

◆特集／医療アクション！

# 整形外科

上手に自分の体を使う御手伝い  
～運動器のトータルケアをめざして～



# はつたて

# 整形外科

手術を執刀する森下医師。  
患者さんとの対話を大切にし、  
必要性に応じた治療をおこないます。

上手に自分の体を使う御手伝い  
〜運動器のトータルケアをめざして〜

## 運動器における痛みやしびれとは

「腰が痛い」「足がしびれる」といふ症状は、痛みなどの症状を悪習扱いしてませんか。運動器における疼痛などの症状のうち、大部分は自分の体を守るための重要な体の訴え、すなわち警告シンプのようなものです。例えば、自動車の警告ランプが点いた時、そのランプが邪魔だから消してしまえとばかり思いませんよね。ここが異常があるからと我慢してしまったり、今後はここが壊れるように注意します。運動器においても同じことが言えます。

我々は、症状を改善させたいのみならず、わかるのではなく、症状の意味を患者さんとともに理解し、症状に準備してうまく体を使い、能力が改善するまで症状(警告シンプ)の出しっぱなしを作ってしまうのを目指しています。それぞれ役割は異なりますが、医師、看護師、理学療法士などが一体となって、患者さん一人ひとり、オーダーメイド的、その御手伝いをさせていただきます。

## 特集 医療アクション

### 整形外科 上手に自分の体を使う御手伝い 〜運動器のトータルケアをめざして〜

理念／方針／患者権利

健康にまつわる選りすぐりの知恵。

◆ **ホッ得上!** 今回のお題【冷え性】

院内外のホットニュース

◆ **教えてコーナー**

◆ **私が伝えたい!はづの魅力**

◆ **情報to(通)** ●ご意見に答えるコーナー

◆ **自遊自在** へ外科のオペ数ランキング

◆ **部署紹介**「診療情報管理室」

◆ **職員が紹介する**「お・す・そわ・けス・ポット」

◆ **連携室だより**

◆ **外来診療担当表**

栄養士が考える旬の健康食

◆ **おすすめ!!「季節を食す」**

2〜4P

5・6P

7・8P

9P

10P

11P

12P

12P

13P

14・15P

16P

図2 術前CT所見



術後CT所見

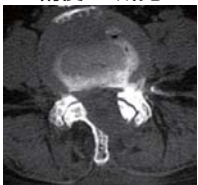


図2) 手術前後のCT画像、反対側は骨の大部分が残った状態で、神経の通り道(脊柱管)が広がっている。

術があります。除圧術は、圧迫によって神経が悲鳴をあげており、それがあから保存治療(体を作っていくこと)がうまくできない場合に行います。そのためには、周囲の筋肉や骨韌帯などを切除する必要があります。そのことによって支持性に問題が出そうなときは固定術を追加します。もちろん、術前から支持性に問題がある場合も固定術が必要です。しかしながら、いくら固定術が進化しても、もともとの体(関節などの機能)には勝りません。そこで我々は、できるだけ周囲の組織を傷めずに除圧をするよう努力しています。そのひとつが、内視鏡を用いた手術です。内視鏡を用いることにより、以前なら左右とも筋肉をはがして骨を削って除圧していたものが、片側の約2cmの皮切から、両側の神経を除圧することが可能になってきました。片側進入両側除圧、図1、2)。現在のところ、

病院理念

良質で安全、患者中心のゆとりのある医療・福祉の提供と保険予防活動による健康増進への貢献

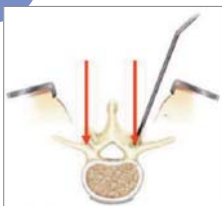
基本方針

1. 職員は、奉仕の精神に徹し、自らを厳しく律し、良質かつ安全な医療福祉の提供のため、研鑽を積みみます。
2. 科学的な根拠に基づいた保健予防活動・オーダーメイド医療の提供に努めます。
3. 十分な情報提供と説明に基づく理解・同意を最重視し、自己決定権を尊重します。
4. 療養・職場環境の整備に努め、良好な病診・地域連携、職員間のチームワークを大切にします。
5. 模範的な健康保険診療を実施します。

