

はづなび



◆特集／医療アクション！
肝胆膵外科・消化器外科
・内視鏡外科



病院と地域を結ぶ

はづなび

VOL.46
令和6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

よっかいち ジュニアメディカルラリー

高校生のための

友達が怪我をした、倒れている人を見つけた、事故を目撃した…
そんな時、どんな行動ができますか？
友達とチームを組み、一緒に学び・考え・行動ができるようになる
医療を体験・体感できるイベントです！！



日程 2024.3.10日
12:30～17:00

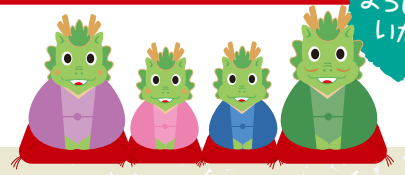
参加資格 高校生
会場 四日市羽津医療センター
定員 最大12チーム
1チーム4～7名で参加
参加費 無料

詳しくはホームページを見てね
事前学習会をするので、
今は何もできなくて大丈夫だよ

講習内容
●心肺蘇生法
●AEDの使用
●ケガの応急処置
●災害への備えや対応

友だち募集
申込・お問合せは
こちら公式LINEへ

HAPPY NEW YEAR



本年も
よろしく願
いたします

編集後記 謹んで新年のご挨拶を申し上げます。本年も病院と地域を結ぶ広報誌「はづなび」を宜しくお願いいたします。2024年は辰年です。一説には、辰年は大きな出来事・変化が起こる年と言われ、また夢や希望が叶いやすい年とも言われています。厳しい寒さが続いています但感染対策に努め、辰年がもたらす努力の實りを体調万全で預かりたいですね。

肝胆膵外科 消化器外科 内視鏡外科



堀 智英 医師

はじめに
2024年1月より赴任致しました、堀智英と申します。
医療の発展に伴い、寿命は延長し2人に1人が癌になる時代になって久しく、医療の細分化・専門特化はもはや必然です。当院も内視鏡や炎症性腸疾患など専門性の高い分野はセンターとして独立しています。全国的にも内科領域では消化器内科と肝胆膵内科はそれぞれ分ける傾向にありますが、外科領域でも、一般外科や消化器外科などから乳腺領域は独立して久しく、消化器外科と肝胆膵外科なども診療科として別々に標榜するものが現在の潮流です。消化器外科では、上部消化管と下部消化管を別々にしている病院も増え、食道専門医を配置して食道外科を単独で独立させている病院さえあります。また、腹腔鏡下手術・ロボット支援手術の普及もあり、内視鏡外科の名称で独り立ちするご時世となっております。

特集 医療アクション

2~4P

肝胆膵外科・消化器外科・内視鏡外科

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【食べ物の消化を助ける食事】

◆私が伝えたい!はづの魅力 9・10P

◆情報to(通) ●糖尿病教室の報告 11P

◆助くシフト! 〈認定・特定看護 櫻井副師長〉 12P

◆病診連携登録医 〈あさひクリニック〉 13・14P

〈四日市あおば内科・消化器内科クリニック〉

◆自遊自在 〈読めたらスゴい!難読漢字編〉 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





肝胆膵外科の対象は腹部臓器であり、消化管が対象の消化管外科や、鼠径部のヘルニアなどが対象の一般外科とも、当然の如く強くリンクします。消化器外科・一般外科の領域では、腹腔鏡を用いた手術が標準的治療として広く普及し、席卷しています。安全で確実な腹腔鏡下手術を提供するべく、日本内視鏡外科学会は外科医の腹腔鏡下手術の技術を判定する技術認定制度を導入し、「技術認定医」として腹腔鏡下手術の技術をわかりやすく公表しています。当院でも確実・安全でより低侵襲な腹腔鏡下手術を実践すべく、最新の光学的スコープ（目に相当します）や細径鉗子などの専用器材（手に相当します）などを導入しており、技術認定医とロボット支援手術認定医も配置しております。消化器領域の手術や内視鏡外科に関しても気軽ににご相談下さい。

