

# お元気ですか

98号

2024. 7月発行

発行/三重県厚生連松阪中央総合病院 所在地/三重県松阪市川井町字小望102

TEL/0598-21-5252 ホームページ/[www.miekosei.or.jp/mch/](http://www.miekosei.or.jp/mch/)



Matsusaka Chuo General Hospital

医療の頂

臆にできもの?  
実は子宮脱かもしれません。

スポットライト

認定看護師紹介  
新任医師・研修医紹介

トピックス

みえ看護フェスタ2024に参加して  
出前講座を行いました

体に効く料理

なすと豚バラのぶっかけそうめん



敷地内全面禁煙に  
ご協力ください。





産婦人科医師  
栗山 萌子

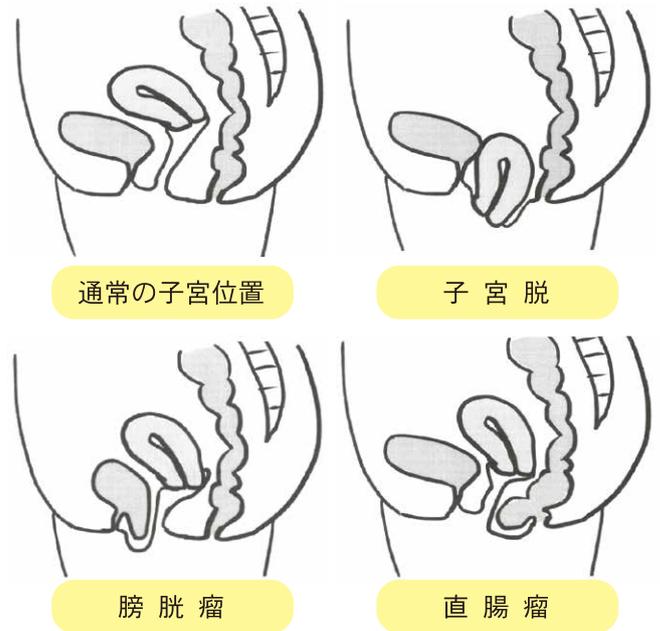
## 膣にできもの？実は子宮脱かもしれません

膣のあたりでピンポン玉のような丸いできものがあったとき、それは子宮脱かもしれません。子宮脱は、骨盤の中に収まっているはずの膀胱、子宮、直腸などが下がって膣から出ている状態です。多くの女性が経験する可能性がある健康問題で、一説によると経膣分娩をした女性の44%に起こるとされ、40～50歳代の患者さんもいます。

- 下腹部の違和感や股に何か挟まった感じ
- 膣から丸くて柔らかい塊を触る
- 排尿や排便のトラブル
- 性生活のときの違和感や痛み

などの症状があります。

症状の程度と年齢や活動度などに応じて骨盤底筋訓練、ペッサリー（治療用の輪）、手術から選んで治療します。今回は手術についてお話しします。



メッシュを使わない手術

短時間で体の負担が少ない手術です。

子宮を取る手術

膣から子宮を取って、そのあとで膣を縫い閉じたり、伸びた膣の壁を切って縫い縮めたりします。最近では膣から腹腔鏡の道具を使って、より安全な手術が出来るようになりました。

子宮を取らない手術

子宮を取らずに膣を縫い閉じる手術です。手術時間が短く、体の負担が少ないので、高齢であったり合併症のあったりする人にも対応できます。

メッシュを使う手術

再発が少ない利点があります。

お腹からの手術

腹腔鏡やロボットを使い、子宮や膣にメッシュを縫い付けて、骨盤の上の方に引っ張り上げます。手術時間は比較的長く、子宮の一部を摘出することもあるので手術のダメージは膣からの手術よりも大きいですが、膣をそのまま残すことができます。比較的若い人や、性生活がある人に勧めます。

膣からの手術

膣を数センチ切って手術をします。子宮と膀胱や直腸の間にメッシュを入れて、ハンモックのように臓器を吊り上げます。お腹を切らず、子宮を取る必要がなく、手術時間はお腹からの手術よりも短いことが特徴です。