患者さんの権利

1. 誰もが、一人の人間として、基本的権利が尊重され、平等に、良質な医療を受ける権利があります。(基本的権利と公平な医療)
2. 診療上得られた個人情報(プライバシー)の秘密は守られます。(プライバシーの保護)
3. 受ける治療や検査に必要な情報は、理解しやすい言葉や方法で納得できるまで説明を受け、かつ自らの意思で、病院、治療・検査法などを選択する権利があります。(知る権利と自己決定権)
4. 診療録は、患者さんと病院の共有財産であり、治療内容、費用明細などを閲覧することができます。(診療録の共有)

図1 従来の両側除圧術



片側進入 両側除圧術



図1) 本来なら、左右両側の筋肉や骨を削って神経の圧迫をとると、内視鏡を用いることで、片側から、反対側の骨や筋肉を傷めずに、両側の神経の圧迫をとることが可能になった。

この手術が可能なのは、三重県では当院のみです。これからも必要な除圧は確実に、その上で、できるだけ侵襲を少なくしていくことを目指して鍛錬していきます。

**最後に**

これらの治療によって症状が改善しても、治療前と同じような体の使い方をしていると、また警告サインが点灯する危険性があります。そのため、上手に体(運動器)を使っていく、また使える環境を作っていくことも重要です。今まで述べたような治療手段のみならず、患者さん一人ひとりにそれぞれの病態を理解してもらい、自分の体をうまく使っていくように、スタッフ一同これからも、きめ細かい御手伝いを目指していきます。

当科の得意分野は、  
脊椎脊髄疾患(腰痛や肩こり、  
四肢のしびれ)

脊椎疾患(腰痛やしびれなど)に対する一般的な治療は、投薬、リハビリ、ブロック療法として手術ですが、それぞれが独立したものではありません。すなわち、薬が効かないからリハビリ、それでもダメだから手術といったものではないということです。我々は腰痛やしびれという警告サインが出ない体を作っていくための手段としてそれぞれの治療法を組み合わせて活用するという観点で治療を行っています。同じ目標(その患者さんの症状の出ない体や環境を作っていくこと)にむかって、医師や理学療法士などがそれぞれの立場で必要な治療(メンテナンス)を加えていくために、毎朝の検討会や週一回の総回診など綿密に連携をとりながら治療に当たっています。

当科における脊椎疾患の  
手術の考え方

脊椎変性疾患(椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など)に対する手術方法は、神経の圧迫を解除する除圧術と支持性を獲得する固定



毎朝の検討会風景。写真前列、左より新谷医師・森下医師・村田医師。周りを囲むのは理学療法士他スタッフです。

# ホッ!得

今回のお題

今年の冬はポッカポカ

## 「冷え性」。



# 衣

～足と首 お腹もあっため ポッカポカ～



効果的なアイテム  
レッグウォーマー

レッグウォーマーは、ふくらはぎを温めることで筋肉のポンプ機能がアップし、血流が良くなります。

靴下  
きつい靴下は末梢の循環が悪くなるので逆効果。5本足の靴下やゆるめの靴下も活用しましょう。

マフラー

首周りをガードすることによって体温で温まった空気を逃がしません。

腹巻き

内臓が集まるお腹が冷えてしまうと手足はなかなか温まりません。

### 冷え性とは？

簡単に言うと血液の循環が悪く、末梢の血管まで血液が十分に行き届いていない血行不良の状態です。このような血行不良により手足が冷えるだけでなく、肩こりや腰痛、肌荒れなどさまざまなトラブルが起こります。また、冷えは『万病の元』とも言われているのです。

