

# はづなナビ



「個別化治療」が拓く新しい未来へ  
糖尿病とともに歩むあなたへ  
血糖値の「見える化」と

## ◆特集／医療アクション！ 糖尿病治療



病院と地域を結ぶ

# はづなナビ

VOL.50

令和8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

どこでも行きます!  
無料 出前講座

四日市羽津医療センター  
看護部  
出前講座のご案内

私たちは地域の皆さまの  
健康や豊かな生活につながる  
「健康講座」をお届けします

- 対象者** 地域でお住いの方、企業団体、クリニック等の医療従事者の方
- テーマ** どのようなテーマでもご要望にお応えいたします!
- 開催時間** 平日8:30～17:15の間(休日・夜間希望は要相談)
- 申し込み** 希望日の2ヶ月前までに専用の申し込み用紙に必要事項を記入しFAXしてください。講座担当者が決まりましたら、申し込み担当者様へご連絡いたします。(申し込み用紙は病院ホームページよりダウンロードできます)



お役立ち情報や体験を交え、健康に過ごすためのコツや工夫をお伝えしたいと思います!

### 講師

各専門の特定・認定看護師や保健師など

### お問い合わせ先

四日市羽津医療センター地域連携室すずらん  
直通TEL:059-331-6003  
FAX:059-331-6004

### 編集後記

今号も「はづなナビ」をご覧いただきありがとうございます。平成21年4月の創刊号から16年9カ月、遂に50号を迎えることができました。「病院と皆さまをつなぐきっかけに」という思いで創刊された本誌ですが、皆さまにとってそのような存在になれているのでしょうか。この先も、100号200号と長く愛される広報誌に育ててまいりたいと思いますので、今後とも「はづなナビ」をよろしくご願い申し上げます。

# 糖尿病治療

糖尿病とともに歩むあなたへ  
～血糖値の「見える化」と  
「個別化治療」が拓く  
新しい未来～



吉原彰宏医師

**はじめに**  
糖尿病とともに日々を過ごされている皆様、こんにちは。糖尿病内科医師の吉原です。日々の血糖測定や食事管理、運動など、本当にお疲れ様です。糖尿病との付き合いは長く、時に心が折れそうになることもあるかもしれません。しかし、糖尿病治療の世界は、この数年で目覚ましい進歩を遂げています。今回は、糖尿病内科医の立場から、皆様の今後の治療の大きな希望となりうる2つの最新トピックス、「血糖値の『見える化』」と「治療の『個別化』」について、分かりやすくお話ししたいと思います。これからのお話が、皆様の療養生活の新たな光となれば嬉しいです。

## 特集 医療アクション

2~4P

### 糖尿病治療

院内外のHOT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【糖尿病と睡眠時無呼吸症候群(SAS)】

◆私が伝えたい!はづの魅力 9・10P

◆情報to(通) ●地域の健康を未来につなぐために

～巡回健診車更新に向けたご支援のお願い～

11P

12P

◆病診連携登録医 〈四日市おなかのクリニック〉 13・14P

〈すぎもと内科クリニック〉

◆自遊自在〈読めたらスゴイ!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

## 1 あなたの知らない「血糖値の隠れた動き」

これまで糖尿病のコントロール指標といえば、指先から少量の血液を採って測る「自己血糖測定(SMBG)」と、過去1〜2ヶ月の血糖の平均値を反映する「ヘモグロビンA1c(HbA1c)」が中心でした。これらが非常に重要な指標であることに変わりはありません。

しかし、これらの測定だけでは捉えきれない「血糖値の変動」という大切な要素があります。例えば、HbA1cが同じ7.0%のAさんとBさんがいるとします。Aさんは一日を通して血糖値が比較的安定している一方、Bさんは食後に急激に血糖値が上がり、夜間には気づかないうちに低血糖を起しているかもしれません。HbA1cという「平均点」は同じでも、血糖コントロールの「質」は全く異なるのです。

この血糖値の激しい変動(乱高下)は、血管にダメージを与え、合併症のリスクを高めることが近年の研究で明らかになってきました。私たちは、この「見えなかった血糖の

動き」をいかに捉え、穏やかにしていくかが、治療の質の向上に繋がると考えるようになりました。

## 2 血糖値の『見える化』革命 …持続血糖測定(CGM)の登場

そこで登場したのが、\* 持続血糖測定器(CGM: Continuous Glucose Monitoring)です。これらは、腕やお腹に貼り付けた小さなセンサーが、皮下の間質液のブドウ糖濃度を24時間自動で測定し続けている画期的なデバイスです。

