

◆特集／医療アクション！

女性外来

～女性スタッフによる女性のための医療～

はつたて



女性外来



女性スタッフによる 女性のための医療

「女性外来」ってなに？

医療に対する情報が本やインターネットにあふれている昨今ではありますが、「こんな症状のとき、何科に行けばいいのかわからない」「受診したいけれど、恥ずかしい」「男性医師に話して、結果として受診をためらい、症状を悪化させてしまう女性」がとて多いのが現状です。

そこで女性特有の症状に配慮し、プライバシーを保護しながらじっくり相談に乗る専門外来を「女性外来」と呼んでいます。原則的にスタッフはすべて女性、時間を気にすることなくしっかりお話しできるよう完全予約制、15〜30分の診察時間を確保しています。

内科、外科、婦人科の女医が担当しています。

特集 医療アクション

2~4P

女性外来 ~女性スタッフによる女性のための医療~

理念/方針/患者権利

健康にまつわる選りすぐりの知恵。

5・6P

◆ホッ得! 今回のお題【紫外線】

院内外のホットニュース

7・8P

◆教えてコーナー

◆私が伝えたい! はづの魅力

9P

◆情報to (通)

●ご意見に答えるコーナー

10P

◆自遊自在〈花火おすすめビューポイント〉

11P

◆部署紹介「保健指導管理室」

12P

◆職員が紹介する「お・す・そ・わ・けスポット」

12P

◆連携室だより

13P

◆外来診療担当表

14・15P

栄養士が考える旬の健康食

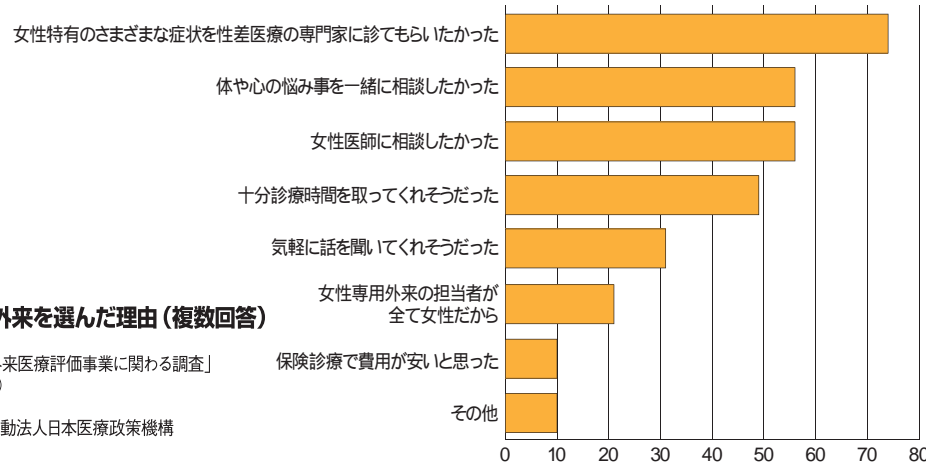
16P

◆おすすめ!!「季節を食す」

女性専用外来を選んだ理由(複数回答)

資料:「女性外来医療評価事業に関わる調査」(平成17年度)

特定非営利活動法人日本医療政策機構



の変動による体調不良(月経前症候群や月経困難症)や更年期症候群など、女性特有の体調管理は元来毎日を送るためにとっても重要です。実際、女性外来にいらっしゃる患者さんは10代〜90代まで多岐に富んでおります。そして「何年も悩んでいたけど、もっと早く来ればよかった」という声もよくいただきます。

内科のかかりつけ医を持つ方は多いと思いますが、これからの女性には是非、婦人科のかかりつけ医を持っていただくことをお勧めします。女性外来をかかりつけ医として、もしくはかかりつけ医との橋渡しとしてご利用ください。これからも、患者さん一人ひとりと向き合い、オーダーメイドの治療法をご提案していきたいと思っております。