### 原因は？

- 自律神経失調 (ストレスなどによって起こるもの)
- 全身に血液を送るポンプ力の低下
- 貧血
- 締め付けた衣類・薄着
- ダイエット
- 喫煙

# 食

～冷えきった 体はしょうがで ポッカポカ～



### 食材選びのポイント

体を温めるねぎやしょうが、にんにくなどの香味野菜を取り入れましょう。野菜はサラダよりも温野菜や煮物などに。夏野菜などの体を冷やす食品は加熱調理するようにします。

### ビタミンE

末梢の血管まで血液が流れるように血管を広げる…ナッツ類など(カロリーが高め)です。ので取りすぎには注意しましょう。

### 鉄分

全身に酸素を運ぶ…レバーや緑色の野菜、大豆製品など

### ビタミンC

鉄分の吸収をサポート…果物など

### ビタミンB1

筋肉の疲労を分解する…豚肉など

### カフェイン

発汗や血行を促進して体温を上げる

…とうがらしなど

これらの食品を取り入れバランス良く楽しみましょう。過度の糖分や脂肪、塩分は血行不良の原因となるため控えましょう。



# 住

～寒い日は 半身浴で ポッカポカ～

40度前後のぬるめのお湯にゆつくりつかって全身ポカポカになりましょう。

入浴後などストレッチやマッサージで筋肉のコリをほぐすことも効果的です。



著者  
健康管理センター保健師  
伊藤 友希 (いとう ゆき)

TV大好き保健師!愛読書はテレビジョンです。年末年始はテレビからはなれません。健康と美容のため毎日の自転車通勤とフットサル(最近始めたばかり)などして体をしっかり動かしています!!  
趣味はカラオケ、歌うことでモヤモヤした気持ちもスッキリ!ストレスをためない生活を心がけています。皆さんも楽しく明るく笑いある毎日で健康になりましょう!

# 領収書 を見てみよう

## 診療費請求書・ 領収書の見方

保険診療での医療費は、初診・再診・医学管理・検査・処置・手術・投薬など、診療行為ごとに細かく定められています。これらの診療行為の費用は、すべて点数が決まっており、厚労省が定めた診療報酬点数と呼ばれる点数で表されます。この点数は1点≒10円で計算します。



**1 Q どこまでが初診?**

**A** 初診料は初めて診察が行われた日に算定しますが、ある病気の継続診察中に別の病気の診療をした場合は「再診」の扱いとなります。ただし、同じ病気であっても治癒又は1ヶ月以上診療を中止した後は、「初診」として扱われます。  
※慢性疾患など、明らかに同一の疾病・負傷と推定される場合は除く

**2 Q 医学管理費って?**

**A** 医師または医師の指示のもとに看護師、薬剤師、栄養士等が治療の計画を立てて必要な指導等が行われた場合の費用。以下の項目が含まれます。

- ・特定薬剤治療管理料
- ・悪性腫瘍特異物質治療管理料
- ・難病外来指導管理料
- ・外来栄養食事指導料
- ・入院栄養食事指導料
- ・集団栄養食事指導料
- ・心臓ペースメーカ指導料
- ・在宅療養指導料・薬剤管理指導料
- ・慢性維持透析患者外来医学管理料
- ・診療情報提供書 (I) (II)

**外 来 収 入 伝 票**

四日市社会保険病院  
〒510-0016 四日市市羽津山町10番8号  
Tel. (059) 331-2000  
診療科

発行日 平成 年 月 日 No. \_\_\_\_\_  
請求期間 平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日

氏名		様 カルテNo.	
保	険	保	険外
初・再診	点	分娩産褥介助料	
医学管理費	点	新生児介補料	
在宅医療	点	その他(医業)	
検査	点	医療相談料	
画像診断	点	文書料	
投薬	点	選定療養費	
注射	点	合計	円
リハビリテーション	点		
精神科専門	点	室料	
処置	点	電気料	
手術	点	その他(医業外)	
麻酔	点	電話代	
病理	点		
放射線治療	点		
入院料等	点	合計	円
DPC包括	点		
保険合計金額	点		
食事療養	点		

