

健康管理センター

◆特集／医療アクション！

最先端の医療に直結する

安心の健診システム

（地域の皆さんの健康管理のお役に立ちたいと願っています）

2012 秋

はづ た ヒ



健康管理センター

最先端の医療に直結する安心の健診システム
～地域の皆さんの健康管理のお役に立ちたいと願っています～

健康管理センターの概要

当院健康管理センターは、県内の中枢健診機関として巡回健診 施設内健診を行っております。巡回健診では県内全域はもちろんのこと、北は愛知県一宮市から南は和歌山県新宮市までの広範な地域に健診車を走らせ、健診を行っています。平成23年度は、巡回健診7万件、施設内健診4万件の合計11万件を実施しております。1日あたり約550名の健診を、健診車7台、施設内専用フロア2フロアと約120名の職員で対応しています。

わたくしどものモットーは、「すべての受診者に気持ちのいい対応」、「常に信頼できる健診結果の提供」、「疾病の早期発見・早期治療」のため現在職員一丸となって取り組んでいます。そのため、四日市社会保障病院を受診される際には健診結果が電子カルテでも把握できるよう、情報の共有化や病院との連携強化に励んでおります。

はづナビ 秋号 2012

特集 医療アクション 健康管理センター

最先端の医療に直結する安心の健診システム
～地域の皆さんの健康管理のお役に立ちたいと願っています～

院内外のホットニュース

◆教えてコーナー

健康にまつわる選りすぐりの知恵。

◆ホッ得！ 今回のお題【マラソンを始める前に】

理念／方針／患者権利

9・10P

◆私が伝えたい！はづの魅力

●ご意見に答えるコーナー

11P

◆情報to（通）

◆自遊自在〈紅葉のメカニズム＆スポット〉

12P

◆部署紹介「羽津訪問看護ステーション 緋」

13P

◆連携室だより

◆病診連携登録医〈笹川内科胃腸科クリニック〉

12P

15P

◆職員が紹介する「お・す・そ・わ・けスポット」

16P

調理師が考える旬の健康食

◆おすすめ!!「季節を食す」

17・18P

◆外来診療担当表

健診後フォローについて

健康診断は、健診を実施するだけでは意味がなく、その後のフォローが大切です。健診結果で要精密検査や要治療の判定が出た方は、放置せず早めに病院を受診しましょう。当院には健診後のバックアップ体制を整えており、精密検査や治療が必要な方一人ひとりの健診結果に合わせて病院の受診案内を行い、診療予約をお取りしています。

(一部予約できない診療科もあります)



基本方針・受健者さんの権利

～基本方針～

- 保健予防活動を積極的にを行い、受健者様一人一人の「健康づくり」に貢献致します。
 - 常に受検者様の視点にたち、受健者様のニーズに応えるべく迅速、的確な対応に努めます。
 - 職員は専門知識の向上に努め、精度の高い健康診断を目指します。



最後に

健康診断をきっかけに、日々の生活習慣を見直したり改善に取り組むなど、健やかな毎日を送つていただければ幸いです。これからも皆さんの健康維持のために、当健康管理センターで『年1回の健診（人間ドック）の受健』を継続されることをお勧めいたします。

現在、住民健診実施期間中です。各種胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん等のクーポン期限内に活用して健康管理に是非当院でお役立てください。詳しく述べは当院のホームページ又は、健康管理センターまでお問い合わせください。

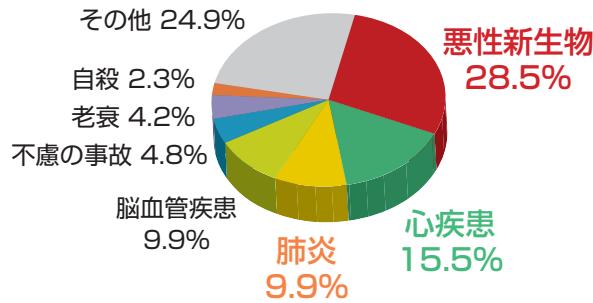
がん検診を受けていたたることが、最善な方法と考えられます。



(平成23年度)