子宮脱で日常生活に困ってませんか？そんな時は産婦人科へご相談ください。

# スポットライト

## 救急看護認定看護師 特定行為修了者

救急看護認定看護師  
特定行為研修修了者  
竹林 正樹



「特定行為に係る看護師の研修制度」は、保健師助産師看護師法に位置付けられた研修制度で、2015年10月から開始されました。特定行為は、看護師の役割の一つである診療の補助に含まれます。あらかじめ医師が定めた手順書(包括的指示)をもとに、特定行為研修を修了した看護師が実施する専門的な行為とされています。特定行為は38行為あり、図の例のようにタイムリーな介入が可能となります。私は、救急センターやICU(集中治療室)で看護してきました。今までは、医師が不在の際に、患者さんの状態を判断できてもタイムリーにケアを提供できませんでした。今後は、下記の図のように、看護師が特定行為を用いてタイムリーに介入することで、早期に患者さんの苦痛を軽減することに繋がります。特定行為を活用し、これまで以上に看護の質が向上するよう活動していきたいです。



日本看護協会 看護師の特定行為研修制度ポータルサイトより引用

### 病院の理念

地域の期待に応え、安全で安心な医療を提供します。

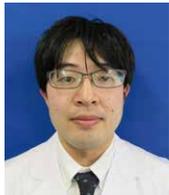
### 病院の基本方針

- ・救急医療、災害医療に積極的に取り組み、地域に信頼される病院づくりを進める。
- ・健全経営基盤の確立と、経営の長期的な安定を図る。

### 患者さまの権利

- ・患者さまは、ご自身の身体、健康などにかかわる状況を正しく理解し、最善の治療を受けるために、必要な医療情報を知ることができます。
- ・患者さまは、医師及び医療従事者から十分な情報提供とわかりやすい説明を受けた上で、同意できない医療行為については拒否することができます。
- ・患者さまの尊厳は尊重されます。また、診療過程において取得した患者さまの情報は守られます。
- ・患者さまは、必要かつ十分な医療サービスを受けることができ、いつでも自己の希望や意見を述べるすることができます。
- ・患者さまは、治療方法などを自らの意思で選択することができ、また、別の医師の意見（セカンドオピニオン）を聞くことができます。

## ■ 新任医師紹介 ■



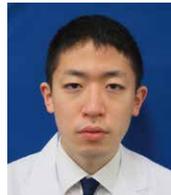
専門の領域  
循環器内科一般

卒年  
平成31年卒

専門医など  
緩和ケア研修会修了

かさい よすけ  
**笠井 洋佑**  
(循環器内科医師)

ごあいさつ  
一生懸命頑張りますので、よろしく  
お願いいたします。



専門の領域  
血液一般

卒年  
令和4年卒

専門医など  
緩和ケア研修会修了

ささま たつろう  
**笹間 達朗**  
(血液内科医師)

ごあいさつ  
患者さんに寄り添った医療を  
心掛けます。



専門の領域  
外科一般

卒年  
平成24年卒

専門医など  
日本外科学会外科専門医  
日本消化器外科学会専門医  
消化器がん外科治療認定医  
日本胆道学会認定指導医  
緩和ケア研修会修了

ふじむら ゆう  
**藤村 侑**  
(外科医長)

ごあいさつ  
松阪出身です。  
皆様にご満足のいただける治療を心がけ  
ますので、気がねなくご相談ください。



専門の領域  
肝胆脾、消化管一般

卒年  
平成28年卒

専門医など  
日本外科学会外科専門医  
日本消化器外科学会専門医  
消化器がん外科治療認定医  
緩和ケア研修会修了

なかむら しゅんた  
**中村 俊太**  
(外科医師)

ごあいさつ  
地域の皆様のために、精一杯頑張ります。



専門の領域  
消化器外科

卒年  
令和4年卒

専門医など  
緩和ケア研修会修了

はやし かずみ  
**林 佳澄**  
(外科医師)

ごあいさつ  
地域の皆様のお力になれるように  
頑張ります。



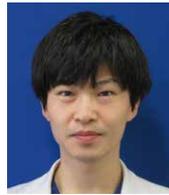
専門の領域  
成人心臓血管外科

卒年  
平成10年卒

専門医など  
日本外科学会外科専門医  
心臓血管外科専門医  
心臓血管外科修練指導者  
緩和ケア研修会修了

ひらの こうじ  
**平野 弘嗣**  
(胸部外科部長)

ごあいさつ  
個々の患者様のニーズに応じた、  
きめ細やかな医療を提供して参ります。



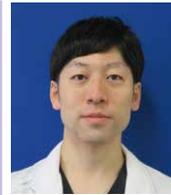
専門の領域  
脳血管障害、  
脳神経外科一般

卒年  
平成26年卒

専門医など  
日本脳神経外科学会専門医  
日本脳神経血管内治療学会  
専門医  
日本脳卒中学会専門医  
日本脳神経外傷学会専門医  
緩和ケア研修会修了