### ＜CGM / FGMがもたらす変化＞

- 24時間の血糖変動がグラフになる…これまで「点」でしか分からなかった血糖値が、「線」のグラフとしてスマートフォンなどでも確認できます。食事、運動、ストレス、睡眠といった日々の行動が、自分の血糖値にどう影響しているかが一目瞭然になります。
- 指先穿刺の回数が減る…機種にもよりますが、指を刺して血を出す辛い作業を大幅に減らすことができます。

● 無自覚の低血糖・高血糖の発見…特に自分では気づきにくい夜間の低血糖や、食後の高血糖などを明らかにすることができ

ます。これは、より安全で効果的な治療薬の調整に繋がります。

- 治療へのモチベーション向上…この食事をするとき血糖値がこれだけ上がるのか「食後に少し歩くと、こんなに血糖値の上昇が抑えられるんだ」といった発見は、患者様ご自身の行動変容を促す大きな力になります。

この「血糖値の見える化」は、まさに糖尿病治療における革命です。医師にとっても、患者様一人ひとりの血糖変動のパターンを詳細に把握できるため、よりの確かなアドバイスや薬の調整が可能になりました。近年、保険適用の範囲も拡大しており、多くの患者様がこの技術の恩恵を受けられるようになっていきます。

## 3 治療は新たなステージへ …全身を守る新薬と『個別化』医療

もう一つの大きな進歩は、新しい治療薬の

登場です。近年、「GLP-1受容体作動薬」や「GIP/GLP-1共刺激薬」といった薬剤が次々と開発され、広く使われるようになりました。これらの薬の画期的な点は、単に血糖値を下げるだけではない、というところにあります。

多くの大規模な臨床試験により、これらの薬剤には、

- 心臓を保護する効果(心不全の予防改善)
- 腎臓を保護する効果(腎機能の悪化を抑制)

### ● 体重減少効果

など、血糖低下作用に加えた「付加価値」があることが証明されています。これは、糖尿病治療が「血糖値を下げる」ことから、「心臓や腎臓といった重要な臓器を守り、健康寿命を延ばす」ことへと、目的が大きくシフトしていることを意味します。

これらの新しい選択肢の登場により、私たちは「個別化医療」をさらに推し進めることができるようになりました。患者様一人ひとりの年齢、合併症の有無、ライフスタイ

## 4 糖尿病内科医からのメッセージ …新しい武器を手にも、ともに未来へ

テクノロジーの進化と新しい治療薬の登場は、糖尿病とともに歩む皆様にとって、間違いなく大きな希望です。治療の選択肢が増え、より質の高い血糖管理が目指せるようになりまし

た。しかし、最も大切なことは、今も昔も変わりません。それは、患者様ご自身が治療の主役であるということです。どんなに優れたデバイスや薬剤も、日々の食事療法や運動療法という土台があつてこそ、その真価を発揮します。

CGM / FGMという新しい「武器」を使ってご自身の体の声に耳を傾け、新しい薬剤の力を借りながら、私たち医療者と二人三脚で治療を進めていきましょう。データを見ながら「なぜ血糖値が上がったのか」「どうすれば次はうまくいくか」を一緒に考える。そのプロセスこそが、糖尿病とのより良い付き合い方に繋がり、合併症のない明るい未来を切り拓くと、私は固く信じています。

### おわりに

糖尿病治療は、もはや「我慢」や「制限」だけのものではありません。新しい知識とツールを賢く活用し、ご自身の体を深く理解解することで、より豊かで安心した毎日を送ることが可能な時代です。このコラムが、皆様がもう一度前向きに治療と向き合うきっかけとなれば、これに勝る喜びはありません。



う現象です。ホットケーキを焼くとこんがり茶色く硬くなる、あのイメージに近いかもしれません。体の中で同じような「焦げつき」がじわじわと進むのが糖化です。

この糖化によってAGEs(最終糖化産物)という老化促進物質が作られ、一度作られると分解されにくく、体内に蓄積していきます。そして、このAGEsが全身で様々な悪さを働くのです。