四日市市の人口は、県庁所在地の津市を凌いで県内最多であり、北勢地区の医

療での空洞化はあってはなりません。三重県立総合医療センター、市立四日市病院、当院と医療センターレベルの3病院には、それぞれに肝胆膵外科、腹腔鏡手術、ロボット支援手術の手術手技の認定を受けた外科医が既に配置されています。当院を含め、地元の四日市でより良い医療を安心して受けて下さい。

患者さんに対する実際の治療に際しては、主治医単独ではなく外科医の集団であったのが鉄則ですので、当院でも複数の外科医で手術を含む治療にあたっています。個人のこれまで27年間の経歴や付帯する専門的な資格については病院ホームページにも掲載しているのですが、これまでの修練させてもらってきた中で諸先輩方から私なりにつむいできたものもあります。北勢地区の患者さんの福音になり得るべく、四日市に安全で高度な医療の一部でも当院で提供できたら、と真剣に考えています。強い意志をもって診療にあたらうと思っています。



高度技能専門医とは

肝胆膵外科手術は、消化器外科手術の中で、特に難易度が高いといわれています。この難しい手術を安全に、かつ確実に行うことのできる外科医を育てるために、日本肝胆膵外科学会は、この高度技能専門医制度を2008年より始めました。

高度技能専門医の資格を得るには、まず、消化器外科専門医の資格を持っていること、日本肝胆膵外科学会が認定した修練施設で3年以上の修練期間を有すること、そこで高度技能指導医に直接指導を受け、高難度肝胆膵外科手術の経験を積み、認定基準に定められた手術実績数を持つこと、また学会の行う教育セミナーの受講が必要です。書類審査では、手術記録も厳正にチェックされ、適正に高難度手術を遂行できているかを審査されます。そのうえで、自らが行った高難度肝胆膵手術の無編集ビデオを提出し、安全かつ適切に主体性をもって手術を遂行しているかをビデオで審査を受け、これら2つの審査を通過した医師だけが高度技能専門医になれます。

※出典:一般社団法人 日本肝胆膵外科学会
http://www.jshbps.jp/modules/public/index.php?content_id=3

細分化・専門特化して診療科が標榜されることは、患者さんにとっては専門医による高度で専門的な治療を受けられるのみならず、そもそも初診時に相談する診療科が分かりやすくなる利点があるかもしれません。

肝胆膵外科においては、手術手技につ

いては特に難易度が高いとされており、合併症発生率や周術期死亡率も高くなります。このような事態を受け、日本肝胆膵外科学会は、「手術を安全に、かつ確実に行うことのできる外科医を育てるために、」という理念を掲げ、高度技能指導医のもとで指定修練施設において認定基準に定められた手術実績数を持

つ医師を「高度技能専門医」として認定する制度を開始し、患者さん向けに公表しています。肝胆膵領域にはポピュラーな胆石症から良性・悪性の腫瘍まで、種々の疾病があります。当院においても高度技能専門医は配置されておりますので、肝胆膵領域の手術などに関してぜひ気軽ににご相談下さい。

2 鼠径(鼠蹊)部のヘルニア (鼠径ヘルニア・大腿ヘルニア・閉鎖孔ヘルニア) に対する至適な手術

「ヘルニア」という単語は、飛び出すという意味のラテン語を語源にもつ言葉で、鼠径部のヘルニアは小児・成人でよくある腹壁の病気です。いわゆる「脱腸」という呼び名にも理由があり、消化管(腸)がヘルニア嚢(ヘルニアの袋)の中に脱出して(嵌頓)、血流が障害されてしまうと臓器は壊死に陥ってしまいます(絞扼)。

治療は手術以外に提示できる方法が無く、手術は基本として待機的ですが、嵌頓・壊死の場合は緊急を要するような場合もあります。

年齢層・性別によって、ヘルニアになってしまう理由(病因)やヘルニアの状況(病態)は全く異なります。病態・解剖・手術につき15世紀末頃からの歴史を有し、1935年にナイロン等を含む合成繊維を化学者のWH. Carothers が発明し、1986年にはL. Lichtensteinが「修復部に緊張のかからない概念」を提唱する等の重要な転換点も経て、現在では病態・年齢層・性別に応じて術式は確立され、①内視鏡を用いて腹壁を介して修復を行う方法、②腹腔鏡を用いて腹腔内から修復を行う方法、③直接切開して直視下で修復を行う前方到達法・腹膜前到達法が標準的です。当院では鼠径部のヘルニアに対して至適な手術を提供できますので、気軽に受診して下さい。