女性専用ロッカーと待合



必要に応じ、臨床心理士・古村香里先生によるカウンセリングも、予約制で行っています。

最後に

現代女性は昔に比べて、初潮の低年齢化、少子化により大幅に生涯月経回数が増え、さらに高齢化により、閉経後の人生も長くなりました。よって女性ホルモン

「性差医療」という言葉をご存知ですか？
米国では1990年代から国の支援のもと、「性差医療」の取り組みがなされています。
同じ病気でも症状や治療法が男女により異なるもの、男女により疾患の罹患率が大幅に異なるものなどが対象です。
たとえば高脂血症。男性にも多い病気ですが、閉経後女性ホルモンが減少すると、急速に女性に多くなり、特に「閉経後高脂血症」と呼ばれます。この場合、更年期症候群の治療とともに高脂血症治療をすることで治療効果が高まります。またいろいろな病気での症状の出方にも性差があるといわれています。女性のほうが「何となくだるい」など明確には言い表せないような症状が多方面にわたって出る(不定愁訴)傾向が強いといわれています。この場合、漢方が功を奏す場合があります。漢方は生薬由来の多種類の有効成分を含んでおり、「全体的」に効くことが多いからです。女性外来では通常の治療に加え、漢方やアロマセラピー等も積極的に活用し、より女性にあった治療をご提案しています。



女性外来スタッフです。スタッフは全員女性です。

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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 模範的な健康保険診療を実施します。

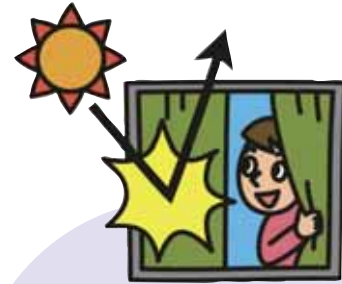
患者さんの権利

- 誰もが、一人の人間として、基本的な権利が尊重され、平等に、良質な医療を受ける権利があります。(基本的人権と公平な医療)
- 診療上得られた個人情報(秘密)は守られます。(プライバシーの保護)
- 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・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)
- 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)

ホッ!得

今回のお題
老化予防で美肌を呼ぼう

「紫外線」。



生活

日差しから 守って美肌 老化予防

～紫外線に負けない!!ビタミンE～

食べ物で 美しい肌 取り戻せ

紫外線による皮膚老化予防のために、日焼けをした時は、これらの食品をとるように心がけましょう!

- ① ビタミンA
うなぎ、レバー・卵黄など
- ② ビタミンC
果実や野菜、いもなど
- ③ ビタミンE
玄米、大豆など
- ④ βカロテン
緑黄色野菜
- ⑤ ミネラル
魚介類・海藻類



時期による紫外線の量・強さ

日本の紫外線量は5月から8月にかけて最も多く、冬の間は比較的少ないといえます。天気に着目すれば快晴の日が一番多く、曇りは晴れの約70%、雨天で約30%となっています。1日の中では正午近くが一番強くなります。

紫外線の種類

紫外線とは波長が1nm(ナノメートル)～400nmの太陽光線のことで、波長によってUVA、UVB、UVCの3つに分類されています。このうちUVCは、大気中の酸素やオゾン層に非常によく吸収されるため、地上に届いて肌に影響を与える紫外線はUVAとUVBの2種類になります。

UVA:

肌の深い部分に長い時間をかけて作用し、シワやたるみ等の原因になります。

UVB:

肌の表面に作用してヒリヒリ赤くなる炎症を起こします。
*どちらの紫外線も、肌を黒くする働きがあります。



食

予防

紫外線 曇りの日でも 要注意



☆日焼け止めクリームで紫外線をしっかりカット

・PA(Protection Grade of UVA)
UVAの防止効果を記号で表したものの。「十」「十十」「十十十」の3種類で表示し「十」が多いほどカット効果が高くなります。UVAにはガラスを透過する性質もあるため、屋内でも日焼け止めで肌を守りましょう。
・SPF(Sun Protection Factor)
UVBの防止効果を数値で表したものの。2～50までの値で表示し、最高値は「50十」。日常生活ならSPF20ほどのクリームを何度か塗り直すことが肌への負担も少なく効果的。

☆お化粧

女性にとっては一番簡単でシンプルな方法です。晴れた日はもちろん、曇っている日でも油断せず、素肌をきちんと守ることを心がけましょう。

☆日傘

黒っぽいものほど、紫外線遮断効果が高くなりますが、白など淡い色でも、さすだけで紫外線カットの効果は十分に期待できます。さす時のポイントは日傘の柄は短く持つことです。カラダと傘の隙間が少ない方が下や横から差し込む紫外線が少なくてすみます。

☆長袖

日傘を持ちにくい時には、なるべくつばの広い帽子を! おすすめの素材はポリエステル。ポリエステルは紫外線を吸収する効果があります。汗を吸わないからイヤだという人は木綿との混紡が良いでしょう。木綿は紫外線を通しやすい素材ですが、ポリエステルと混紡だと紫外線を8割もカットしてくれます。



著者
健康管理センター保健師
亀井 茜 (かめい あかね)

夏のビールが大好きです。楽しいお酒の席で日頃の疲れを癒し、ストレス発散! 適量と休肝日を守って、楽しくお酒とお付き合いしています。早寝早起きと、できる限りの徒歩通勤で健康づくりに励んでいます。



Q 接種対象者は?