主な死因別死亡数の割合

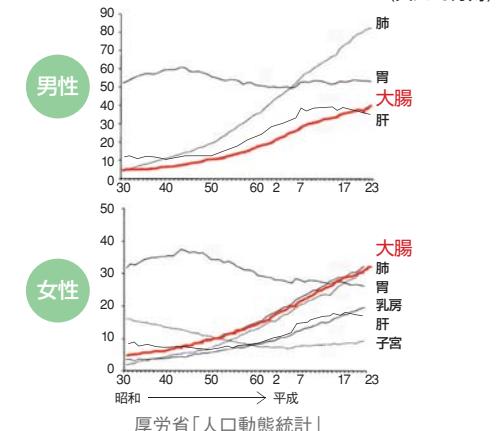
(平成23年)



平成23年人口動態統計月報年計(概数)の概況より

がんの主な部位別死亡率の年次推移

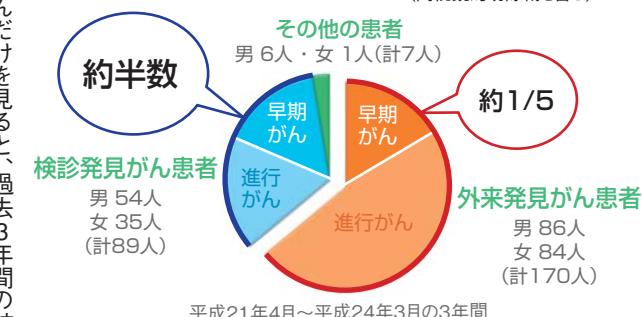
(人口10万対)



厚勞省「人口動態統計」

当院で大腸がん手術を行ったがん患者

(内視鏡的切除術を含む)



平成21年4月～平成24年3月の3年間

CTコロノグラフィで得られる画像には、一般的なaxial像（横断像）やMPR（多断面再構成像）の他に、仮想内視鏡像や仮想注腸像、仮想切除標本展開像などがあります。



axial像

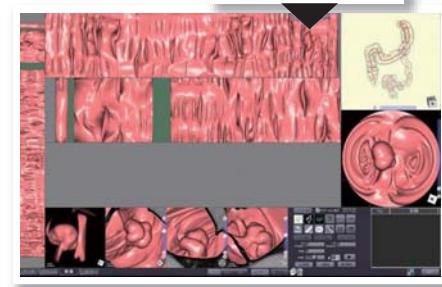


MPR

CT-COL



この他に
当院ではCTコロノグラフィとCTアンギオグラフィを併用した検査も行っています。この検査は大腸のCT画像と、造影CTにより得られる血管の情報を重ね合わせたもので、腹腔鏡下手術の術前シミュレーションとして活用されています。



仮想切除標本展開像

大腸CT検査 (CTコロノグラフィ)による 画像診断



大腸CT検査 (CTコロノグラフィ)による 画像診断

我が国の大腸がんでの死亡は、肺がん・胃がんについて第二位となっています。

大腸がんの検査としては大腸内視鏡検査、注腸X線検査が一般的ですが、当院ではCT装置を用いた大腸の診断も行っています。この方法をCTコロノグラフィといいます。

大腸内視鏡検査は感度が高い（病変が見つかりやすい）検査方法ですが、検査自体に少なからず苦痛を伴います。一方、CTコロノグラフィは検査の負担が少なく、精度の高い大腸の診断が可能です。

検査方法

まず、細いチューブを肛門から僅かに挿入し、空気を注入することにより大腸を拡張させます。次にうつ伏せと仰向けの2体位でCT撮影を行います。得られたCT画像データを用いて画像処理を行うことで、多彩な大腸の3次元画像が得られます。



ホッ!得

今回のお題
メディカルチェック

「マラソンを始める前に」。

マラソンを始める前に



準備



- 血圧が高い（高血圧）
- 血糖値が高い（糖尿病）
- コレステロールや中性脂肪が多い
- 高脂血症
- たばこを吸っている（喫煙）
- 特に、喫煙歴のある方も要注意です。（COPD）



マラソンブーム

若々しくしたい、生活習慣病の予防改善のため、運動やトレーニングに励む高齢者が増えています。10代や20代前半は少々無茶な運動をしてもカバーできますが、歳を重ねるにつれ以前のようにいかなくなっています。過去のイメージだけで体を動かすとけがをしたり、回復が遅ります。

