のある方は、本誌の6ページ「ホッ得!」をご覧ください。
※次回は11月ごろに「糖尿病教室」を開催いたします！
8～9月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。

病診連携登録医

地域の病院・クリニックをご紹介します

林医院（鈴鹿）

子どもから大人まで
あなたの街のかかりつけ医です



医師 林 豊美

診療科目

- 内科
- 糖尿病内科
- 小児科
- 皮膚科

昭和63年に父が開業以来地域の皆様のかかりつけになれる様に努力して参りました。祖母に連れてこられてきていたお孫さんが母となり子供を連れてくるなど、世代を通して通院されると感慨深いものがあり、これからも頑張ろうと身が引き締まります。現在は糖尿病の専門性を加え、高血圧、高脂血症、高尿酸血症、甲状腺疾患、睡眠時無呼吸症候群の治療を行っております。糖尿病家系や予備軍の方などには個人栄養指導で食事の指導を行い、すでに糖尿病と診断されている方には内服のみでなく、必要に応じて外来で自己注射の導入も行っております。糖尿病の治療は目ましく発展しており、インスリン以外の自己注射や様々な内服が開発されております。自己血糖測定器

も24時間持続測定できるものまで登場して、糖尿病患者さんのQOL向上に繋がっています。糖尿病の合併症予防としても治療継続が必要です。羽津医療センターさんとは連携をさせていただき、健診で異常がみつかった方から糖尿病の方まで幅広くお世話になっております。私の研修医時代から住田院長にはご指導を賜り大変お世話になりました。この場をおかりしお礼申し上げます。また三重大学医学部附属病院勤務時代にお世話になった先生方も多く在籍しております。非常に頼りにしております。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~PM12:00	●	●	●	△	●	●	△
PM 2:50~PM6:30	●	●	●	△	●	●	△

休診日/木曜日・日曜日・祝日
TEL 059-379-3868
〒513-0828 三重県鈴鹿市阿古曾町26-18
<https://hayashi-inn.sakura.ne.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

すえながばしクリニック

何でも相談しやすい雰囲気での診療を
心がけています



院長 古田 雅彦

診療科目

- 内科
- 糖尿病代謝内科

当院は平成20年6月に開院し、今年で早16年目になります。内科全般の診療を行っておりますが、糖尿病専門医として特に糖尿病診療に力を入れております。お一人おひとりに丁寧に向き合い、ちょっとした身体の不調でも相談しやすい雰囲気をつくるよう心がけております。気になる症状がありましたら、遠慮せず気軽に相談ください。

当院には日本糖尿病療養指導士の資格をもったスタッフが3名（看護師2名、管理栄養士1名）常駐しております。糖尿病に関する高度でかつ幅広い専門知識をもち、患者さんが糖尿病と上手につきあいながらその人らしい人生を楽しめるようサポートしております。

設備としては血糖値やHbA1cの

迅速検査機器、心電図、動脈硬化検査機器等があります。HbA1cは約2分で結果がわかり、来院されたその日に結果をお伝えすることが可能です。また尿検査は自動分析装置を使用しており、より精度の高い測定が可能です。

精密検査や入院加療が必要な場合、四日市羽津医療センターによく紹介させていただきます。いつも迅速かつ丁寧に対応していただき心から感謝しております。今後も四日市羽津医療センターとの連携を大切に、地域医療に貢献してまいります。



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

休診日/木曜日・日曜日・祝日
TEL 059-333-6662
〒510-0814 三重県四日市市清水町1-12
<http://suenagabashi.web.fc2.com/>



おすすめ!!

1人分
197kcal



鰯のつみれ揚げ

鰯のつみれ揚げレシピ

<材料> 4人分

- いわしすり身 …… 160g (中サイズ4~5尾)
- 白ネギ …… 1本
- 長芋 …… 45g
- 木綿豆腐 …… 1/2丁
- 卵黄 …… 1個
- 片栗粉 …… 小匙4
- 薄口醤油 …… 大匙1/2
- 料理酒 …… 大匙1/2
- おろし生姜 …… 小1かけ
- 塩 …… 2つまみ
- 揚げ油 …… 適量

<作り方>

- ①鰯の頭、腹ワタと中骨を取り除き、包丁やフードプロセッサーですりみ状にする。
- ②白ネギはみじんきりにする。
- ③長芋はおろし器ですりおろす。
- ④木綿豆腐は細かくちぎって水切りをしておく。
- ⑤ボウルに①~④を入れ手(エンボス手袋使用)で粘りが出るまで混ぜる。
- ⑥⑤のボウルに調味料Aを加え、よく混ぜて12等分のつみれ状に丸める。
- ⑦フライパンに油をたっぷり入れ170℃に温めた油で⑥の丸めたすり身を揚げる。ふっくらと茶色の焼き色がついたら出来上がり。

「季節を食す」

管理栄養士が考える旬の健康食

★ポイント★

2月の当院行事食で好評だった1品を紹介しました。魚は鰯だけでなく旬の魚や市販されているつみれを利用されるとご家庭でも美味しいうつみれが出来ます。又油で揚げず、鍋や汁物に入れると美味しいうつみれ鍋やつみれ汁が出来ます。

栄養管理室
田代佳代子

四字熟語

皆さんご存知のように、四字熟語は格言や座右の銘にも使われるので、真面目で堅苦しい印象のものが多いですね。しかし、その一方で一般的にはあまり知られていない、思わず笑ってしまうような四字熟語や、「なにこれ!？」とツッコミたくなる四字熟語もあるんです!