A 接種対象者は10歳以上の女性とされています。第1接種推奨対象（最も受けてほしい方）は11～14歳の女児です。HPVは主に性行為によって感染するので、ワクチン接種は初回性交前に行われるのが最も理想的。9～15歳の女性を対象にした海外及び国内の臨床試験により安全性と高い抗体価（ワクチンの効果）が得られることが証明されています。第2接種推奨対象は15～45歳までの女性です。15歳以上であっても性交経験のない女性は第1接種推奨対象者と同じく全面的にワクチンの利益が得られます。また、すでに性交経験のある女性においては一部のHPVに感染している可能性はあるものの未感染の型に対する効果は得られますし、再感染を予防できるという観点から接種意義は十分あると考えられます。海外の臨床試験では55歳までの女性に対する安全性と抗体価の上昇（ワクチンの効果）が承認されています。

Q 用法、接種スケジュールなどは?

A 現在わが国で承認されている2価HPVワクチンは、合計3回の上腕への接種（初回接種後1カ月および6カ月後）が必要です。費用は自費で1回15000円。一部第1接種対象者に対し補助金を出している自治体もありますが、今のところ三重県ではありません。高価ではありますが、医療経済学的には①子宮頸がん検診受診状況 ②子宮頸がんならびにその前駆病変の発生数、治療費 ③病気に伴う労働損失 ④生活の質（QOL）を考慮した費用を考慮すると、十分ワクチン接種により恩恵を受けることができると見積られています。

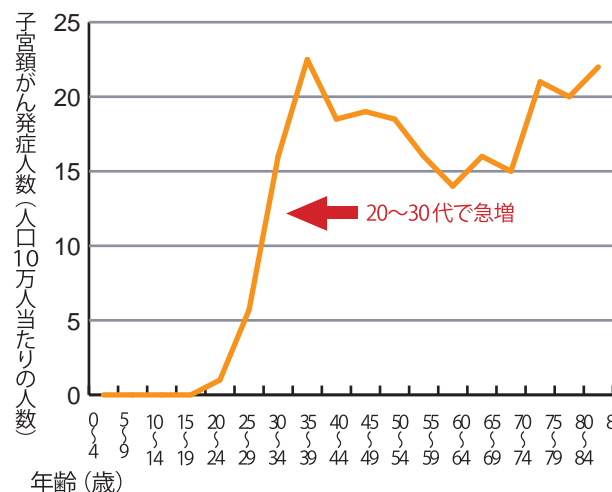
Q ワクチン接種後の注意点

A ワクチンによる予防効果は推計学的に20年以上とされています（ワクチンが開発されてからまだ歴史が浅いからです）。ただし、ワクチンでは予防できないHPVに感染するリスクがあること、また性行動のある女性においてはワクチン接種時にすでに16、18型HPVに感染している可能性もあるため、定期的な子宮頸がん検診は必要です。



子宮頸がん ワクチン

日本人女性 における子宮頸がんの発症状況（2001年）



昨年より子宮頸がんに対するワクチンがわが国で承認され、話題になっています。子宮頸がんは、そのほとんどがヒトパピローマウイルス（HPV）の子宮頸部への感染によっておこることが解明されており、現在予防できる唯一のがんなのです。HPVには多くの型があり特に16、18型が子宮頸がんを発生させるといわれています。ワクチンはHPV16、18型による子宮頸がんおよびその前駆病変を予防します。

〜現在予防できる
唯一のがん〜

Q 子宮頸がんってどんな病気?

