

はづナビ

消化器内科

◆特集／医療アクション！

「膵がんについてお伝えします」



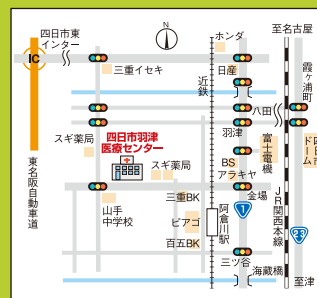
病院と地域を結ぶ

はづナビ

VOL.40

令和3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 をご紹介します

健康管理センター NEWS

多田 豊治 健康管理センター
管理部長
(ただ とよじ)

脳神経内科 NEWS

小川 愛 脳神経内科医師
(おがわ あい)

糖尿病内科 NEWS

吉原 彰宏 糖尿病内科医師
(よしはら あきひろ)



編集後記 新年明けましておめでとうございます。令和2年は新型コロナウイルス感染症に振り回された年になりましたがワクチン接種も始まっており世界中が良い結果を期待しています。さて私事です、前回からの「はづナビ」の編集に携わらせていただくことになり、身の引き締まる思いです。職員や地域の皆さんに「当院のことをもっと知ってほしい」という思いで制作活動をしているところを見ました。これからは一緒に情報をお届けしていきたいと思っています。よろしくお願いします。

消化器内科

～膵がんについて～

福井 淑崇 医師



そもそも膵臓は、食物を消化する強力な消化液を分泌したり、血糖値を下げるホルモンであるインスリンを分泌したりと、私たちの生命維持に欠かせない重要な機能を担う臓器の一つです。ただし、膵臓は胃の裏側、おなかの奥深くに位置するため、そこに発生する膵がんは他のがん比べると初期症状が出にくく、診断時にはその9割が進行がんとして診断されているのが現状です。そのため5年生存率（5年後に生存している人の割合）は9・6%と非常に低く、主要ながんの中で最も低い生存率となっています。しかし、早期（ステージ）に発見されると5年生存率が45%となり、そのうちがんが1cm以下の小さなものであれば80%とさらに上昇します。つまり、膵がんを根治・克服するには早期に診断することが不可欠です。

どうしていま膵がんに注目するのですか

特集 医療アクション

2~4P

消化器内科

～膵がんについてお伝えします～

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【認知症】

◆私が伝えたい! はづの魅力

9・10P

◆情報to (通) ● 新型コロナウイルス感染症の遺伝子検査 (PCR法・LAMP法) について

11P

◆部署紹介〈認知症ケアチーム〉

12P

◆病診連携登録医 〈いくわ診療所〉

13・14P

〈二宮メディカルクリニック〉

◆自遊自在〈おうち時間の過ごし方〉

15P

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

膵がんハイリスク群

- 膵癌を疑う症状(原因不明の腹痛, 背部痛, 食欲不振, 早期腹満感, 黄疸, 体重減少)
 - 新規~3年以内の糖尿病発症
 - 糖尿病治療中の急激な増悪
 - 親・子・兄弟姉妹の膵癌家族歴
 - 遺伝性膵癌家系, 遺伝性膵癌症候群, 遺伝性膵炎
 - 急性膵炎, 慢性膵炎の既往
 - 膵の異常(3mm以上の膵管拡張, 膵嚢胞, 膵腫瘍, 膵の描出不良)
 - 膵酵素(AMY(P-AMY), Elastase-1, Lipase)異常
 - 腫瘍マーカー(CA19-9, DUPAN-2, Span-1)高値
- 上記に1つ以上該当する患者をハイリスク群と定義する。



羽津医療センターではどのような取り組みを行っていますか

当院では、消化器内科・内視鏡センター・消化器外科・放射線科・病理診断科・糖尿病内科・健診センターの各科医師に加えて、看護師・薬剤師・栄養士なども加わり病院全体で膵がん早期診断・膵がん治療に取り組んでいます。膵がんスクリーニング検査はもちろんのこと、怪しい兆候のみだった膵がんハイリスク患者様に対しては、膵臓に精通した専門医が実施・監督し超音波内視鏡検査(EUS)・超音波内視鏡下穿刺吸引細胞診(EUS-FNA)などの膵臓に関する専門的な検査を数多く行っています。

また実際に見つかった膵がんに対しては、進行の程度を評価した上で治療方針を決定します。治療には大きく分けて外科的治療(手術)と内科的治療(抗がん剤治療、放射線治療、減黄治療など)が