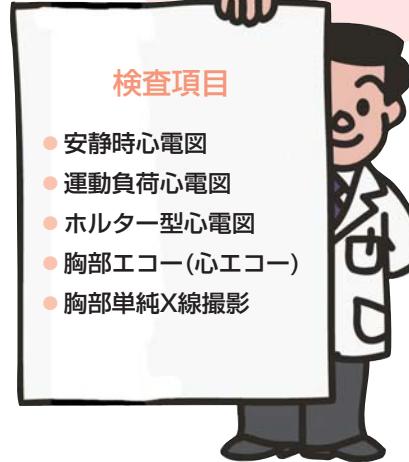
ここ数年で、ジョギングをする人が増えましたが、数回練習しただけでハーフやフルマラソンに出る人もいます。

また、以下の項目は心筋梗塞や狭心症になりやすい因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談することをお勧めします。

大会出場前には
メディカルチェックを!!

まずは、自分の体を理解（検査）してからでも遅くないのではと思いません。マラソン大会の当日、倒れてからでは遅いですね。まずは、お近くの循環器科等への受診をお勧めします。

大会前には…



病院理念

良質で安全、患者を中心のゆとりのある医療・福祉の提供と保健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. 横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、基本的人権が尊重され、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）
2. 診療上得られた個人情報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）

検査なんて、年配の方の検査だと思われるかもしませんが、スポーツをされる方・これからスポーツを始める方は老若男女、一度は検査受診をお勧めします。大きさは安心になりますよ。

60歳を過ぎたら、日々の身体の状態を十分に把握し、ランニングを生活の一部にすることができれば、生活の質も向上し、より充実した後半の人生を送ることができます。「マイペース」「無事故」をモットーに走り続けましょう。



8

私が伝えたい はづの魅力

I love yokkaichi.



「看護をしていないと、忙しい職場になる」

好きな言葉

看護局長 小清水 明子



「生産性のある日々を」

好きな言葉

リハビリテーション部 理学療法士 前田 順一朗



「小さな事からコツコツと」

好きな言葉

羽津訪問看護ステーション 絆 浦口 晃

理学療法士として5年目になりました。日々進歩する「医療」という環境の中で何か一つでも、どんな僅かも前に進み、未来に活かし産み出せる様にと考えて働いています。患者さんに対しても同様で、医療に助けを求めてきている方に対し、より良い「明日」に向かい少しでも進んでいただけるように、手助けをしていきます。チームとしてDr(医師)・Ns(看護師)・Therapist(療法士)がそれぞれ同じ方向に向かい患者さんの「未来」に導けるよう頑張つてきたいと思います。

看護局では今年から、「外来と病棟の二元化」を進めています。二元化とは、外来の看護師が病棟で一定期間勤務すること、また、その逆で病棟から外来の場合もあります。二元化することにより、患者さんの細かな情報を看護師が把握でき、病棟から外来から病棟への継続した看護で、患者さんを援助することができます。外来と病棟の両方の仕事ができる看護師を増やすためには、時間が必要となります。しかし、当院には一生懸命頑張るスタッフがたくさんおり、お互いに話し合い助け合える環境であるからこそ、可能な課題だと思います。助け合い、協力の輪が病院全体に更に広がるよう頑張りたいと思います。

私は、外来勤務になつて、約12年が経とうとしています。内科外来がいちばん長く、現在は集中処置室・放射線科で、採血・点滴・検査介助・救急外来の業務を行っています。外来は、病棟とは違い、その時にしか患者さんと接しません。大げさな言い方をすれば、一期一会の患者さんも沢山みえます。その中で、患者さんが安心して安全に検査を受けられるように、常に笑顔で接し、声かけ・説明を行うことを心掛けています。

集中処置室 伊藤 ちよ子

好きな言葉 「笑顔」



5病棟 看護師 青山 愛

好きな言葉 「ありがとう」



私の働く5病棟はメタボリックフロアとして循環器・糖尿病・腎疾患などの患者さんが入院されています。心臓カテーテルの検査入院・糖尿病の教育入院などの患者さんが多いのが特徴です。毎日の仕事は忙しいですが、5病棟のスタッフはみんな仲良く、明るく、楽しく、医師・看護師・薬剤師・栄養士等、協力し合って患者さんに最も良い医療を提供できるよう日々頑張っています。