- 肌の老化:**皮膚のハリを保つコラーゲンが糖化すると、弾力が失われ、シワやたるみ、くすみの原因になります。高価な化粧品を使っても肌の調子が改善しないのは、体内の「糖化」が原因かもしれません。
- 血管の老化:**血管が糖化すると、硬くもろくなり、動脈硬化を進行させます。これは心筋梗塞や脳梗塞の重大なリスクです。
- 骨や脳の老化:**骨のコラーゲンが糖化すれば骨粗しょう症に、脳のタンパク質が糖化すればアルツハイマー病の一因になるとも考えられています。

つまり、血糖値を高く保つ生活は、自ら老化のアクセルを踏み込んでいっているようなものなのです。



### 03 未来の自分のための「血糖値マネジメント術」

では、どうすれば血糖値を穏やかに保ち、糖化を防ぐことができるのでしょうか？

それは難しいことではありません。今日から始められるちょっとした工夫が、未来のあなたを大きく変えます。

#### ① 食事の合言葉は「ベジタブルファースト」

食事の際は、まず野菜やきのこ、海藻などの食物繊維から食べ始めましょう。後から来る糖の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を最も効果的に防ぐ、シンプルかつ強力な方法です。外食で定食を頼んだら、まずはお味噌汁のワカメや付け合わせのサラダから手をつける。それだけで変わります。

#### ② "白い炭水化物"との付き合い方を知る

白米、食パン、うどんといった精製された炭水化物は、血糖値を急激に上げやすい性質があります。これらを玄米や全粒粉パン、そばなどに置き換えるのが理想ですが、難しい場合は「量を少し減らす」「よく噛んでゆっくり食べる」ことを意識するだけでも効果があります。

#### ③ 食後15分の「ちょこっとウォーク」を習慣に

食後の血糖値がピークに達する15～30分後に、軽いウォーキングをすると、筋肉がブドウ糖を消費してくれるため、血糖値の上昇を抑えることができます。エレベーターを階段にする、一駅手前で降りて歩くなど、生活の中に「ちょこっとウォーク」を取り入れてみましょう。



#### おわりに

血糖値のマネジメントは、もはや糖尿病患者のためだけの特別な取り組みではありません。日々のパフォーマンスを高め、心と体の若々しさを保ち、将来の病気を予防するための、すべての人にとっての「基本的な健康戦略」です。

ご自身の体が出す小さなサイン(食後の眠気など)に耳を傾け、食事の順番を変えてみる、少し歩いてみる。そんな小さな一歩が、10年後、20年後のあなたの健康で輝く未来に繋がっています。ぜひ、今日から始めてみてください。



## ～健康にまつわる知恵～

人生100年時代の新常識 なぜ今、

すべての人が「血糖値」を意識すべきなのか



教  
え  
て  
コ  
ー  
ナ  
ー

#### はじめに

「血糖値」と聞くと、多くの方は「糖尿病の人が気にするもの」というイメージをお持ちではないでしょうか。しかし、それはもはや過去の常識かもしれません。実はこの血糖値のコントロールこそが、日々の仕事のパフォーマンス、心の安定、そして10年後、20年後の若々しさや健康寿命そのものを左右する、すべての人にとって極めて重要な鍵であることが、近年の研究で明らかになってきています。

今回は専門医の立場から、なぜ今、糖尿病ではないあなたにも血糖値の知識が必要なのか、そして人生100年時代を健やかに生き抜くための具体的な知恵についてお話しします。

### 01 あなたのパフォーマンスは「血糖値」に支配されている

私たちの体は、血液中のブドウ糖(血糖)を主なエネルギー源として活動しています。血糖値が安定していると、脳や体にコンスタントにエネルギーが供給され、私たちは高い集中力や活力を維持できます。

ところが、朝食を抜いたり、甘い菓子パンや丼物などで食事を済ませたりすると、血糖値は急上昇し、その後、インスリンというホルモンの働きで急降下します。この血糖値の乱高下、いわゆる「グルコーススパイク」は、糖尿病予備群や健康な人にも起こりうる現象です。