ありますが、現状では外科的治療が唯一の治癒可能な治療法です。がんが膵臓の中に留まる場合や、膵臓外浸潤があっても一定程度にとどまる場合は、手術の前に抗がん剤治療をすることが有効であるとされます。遠隔臓器や遠隔リンパ節に転移がある場合は抗がん剤治療を行います。その他にも一定の条件を満たす患者様に対して、三重大学病院ゲノム診療科と連携し、患者様個々のがん遺伝子に合わせた治療薬を調べるがん遺伝子パネル検査も実施しています。このように、様々な治療の選択肢がある膵がん患者様それぞれの病状に合わせた最適な検査・治療を提案いたします。

膵がんは、早期に診断さえできれば決して不治の病ではなく、克服することができる病です。このことを肝に銘じて、私たち羽津医療センター消化器内科は日々の診療にあたっています。膵がんを心配される患者様、膵がんが疑われる患者様は私たち消化器内科にぜひ一度ご相談ください。

膵がんの早期診断は健康診断や人間ドックでできますか

早期の膵がんを直接みつける、という意味では不十分です。というのも、膵がんそのものを早期に見つけるには超音波内視鏡検査等の特殊な技術が必要となるからです。しかし、膵がんを疑うサインをみつける、という意味では健診での採血や腹部超音波検査は非常に大切な検査と言えます。少しでも異常を指摘された場合は「体調は悪くないからきっと大丈夫だろう」と思い込まずにかかりつけ医に相談し、専門家のいる施設での超音波内視鏡検査・CT・MRI等を組み合わせた膵臓精密検査をお勧めします。

特に注意した方がいい人はいますか

膵がんのリスクを高める因子は、最近の研究によりそのいくつかわかってき

ました。特に注意すべきは家族(特に親子・兄弟)に膵がんがいる方、遺伝性膵炎と言われている方、またご自身に慢性膵炎や膵のう胞(PMNなど)がある方はハイリスクです。その他の注意すべき点は、以降の【膵がんリスクチェックリスト】、【膵がんハイリスク群】をご参照ください。

では膵がんを早期に発見するにはどうしたら良いでしょうか

まずはなにより、膵がんを克服するには早期診断が大変重要であることを皆様に知ってもらう必要があります。そのため、先に述べたような膵がんリスクのある人は、たとえ無症状であってもかかりつけ医に相談し、積極的に膵がんスクリーニング検査を受けてください。検査の内容は血液検査や腹部超音波検査などであり、身体への負担は殆どありません。スクリーニング検査の結果、膵が

膵がんリスクチェックリスト

スクリーニング検査対象者	ハイリスク群	予備群
	<ul style="list-style-type: none"> ●膵癌を疑う症状(原因不明の腹痛, 背部痛, 食欲不振, 早期腹満感, 黄疸, 体重減少) ●3年以内に発症した新規糖尿病(7倍)、糖尿病の急激な悪化 ●血縁者の膵癌(親・子・兄弟姉妹の場合1人:4.5倍 2人:6.4倍 3人:32倍) ●急性膵炎・慢性膵炎の既往(5~14倍, 遺伝性膵炎は60~87倍) ●膵臓の異常(膵のう胞(16~26倍)、膵管拡張・途絶、膵腫大、膵腫瘍など) 	<ul style="list-style-type: none"> ●肥満(3.5倍) ●糖尿病(2倍) ●喫煙(2倍) ●大量飲酒(2倍) ●クロロホルム、テトラクロロエチレン等を使用する職業(ドライクリーニング業で2倍)

んが疑われるような怪しい徴候が少しでもあれば、専門的な検査を含めた膵臓精



膵臓精密検査とはどのような検査ですか??

膵臓がんが疑われる患者様に行われる検査は血液検査に加えて様々な画像検査を行っています。CT検査、MRI検査はもちろんですが、ここでは当院消化器内科で実施している特殊な膵臓内視鏡検査についてご紹介します。

● 超音波内視鏡(EUS)

内視鏡先端から超音波がでる特殊な内視鏡を用いて、胃壁や十二指腸壁のすぐ裏側にある膵臓を至近距離でみることができ、超音波端子と膵臓を密着させて膵臓全体を詳しく観察することが可能です。CTやMRI検査では診断が難しいより小さな膵臓がんを発見できる検査であり、早期膵臓がんの診断において重要な検査の一つです。