紅葉のメカニズム

葉にはクロロフィルムという物質が含まれており、秋になり、気温が下がり日照時間が短くなることでクロロフィルムが分解されるそうです。そのため、葉のカロチノイドという黄色の色素が目立ち、イチョウなどでは緑色の色素がなくなり、カロチノイドの黄色の色素が表面に現れ黄色に色づきます。クリやケヤキなどではフロバフェンという茶褐色の色素が合成され、茶褐色の紅葉となります。また葉で作られた水溶性のブドウ糖などの糖類やアミノ酸が葉に蓄積して光合成を利用し、色素が作られたりするなどの変化で紅葉が起きるそうです。



四日市の紅葉スポットをご紹介

- 垂坂公園・羽津山緑地
- 伊坂ダム
- 中央緑地
- 南部丘陵公園
- 四郷風致地区の「秋の小径」こみち
- 宮妻峡(水沢)のもみじ谷

この地域ではおおむね10月～11月初旬ごろが見所ではないでしょうか。



自遊自在

『紅葉のメカニズム & スポット』

秋になると色づく葉ですが、紅葉はどのようにしておきるのでしょうか。そのメカニズムについて調べてみました。また、四日市の紅葉スポットもご紹介！



情報to通



病院より回答

貴重なご意見
ありがとうございました。
出入り口のスロープの傾斜がきつ
く患者さんにご迷惑をおかけして
おり、大変申し訳ございません。
バス停留所付近(※1)と東側出
入り口(※2)にインターホン「呼
出し電話機」を設置いたしました。
介助が必要な方は、職員が対応さ
せていただきますので、遠慮なく
お申し出ください。



バス停留所付近(※1)

東側出入口(※2)

道
路から正面玄関（夜間出入口を含む）
使うには困難です。健康な者が介助して押
してもかなりきついです。もっと距離を延ば
して勾配を少なくして欲しい。

【通院患者さん】

病診連携登録医

地域の病院・クリニックをご紹介します



笛川内科胃腸科クリニック

患者さんの立場に立つことをモットーとし、
生活習慣病の治療、特に糖尿病の指導に力を入れています。



院長 山中 賢治
副院長 山中 珠美

診療科目

- 胃腸内科

- 消化器内科

- 外科

- 眼門外科



診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00～AM12:00	●	●	●	●	●	▲	
PM4:00～PM7:00	●	●	●	●	●	/	/

▲はAM9:00～PM2:00

休診日／土曜午後、日曜、祝日

TFI 059-322-9538

FAX 059

〒510-0961
三重県四日市市波木町坂向305
(三交バス 聖母の家前より徒歩1分)



部署紹介 羽津訪問看護ステーション 絆

訪問看護とは、病気や障害を持つているとも住み慣れた地域、我が家で自分らしい生活を送りたいと願う方々を支援するサービスです。サービスの内容は病状の観察から身体の保清、リハビリ、医療機器の管理、認知症ケア、がん末期などを含む終末期ケア、その他ご家族の介護相談などがあります。スタッフは看護師5名、事務員1名の計6名で24時間緊急対応体制をとり昼夜を問わず現在約35名の利用者さんに訪問看護を提供させていただいております。在宅医療の推進、訪問看護の充実が叫ばれる中、私たち訪問看護スタッフも少しでも地域の方々の生活のお役にたちたいと考えております。



住み慣れた
地域で自分らしい
生活を送りたいと
願う方々を
支援しています

連携室便り



MIBG心筋シンチ検査をご存知ですか？

M-BG心筋シンチは核医学（ラジオアソートープ・R-I）検査の一種です。R-I検査とは、ごく微量の放射性同位元素を含む放射性薬剤を用いて、脳・神経・甲状腺・心臓・肝臓・腎臓などさまざまな臓器の機能や血流の異常を診断したり、骨の病気や癌・炎症の病果を診断できる検査法です。心筋シンチでは特に、パーキンソン病とレビー小体認知症の判別診断をします。今年4月より保険適応の検査となりました。心筋シンチやその他R-I検査はかかりつけ医の先生からの電話予約で検査のみを当院で行い、その結果はかかりつけ医の先生に当院からお届し、かかりつけ医より患者さんに説明していただく病診検査が可能です。