A 子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんです。日本人では年間約15000人の女性が発症していると報告されていますが、その前駆病変も加えるとさらに多い女性を苦しめています。初期の段階での自覚症状がほとんどなく、しばしば発見が遅れます。さらに20～30代の若い女性の発症率が急増しており、MOTHER KILLER（お母さんの殺し屋）とまで言われています。欧米諸国では子宮頸がん検査は90%以上の方が受けていますが、残念ながら日本での受診率は半数にも満たないのです。



採 血時、脱いだシャツを検査室の方が
きちんとたたんでくださいました。
感謝し気分が良くなりました。

【70代男性】



待 合室は「ガサガサ」と落ち着きません。
前の待合室の方が静かで落ち着いてバスま
たはお迎えを待っているのにゆっくりできま
した。
できることなら前の待合室に替えていただ
きたいです。

【通院患者さん女性】

病院より 回答

外来科長からのコメント
温かいお言葉ありがとうございます。

私たちにとって、皆さまからこの
ようなお言葉がいただけることで
とても元気をいただき明日からの
原動力にもなります。今後とも皆
さまに喜んでいただけるような気
配りができるように日々努力して
いきたいと考えております。あり
がとうございました。

ご意見ありがとうございます。
今回の待合室の変更は、患者さ
んより「待ち時間が長い」「説明
を聞くところがない」「受付窓口
がいろいろあって分からない」と
のお声をいただいており、正面玄
関に「受付センター」を設置致し
ました。従来と大きく変更しご
不便をお掛けしておりますが、し
ばらくお時間をいただきました存
じます。必ずや満足いただける
と思っております。

私が伝えたい はづの魅力



臨床工学科係長 安田 芳樹
好きな言葉 「縁の下の力持ち」

当院では最先端の医療機器が配備さ
れており、私たち臨床工学技士もチー
ム医療の一員として、医療機器の操作
及びメンテナンスを通じ、治療のサポ
ートを行っています。患者さまの命を
預かる責任と治療が良い結果をもた
らしたときの喜びを支えに、いかなる
場合でも安全で確実な治療を提供で
きるよう、「命のエンジニア」として妥
協無く取り組んで行きたいと思いま
す。

当院ではさまざまな分野で活躍する
専門職一人ひとりが何をすべきか理解
したうえで協力しながらチームとし
ての力を発揮し、患者さん中心でゆと
りある医療・看護の提供に努めていま
す。時には意見がぶつかりあうことも
ありますが、それぞれが真剣に考えて
いる結果であり、そんな時は繰り返し
話し合いが行なわれます。これからも
患者さんやご家族の方に満足してい
ただけるように、お互いが個性を尊重
し合える環境を大切に頑張っていきた
いと思っています。



6病棟 看護科長 位田 由起子
好きな言葉 「自分らしく、その人らしく」



好きな言葉 「和気あいあい」
健康管理センター業務課 前川 玲子

当健康管理センターでは、院内健診と
巡回バス健診の両方を実施しており
ます。今年4月から健診システム(コ
ンピューター)の入れ替えて、昨年度
までの健診とは勝手が違い受検者の
皆さまにはご迷惑をおかけしており
ますが、今後、気持ちよく健診を受け
ていただけるよう、努力してまいりま
す。そして、いつも笑顔で心掛け、明
るく前向きに取り組んでまいります。
皆さま、今後とも当健康管理センタ
ーをよろしく願っています。

部署紹介

健康管理センター・ 保健指導管理室「いちご」

みなさん当院に『いちご』の部屋があるのをご存知ですか？果物のいちごではありません。健康管理センターにある保健指導管理室のことです。今日はその『いちご』のヒ・ミ・ツを少しご紹介させていただきます。主なメンバーはリーダーの看護局次長前田をはじめ、保健師・管理栄養士・事務員です。この部屋では特定保健指導（詳しくは当院のHPをご覧ください）など地域のみなさんの健康づくり支援を行っています。

健康は大切だと分かっている、生活改善をかけることはなかなか難しいですよね。でも、安心してください。私たちがあなたの健康状態やライフスタイルに合わせた健康づくりを全力でサポートいたします。



今もこれから先も、あなたが大切にしたいもののために。なりたい自分であるために。特定保健指導の対象（加入されている健康保険組合さまにご確認ください）になられた方はぜひご利用ください！お待ちしております。



甘さ控えめの口どけあっさり生クリームがやみつきになります。



外観はピンク色のレンガがとても可愛く、店内は木のぬくもりがある「けーきやさん ニーナ」は、美味しく安全な素材にこだわっています。ケーキも焼き菓子も種類がたくさんあり、とても美味しくプレゼントにも最適です！キャラクターや似顔絵を描いた誕生日ケーキは写真を添えて3〜4日前に予約をすれば手作りで作ってくれます。店内でゆっくりケーキをいただくこともでき、癒されるお店です。