なかじま ひでき  
**中島 英貴**  
(脳神経外科医長)

ごあいさつ  
地域の皆様のお役に立てるよう  
頑張ります。



専門の領域  
脳神経外科一般

卒年  
平成31年卒

専門医など  
緩和ケア研修会修了

やごう てつし  
**矢合 哲士**  
(脳神経外科医師)

ごあいさつ  
少しでもこの地域の医療に貢献  
できるよう、尽力して参ります。



専門の領域  
泌尿器科一般

卒年  
令和4年卒

専門医など  
緩和ケア研修会修了

なりた こうすけ  
**成田 光輔**  
(泌尿器科医師)

ごあいさつ  
地域の皆様に寄り添った医療を  
できるように、がんばります。



専門の領域  
産婦人科一般

卒年  
平成21年卒

専門医など  
日本産婦人科学会認定  
産婦人科専門医  
母体保護法指定医  
緩和ケア研修会修了

わたなべ じゅんこ  
**渡邊 純子**  
(産婦人科医師)

ごあいさつ  
患者様一人ひとりに最適な医療を提供できるよう、日々  
の診療に取り組んで参ります。丁寧な説明を心がけて  
います。不安なことがありましたら、ご相談下さい。



専門の領域  
産婦人科一般

卒年  
平成27年卒

専門医など  
日本産科婦人科学会認定  
産婦人科専門医  
日本がん治療認定  
医機構がん治療認定医  
緩和ケア研修会修了

くりやま もえこ  
**栗山 萌子**  
(産婦人科医師)

ごあいさつ  
年齢を問わず、お困りのことを伝えて  
ください。  
精一杯診療いたします。



専門の領域  
耳鼻咽喉科一般

卒年  
令和13年卒

専門医など  
緩和ケア研修会修了

ほんごう あきのり  
**本郷 昭典**  
(耳鼻咽喉科医師)

ごあいさつ  
患者様に寄り添える医療を目指して  
頑張ります。



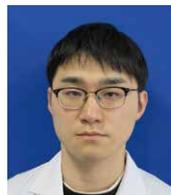
専門の領域  
画像診断

卒年  
平成28年卒

専門医など  
日本医学放射線学会  
放射線科診断専門医  
・研修指導者  
検診マンモグラフィ  
読影認定医  
緩和ケア研修会修了

きし せいや  
**岸 誠也**  
(放射線科医師)

ごあいさつ  
地域の皆様のお力になれるように  
頑張ります。



専門の領域  
画像診断

卒年  
令和4年卒

専門医など  
緩和ケア研修会修了

いまい とおる  
**今井 亨**  
(放射線科医師)

ごあいさつ  
地域の方々のために、一生懸命  
働かせていただきます。



専門の領域  
麻酔、  
ペインクリニック

卒年  
平成20年卒

専門医など  
日本麻酔科学会  
専門医・指導医  
ペインクリニック専門医

はまぐち たかゆき  
**濱口 孝幸**  
(麻酔科医師)

ごあいさつ  
様々な痛みで困っている方のお役に  
立てるよう、精進してまいります。  
よろしく願っています。



専門の領域  
小児科一般

卒年  
令和13年卒

専門医など

なかばやし おさむ  
**中林 修**  
(小児科医師)