連携室よりみなさんへ

お・す・そ・わ・けス・ポ・ツト

お惣菜でご存じの方も多いかと思いますが、実は、新しくお食事処が開店したことを皆さんご存じでしたか？店の奥を見ると、なんと、倉庫の中に一階建ての家がある！不思議な気分でその扉を開けると、まるで普通のお宅にお邪魔したような空間が。。。なんともリラックスした気分で、お一人でも気楽にお食事ができます。鮮魚と仕出し料理のお店なので、味も素材も言うことなし。

「鼓太夫」



ランチ(定食・弁当)もあります。

倉庫を奥に進むと
お食事所へ繋がる扉を発見。



「鼓太夫」

- 所在地 四日市市羽津山町3-19
- TEL 059-331-1639
- 営業時間 11:30~13:30
18:00~21:00
- 定休日 日曜日



おすすめ!!

季節を食す

調理師が考える旬の健康食



212kcal

※表示カロリーは1人分

しいたけの秋シュウマイ

(しいたけの秋シュウマイ レシピ)

<材料> (2人分)

- | | |
|--------|------------------|
| 生しいたけ | 6枚 (120g) |
| たまねぎ | 1/4個 (50g) |
| 赤パプリカ | 1/4個 (25g) |
| 豚ひき肉 | 150g |
| しょうが汁 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 水 | 大さじ1 |
| 青ねぎ | 適量 |
| からし、醤油 | 適量 |

<作り方>

- ①しいたけの軸、たまねぎ、赤パプリカをみじん切りにする。
- ②ボウルに①、豚ひき肉、Aを入れてよく混ぜる。
- ③しいたけのカサに小麦粉を振り、②のタネを盛りつける。
- ④耐熱皿に並べ、水大さじ1を回しかけ、ラップをして、電子レンジで3分加熱する。
- ⑤青ねぎを散らし、からし醤油でいただく。

★ポイント★

しいたけは、動脈硬化を予防する「エリタデニン（アミノ酸の一種）」や、骨を丈夫にする「ビタミンD」など、身体に良い成分を沢山含んだ秋の味覚です。皮で包む代わりにしいたけのカサを使い、蒸し器の代わりに電子レンジを使うことで、ご家庭でも簡単に作れるシュウマイになりました。たまねぎは食感が残る程度の荒みじん切りにするとおいしいです。



栄養部 調理師 田中 重人



●外来診療担当表

2012年9月1日現在

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	小寺 仁	大原 和人	渡辺 省三 消化器科・一般	
		浦和 昌史	三宅 真人 消化器科・一般	岩佐 元雄 消化器科・一般		中京病院 応援医師	
消化器内科	初診	★中島 滋人	★中川 直樹	★中尾 一之	渡辺 省三	★白木 学	
	再診	★中川 直樹	★中尾 一之	副院長 木村 光政	★中島 滋人 第3 PM	竹井 謙之	
循環器科	初診	★川村 正樹	★山中 崇	◆角田 健太郎	★川村 正樹	★山中 崇	
	再診	★川村 正樹	★山中 崇	★川村 正樹	★川村 正樹	◆角田 健太郎	
リウマチ科 (予約)		杉浦 武 PM 再診予約	杉浦 武 PM 再診予約	ペースメーカー 外来	杉浦 武 PM 再診予約	ペースメーカー 外来	
呼吸器科		★佐藤 良子 再診予約		★佐藤 良子 PM 再診予約	★佐藤 良子 予約	★佐藤 良子 再診予約	
呼吸器科	初診		小林 哲 AM		本多 豊大 10:30から 診察開始		
	再診		本多 豊大		藤原 研太郎 PM SAS		
腎・透析科			★水谷 安秀 再診予約	★水谷 安秀 第1・第3 再診予約	渡邊 達昭 青山 功 隔週		
糖尿病センター (予約)				三宅 真人	小寺 仁		
神経内科		馬嶋 知樹 糖尿病	住田 安弘 AM 糖尿病	安間 太郎 AM 糖尿病	三好 美穂 AM 糖尿病	馬嶋 知樹 糖尿病	
心の診療科		三崎 盛治 AM 甲状腺	三好 美穂 糖尿病	島地 泰敏 AM 甲状腺	島地 泰敏 甲状腺	島地 泰敏 甲状腺	
		近藤 正樹 糖尿病		馬嶋 知樹 AM 糖尿病			
				近藤 正樹 AM 糖尿病			