このとき、私たちの体と心には何が起こるのでしょうか。食後に訪れる強烈な眠気、だるさ、集中力の低下。あるいは、血糖値が下がりがすぎたことによるイライラや気分の落ち込み。これらはまさに、血糖値の乱高下が引き起こす「エネルギー供給の不安定さ」が原因です。もしあなたが日中のパフォーマンスの波に悩んでいるとしたら、それは能力や気合の問題ではなく、血糖値の仕業かもしれません。「血糖値を制する者は、日中のコンディションを制する」。これは、現代を生きるすべての人に当てはまる新常識と言えるでしょう。



### 02 静かに体を蝕む"焦げつき"="糖化"の恐怖

血糖値の問題は、日中の不調だけにとどまりません。より深刻なのは、高血糖がもたらす長期的なダメージである「糖化」です。

糖化とは、体内で余った糖が、コラーゲンなどのタンパク質と結びついて変性・劣化してしま

# ホッ!得

今回のお題

## 糖尿病と睡眠時無呼吸症候群(SAS)

「昼間に眠気がある人は要注意!」

糖尿病ってどんな病気?

睡眠時無呼吸症候群(SAS)ってどんな病気?

糖尿病は、血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が高い状態が長期間続く病気です。血糖値を下げるホルモン(インスリン)の量が不足したり、働きが悪くなったりすることで起こります。インスリンは、食後に血糖値が上がりにくいように、体内のエネルギー源であるブドウ糖の量を調節し、ブドウ糖を細胞に送り込んで活動エネルギーに変えるなどの重要な働きをしています。しかし、インスリンが機能しなくなったり不足したり働きの悪くなると、細胞にうまくブドウ糖を取り込めなくなってしまいます。糖尿病は状況によって合併症を伴いますが、自覚症状が無いことが多いため注意が必要です。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。無呼吸とは、10秒以上息が止まっている状態を言います。平均して1時間に5回以上、睡眠中に無呼吸がみられる場合、この疾患と診断されます。睡眠中に何度も息が止まるので、眠りの質が悪くなって、日中の眠気や体のだるさに加え、血液中の酸素が欠乏することで、心臓、脳、血管に負荷がかかり、脳卒中、心筋梗塞、狭心症など重篤な合併症になる危険があります。

# 糖尿病とは

### 糖尿病と睡眠時無呼吸症候群(SAS)の関わり

睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、寝ている間に無呼吸になることで非常に苦しくなり、全身に大きなストレスがかかります。その影響で血糖値を上げるホルモン(アドレナリンなど)が放出され、血糖値を下げるホルモン(インスリン)が効きにくくなり、血糖値が上昇すると言われています。このため、睡眠時無呼吸症候群があると、糖尿病になるリスクを約1.6倍に高めると言われています。また、睡眠時無呼吸症候群と糖尿病が合併すると症状が悪化すると言われているため、糖尿病患者さんでいびきや昼間の眠気がある場合は、詳細な検査をすることが推奨されています。

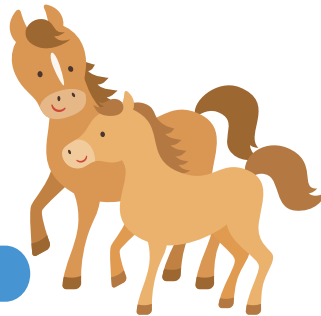
### 終夜睡眠ポリグラフ(PSG)検査って?

睡眠中の脳波、眼球やあごの筋肉の動き、心電図、鼻に入る空気の流れ、呼吸の状態、血中酸素濃度等々、多くの項目を測定し、睡眠時無呼吸症候群のタイプや重症度、睡眠状態をみるための精密検査です。この検査をするので、睡眠時無呼吸症候群の確定診断が出来ます。夜眠れない方や、日中で眠気がある方などは、当院内科スタッフが相談してみたいかがでしょうか。



# PSG 検査

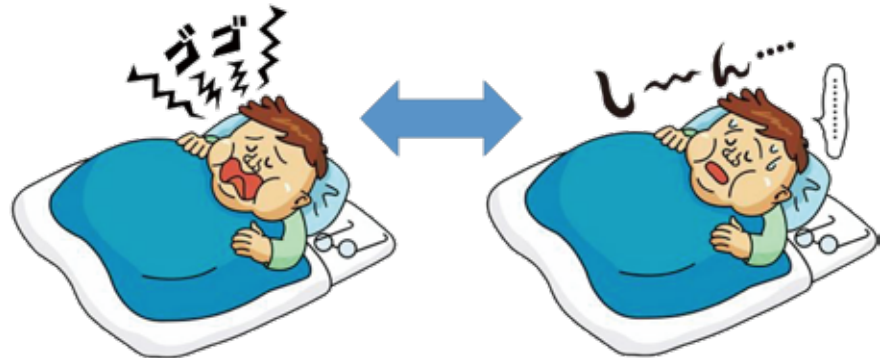
終夜睡眠ポリグラフ検査のすすめ



こんな症状ありませんか?