ごあいさつ  
よろしく願っています。

## ■ 研修医紹介 ■



いなば たくみ  
稲葉 拓海



いわさ りょう  
岩佐 良



うえだ りお  
植田 理央



おおたに つばさ  
大谷 翼



おのだ こうき  
小野田幸輝



こだま たつや  
児玉 竜哉



しらつか りゅうや  
白塚 龍弥



てらかわようへい  
寺川 洋平



にしむら ゆう  
西村 悠



やまかわ さき  
山川 紗季

# 外来担当医表

松阪中央総合病院 2024年7月1日現在

科名		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 循環器内科	① 初診	角田 瑛	山口 貴則	交代制	交代制	笹間 達朗
	② 初診(循環器)	佐藤 雄一	笠井 洋佑	後藤 至	塩地 弘和	伊藤 成弘
	③ 診	田島 学(呼吸器)	刀根 由紀子(腎臓) (完全予約制)	鈴木和貴(血液)	野口 光也(腎臓) (完全予約制)	佐藤 雄一(循環器)
	④ 診	刀根 由紀子(腎臓) (初診)	岡野 優子(糖尿) (完全予約制)	上村 明(糖尿) (完全予約制)	藤岡和輝(不整脈)	刀根 由紀子(腎臓) (完全予約制)
	⑤ 診	午前:大矢瑛子 為田里沙 午後:伊藤有平(膠原病外来)	午前:谷川 高士 (足の外来)	午前:谷川高士(腫瘍循環器) 午後:平松大典(循環器)	—	午前:谷川 高士 (足の外来)
	⑥ 診	午前:谷川 高士 (足の外来)	伊藤 成弘	杉浦 伸也	午後:幸治隆文(完全予約制) (睡眠時無呼吸外来)	後藤 至
	⑦ 診	塩地 弘和	杉浦伸也(不整脈)	午後:ペースメーカー	—	午後:杉浦 伸也 (不整脈)
	⑧ 診	関根隆夫(血液)	午後:古橋一樹(呼吸器) (完全予約制)	午後:ペースメーカー	午後:伊藤裕之(呼吸器) (完全予約制)	午前:大学医師(腫瘍) 午後:安藤流布人(膠原病外来)
	⑨ 診	笹尾亮太(血液)	—	関根隆夫(血液)	関根隆夫(血液)	西村廣明(血液)
※内科…受付時間は月曜日～金曜日 11:00まで(紹介・予約除く)						
消化器センター (消化器内科)	① 診	小林 一彦	午前:直田浩明 午後:大学医師(肝臓)	小林 一彦	小林 一彦	直田 浩明
	② 診	金子 昌史	浦出 伸治	上野 哲弘	金子 昌史	浦出 伸治
	③ 診	稲垣 悠二	別府 剛志	村嶋 佑美	稲垣 悠二	別府 剛志
	④ 診	留奥 茉由子	大学医師 (完全予約制)	江島 景美	交代制	—
※消化器内科…受付時間は月曜日～金曜日 11:00まで(紹介・予約除く)						
外科	① 診	森定 雄(10:00まで) 玉置 久雄(10:00から) 谷口健太郎(13:00から)	松田 明敏	小林 基之	三田 孝行	加藤 憲治
	② 診	加藤 憲治	岩田 真	中村 俊太	田端 正己	岩田 真
	③ 診	小林 基之	大学医師	藤村 侑	松田 明敏	藤村 侑
乳腺センター	午後	加藤 憲治	岩田 真	岩田 真 (乳腺・HBOC)	三田 孝行	岩田 真
※乳腺外来 月曜日～金曜日14:00～16:00(要予約)						
緩和ケア外来		岩田 真 (完全予約制)	—	岩田 真 (完全予約制)	岩田 真 (完全予約制)	—
脳神経外科	① 診	—	津田 和彦	—	交代制	津田 和彦
	② 診	中島 英貴	—	佐藤 裕	交代制	矢合 哲士
胸部外科 (心臓血管外科・呼吸器外科)	① 診	片山 芳彦 受付は10:00迄	片山 芳彦	平野 弘嗣	—	平野 弘嗣
	② 診	—	—	小津 泰久 庄村 遊(第30か・予約)13:30-15:30	—	小津 泰久
産婦人科	① 診	栗山 萌子	渡邊 純子	栗山 萌子	渡邊 純子	栗山 萌子
	② 診	小森 春美	小森 春美	出口 月雄	交代制	交代制
眼科	① 診	—	片岡 基	片岡 基	片岡 基	片岡 基
	② 診	久瀬真奈美	大学医師	森山 寿己	久瀬真奈美 (予約制)	久瀬真奈美
※受付AM11:00まで(予約除く) 小児は原則要予約 ※水曜午後・木曜午後:ロビション外来(予約制)						
耳鼻咽喉科	① 診	竹内 万彦	本郷 昭典	本郷 昭典	石神 瑛亮 13:30～15:00	—