● 超音波内視鏡下穿刺吸引細胞診(EUS-FNA)

超音波内視鏡で膵臓を描出し、そこに特殊な針を穿刺することで癌細胞を採取し、組織型や悪性度を診断するための検査です。この検査で得られたがん組織を用いて、治療に結び付く可能性のある遺伝子変異を調べることもできます。

● 内視鏡的逆行性胆道膵管造影(ERCP)

十二指腸にある膵管の出口からカテーテルを挿入し、膵管の狭窄や拡張を正確に評価します。がんが疑われる場合には膵管内にカテーテルを留置し膵液を採取し、そこに含まれるがん細胞を検出します(連続膵液細胞診)。腫瘍を形成せず、膵管の狭窄や拡張だけを呈するタイプの膵臓がんを診断するために大変有効な検査です。

プロジェクトへのご協力をお願いいたします



膵臓がんと診断された方の平均的な生存期間は現在でも1年2か月と大変短く、さらに手術不能膵臓がんと診断された方の平均生存期間は8か月と大変悲惨な状況です。この現状を打開するために、私たちは本プロジェクトを立ち上げました。プロジェクト成功のためには、なによりもまず膵臓がんは早期診断・早期治療が重要であることを患者様・医療スタッフが共に認識する必要があります。そして患者様はご自身の膵臓がんリスクを認識し、膵臓がんスクリーニング検査を積極的に受けてください。一人でも多くの患者様が膵臓がんを克服することができるよう、皆様のご協力をお願い申し上げます。



四日市 膵臓早期診断 プロジェクト

膵臓がんを早期診断・早期治療することにより予後を改善し、膵臓がんによる死亡を減らすことを目的に、このたび「四日市膵臓早期診断プロジェクト」を立ち上げました



どのようなプロジェクトですか??

膵臓がんは、症状の出にくさ・発見の難しさ・治療の難しさといった背景があるため難治性の高いがんとして知られ、統計によると死亡者数は年間3万人を突破し(2016年)、肺がん・大腸がん・胃がんに次いで4番目に死亡者数の多いがんとなっています。このような膵臓がんをとりまく厳しい現状を鑑み、四日市市医師会及び市内3病院(羽津医療センター・市立四日市病院・三重県立総合医療センター)を中心として「四日市膵臓早期診断プロジェクト」を始動しました。本プロジェクトは、【膵臓がんリスクチェックリスト】に当てはまる患者様に対し、膵臓がんスクリーニング検査を実施し、その結果【膵臓がんハイリスク群】に該当する患者様に対して膵臓精密検査を実施することで、膵臓がんを早期に診断し治療に結び付けることを目的としています。また経過観察が必要な膵臓疾患患者様(IPMNなど)に対しては、かかりつけの先生と協力し定期的な検査を実施します。

スクリーニング検査はどこで受けられますか??

膵臓がんスクリーニング検査は主に血液検査と腹部超音波検査で行われます。身体への負担は殆どありませんので、膵臓がんリスクチェックリストに当てはまる方はまずかかりつけ医に相談して積極的に検査を受けましょう。検査の結果、ハイリスク群に該当する患者様は当院を含めた市内3病院の消化器内科で膵臓精密検査を実施していますので、ご相談ください。

ホツ!得

今 回 の お 題

「一度詳しい検査を受けましょう」

脳神経内科 小川 愛 先生

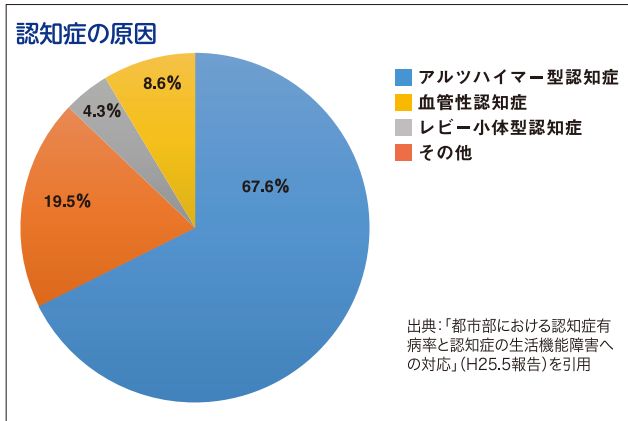
「認知症」



認知症とは、記憶力や判断力の低下など、認知機能の障害により日常生活に支障をきたす状態です。認知症では何度も同じことを言ったり聞いたりする記憶力低下や日付・場所がわからなくなる見当識障害だけでなく、礼儀やマナーが悪くなり周囲の目を気にしなくなる、計画立てて段取りよく物事を行うことができなくなるなど様々な症状が出てきます。記憶が良くても、その他の認知症の症状が前面に出る場合があります。意欲の低下や幻覚妄想から、うつ病や精神疾患と間違われることもあります。