保険 負担額

保険 (1)	
保険(食事)(2)	
保険外 (3)	
消費税 (4)	
<b>今回合計請求額</b> (1)+(2)+(3)+(4)	円

前回までの未納金  
外来分  
入院分

領収日付印

※領収書日付印のないものは無効です。  
 ※この領収書は所得税の確定申告・医療費の証明等に必要ですから大切に保管してください。  
 ※診療費についてご不明の点がございましたら、ご遠慮なく医事課へお問い合わせください。

その他、自分でかかった処置・検査の点数など詳しく知りたい方は、当院医事課までお問い合わせください。  
ご不明な点などしっかりと、ご説明させていただきます。

**3 Q 在宅医療って?**

**A** 主に在宅にての治療を要する患者さんへの指導及び管理の費用。以下の項目が含まれます。

- ・在宅自己導尿指導管理料
- ・在宅自己注射指導管理料
- ・在宅成分栄養経管栄養法指導管理料
- ・在宅持続陽圧呼吸療法指導管理料
- ・在宅悪性腫瘍患者指導管理料

# 情報to通



**手** 術までは、肛門のポリープと聞いてすごく心配しておりました。手術の部屋に入り看護師さんがたくさん見えておりビックリしました。その後、ベッドに寝かされ一人の看護師さんが一本の指を握らせてくださり、もう一人なので、すごくリラックスできて大満足でした。手術もうまくしていただき、後の処置も、どの看護師さんもいい人ばかりでした。ありがとうございました。

【70代 女性】

**4** 階大浴場の「カラ」ですが、以前のように強弱も自由に操作できる方が使い勝手が良いように思います。指の力が弱くなくなっていますので軽く扱える方が嬉しいと思います。

【女性】

## 病院より 回答

温かいお言葉ありがとうございます。

今後も患者さんに、「納得」「安心」「満足」していただけるサービスを心がけてまいりますのでよろしくお願いいたします。

ご意見ありがとうございます。

4階大浴場の給湯使用量が増大しており「省エネ対策」の一つとして実施させていただいたのですが、5箇所ある洗い場の1箇所のみ介助用として、手動式水栓金具を残し、他はプッシュ式のオートストップ（自動停止）水栓金具に交換しました。

今回のご指摘をいただき病棟科長とも相談した結果、もう1箇所手動式水栓金具に戻すことにしました。省エネのご理解とご協力をお願い申し上げます。

# 私が伝えたい はづの魅力

職員皆さんが病院に対して愛着を持っていて、それが仕事ぶりに現れていることです。つまり、患者さんに接する態度や気持ちがとても親切なこととです。診察時の高齢患者さんへの丁寧な看護師さんの説明。内視鏡検査レントゲン検査、血液検査時などにもよく感じられます。もちろん多忙なときや深夜など難しいときもありますが、よく頑張ってくれています。それが病院の大きな魅力で財産です。

副院長 木村 光政

好きな言葉 「あなたが笑えば、みんなが笑う」



6病棟係長 山口 裕子



当院に就職して23年。仕事と結婚・出産・育児の両立は大変な毎日でしたが、一度も仕事を辞めたいと思いませんでした。それは、患者さんとかかわる看護の仕事が大好きなこと、どの部署に異転しても、楽しく仕事できたからです。「楽しく働く」ことは、笑顔や優しさを生み、質の高い看護の提供につながっていくと考えます。これからも、看護の仕事为天職として患者さんやそのご家族のために一生懸命動いていきたいです。

好きな言葉 「楽しく働く」

当健康管理センターは、県内一の検診車を保有し、三重県内はもちろん近隣他県での健診業務を行うと共にさまざまな健診項目をご用意しています。また、平成20年度より施行の特定健診・特定保健指導では、院内外において、いち早く対応ができるよう、保健師等による保健指導活動を行っています。「健診」によって、より多くの方々に充実した生活が送っていただけるよう健康のお手伝いができればと思っています。

健康管理センター

業務課 中川 佳代

好きな言葉 「笑顔」



# 部署紹介 診療情報管理室

診療録に含まれるデータは診療や研究などの重要なデータとなります。そのため情報の収集・管理・分析を行うのが、診療情報管理士です。平成19年10月からは診療情報管理室として部署が独立され、現在、診療情報管理士3名で業務を行っています。