けーきやさん「ニーナ」

- 所在地 三重県四日市市羽津3530-5
- TEL 059-332-5427
- 営業時間 10:00～19:00
- 定休日 水曜日（祝日の場合は翌日）
- HP: <http://www.cake-nina.com/>



お・す・そ・わ・け・ス・ポ・ツ

職員が紹介する

桑名水郷花火大会

日程 2010年7月24日(土)
花火総数 4000発
時間 19:30～20:45
開催場所 揖斐川鍋屋堤
交通機関 各線桑名駅から徒歩20分
荒天時 翌日順延
オススビュー 揖斐川鍋屋堤の反対側

いなべ市納涼花火大会

日程 2010年8月21日(土)
花火総数 約500発
時間 20:30～21:00 (予定)
開催場所 員弁川河畔
交通機関 三岐鉄道北勢線・三里駅下車徒歩15分
四日市東ICから国道365号で約20分
荒天時 小雨決行

関宿納涼花火大会

日程 2010年8月21日(土)
時間 19:30～オープニング、20:00～21:00花火
開催場所 鈴鹿川河川敷
交通機関 JR関宿駅から徒歩8分

第23回四日市花火大会

日程 2010年8月22日(日)
花火総数 4000発
時間 19:15～20:30
開催場所 四日市港霞ヶ浦・富双ふ頭
交通機関 JR富田駅から徒歩約15分又は、近鉄富田駅から徒歩15分
荒天時 延期
オススビュー 四日市ドーム付近

長島温泉花火大競演

日程 2010年7月31日(土)～9月5日(日)の毎週土・日曜日、8月12日(木)～16日(月)
花火総数 1500発
時間 20:00～20:25
開催場所 長島町ナガシマスパーランド
交通機関 桑名駅から三重交通バス長島温泉行きで約20分
荒天時 中止
オススビュー 下り長島サービスエリア

自遊自在

『花火 おすすめビューポイント』

2010年 花火大会

情報は変更になる可能性がありますので、事前にご確認の上お出掛けください。

鈴鹿サーキット 花火・ザ・パフォーマンス

日程 8月11日(水)～14日(土)、28日(土) (予定)
花火総数 1500発 (1日あたり)
時間 19:30～20:00頃
開催場所 鈴鹿サーキット
交通機関 近鉄名古屋線白子駅から三重交通バス鈴鹿サーキット行きで20分、終点下車すぐ
荒天時 小雨決行、荒天時は中止

連携室便り

連携室よりみなさんへ

訪問看護室開設にあたり

訪問看護室 大野佳子



この4月から訪問看護が始まりました。訪問看護は、看護師などが利用自宅まで訪問し、病気や障害など療養生活に支援を必要とされる方の看護を行うサービスです。具体的な内容は、症状観察・リハビリテーション・清潔ケア・排泄ケア・終末期のケア・褥瘡ケア・ストマケア、医療処置・カテーテル管理などがあります。看護師以外に、医師・介護支援専門員・医療ソーシャルワーカー・理学療法士などさまざまな職種と連携をとりながら看護を行います。相談窓口は地域連携室、平日の月～金曜日の9時～17時、お気軽にお立ち寄りください。

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

ザ・クリニック



当院は女性のためのクリニックで、開院前に社会保険病院で女性外来を担当させていただいていた経験を生かし、産婦人科・内科疾患の診療をしております。疾患によっては早期に発見されれば治る病気も多く、例えば、子宮頸がんは定期的ながん検診で早期発見が可能です。最近では予防ワクチンも発売され、さらに積極的な予防ができる時代になりました。是非、20代から子宮がん検診を含めた健康診断をうけ、ご自身の健康に目を向けていただきたいと思います。どなたでも相談しやすい環境を作ることをご心掛けておりますので、お気軽にご相談ください。

診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	△
PM 13:00~16:00	●	●	△	☆	●	△	△