頭葉変性症、血管性認知症などたくさんの種類があり、症状の出方や進行が異なります。ビタミン不足、甲状腺機能低下症といった全身疾患でも認知症が起りますし、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫など手術でよくなるものもあります。

認知症の検査には、言語聴覚士による神経心理学的検査、血液検査、脳画像検査（CT、MRI）、脳血流シンチグラフィ）、脳波検査などがあります。どのタイプの認知症なのかを診断することで治療方針の決定、症状経過の予測ができます。物忘れなど気になる症状があれば、一度詳しい検査を受けましょう。



物忘れ チェックシート

いくつ当てはまる？
チェックしてみよう！

もの忘れチェックシート	
同じことを何回も言ったり聞いたりする	<input type="checkbox"/>
今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる	<input type="checkbox"/>
しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探しものをしている	<input type="checkbox"/>
よく知っている人の名前を忘れる	<input type="checkbox"/>
ものの名前が出てこなくなった	<input type="checkbox"/>
簡単な計算の間違いが多くなる、いつも大きなお金で支払いをする	<input type="checkbox"/>
料理・片付け・運転のミスや蛇口・ガス栓の閉め忘れが多くなった	<input type="checkbox"/>
雑誌や新聞、テレビ番組の内容が理解できなくなった	<input type="checkbox"/>
薬の飲み忘れが多くなった	<input type="checkbox"/>
今日の日付・時間がわからない	<input type="checkbox"/>
慣れているところでも道に迷うことがある	<input type="checkbox"/>
約束の日時・場所を忘れたり間違えたりする	<input type="checkbox"/>
ささいなことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/>
自分の失敗を人のせいにしたり、以前よりも疑い深くなった	<input type="checkbox"/>
趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	<input type="checkbox"/>
身だしなみに気をかけなくなった	<input type="checkbox"/>
一人で外出することが減った	<input type="checkbox"/>
気分が落ち込みやすくなった	<input type="checkbox"/>

5つ以上チェックがある人は認知症の可能性が
4つ以下でも心配な方や症状が目立つようになってきた方は一度ご相談ください。
*これはあくまでも目安です。

私が伝えたい はづの魅力

I love yokkaichi.

本年4月1日付で経理課長を拝命いたしました平田と申します。JCH O可児とうの病院より赴任してまいりました。前任地では平成5年に入職し、医事課、健康管理センター、総務企画課(旧：庶務課)を経験し、人事・労務の業務を長く担当しておりました。経理課には縁がありませんでしたが、この度、資金や資産を預かる重責を担うこととなり、微力ながら精一杯頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

さて、当院は疾病予防から医療、介護、在宅を展開し、幅広く地域医療を担っておりますが、昨今の新型コロナウイルスによる医療物資等の枯渇の際には、地元企業様、ボランティア団体様に限らず個人の方からもマスクやガウン等、多くのご寄付を頂き、地域の方々に支えられているとても魅力的な病院であることを実感いたしました。

今後も地域のニーズに合った病院運営ができるよう、当院の一員として努力していきたいと考えております。



好きな言葉
「ピンチの後に
チャンスあり」

経理課長 平田 知也

自身の病気やケガ、または大切な家族の健康問題など、様々な理由で多くの方が病院には来院されます。中には、不安や恐怖、行き場のない思いを抱えながらの方もいるかもしれません。しかし、来院される方々のそういった思いに寄り添い、環境を整え、少しでも前向きになれるようお手伝いができるスタッフが、この病院には多くおり、そういったスタッフの笑顔がはづの魅力です。私の勤務する外来でも、また来るならこの病院がいいと感じていただけるよう、自分も笑顔でいることを忘れずに業務に邁進しています。