診療情報管理室では、直接的な医療行為をするわけではありませんが、患者さんの大切なデータを管理する部署として、慎重かつ丁寧な扱いを心がけ、診療記録の質の向上、医療安全に努めています。



スタッフ一同大切な情報を守るため、日々、質の向上に努めています。



味もボリュームも大満足のランチ。ランチは和と洋の2種類からお選びいただけます。



## バンブー Cafe&Restaurant Bamboo

- 所在地 三重県四日市市阿倉川町17-28
- TEL 059-331-8731
- 営業時間 7:30~19:00
- 定休日 毎週日曜日のみ、モーニング終了時(11時)より休み
- 駐車場 10台

## 職員が紹介する お・す・そ・わ・け・ス・ポ・ット

落ち着いたところで、ゆっくりとお話ししたい方にオススメです。店内はゆったりとしたテーブル配置で暖色系のあかりがホッとさせてくれます。2種類のランチやコーヒー等をご用意して、皆さんのお越しをお待ちしております。

## 外科のオペ数 ベスト5

- 1位 痔核手術 163件
- 2位 痔ろう根治手術 99件
- 3位 そけいヘルニア手術 79件
- 4位 結腸切除術 79件
- 5位 胆のう摘出術 73件

※オペ場件数 1543件 うち、外科 989件 (64.1%)  
【平成20年度】



お話しを伺った 外科/梅枝医師

## 1位 痔核手術

直腸肛門部の血行が悪くなり、血管の一部が膨れ、出血や脱出することを痔核と言います。手術方式は痔核に注射を行う硬化療法と結紮切除術があります。痔でお困りの方は、1人で悩まず一度受診してみてください。

- 手術時間 1時間程度
- 入院期間 3日~7日程度

## 自遊自在

## 『外科のオペ数 ランキング』

当院、外科における手術数をランキングにし、まとめました。治療の選択にあたっては、患者さんとそのご家族の方に十分な説明をさせていただき、誠実な対応を心がけております。

### 2位

#### 痔ろう根治手術

直腸と肛門の境目から感染を起こし、肛門の皮膚までつながった膿の管を痔ろうといいます。複雑な痔ろうは、数回に分けて手術を行います。

- 手術時間 1~2時間
- 入院期間 10~14日

### 3位

#### そけいヘルニア手術

一般に脱腸と呼ばれています。当院では、楕円形の特殊な布で内側から腸が出てくるのを防ぎます。

- 手術時間 1時間程度
- 入院期間 3日

### 4位

#### 結腸切除術

大腸腫瘍または、炎症性腸疾患の患者に行う手術です。

- 手術時間 2~4時間
- 入院期間 2~4週間

### 5位

#### 胆のう摘出術

胆石症とは、胆のうの中に石ができる病気です。胆石症の方に行う手術が胆のう摘出術です。

- 手術時間 2時間
- 入院期間 1週間程度

# 連携室便り

連携室よりみなさんへ

## 遠隔読影システムってご存じですか？

昨年当院にも導入。情報の共有が可能になりました。



簡単に言うと、当院で検査したCTやMRIの画像が、地域のかかりつけ医（開業医）にて検査後すぐに見ることが出来るシステムです。

昨年、当院ではセキュリティに配慮されている、専用回線を使った遠隔読影システムを導入しました。CTやMRIの検査後、地域のかかりつけ医にて迅速に画像・検査結果が閲覧できるため今回下記にご紹介させていただいた「羽津整形外科さま」からも大好評をいただいております。

私共は、このようなシステムを導入し、かかりつけ医との連携を強化し、患者さんを中心に、地域に根付いた医療を提供していきたいと考えております。

## 羽津整形外科

### かかりつけ医のご紹介

地域の病院・クリニックをご紹介します



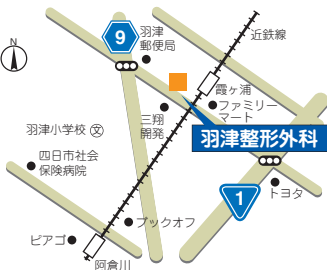
当院は、整形外科疾患の治療とリハビリテーションを行っております。地域医療に大切なことは、わかりやすい医療と説明、そして気軽に相談できる医師でありたいと考えております。