3 急性腹症(腹膜炎など)に対する緊急での低侵襲手術

腹膜炎を引き起こすような消化管穿孔、急性虫垂炎(世間でいうところのいわゆる「盲腸」)など緊急手術を要するような疾病に対しても、腹腔鏡下手術を積極的に導入しています。術後経過は疾病の重症度に左右されるものの、光学的スコープや細径鉗子などを用い、より侵襲の少ない緊急での腹腔鏡下手術を提供します。

～肝胆膵外科・消化器外科・内視鏡外科 代表的な術式の紹介～

1 「胆石」に対する安全かつ 確実な腹腔鏡下手術



胆石は肝胆膵外科で最も一般的です。世間では胆嚢結石の印象が強いと思いますが、95%以上の頻度で胆嚢結石の一方、5%程度は胆管結石が占めます。胆嚢炎と胆管炎は、名前は似てますが病態生理は全く異なります。胆嚢は加齢の影響を受けやすく、食事などを契機に結石で炎症を起こします(急性胆嚢炎)。腹痛や発熱などを引き起こすも、緊急手術での良好な経過が見込めます。一方、名前の似ている胆管結石による急性胆管炎は、敗血症、ショック、閉塞性黄疸、臓器不全等の重篤な合併症を引き起こし、不良な転帰もあり得ます。専門医による緊急対応は必須です。肝胆膵内科での内視鏡的処置での対応をする場合と、内視鏡的処置後に待機的に難易度の高い腹腔鏡下手術を行う場合があります。

安全で確実な腹腔鏡下胆摘には、専門医による術前・術中の丁寧な検討・配慮を要します。1989年のフランスにおいて内視鏡像をモニターに映し出して世界で初めて行われて以降、現在では広く普及しています。当院では専門医により安全かつ確実な腹腔鏡下手術を提供しますので気軽にご相談下さい。

ホッ!得

今回のお題

食べ物の消化を助ける食事

食べ物の消化を助ける食事の基本は、①1日3回、栄養バランスが整った適量の食事にする。②脂質の少ない食事にする。③食物繊維はたくさん摂ること。

3 食物繊維はたくさん摂る

食物繊維の多い野菜を十分に摂りましょう。毎食野菜を添えるようにし、生だけでなく加熱した野菜や、海藻類(もずく、めかぶ)、キノコ類も積極的に食べましょう。

普段あまり料理をしない人は、カット野菜や冷凍野菜を上手に利用してください。



①+②+③=健康を維持するための一般的な食事と同じです。

特別な食事を作らなければと構える必要はなく1~2品足したり、料理の組み合わせや食べ方を工夫したりするとバランスが整えられます。外食や中食でも同じようにできます。

例) ご飯、ハンバーグ、サラダ→ハンバーグソースにキノコを足す、ひじきやもずくを1品足す

野菜サラダにドレッシングの代わりにもずく酢をかけてもおいしく食べられます。

外食 牛丼→野菜サラダを足す

外食は脂質が多いのでドレッシングをかけず、牛丼と一緒に食べればおいしく食べられます。または野菜をトッピングすることや海藻の入った汁物をそえてもよいです。

中食 パック寿司、汁物→カット野菜を足す

カット野菜は電子レンジで温めて汁物に加えるとおいしく食べられます。



アルコールの摂取に関しては、主治医に確認してください。

基本の適量は日本酒1合、ビール500mlです。主治医の許可があっても、週に2回は飲まない日(休肝日)を作りましょう。水やお茶を必ず添えて飲みましょう。

1 栄養バランスのよい食事とは

栄養バランスのよい食事とは、炭水化物、蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素がまんべんなく摂れる食事のことです。