☆PM 15:00~PM 18:00

休診日/水曜午後・土曜午後・日曜・祝日



診療科目

産婦人科

内科

院長 西浦 理佳

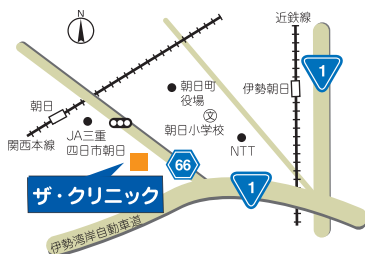
TEL059-376-2030

FAX059-376-2031

〒510-8103

三重郡朝日町大字柿776-1

<http://www.the-clinic.jp/>



●外来診療担当表

2010年7月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
総合内科	初診	井本 一郎 内科 (総合)	杉本 龍亮 内科 (総合)	角田 健太郎 循環器科	★佐藤 良子 リウマチ科	三好 美穂 糖尿病内科
		岩村 康一 内科 (総合)		岩村 康一 内科 (総合)	阿部 博和 内科 (総合)	阿部 博和 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	渡辺 省三	★豊田 長仁	
循環器内科		★川村 正樹	★川村 正樹	★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
腎臓内科・人工腎センター				★水谷 安秀 再診予約		渡邊 達昭 隔週
						西尾 文利 隔週
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	三好 美穂 糖尿病	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 14:00~予約	院長 松本 好市 予約	★野地 みどり	★梅枝 覚 予約	★野地 みどり
	★北川 達士 AM 初診 15:00~乳腺予約	★北川 達士	◆石井 雅昭	★北川 達士	★山本 隆行
	★野地 みどり	古屋 正	鳥井 孝宏	★山本 隆行 PM	◆石井 雅昭
	★山本 隆行	肥満 智紀		山崎 学	成田 清
	古屋 正			肥満 智紀	
	成田 清 AM 予約				
呼吸器外科			王 志明		
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	担当医	★森下 浩一郎 予約
	村田 耕一郎	村田 耕一郎	◆新谷 健	※木曜日は OPEの 都合で 外来診察医師 が変わります。	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~ ギブス外来		
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	田丸 裕巳	★加藤 貴裕	田丸 裕巳	★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		仙波 祐子	
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

まるごとトマトの トマキャロハニー

（ まるごとトマトの トマキャロハニー レシピ ）

< 材料 > (2個分)

トマト 中2個 300g
 人参 1/2本 80g
 はちみつ 大さじ1
 レモン汁 少々
 水 50cc
 粉寒天 2g

ミニトマト 2個
 生クリーム
 さとう

< 作り方 >

- ① トマトはへたを取り、適当な大きさに切る。
- ② 人参は皮をむき、すりおろす。
- ③ ①②を鍋に入れ、水が出て柔らかくなるまで火にかける。
- ④ ③をお玉でつぶしながらざるで皮などをこし、はちみつとレモン汁を加える。
- ⑤ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら寒天を入れて溶かし、火を止めてから④を加える。
- ⑥ 容器に入れて冷蔵庫で冷やし、固まったら上にホイップクリームとミニトマトを飾る。

★ポイント★

夏野菜の代表！トマトはビタミン、ミネラル、食物繊維と体にうれしい栄養素がたくさん含まれます。中でもトマトの赤い色素の正体「リコピン」は熱に強く、抗酸化作用がとて強いことが知られており、がん予防・生活習慣病予防・老化防止の効果も期待できます。ぜひ普段のお料理にもトマトを取り入れてみてください。



栄養課
管理栄養士 梅枝 宏江

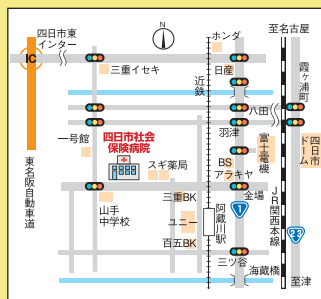
病院と地域を結び

はづナビ

VOL.6

平成22年7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
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

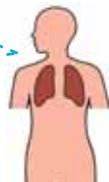
検索

未来が変わる。日本が変わる。



掲示板

呼吸器外科 開設しました。



六月から 順天堂大学より
王先生・立盛先生を迎え、呼吸器外科が開設しました。
自然気胸、肺がん、アスベスト、喫煙者など・・・
胸の事(心臓、乳腺、食道以外)で、ご心配な方はぜひ受診してください。



doctor 王

立盛 doctor

編集後記

子供の頃の夏休みといえば、早朝の「ラジオ体操」を思い出します。首からカードをぶら下げ、あくびをしながら行ったものです。最近では、ラジオ体操の子供達の参加が年々減少しているようですが、老若男女問わず誰でもできるこの体操を、健康増進のため、そして朝ごはんをおいしくいただくためにも、この夏、始めてみませんか？