集中処置室 看護師

伊藤 香菜子

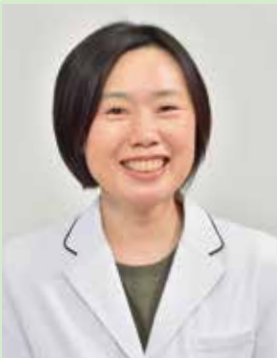
「笑顔」



好きな言葉

臨床検査技師 立松 志歩子

「温故知新」



好きな言葉
「アキラメル」明らか
にして認める」

5病棟看護師 藤波 将



地域包括ケア病棟に勤務する看護師8年目、藤波将と申します。呼吸療法認定士の資格を有しており、肺炎など呼吸器疾患の対応や予防、また在宅に向け酸素療法や人工呼吸器などの在宅支援に関わっています。在宅支援を行う5病棟では、患者さんやご家族が望む生活を目標にしています。患者さんが持つ力の可能性を信じて寄り添い、その力を医療スタッフ間で共有、支援しています。「何も出来ない」と諦めるのではなく、「これは出来ないけど、これは出来る」と明らかにして認め、患者さんの可能性を見出すことが大切だと信じています。

私は心肺機能検査室で主にエコーの検査をしています。エコーの検査は15分程ですが、静かな空間のためか、色々と話をしてくださる患者さんもみえます。最近では、「この病院、初めて来たけど、職員さんは皆優しいね。」と言っていただけの事が多くなりました。この言葉はとても嬉しい言葉で、私達には魔法の言葉です。頑張ろう、しっかりとやろう、と気持ちシャーンとします。これが私達、はづの魅力だと思います。

検査に関して疑問や不安なことがありますら、ぜひ私達にお話してください。

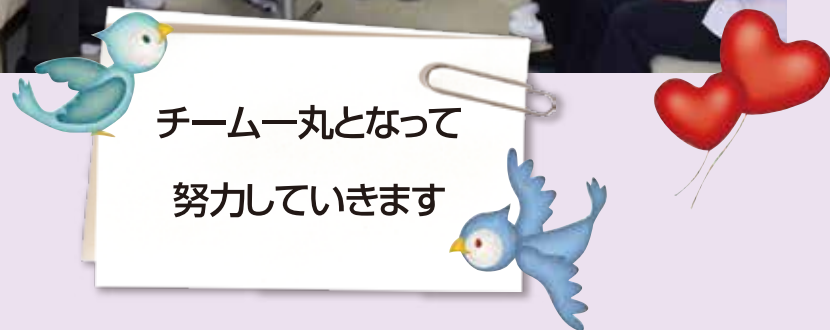
好きな言葉
「切磋琢磨」

総務企画課 市川 叶大



私は初めての就職が四日市羽津医療センターで、入職して5年が過ぎました。初めは、右も左も解らない私は戸惑っていましたが、総務企画課の先輩方に教えていただき、少しずつ戸惑いもなく進んで行きました。今は主に勤務時間管理簿の確認をさせていただいております。たくさん部署があるので総務企画課の皆さんと協力しながら、取り組んでいきます内容が複雑で確認作業は大変ですがやりがいを感じています。事務職なので患者さんと接する機会は少ないですが笑顔で絶やさずやっていきたいです。まだまだ未熟者ですが毎日精進したいと思っています。

「認知症ケアチーム」



こんにちは。わたしたちは「認知症ケアチーム(DCT)」です。

2019年10月より活動を開始しました。チームには脳神経内科医をはじめ、認知症サポート医、認知症看護認定看護師、看護師、薬剤師、社会福祉士、作業療法士、栄養士、医療事務と様々な職種が関わっています。活動は毎週火曜日、午後からカンファレンスを行い、その後各病棟を回診しています。対象患者さんは、10名以上。多いときは20名ほどみえます。高齢化が進み、認知機能の低下の

ある患者さんは年々増えているように思われます。急な入院により、環境の変化になじめず混乱される患者さんは多く、少しでも安心して治療を受けることができるよう。また、混乱を最小にし、少しでも早く住み慣れた場所へ戻れるようチーム一丸となり努力しています。今後も「ご本人の思いとご家族のお気持ち」を大切に考え、お役に立ちたいと思っています。

情報to通



新型コロナウイルス感染症の遺伝子検査(PCR法・LAMP法)について

新型コロナウイルスは、ウイルス自身の遺伝子情報を(一本鎖)RNAとしてもつRNAウイルスの一種です。自律複製することはできず、ヒトの粘膜細胞などに付着し、入り込んで増殖することが知られています。増殖したウイルスは感染者の飛沫(くしゃみ、咳やつばなど)と共に放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染が起こります。