また整形外科の治療には近年より高度な医療機器による検査（MRI、CTなど）が必要なることも多々あります。そこで当院と四日市社会保険病院とは病診連携でMRIやCT検査の画像診断を行い治療に役立てております。

今後高度医療機関である四日市社会保険病院と連携を大切にして地域医療に貢献したいと考えております。

診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	△
PM 4:30~7:00	●	●	●	●	●	●	△

休診日／土曜午後・日曜・祝日



院長 森 健太郎

TEL059-330-5582

FAX059-330-5592

〒510-0002

四日市市羽津中2-1-10

診療科目

整形外科

リウマチ科

リハビリテーション科



## ● 外来診療担当表

2010年1月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
総合内科	初診	◆谷口 正仁 循環器科	杉本 龍亮 内科(総合)	角田 健太郎 循環器科	副院長 木村 光政 消化器科	増井 由毅 内科(総合)
		井本 一郎 内科(総合)	★佐藤 良子 リウマチ科	渡辺 省三 内科(総合)		三好 美穂 内科(総合)
消化器内科	初診	★中島 滋人	★中川 直樹	★豊田 長仁	渡辺 省三	渡辺 省三
	再診	★中川 直樹	渡辺 省三	副院長 木村 光政	★中島 滋人	竹井 謙之 第3 PM
			★豊田 長仁		★豊田 長仁	
				増井 由毅		
循環器内科		★川村 正樹	◆谷口 正仁	★川村 正樹	★川村 正樹	角田 健太郎
		杉浦 武 PM 再診予約			杉浦 武 PM 再診予約	
リウマチ科 (予約)		★佐藤 良子 PM 再診予約		★佐藤 良子 再診予約		★佐藤 良子 再診予約
呼吸器内科			小林 哲		浦和 昌史 PM SAS	藤原 篤司
腎・透析内科				★水谷 安秀 再診予約		渡邊 達昭
糖尿病センター (予約)		馬嶋 知樹 糖尿病	住田 安弘 糖尿病	安間 太郎 糖尿病		馬嶋 知樹 糖尿病
		三崎 盛治 甲状腺		島地 泰敏 甲状腺	島地 泰敏 甲状腺	島地 泰敏 甲状腺
神経内科		朝日 理 PM 予約		田村 麻子 PM 予約		
心の診療科			母子精神保健 専門外来 岡野 禎治 PM 予約			岡野 禎治 PM 予約

診療科	月	火	水	木	金
外科 大腸肛門病 (IBD) センター	★梅枝 覚 予約	院長 松本 好市 予約	★野地 みどり	★梅枝 覚 予約	院長 松本 好市 予約
	★北川 達士	★北川 達士	◆石井 雅昭	★北川 達士	★野地 みどり
	★山本 隆行	古屋 正	成田 清	山崎 学	★山本 隆行
	古屋 正	肥満 智紀		肥満 智紀	◆石井 雅昭
	★北川 達士 15:00~乳腺 予約のみ				
ペインクリニック	小西 邦彦 17:00~ 予約		坂倉 幸子 14:00~ 予約	小西 邦彦 17:30~ 予約	
小児科	町田 祐子	★渥美 伸一郎	町田 祐子	★渥美 伸一郎	町田 祐子
	乳幼児健診 慢性疾患外来 (町田) 予約	予防接種 予約	慢性疾患外来 (渥美) 予約	慢性疾患外来 (渥美) 予約	慢性疾患外来 (町田) 予約
整形外科	★森下 浩一郎 予約	◆新谷 健	★森下 浩一郎 予約	◆新谷 健	★森下 浩一郎 予約
	村田 耕一郎	村田 耕一郎	◆新谷 健		村田 耕一郎
		★森下 浩一郎 腰痛外来 予約 14:00~16:00	◆新谷 健 村田 耕一郎 14:00~ ギプス外来		
産婦人科	★中 淳	副院長 米村 幸男	★中 淳	樋口 恭仁子	副院長 米村 幸男
泌尿器科	★加藤 貴裕	◆今村 哲也	★加藤 貴裕	◆今村 哲也	★加藤 貴裕
		★加藤 貴裕 13:00~ 予約			
眼科	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ ~11:00	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ
耳鼻科			萩原 仁美 ~11:00		
皮膚科		水谷 仁		川端 栄理子	
女性外来		樋口 恭仁子 婦人科		★岡田 明子 第1・第5 内科	★野地 みどり 外科
					樋口 恭仁子 婦人科