- ・日中の強い眠気
- ・起床時の頭痛
- ・熟睡感がない
- ・大きないびき
- ・夜中に何度も目が覚める

検査の様子



# 私が伝えたい はづの魅力

I love yokkaichi.

私は平成2年4月に就職し、30年以上に渡り検査業務に携わってきました。院内での検査業務の他、健診バスで三重県中を廻り、南は和歌山県まで行くこともありました。入職時の検査部は紙運用・ファックス報告とアナログな時代でしたが、現在では検体検査・輸血検査・細菌検査・生理検査の各部門のシステム化も進み、迅速で精密に検査結果を管理・報告しています。我々臨床検査技師も質の高い検査結果を提供するため、各種団体・学会等の認定資格を取得し、診断・治療に役立つよう日々研鑽を積んでいます。また、チーム医療については、栄養サポートチームや糖尿病療養指導、内視鏡や心臓カテーテル等のスタッフとしても従事し、地域に根差した病院の一員としての役割を果たせるよう励んでおります。これからも地域医療に貢献できるように努力して参りたいと思います。



検査部 臨床検査技師長

竹島 晋也

好きな言葉

「なんとかなる」

センターの仕事は、健康診断、人間ドッグ、巡回バス健診、予防接種保健指導など多岐にわたります。保健指導ではその方の生活背景に合わせ、今できることを一緒に考えていきます。面談で対象者の方から頑張っている状況を聞くととてもうれしく思います。健康に対する考え方、向き合い方は人それぞれですが、健康的な毎日を過ごせるように「10年後の健康と一緒に守る」というセンター看護の目標に向かって皆さんのサポートをしていきたいと思っています。

健康管理センター 看護師

大西 真由

好きな言葉

「小さいことから  
コツコツと」



放射線科  
副診療放射線技師長 今村 正

好きな言葉

「思いやる」

2025年4月にJCHO金沢病院から副診療放射線技師長として着任しました。今村正です。新たな職場環境と単身赴任という生活に不安な日々を送っていました。着任して半年、あたたかく接してくれる放射線部の方々に支えられ今日まで過ごしてきました。

私の好きな言葉は「思いやる」です。着任して最初に思った病院スタッフの皆さんの親切さ、患者さんや家族に寄り添い気づかいの大ききところ、はづの魅力としてぜひ伝えたいと思いました。羽津医療センターのスタッフは思いやれるスタッフです。どうぞ病院にいらした際には、気軽に声をかけてみてください。

私は6病棟に就職して4年目になります。6病棟では主に消化器内科、脳神経内科の疾患を患っている患者さんが多く入院しています。『寄り添う看護で笑顔の病棟』をスローガンに、チームで協力、助け合いながら看護を行っています。緊急入院が多く忙しい毎日ですが、私は患者さんの小さい変化や表情、言葉の裏にある思いを感じとり、一人ひとりに寄り添った関わりができるように心がけています。患者さんの人生の一部に携わっていることを忘れず、寄り添った看護で入院中の不安や苦痛を少しでも和らげ、その人らしく過ごせるように看護していきたいと思っています。

6病棟 看護師 浅野 藍莉

好きな言葉

「寄り添う」

情報システム課 山本 和彦

好きな言葉

「為せば成る、  
為さねば成らぬ、  
何事も」

2025年4月より新設された情報システム課にこの6月から勤務しております。この病院での勤務期間は29年、計39年間システム一筋です。生まれも育ちも羽津で小さい頃からお世話になっている病院でもあり昔は木造でキシキシ音がする廊下だったのを覚えております。私の仕事はコンピュータに関すること全てと言ってもよいくらいで、今ではなくてはならないもの一つとなっております。職員がよりよく仕事ができるように、また患者さんによりよい情報を提供できるように日々がんばりますので「はづびょういん」をよろしく願っています。