新型コロナウイルスの感染の有無を判断する検査として、抗原検査と遺伝子検査に保険が適用されています。遺伝子検査には、PCR法とLAMP(loop mediated isothermal amplification)法の2種類が存在し、新型コロナ流行開始時から利用されています。当院ではどちらの検査方法にも対応しておりますが、LAMP法についての説明をさせていただきます。

LAMP法はPCR法と同じく、検体からRNAを検出する方法で、PCR法に比べると増幅効率が高いため短時間で検査ができます。また、PCR法とLAMP法の一致率は97%程度と良好で有用性の高い検査とされています。

ただし、PCR法・LAMP法による遺伝子検査であっても、検査の感度(感染している人が陽性と判定される確率)や特異度(感染していない人が陰性と判定される確率)には限界があるため、検査が陰性であったとしても新型コロナウイルス感染症にかかっていないことを完全に証明できるわけではありませんので注意が必要です。



病診連携登録医

地域の病院・クリニックをご紹介します

二宮メディカルクリニック

地域医療として貢献するべく
外来診療や健康診断に力を注いでいます



院長 二宮 克仁

診療科目

内科

消化器内科

小児科



当院は四日市で開業し、私で5代目になります。地元では長い間「二宮病院」として地域に根ざした医療を心がけて、小さなお子様から高齢の方まで幅の広い年代の方々の診療に努めてまいりました。その後、時代の流れと共に現在の「二宮メディカルクリニック」へと名称を変更し、これまで以上に地域医療として貢献するべく外来診療や健康診断に力を注いでいます。

当院には3名の医師が常勤医として在籍しています。私自身は消化器内科を専門として、上部消化管内視鏡検査だけでなく大腸内視鏡検査もさせていただいています。精度の高さにこだわり、総合病院が導入しているような検査機器が揃っていますので、特殊光観察や拡大観察等にも対応しています。体への負担の少ない検査という事にも

心掛けており炭酸ガス送気システムを導入し以前よりたくさんのお客様に検査を受けていただいています。当院の休診日には四日市羽津医療センターにて検査担当医師として勤務させていただいて、検査技術の衰えがないよう日々精進しているところです。また消化器領域だけではなく地域のかかりつけ医としてどのような疾患でも診療させていただきます。診療において必要であれば専門機関を紹介させていただきますことでもあります。四日市羽津医療センターは私達のようなクリニックともしっかりと連携をとって対応してまいりますので、開業医にとって大変心強い存在です。

今後もしっかり連携をとり患者様にとってより良い医療の選択ができるように努めてまいりたいと思います。

消化器内科 内科・小児科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9:00~12:00	●	●	●		●	●
予防接種 (要予約)	1:30~3:00	1:30~2:00	1:30~2:00	休診	1:30~3:00	—
乳児検診 (要予約)		—	—			—
午後診療 3:00~6:00	●※	●	●		●	●

※月曜日午後は、一般内科と小児科のみの診療となります。

休診日/木曜・日曜・祝日

TEL 059-351-2466

〒510-0082 三重県四日市市中部8-15



病診連携登録医

地域の病院・クリニックをご紹介します

いくわ診療所

『どなたでも安心して納得して利用できる、かかりつけ医・診療所』
を目指しています



院長 田中 啓太

診療科目

内科

胃腸科

小児科

放射線科



皆さん、こんにちは。いくわ診療所所長の田中です。当院は医療生協を母体として1991年に開院し、この度2020年11月にリニューアルを迎えました。当初より『どなたでも安心して納得して利用できる、かかりつけ医・診療所』を目指し、丁寧な説明と分かりやすい診療を心がけてきました。

2019年に私が2代目所長として赴任しました。専門は総合診療です。〇〇科というように専門分科はしておらず、赤ん坊からお年寄りまで何科であろうと日常的によく見られる様々な症状や健康問題について幅広く対応しています。「何科に相談に行けば分からない」という時でも、まずは気軽に何でもご相談いただければと思います。

通院が難しくなれば、訪問診療・往診にも伺っています。自宅が最期を迎えたい方には看取りも行なっています。当院は、訪問看護・ヘルパー・ケアマネ・通所系サービスの併せ持っているため、介護の面からも皆さんの生活をサポートすることができまます。

四日市羽津医療センターさんには専門科受診や検査において大変お世話になっております。いつも迅速に対応していただき、心より感謝を申し上げます。今後も皆さんのお力をお借りしながらこの地域の医療活動に貢献できればと思っています。どうぞよろしくお願いたします。



診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~PM12:00	加藤田中	加藤田中	加藤田中	×	田中	加藤田中	加藤田中
PM4:00~PM7:00	田中	×	田中	×	田中	×	×

※寝たきりや障害で通院できない方のお宅に往診に伺います。

休診日/木、日、祝、お盆、年末年始

TEL 059-333-6471

〒512-0911

三重県四日市市生桑町1455

おすすめ!!