主食: ご飯、パン、麺類など

主菜: 肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理

副菜: 野菜、海藻、キノコ類などを使った料理

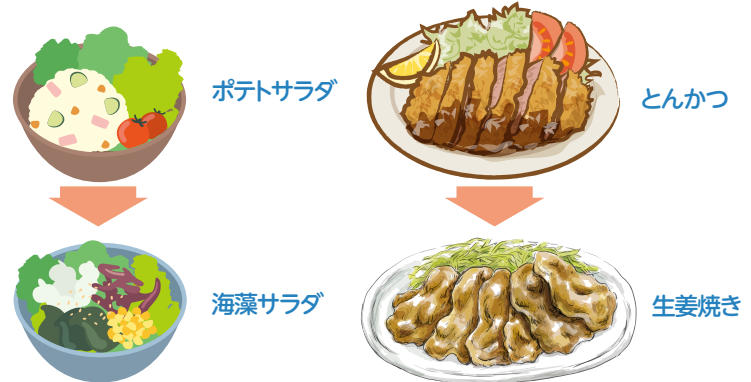
毎食、【主食】【主菜】【副菜】のそろった献立を意識すると、栄養素がそろえやすくなります。目安は主食1:主菜1:副菜2~3です。



2 脂質の少ない食事にする

脂質を多く含む食材や料理は、脂質の少ない物に変えたり、食べる量や回数を減らしましょう。

例) 鶏肉の皮や脂身を取り除く、揚げ物をソテーに変える、揚げ物は1週間に1回にする。



私が伝えたい はづの魅力

I love yokkaichi.

戦争も、もめ事もおさまり、平和の世の中になってほしいですね。

私は兵庫県、愛知県に勤務し、2022年4月より当院へ勤務しています。はづの印象ですが、閑静な住宅地にあり患者さん・職員共に良い人ばかりです。コミュニケーションがとりやすいことは職場にとっても重要だと思います。それはトラブルが少なく、よりよい医療につながります。

さて、当科のリハビリですが、外来は腰痛などの整形疾患を患った患者さんが多く通院されています。入院中、日常生活に不安をお持ちの方は全てリハビリの対象として行っています。これらも各科の医師、看護師のご協力のおかげです。また、退院が困難になった方は付属介護老人保健施設があり、通所リハビリも送迎

付きで行っています。さらに、自宅へ何う訪問リハビリも行っています。あらゆる状況において安心して相談できる病院！それが最もはづの魅力だと思います。

リハビリテーション部 理学療法士長

竹村 柁俊

好きな言葉

「雨降って地固まる」



私は当院のスタッフが親しみを持って患者さんと接する姿をよくみかけます。病状や治療に関する会話だけではなく、時には患者さんの日常にも触れることで不安を緩和しているように映っています。我々臨床工学技士は、医療機器管理に加え、透析室・心臓カテーテル室・手術室・内視鏡室等の仕事に携わっています。いずれも特殊な環境の為、患者さんとの関わりはわずかですが、私も医療機器の操作や点検を通して、寄り添う気持ちを込めた仕事に努めることを心掛けています。

臨床工学部 臨床工学技士

水谷 奈緒

好きな言葉

「安心」



1階外来(化学療法室) 看護師

伊藤 真以

好きな言葉

「思いやり」



化学療法室では安全・確実・安楽な看護を提供することを心がけています。化学療法を受ける患者さんの年齢層は様々な仕事や日常生活と治療を両立するための支援も大切です。がんであること、副作用に悩まされることなど患者さんとその家族は様々な不安を抱えています。患者さんが安心して治療に臨めるよう、医師や薬剤師と連携を取りながら治療方針の意思決定支援や医師への情報の橋渡しも看護師の役割だと考えます。患者さんと家族が納得し、病气や治療と向き合っていく継続した治療ができるよう患者さんと家族に寄り添った看護を今後も続けていきたいです。

普段は医療材料や消耗品の発注を担当しており、ご来院の皆様へ安心また確実な医療を提供できるよう日々努めております。私は元々、子供の頃から当院(当時は羽津病院でしたが)にかかりついで、当時からつらい採血検査や治療などで心身が弱っていた時、スタッフの方々が親身になって励ましてくれたり、つらい気持ちに寄り添っていただいたこと今でもその温かな対応を忘れたことはありません。今度は寄り添われる側から、寄り添う側として頑張っていきます。