## 新しい巡回健診車更新に向けて

現在、長年にわたり地域を走り続けてきた一部の巡回健診車は老朽化が進んでいるため、医療機器を含めた車両の更新が急務となっています。

今後も変わらず、精度の高い健診を安全かつ効率的に地域の皆さまのもとへ届けし続けるために、新しい巡回健診車導入に向けたクラウドファンディングを通じて、広くご寄付を募ることといたしました。

この巡回健診車の更新は、単なる車両の買い替えという位置付けではなく、医療、企業、地域の皆さまとが強い絆で結ばれ、未来にわたり地域の「働く人々の健康」「地域社会の活力」を守り続けるための重要なプロジェクトと捉えています。

皆さまからの温かいご支援が、地域全体の健康を守る大きな力となります。

これからも「働く人々の健康を支える身近な存在」として、企業、地域の皆さんに信頼される活動を続けてまいります。どうぞご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



## 「クラウドファンディング」に関する詳細

**募集期間** 令和7年12月15日(月)9時から  
令和8年2月27日(金)23時まで

**目標金額** 1,200万円

**資金用途** 巡回健診車(車両および医療機器)の更新費用の一部に充当させていただきます。

**寄付方法** ジェイコー JCHO四日市羽津医療センターのホームページ(<https://yokkaichi.jcho.go.jp>)および特設サイト([https://readyfor.jp/projects/jcho\\_yokkaichi2025](https://readyfor.jp/projects/jcho_yokkaichi2025))にてご確認ください。



### QRコードはこちらから

四日市羽津医療センターホームページ



クラウドファンディング特設サイト



### お問合せ先

ジェイコー  
JCHO四日市羽津医療センター事務局  
E-MAIL: [soumu@yokkaichi.jcho.go.jp](mailto:soumu@yokkaichi.jcho.go.jp) 電話:059(331)2000  
担当 総務企画課 荒川・明石

### ▼当院の老朽化した巡回健診車



### ▼巡回健診の様子と新規巡回健診車のAI予想図



# 情報to通

地域の健康を  
未来につなぐために

## ～巡回健診車更新に向けたご支援のお願い～

平素より、地域医療機能推進機構<sup>ジェイコー</sup>(JCHO)四日市羽津医療センター健康管理センターの健診業務にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

私たちは病院併設の健康管理センターとして、三重県全域、さらに隣接県にわたり、企業健診を中心に地域の皆さまの健康管理のお手伝いをしています。

長年にわたり、多くの企業や従業員の方々にご利用いただき、健康診断を通じて地域とともに歩んでこられたことを、心より感謝申し上げます。

## 企業に寄り添う巡回健診

当健康管理センターでは、6台の巡回健診車を保有し、企業へ直接出向き巡回健診業務を行っています。

巡回健診では、日頃忙しく健診を受診できないといった、時間的に余裕のない方にとって、職場で短時間かつ精度の高い健診を受診できることで、ご自身の健康に向かい合える機会が設けられます。

企業にとっての大きなメリットとしては、従業員の皆さまが休暇を取得し、健診施設に出向くことなく、職場にいながら健診を受診できることで、人員不足による業務停止や業務負担の増加を回避することで、生産性が向上し職場の活力維持につながります。

さらに、職場で多くの従業員の皆さまが健診を受診することで、効率的な健康管理が可能となります。健康な職場づくり、つまり「健康経営」の実現が、企業の発展につながる重要な要素であると私たちは考えています。



## 健康の大切さと健診の重要性

健診の目的は、今後起こりうる病気を未然に防ぎ、病気を早期発見し、治療につなげることです。

元気に働けることは、ご本人だけでなく、ご家族や職場全体の安心にもつながります。私たちは健診を通じて、皆さまが毎日を笑顔で健康に過ごせるようサポートさせていただきます。



## 病診連携登録医

地域の病院クリニックをご紹介します

# すぎもと内科クリニック

## 家族みんなが笑顔でいられるように



院長 杉本 龍亮

5月に久保田の土地でクリニック(内科・肝臓内科・消化器内科)を新規開業させて頂きました。羽津医療センターは、研修医(四日市社会保険病院の時代)に常勤医、その後約16年間は三重大からの外勤先として外来勤務をさせて頂き、自分の医師人生においても縁のある病院です。「家族みんなが笑顔でいられるように」をクリニックのもつとつに、スタッフ一同元気に明るく毎日の診療を行っております。日々の健康維持には、病気を早期発見し、早期治療に繋がっていくことがとても大切です。