診療科	月	火	水	木	金
外科 大腸肛門病 (IBD) センター	副院長 梅枝 覚 14:00~予約	院長 松本 好市 予約	★野地 みどり	副院長 梅枝 覚 予約	★野地 みどり
	★北川 達士 AM 初診 14:00~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 再診予約	馬場 卓也	◆鳥井 孝宏	★山本 隆行 PM	★湯澤 浩之
	★山本 隆行	肥満 智紀		◆鳥井 孝宏	★石井 雅昭
	★中山 茂樹	★中山 茂樹		山崎 学	馬場 卓也
	★湯澤 浩之			肥満 智紀	★成田 清 再診予約
	肥満 智紀				
			王 志明		
呼吸器外科					
	小西 邦彦 17:00~ 予約		坂倉 幸子 9:30~ 予約	小西 邦彦 17:00~ 予約	
ペインクリニック					
	町田 祐子	副院長 渥美 伸一郎	町田 祐子	副院長 渥美 伸一郎	町田 祐子
小児科	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
	★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
整形外科	中川 太郎	中川 太郎	◆新谷 健	※木曜日は OPEの 都合で 外来診察医師 が変わります。	中川 太郎
	★森下 浩一郎 腰痛外来 予約 14:00~16:00	◆新谷 健 中川 太郎 14:00~ ギブス外来			
産婦人科	★中 淳	米村 幸男	★中 淳	樋口 恭仁子	米村 幸男
泌尿器科	★加藤 寶裕	田丸 裕巳	★加藤 寶裕	田丸 裕巳	★加藤 寶裕
		★加藤 寶裕 13:00~予約			
眼科	★中野 めぐみ ~11:00	★中野 めぐみ	★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 ~11:00		水谷 仁 ~11:00	
女性外来		樋口 恭仁子 婦人科			★野地 みどり 外科
					樋口 恭仁子 婦人科

は初診です ★=部長 ◆=院長

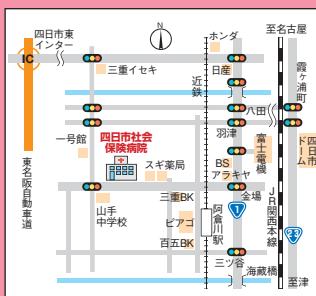
病院と地域を結ぶ

はづナビ

VOL.15

平成24年10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.hazu-yokkaichihp.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

チャレンジ
25
未来が変わる。日本が変える。

掲示板

健康フェスティバル

開催

見て

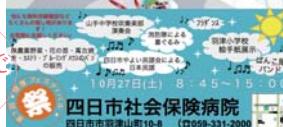


聴いて

体験して

楽しんで

笑って



2年に1度の四日市社会保険病院健康フェスティバルが今年開催されます。この機会にご自身の健康チェックはいかがでしょうか？職員一同お待ちしております。是非お越しください！



日時

10月27日(土曜日)
8:45～15:00

場所

当院健康管理センター棟1階・2階・4階
・健診バス車庫前・病院正面駐車場内

内容

無料健診体験・模擬店・アートバルーン
・PETペア券などが当たる大抽選会など盛り沢山

編集後記

今回は子育てについてシンプルに考えてみました。木に例えると土・水・光を与える、しっかりと根を張らせてやることで、根っこはその人の人間としての心、土は家族、水は食事、光は愛情といったところでしょうか。根を張らぬうちに枝葉を磨いても実がなるどころか枯れてしまいます。しっかりと根の張った木は嵐の中でも踏ん張って立てるものです。成長と共に色々な難問に立ち向かえるよう親だけでなく地域の大手達のバランスのとれたサポートも大切ですね。