経理課

安田 あゆみ

好きな言葉

「継続は力」



6病棟 看護師

宗野 琢馬

好きな言葉

「ありがとう」



私が所属する6病棟は、一般内科、消化器内科、脳神経内科、眼科の混合病棟です。6病棟に入院される方は、若年層から100歳を超える方まで幅広く、病气だけに留まらず社会的な不安も抱えておられます。“退院後は家に帰りたい。”“できるだけ家族に迷惑をかけたくない。”“辛い治療はしたくない。”など、それぞれの方の思いに耳を傾け寄り添う看護を心がけています。その中で私は、4年前から摂食嚥下チームの一員として活動しています。疾患や加齢に伴い嚥下機能が低下した患者さんにも安全に配慮した食事のサポートに努めています。



外科外来 副看護師長 皮膚・排泄ケア特定認定看護師 櫻井亜沙子



【認定看護分野】

皮膚・排泄ケア認定看護師

【修了した特定行為区分】

- ・褥瘡又は慢性創傷の治療における血流のない壊死組織の除去
- ・創傷に対する陰圧閉鎖療法
- ・持続点滴中の高力ロリー輸液の投与量の調整
- ・脱水症状に対する輸液による補正



特定行為に関わる看護師の研修制度は、在宅医療等を支えていく看護師の育成と医師の負担軽減のためのタスクシフト・タスクシェアが期待されています。当院では、研修を修了した看護師が4名在籍しており、それぞれが日々の業務の中で実践をしています。

私は、主に『褥瘡又は慢性創傷の治療における血流のない壊死組織の除去』と『創傷に対する陰圧閉鎖療法』を実践しています。この行為は、創傷治癒を促進させるための医療行為です。壊死組織の除去では、血流が途絶えた組織を切り取り、新しい組織が増殖しやすい環境を整えます。これまでは、医師しかできない行為でしたが、所定の研修を終えた看護師が実践することで、医師の仕事のタスクシフト・タスクシェアの一端を担っています。

創傷の治癒段階によっては、タイムリーな介入が、治癒により効果的な場合があります。そのため、医師を待たずに看護師が実践することは有効といえます。また、看護師が実践することで、患者さんの入院生活に合わせた時間の調整がしやす



く、ひとり一人の安楽に繋がっていると感じています。しかし、看護師の特定行為は安全を第一に実践しているとはいえ、全くリスクがないとは言えません。そのため、医師と治療方針の共有を大切にしています。少しでもリスクが高いと感じた場合は無理に実践することはありません。医療は、患者さんに有益かつ効果的な状況で行うべきであり、特定行為はそれを担うことができると私は考えます。また、看護師の特定行為は、医師のタスクシフト・タスクシェアとしての役割だけでなく、患者さん中心の医療の提供にも効果的であると考えています。私は、これからも患者さんに寄り添った看護と医療の提供ができるよう、邁進してまいります。

情報to通



糖尿病教室開催のご報告

11月30日(木)糖尿病スペシャル教室『糖尿病の合併症いくつかあるか知っていますか?その真相は教室で!』を開催しました。

はじめに、理学療法士の指導の下で運動療法を行い、参加者もスタッフもみなさま笑顔で体を動かしていらっしゃいました。

医師からは糖尿病の合併症がどんなものなのか、臨床の経験も踏まえてわかりやすくお話されました。

最後に、臨床検査技師から検査結果の見方を説明し、参加者自身の結果を確認してもらいました。参加者は少しドキドキしながらご自身の検査結果を糖尿病連携手帳に記入されていました。



今回のテーマは合併症です。神経障害や動脈硬化が進行すると、足の感覚や外観に異常が出ます。足の「しびれ」・「冷感」・「変色」・「白癬」はあるかなど、参加者は足チェックの方法を学ばれ、実際にご自身の足の様子を観察していただきました。「ふだん足先までみるなんてないなあ、簡単だから家でもできそう」という声もあり、教室で学んだことを日常へ取り入れる良い機会となりました。