### 診療科目

内科

肝臓内科

消化器内科

診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	△	●	△	△
15:30~18:30	●	●	●	●	●	●	●

予約検査(月・火・水・金・土)8:30~9:00

△土曜は9:00~13:00

休診日/木曜・土曜午後・日曜・祝日

TEL 059-327-7581

〒510-0821

四日市市久保田2丁目14-26

<https://sugimoto-clinic-mie.com/>



何でも気軽に相談、受診ができる、そんなクリニックを目指して日々精進していきたいと考えています。残りの医師人生が地域の皆様の健康サポートに少しでも役立てられれば本望です。これからも羽津医療センターさんと病診連携を密にりながら、地域の皆様の健康維持に繋がってきたいと思っております。

## 病診連携登録医

地域の病院クリニックをご紹介します

# 四日市おなかのクリニック

## 病院・患者全者にとってWin-Winな医療を



院長 山脇 真

今年6月に消化器内科/内科を専門に開業し、消化管内視鏡検査が得意ですが、一般内科や生活習慣病の診療、予防接種や健診も受け入れています。貴院には、消化器内科常勤医として2年前迄勤務していました。従って、消化器内視鏡の検査予約に関するの厳しい状態は存じています。消化器内科・外科の先生方が外来診察の中で、早い時期に予約が取れない(鎮静下内視鏡経鼻胃内視鏡ゴールドポリペクトミーを行う大腸内視鏡症例や、上下部内視鏡を同日に希望休日に検査を希望される場合もある)と思います。また、貴院で診断治療を行った(消化管ESD/EMR、ハ

### 診療科目

消化器内科

内科



診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●	△
14:00~18:30	●	●	△	●	●	●	●

休診日/水曜午後、日曜、祝日

TEL 059-358-0921

〒510-0071

四日市市西浦1丁目4-22-1

<https://yokkaichi-onaka.com/>



イリスクでない膵臓の嚢胞性病変、胆石や胆嚢ポリープ、肝嚢胞や血管腫、安定した炎症性腸疾患や肝障害、GERD、消化性潰瘍、慢性胃炎、機能性胃腸症や過敏性腸症候群)など、先生方がフォローしなくても良い症例があると思います。そのような症例を当院へご紹介頂ければと思います。当院の検査・治療だけでは不十分な症例のみ、貴院へ紹介させて頂き、先生方には必要最小限の症例の検査治療に集中して頂きたいと思っております。今後の当院へのご紹介をお待ちしていますので、どうか宜しくお願い致します。

おすすめ!!

1人分  
156kcal



### オイスターソースポキ

( オイスターソースポキレシピ )

<材料> 2人分

- マグロ..... 200g
- 青ねぎ..... 適量
- 玉ねぎ..... 1/8 個
- レタス..... 1 枚
- オイスターソース..... 大さじ1杯
- 醤油..... 小さじ1杯
- ごま油..... 小さじ1杯
- にんにくのすりおろし..... 1/2 片分

<作り方>

- ①マグロを一口大の角切りにする。
- ②オイスターソース・醤油・ごま油・にんにくを混ぜた調味液にマグロを10分程度漬けておく。
- ③青ねぎは小口切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらし水分を絞る。
- ④レタスを敷いた器に②を盛り付け、上に玉ねぎと青ねぎを散らす。

# 「季節を食す」

管理栄養士が考える旬の健康食

### ★ポイント★

年中食べられるマグロですが、赤身は高たんぱく、低脂肪のため成長期やフレイルサルコペニア予防に、トロは豊富な魚油が様々な病気の改善や健康維持に役立ちます。「ポキ」は切身を意味するハワイ料理で、ハーブソルトや醤油での味付けが主流ですが、オイスターソースを加えると旨味がさわだち格別です。今が旬の本マグロ、ビンナガマグロなどはぜひ生を選び、たまには刺身の代わりにポキもいかがでしょうか。