「季節を食す」

管理栄養士が考える旬の健康食

大根とツナのカレー風味炒め

（大根とツナのカレー風味炒めレシピ）

<材料>6人分

- 大根…… 1/4本(約250~300g)
- ツナ…………… 1缶
- にんにくみじん切り…… 小さじ1/2
- カレー粉…………… 大さじ1/2~1
- トマトケチャップ…… 大さじ1/2
- 醤油…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/6
- こしょう…………… 少々
- バター…………… 大さじ1
- レモン汁…………… 小さじ1
- 香草
- または三つ葉、せり、セロリの葉、葱など)…………… 適量

<作り方>

- ①大根は皮をむいて厚さ3~4ミリの半月切りにする。
- ②鍋にツナ缶の油を少し入れ中火で熱し、にんにくを入れてかるく炒める。
- ③香りがたったら大根を加えて、しんなりするまで炒める。
- ④カレー粉をふり入れてよく混ぜ、ツナとAを加えて炒める。
- ⑤バターを加えて全体を混ぜ合わせ、香草、レモン汁をさっと混ぜたら火を止めて完成。

栄養管理室 管理栄養士

川瀬 千絵

★ポイント★

「免疫力を上げる食べ物を教えて」と聞かれることがよくあります。食べ物には体によい働きをする一方で、悪い働きをすることもあります。一方的な情報だけで偏った食べ方をすることも、1日3食バランスよく食べることが健康を保つ、病気を回復するために1番必要なことだと思います。旬の食べ物をいろいろな調理法で、おいしく食べてください。

おうち時間が増えて 関心を持ったことトップ10

順位		%
1	部屋や家の掃除・断捨離	34.13
2	自宅でできる運動(筋トレ・ストレッチ)	29.53
3	料理・自炊	24.24
4	資格取得・勉強	14.48
5	投資	14.24
6	部屋の模様替え	13.87
7	ガーデニング・家庭菜園	10.31
8	有料動画配信サービス	9.75
9	裁縫・ハンドメイド	8.94
10	副業	8.85

出典 PR TIMES

断捨離のコツ

では1位の部屋や家の掃除・断捨離。断捨離のコツを少しだけ紹介します。

一番溜め込みやすいと言われているのが「洋服」なんだとか。「いつ着るかも」と思ってとっておいても、結局着ないことが多いもの。今年、一度も着なかった物は処分してしまてOK。抵抗がある方は「3年着なかった」など、期限を決めましょう！捨てるのに後ろ髪を引かれる場合は、実際に着て鏡で確かめてみましょう。「似合わなくなったな」など納得できる理由が見つかるはず。もし着てみて「やっぱりこれ好き！」と思ったら、残しておいてOK。また需要のあるものはフリマアプリでも十分売れます！事前リサーチしてみてください！首がよれて



自遊自在

『おうち時間の過ごし方』

withコロナの生活が広がりつつある今、自粛をポジティブにとらえ、「おうち時間を充実させたい」と考える方が増えています。在宅時間への意識が変化した結果、実際にどのような方法で有意義なおうち時間を過ごしているのか気になるところ。

おうち時間をどう過ごしているのかランキング形式で紹介します。



しまったTシャツなどは、ハサミで使いやすいサイズにカットして拭き掃除につかいます。使った後はゴミ箱へポイ！雑巾を洗う手間もいらず部屋も綺麗になって、不要品も減るので、一石三鳥です。是非試してみてください！