お土産はお肌の乾燥の味方ハンドクリーム! 神経障害が進むとお肌は乾燥しやすくなり、足の裏は角質が厚くなってひび割れの原因にもなります。

こまめに足を観察して、やさしくクリームをぬってほしい...という私たちからの願いが込められています。

こんな風に当院の糖尿病教室は“体験型”で楽しく学んでいただくことをコンセプトに企画しています。

糖尿病ケアチームはこれからも楽しく学べる教室を提案していきます。

開催時期が近づくと院内にはポスターが張り出されますので、気軽にお申込みいただくと嬉しく思います。糖尿病教室でたくさんの方々にお会いできるのを楽しみにしております。



執筆 臨床検査技師 瀬瀬師子

病診連携登録医

地域の病院・クリニックをご紹介します

四日市あおば内科・消化器内科クリニック

「胃がん・大腸がんで辛い思いをする方をゼロにする」をミッションに
2021年10月に開院



院長 奥瀬博亮

当院は「胃がん・大腸がんで辛い思いをする方をゼロにする」をミッションに2021年10月に開院し今年で3年目を迎えました。これは多くの方々からの温かいご支援の賜物で、今があることかから感謝しております。

私は、消化器内科医として食道・胃・大腸の早期がんの内視鏡治療を中心に内視鏡診療・内科診療を行っておりです。勤務医時代には、早期がんで手術でお腹を開く事もなく根治でき、たくさんのお患者さんの笑顔を見る事ができた一方で、受診された時点で、すでに治すことのできない状態になっている方にも大勢出会いました。同じ病気にもかかわらず、早期発見できた方とそうでない方の違いの大きさにやるせない思いでした。その中で、時間が取れない、恥ずかしい、辛い検査というような声をたくさん聞きました。当クリニックを立ち上げた思いは「休日にも受けられる検査・女性医師による検査・鎮静剤使用による検査など『少し検査のハードルを下げることで、沢山の方に笑顔になっていただけたら』



副院長 奥瀬麻衣

考えたからです。また大腸内視鏡検査については、患者さんの負担を考え、できる限り検査同日、日帰りでの大腸ポリープ切除をさせていただいております。

日々の診療を行う中で、四日市羽津医療センター様には炎症性腸疾患や入院でのポリープ切除が必要となった際は、いつも迅速に対応していただき心から感謝申し上げます。今後とも、しっかりと連携を取りさせていただきながら、地域の内視鏡検査を必要としている方々に検査を届け、胃がん・大腸がんで辛い思いをする方をゼロにすべく、これからも診療を行いたいと思っております。

当院は医師2名体制で診療を行っており、比較的検査枠に余裕があります。早めの検査、当日検査が必要な場合でもできる限り対応させていただきます。お困りごとがありますらご相談ください。



診療科目

内科

消化器内科

皮膚科



| 診療時間・曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| AM9:00~PM17:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ▲ | ▲ |

▲：9:00~15:00
(土日12:00~15:00は検査のみです)

休診日/火曜日・第4日曜日・祝日
TEL 059-336-6000
〒510-0839
三重県四日市市青葉町 800番地283
<https://www.yokkaichi-aoba-naishikyo-clinic.com/>

病診連携登録医

地域の病院・クリニックをご紹介します

あさひクリニック

誰でも気軽に相談でき、安心して受診いただける
そんな、患者様に優しいクリニックを目指しています



院長 井谷 俊夫

あさひクリニックは三重郡朝日町に2009年4月に開院したクリニックであり本年で15年目となります。内科、消化器内科、小児科の診療を基本にしております。まず小生が専門としている消化器内科において腹部エコーおよび上下部消化管内視鏡検査を施行しております。下部消化管内視鏡検査において約1cm未満の大腸ポリープについてはcold polypectomyを施行されることが最近多くなっております。当院でもCSPD (cold snare polypectomy) & CRP (cold forceps polypectomy) を積極的に施行しております。また上部消化管内視鏡検査において胃がん検診を当院でも施行しており、四日市医師会様のご協力のもと円滑に行

診療科目

内科

消化器内科

小児科



われているものと考えております。

さらに一般内科につきまして特定健診および2020年以降COVID19感染症の流行に伴い発熱外来を行っており、感染症の診断および治療を行っております。四日市羽津医療センター様には感染症連携会議をはじめ当院では対応できない疾患につきまして速やかに対応していただいております。これからも地域医療に微力ではございますが貢献できればと考えておりますのでどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



| 診療時間・曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| AM8:30~PM12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ▲ |
| PM 3:00~PM6:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ▲ | ▲ |

休診日/水曜午後・土曜午後・日曜日・祝日
TEL 059-376-6667
〒510-8105
三重郡朝日町向陽台2丁目16番2
<https://www.asahi-clinic.com/>

おすすめ!!