	② 診	午前:本郷 昭典 午後:千代延 和貴	千代延 和貴	千代延 和貴	交代制 13:30～15:00	交代制 (初診のみ)9:00～10:00
※水曜日9:00～11:00:補聴器相談(予約) ※金曜日 初診・新患者のみ(要紹介)						
小児科	① 診(午前)	池山夕起子	東川 朋子	池山夕起子	杉浦 勝美	池山夕起子
	① 診(午後)	予防接種 ※1	検査日	慢性疾患 ※3	乳児検診 ※2	慢性疾患 ※3
※1)1週間前までに、お電話ください。(予約制) ※2)1ヶ月、4ヶ月、7ヶ月、10ヶ月、12ヶ月、18ヶ月他(予約制) ※3)予約制						
小児循環器科	③ 診	—	—	三谷 義英 (第2・第4のみ)	—	—
整形外科	① 診	荻田 恭也(午前予約制) 曾根 由人(午後再診のみ予約制)	交代制初診のみ受付10:00迄 再診は受診不可	代務医師 手外科外来第1・3水曜(予約制) 河口泰之 腫瘍科外来第2・4水曜(予約制)	澤井 孝一(肩外来) (再診のみ予約制)	—
	② 診	飯田 仁(初診)	池原 史明 (午前 再診のみ予約制)	曾根 由人 初診のみ受付は10:00迄	荻田 恭也 (予約制) ※1	西岡 延也 (初診)
	③ 診	澤井 孝一(午前 初診) 西岡 延也(午後再診のみ予約制)	福井 直人第2・4のみ (リウマチ完全予約)	飯田 仁(背椎外来) (午前 再診のみ予約制)	池原 史明 (午前:初診のみ)午後:再診のみ予約制)	飯田 仁(背椎外来) (午前 再診のみ予約制)
※月曜日・木曜日・金曜日、受付11:00まで(紹介・予約除く) ※1)木曜日 股関節検診 11:00～11:30(予約制)						
皮膚科	① 診	大学医師 (完全予約制)	大学医師 (完全予約制)	—	大学医師 (完全予約制)	大学医師 (完全予約制)
※完全予約制 当日受付は紹介患者のみ 8:00～10:00						
泌尿器科	① 診(再診)	—	桑田 真臣	—	雄谷 剛士	—
	② 診(初診)	雄谷 剛士	成田 光輔	雄谷 剛士	岩本 崇史	桑田 真臣
	③ 診	森澤 洋介 (第2・4・5週)(完全予約制)	岩本 崇史	—	桑田 真臣 (完全予約制)	丸山 良夫 (第2・4週)(完全予約制)
※受付時間は月曜日～金曜日 AM11:30まで(紹介・予約除く)						
放射線治療科	① 診	山下 恭史	午前:山下 恭史(受付10:00迄) 午後:大学医師	午前:大学医師 午後:山下 恭史	午後:山下 恭史	午前:山下 恭史 午後:野本 泰史 由人
脳神経内科	① 診	川田 憲一	西口 大和	川田 憲一	川田 憲一	西口 大和
	② 診	大学医師	堀 真梧	塩地 夏希	堀 真梧	大学医師
※脳神経内科…受付時間は月曜日～金曜日 再診予約外患者AM11:00まで 初診、新来患者AM11:30まで(要紹介状)						
麻酔科	① 診(術前診察)	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制
	② 診(神経ブロック)	網谷 謙 (完全予約制)	川喜田 美穂子 (完全予約制)	交代制	川喜田 美穂子 (完全予約制)	交代制
	③ 診(ペイン)	網谷 謙	瀧口 孝幸 (完全予約制)	交代制	川喜田 美穂子	交代制
術前診察9:00～11:00(予約制) ペイン外来AM9:00～AM11:00(予約制) 神経ブロックAM9:00～AM11:00(完全予約制)						
精神神経科	① 診	山崎 一正	山崎 一正	山崎 一正	山崎 一正	山崎 一正
	② 診	—	—	大学医師	—	—
※初診患者、新来患者の受付は紹介患者のみ(完全予約制) ※精神科ショートケア 月曜日・水曜日・金曜日9:00～12:00						
リハビリテーション科	① 診	松尾 宏	松尾 宏	松尾 宏	松尾 宏	松尾 宏
		ボトックス外来	ボトックス外来	摂食・嚥下外来 (13:30～)	器具外来 (11:00～)	ボトックス外来
ボトックス外来は、手足がこわばって動かしにくく痛いときに治療する外来です。						
病理診断科		—	杉本 寛子 (完全予約制)	—	—	杉本 寛子 (完全予約制)