栄養管理室  
管理栄養士  
三輪陽子

## 漢検2級 頻出度A 読み問題

必ず押さえておきたいAランク漢字 6選

Q1 横柄な口の利き方

意味  
ひどくいばって、人をふみつけにした態度であること

Q2 徹宵の復旧作業

意味  
夜通し寝ないで過ごすこと

Q3 緑青が乗する

意味  
銅や銅合金の表面に、水分や塩分、二酸化炭素などと反応して生じる青緑色の錆のこと

Q4 拙宅にて会合を開く

意味  
自分の家をへりくだって言う語

# 自遊自在

## 漢検2級頻出度A 『読み編』

今号からは高校生レベルの漢検2級問題。頻出度の高い問題からの出題です。太字部分の読みを答えてね。何問解けるかな〜???  
意外と読めるかも〜

Q5 恭しく頭を下げる

意味  
相手を敬い、礼儀正しく丁寧に振る舞う様子

Q6 市井の声をきく

意味  
人が多く集まる場所、すなわち「まち」や「ちまた」を指す

正解は16ページ下段

# ●外来診療担当表

2026年1月16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	面谷 卓馬 消化器科・一般	大和 浩乃 消化器科・一般	渡辺 省三 消化器科・一般	早田 有希 消化器科・一般
		宮尾まな 糖尿病・一般	長嶋 一訓 糖尿病・一般	吉原 彰宏 糖尿病・一般	奥山 圭介 糖尿病・一般	堅田 貴大 糖尿病・一般
消化器内科	初診	坪井 順哉(第2第4) 青田 紗季 (第1第3第5)	樋口 国博	森田 翔一	阪口 亮平	宮尾 遼
		再診	樋口 国博 再診予約	竹井 謙之 PM 予約	阪口 亮平 再診予約	中島 滋人 紹介予約
	面谷 卓馬 PM 再診予約		長谷川 浩司 再診予約		森田 翔一 PM再診予約	
					坪井 順哉 PM再診予約	
				渡辺 省三 PM再診予約		
			宮尾 遼 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				
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	遠藤真由美 初再診	水谷 安秀 食事指導外来 (月1回)	水谷 安秀 再診予約	遠藤真由美 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	
	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		
	堅田 貴大 AM再診	CGM外来 14:00~15:00	ウエイコントロール 外来 予約	宮尾まな PM再診予約	宮尾まな AM再診予約	
	ウエイコントロール 外来 予約	堅田 貴大 AM再診予約				
		ウエイコントロール 外来 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	
	※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 好市第2第4 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 AM初再診PM再診	堀 智英 初再診	山本 隆行 IBD紹介PM予約	西川 隆太郎 再診予約
	若永 孝雄 再診予約			中山 茂樹 再診予約	下山 貴寛 AM初再診PM再診
	下山 貴寛 IBD紹介予約再診			若永 孝雄 再診予約	堀 智英 再診
	大谷 暉 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じ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	北川 達士 初再診	鈴木 桜子 AM初再診 PM再診予約		
				鈴木 桜子 PM再診予約	
ペインクリニック	※完全予約制。紹介元医療機関から 地域連携室を通じ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 地域連携室を通じ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	
	担当医 PM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	片岡 武史 AM再診予約	岩崎 竜也 AM再診予約		片岡 武史 初再診
	片岡 武史 初再診	岩崎 竜也 初再診	片岡 武史 初再診		岩崎 竜也 初再診
	※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。	岩崎 竜也 第2第4PM再診予約	小川 明人 第1第4 PM再診予約		
		小川 明人 第3PM再診予約	岩崎 竜也 第1第3 PM再診予約		
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
		中 淳 PM再診予約	中 淳 PM再診予約		中 淳 第2PM再診
	※月曜日の受付は8:00~11:00で締め切りとなります。				樋口 恭仁子 PM再診
泌尿器科	加藤 貴裕 初再診~10:30	小川 和彦 初再診	三重大学病院医師 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	小川 和彦 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
	三重大学病院医師 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	石永 一 初再診				
皮膚科		渡邊 清未 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	渡辺省三 健診後完全予約	杉村芳樹 第2第4AM 健診後完全予約	北川達士AM 健診後完全予約
			中尾 一之 健診後完全予約	北川達士AM 健診後完全予約	中尾一之PM 健診後完全予約
				中尾一之 第3第5AM 健診後完全予約	
				中尾 一之 PM 健診後完全予約	

※外来受付は8:00~11:30までとなります。