● 外来診療担当表

※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

2021年1月4日現在の外来担当医表です

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
		★李 由紀 一般	奥山圭介 糖尿病・一般	名和 俊平 腎臓・一般	福井 淑崇 消化器科・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	大原和人	大西 賢多朗	福井 淑崇
	再診	★樋口 国博 再診予約	渡辺 省三 PM再診予約		★中島 滋人 再診予約	渡辺 省三 AM再診予約
		阪口 良平 再診予約	竹井 謙之 PM 予約		福井 淑崇 再診予約	★樋口 国博 AM再診予約
		國保 良太 一般	★高司 智史 第2、第4水曜 PSG 予約			阪口 良平 再診予約
循環器科	初診	★山中 崇	★山中 崇	谷村 宗義	谷村 宗義	★山中 崇
	再診	★山中 崇 再診予約	★山中 崇 再診予約	川村 正樹 再診予約		谷村 宗義 再診予約
		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		ペースメーカー 外来
リウマチ膠原病内科(予約)					佐藤 良子 再診予約	小寺 仁 初診完全予約
呼吸器科	初診	鶴賀 龍樹 11:00まで 診察受付	小林 哲 10:30まで 診察受付	藤原 拓海 11:00まで 診察受付		吉田 正道 11:00まで 診察受付
	再診				都丸 敦史 SAS	中原 博紀 PM再診
腎・透析科	初診	三宅 真人 初診	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	
			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 糖尿病	院長 住田 安弘 AM 糖尿病	安間 太郎 AM 糖尿病	★三好 美穂 AM 糖尿病	奥山 圭介 糖尿病
		吉原 彰宏 糖尿病	★三好 美穂 糖尿病	奥山 圭介 糖尿病	吉原 彰宏 AM 糖尿病	★三好 美穂 PM 糖尿病
			CGM外来 1400~15:00			
脳神経内科	初診	★朝日 理 PM 再診	★朝日 理 AM 予約	田村 麻子 AM 予約		★朝日 理 PM 再診
		小川 愛 AM 再診				小川 愛 AM 予約

※外来診療受付時間は、8:00~11:30です。(科によっては早く受付を終了します。)※H28.5.9より、内科、消化器内科、循環器科、呼吸器科、腎・透析科、糖尿病センターの外来診療受付は8:00~11:00となります。※眼科では火曜日のみ、皮膚科では火曜日&金曜日とも、耳鼻科火曜日は受付時間が11時までとなっております。※総合健診科は当院健康管理センター健診後に受診が必要な方を対象としています。※泌尿器科の月・水・金は手術日の為、受付は8:00~10:30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 予約	名誉院長 松本 好市 予約	副院長 梅枝 寛 AM予約	副院長 梅枝 寛 予約	★山本 隆行 予約
	★中山 茂樹	副院長 北川 達士 乳腺	木村 充志	鈴木 桜子 乳腺	★西川 隆太郎 再診予約
	◆肥満 智紀	★西川 隆太郎	★李 由紀 乳腺	★山本 隆行 午後予約	★李 由紀 乳腺
	下山 貴寛 再診予約	◆肥満 智紀		★中山 茂樹 再診予約	下山 貴寛
	★李 由紀 PM乳腺予約			◆肥満 智紀	★李 由紀 PM乳腺予約
	鈴木 桜子 乳腺			鳥井 孝宏	木村 充志 再診予約
ペインクリニック			坂倉 幸子 9:30~ 予約		
緩和ケア外来			★石井 雅昭 予約		★石井 雅昭 予約
小児科	栗原 康輔	担当医	栗原 康輔	担当医	栗原 康輔
	慢性疾患外来 午後 再診予約	乳児健診 予防接種 午後	慢性疾患外来 午後 再診予約	慢性疾患外来 午後 再診予約	慢性疾患外来 午後 再診予約
整形外科	★小川 明人 再診予約	岩崎 竜也	★小川 明人	担 当 医	岩崎 竜也
	瀧川 慎也	瀧川 慎也 再診予約	岩崎 竜也 再診予約	※木曜日は OPEの 都合で 外来診察医師 が変わります。	瀧川 慎也
		★小川 明人 再診 14:00~	★小川 明人 再診予約14:00~ 担当医 再診予約14:00~		
産婦人科	★中 淳	樋口 恭仁子	★中 淳	樋口 恭仁子	★中 淳
泌尿器科	★加藤 貴裕 ~10:30	★小川 和彦	★加藤 貴裕 ~10:30	★小川 和彦	★加藤 貴裕 ~10:30
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
	山下 修人		米川 由賀		
耳鼻科		間島 雄一 ~11:00			
皮膚科		北川 敬之 ~11:00			波部 幸司 ~11:00
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	副院長北川達士PM 健診後完全予約
	副院長北川達士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	副院長北川達士AM 健診後完全予約	

は初診です ★=部長 ◆=医長