★=部長 ◆=医長

おすすめ!!

栄養士が考える旬の健康食

# 「季節を食す」



※表示カロリーは1人分 (バターと普通牛乳なら308kcal)

## みかんトースト

### みかんトースト レシピ

#### <材料> (1人分)

食パン (6枚切り) .....	60g
マーガリン .....	10g
牛乳 (低脂肪) .....	50ml
みかん (小) .....	90g

#### <作り方>

- ① みかんは皮を剥き、輪切りにしておく。
- ② グラタン皿にマーガリンを入れ、電子レンジで溶かす (700w、20秒)。
- ③ その間に食パンを一口大のサイコロ切りにする。
- ④ 溶かしたマーガリンに牛乳を加え、軽く混ぜる。
- ⑤ ④に食パンを加え、染み込ませる。
- ⑥ 輪切りみかんを飾る。
- ⑦ オーブントースターで焼く (1000w、5分)。

※輪切りみかんを2房ずつに分けると、ハート型になります。

※お好みでチョコシロップやしょうゆをかけてもおいしいです☆

#### ★ポイント★

みかんと言えばビタミンC? いいえ、それだけではありません。白い筋には食物繊維、黄橙色の素・クリプトキサンチン、ビタミンPの一種・ヘスペリジン。発ガン抑制や免疫力強化、血中コレステロール分解などさまざまな効果があるとされています。温かいみかんはお腹にやさしく、甘みもアップ! ぜひ一度お試しください♪

栄養課  
管理栄養士  
木村 由香



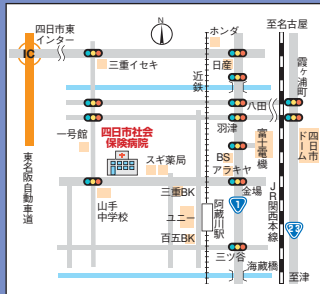
病院と地域を結ぶ

# はづナビ

VOL.4

平成22年1月発行

発行：四日市社会保険病院  
編集：四日市社会保険病院広報室  
〒510-0016 三重県四日市市羽津山町10番8号  
TEL 059-331-2000  
URL [http://www.zensharen.or.jp/ykib/public\\_html/home.htm](http://www.zensharen.or.jp/ykib/public_html/home.htm)  
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(四日市社会保険病院下車)
- 東名阪、四日市東インターから約10分

四日市社会保険病院

検索

## 掲示板

ご好評!

### レディース健診のご案内



美しく活動的な  
女性であり続けるために

健康管理センターにおきまして、恒例の女性だけの専用日を設けた、レディース健診を行います。通常の生活習慣病健診だけでなく、女性特有の病気を早期発見するためのオプション健診も豊富にご用意させていただきました。昨年のご好評に応え、開催を2日に増やしましたので是非お申込みください。

#### ●日時

第1回 平成22年2月24日(水)  
第2回 平成22年3月 3日(水)

お問合せ

四日市社会保険病院 健康管理センター

TEL 059-331-1211

担当:有地・立石

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。皆さんは今年の干支、寅のもつ意味をご存知でしょうか。寅は「動く」という意味合いを持っています。春を迎え、生命を生き生きと動きはじめさせる力が、寅にはあると言われてきました。平成22年は良い方向に「動き」ますように・・・