ピリッとあったか鍋

(ピリッとあったか鍋レシピ)

< 材料 > 2人分

- 鶏肉 150g
- 木綿豆腐 1/2 丁 (150g)
- にんじん 1/4 本 (40g)
- まいたけ 1/2 パック (50g)
- 白菜 1/8 玉 (200g)
- 小松菜 2 株 (60g)

< 作り方 >

- ①鶏肉、豆腐は食べやすい大きさに切り、まいたけは手でほぐす。にんじんはいちょう切り、白菜と小松菜はざく切りにする。
- ②鍋にAと鶏肉を入れて火にかける。アクを丁寧に取り除き、にんじんを入れる。
- ③②に火が通ったら、残りの食材を入れる。
- ④食材に火が通ったらBを溶かし入れ、軽く煮立たせる。

(お好みの辛さで調整)

- A 水 500cc
- 鶏がらスープ (顆粒) 大さじ 1
- しょうゆ 小さじ 1
- 酒 大さじ 3
- B 味噌 大さじ 1
- 豆板醤 小さじ 1/2

「季節を食す」

管理栄養士が考える旬の健康食

★ポイント★

豆板醤に含まれるカプサイシンには血行促進効果があります。そんな豆板醤を使った寒い冬にピッタリな体が温まる鍋です。にんじん、まいたけ、白菜、小松菜は秋冬の旬の食材です。旬のおいしい食材をたっぷり食べて元気に冬を過ごしましょう。辛さは豆板醤の量で調整できます。お好みで辛さや食材を変えて楽しんでみてください。

栄養管理室
松島 朱里

同じ漢字が2つ並んでいる熟語で厳選!

読めたらすごい【難読漢字】5選



Q1 予予

「予約」や「予定」という言葉で使われる【予】ですが、この漢字が2つ並ぶと意外な読み方になるのを知っていますか? その言葉自体はきっと皆さんも聞いたことのある言葉です。例えば「おうわさは予予承っております、など、「以前から」という意味があります。分かりましたか?

自遊自在

読めたらすごい! 『難読漢字編』

知っておくと何かと役立つ漢字の豆知識。今号は同じ漢字が二つ重なった、読めそうで読めない難読漢字です。

Q2 区区

日常的な言葉としてよく使う意味としては「さまざま」「それぞれ異なっている様子」などを表します。「皆の言うことが区区だ」といった使い方をします。「くく」とも読みます。

Q3 限限

「それを限度として、それ以上、またはそれ以外には余地のないこと。また、そのさま」という意味の言葉です。げんげんではないですよ!

Q4 打打

「うつうつ」と読みたくなりますが、違う読み方を考えてみてくださいね。かん高い音が続いて響くさまを表す語です。読み仮名は6文字です。「〇〇う〇〇う」と読みますよ。ほかの漢字では「丁丁」と書くこともできます。「丁丁」なら簡単に読める方が多いのではないのでしょうか。

Q5 易易

「易」は「易しい(やさしい)」と読みますが、「やさやさ」ではありませんよ。「易易」には2つの読み方があります。1つは読み仮名4文字、もう1つは2文字です。

正解は16ページ下段

●外来診療担当表

2024年1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 |
| | 火~金の初診外来につきましては内科初診担当欄をご参照ください | 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 |
| 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 PM再診 | | | 中山 茂樹 再診予約 | 下山 貴寛 再診予約 |
| | 下山 貴寛 IBD紹介予約再診 | | | 岩永 孝雄 再診予約 | 堀 智英 初診 |
| | | | | 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し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し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し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 | ※月曜日のみ受付 8:00~11:30 | | 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。