「読み間違えちゃう!？」と思う四字熟語

青息吐息 (あおいきといき)

意味：苦しい時・落ち込んだ時・困り果てた時などに
出てしまうため息のこと

「あおいきといき」を「あおいろといき」って
読んでしまうのは私だけ? 桃色吐息なら知って
るけど! って作者の年齢がばれる・・・(汗)

思わず突っ込みたくなる四字熟語

極楽蜻蛉 (ごくらくとんぼ)

意味：事の重大さに全く気づかず、呑気に構えている
人のこと

「え?これって四字熟語だったの?」と思った
のではないのでしょうか?(笑) 皆さんご存知の通
り、この言葉はお笑い芸人のコンビ名として知
れ渡っていますよね。

それでは最後は真面目に漢検2級問題!

次の□に漢字を入れ四字熟語を完成させましょう。何問解けるかな? ?

正解は16ページ下段

Q1 泰山□□

意味：人々に深く尊敬される人物。

Q2 □□無人

意味：人まえをはばかり勝手気ままにふるまうこと。

Q3 気炎□□

意味：意気込みが他を圧倒するほど盛んであること。

Q4 雲水□□

意味：僧が全国各地をめぐりながら修行すること。

Q5 □□自若

意味：落ち着いていてどんなことにも動じないさま。

自遊自在

漢字大好き!
『四字熟語編』

パソコンやスマホが普及し、文字を書くこと
が減った昨今。漢字は読めても書けない、な
んてことが増えませんか? 今回は四字熟語に
絞って、お送りします。

●外来診療担当表

2023年6月1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
		青田 紗季 消化器科・一般	山下 拓也 糖尿病・一般	長嶋 一訓 糖尿病・一般	奥山 圭介 糖尿病・一般	吉原 彰宏 糖尿病・一般
消化器内科	初診	中島 滋人	樋口 国博	森田 翔一	大西 賢多朗	山脇 真
		樋口 国博 再診予約	竹井 謙之 PM 予約	大西 賢多朗 再診予約	中島 滋人 再診予約	樋口 国博 AM 再診予約
	山脇 真 PM 再診予約	長谷川 浩司 再診予約		森田 翔一 PM再診予約		
				青田 紗季 PM再診予約		
				渡辺 省三 PM再診予約		
循環器科		山中 崇 初診	山中 崇 初診			山中 崇 初診
		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		鶴賀 龍樹 初再診	小林 哲 初再診 診察受付 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
腎臓内科		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	
糖尿病・内分泌内科		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
		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 1400～15:00			長嶋 一訓 再診予約
脳神経内科		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
		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	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
	中山 茂樹 初診	西川 隆太郎 初診	北川 達士 初診	山本 隆行 IBD紹介PM予約	西川 隆太郎 再診予約
	岩永 孝雄 初再診			中山 茂樹 再診予約	下山 貴寛 AM 初診 PM 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 再診予約	
	※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じて予約取得が必要です。			鳥井 孝宏 初再診	
乳腺外科	北川 達士 初再診	中村 佳帆 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	※完全予約制。紹介元医療機関から 地域連携室を通じて予約取得が必要です。		坂倉 幸子 9:30～ 予約		
緩和ケア外来・地域包括ケア外来	※完全予約制。紹介元医療機関から 地域連携室を通じて予約取得が必要です。		石井 雅昭 予約		石井 雅昭 予約
小児科	三重大学病院医師 午前初再診	担当医 午前初再診		担当医 午前初再診	
	三重大学病院医師 午後診察予約のみ		三重大学病院医師 午後診察予約のみ		担当医 午後診察予約のみ
整形外科	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	担当医 初再診	市川 慎太郎 初再診
	瀧川 慎也 初再診	岩崎 竜也 初再診	市川 慎太郎 初再診	※木曜日はOPEの 都合で外来診察医師 が変わります。	
	※月曜日OPE日の ため、初診受付は 11:00で締め切り となります。	小川 明人 PM再診予約 14:00～	小川・瀧川 PM再診予約 岩崎・市川 PM再診予約	※木曜日OPE日の ため、初診受付は 11:00で締め切り となります。	
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	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
	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	石永 一 初再診	間島 雄一 初再診			
皮膚科		後藤 啓元 初再診			波部 幸司 初再診
総合健診科	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
		北川達士AM 健診後完全予約		北川達士AM 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		

※外来受付は8:00～11:30までとなります。