(土曜・日曜・祝祭日は休診)

※学会等で休診又は代診になる事がありますので詳しくは各科受付お問い合わせください。※7月現在の担当表ですので、医師の異動により、変更になる場合があります。

# バス路線図・時刻表

2024年7月1日現在



## 松阪中央病院発

行先		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
02 松阪駅前・三重高校前経由 <b>パークタウン 学園前</b>	平日	35	02 23 40	20	00	00	00	00 45	20	00 30	00 45	20					
	土		44	30	25	00	00	00		00	00						
	日祝		44	30	25	00	00	00		00	00						
02 川井町二丁目経由 <b>松阪駅前</b>	平日											55	30	30	30		
	土												00	00	00		
	日祝												00	00	00		
48 五曲り経由 <b>松阪駅前</b>	舎			19		32											
	舎				19				00		55						
56 西林・松阪駅前・ VISON(ヴァイゾン)経由 <b>熊野市(三交南紀)</b>	晋						古45					00					
	土						古45				15						
	日祝						古45				15						

※48系統は中大坪・川井町2丁目方面へは行きません。

※56系統は川井町2丁目・市役所前方面へは行きません。

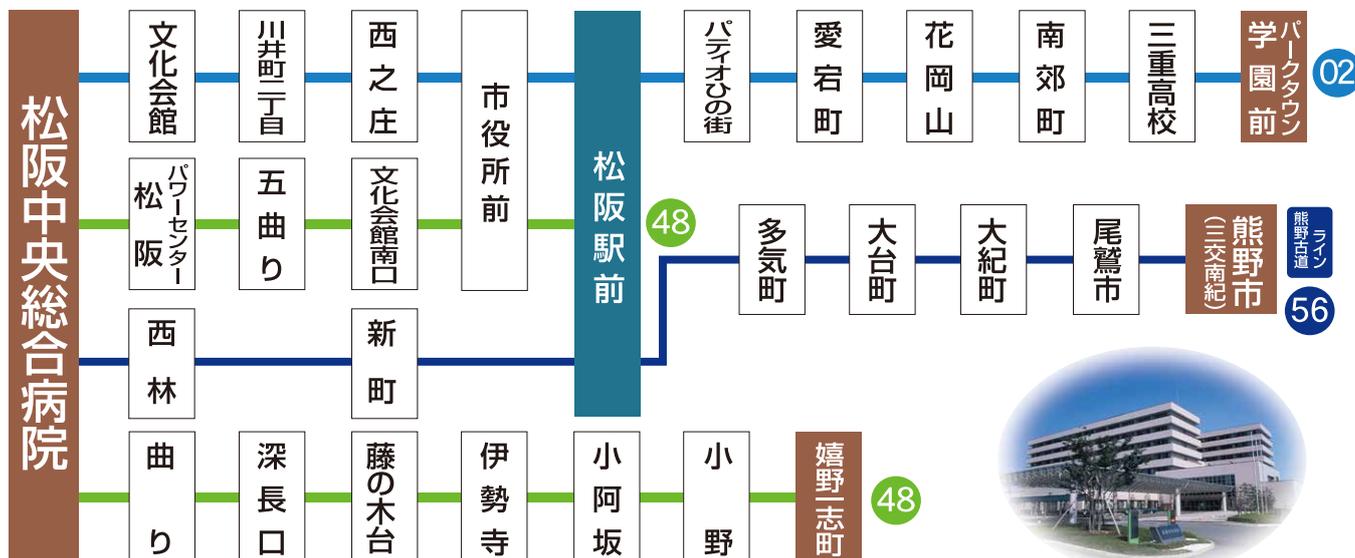
備考 56 熊野市(三交南紀)行きは文化会館・中大坪・川井町二丁目、西ノ庄には停車いたしません。 ※古…熊野古道センター経由 8月13日～8月15日の間、および12月30日～1月4日の間は休日ダイヤで運行します。  
(注) 嬉野一志町行きは、松阪駅方面には行きません。

## 松阪駅前発

行先		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
02 市役所前・川井町二丁目経由 <b>松阪中央病院</b>	平日	46	12 52	17 30 53	38	38	23	08 53	38	08 38	23 53	33 53	55	55	55		
	土		25	08 53	38	38	38		38	38		33	30	30	30		
	日祝		25	08 53	38	38	38		38	38		33	30	30	30		
56 西林経由 <b>松阪中央病院</b>	晋				45		55										
	土				45		19										
	日祝				45		19										
48 文化会館南口・パワーセンター松阪経由 <b>嬉野一志町</b>	全日				病03			病45			病40						
	全日												44				
48 文化会館南口・パワーセンター松阪経由 <b>小野</b>	全日																
	全日																

8月13日～8月15日の間、および12月30日～1月4日の間は休日ダイヤで運行します。

## 【主要バス路線図】



# トピックス

## みえ看護フェスタ2024に参加して

5月12日はフローレンス・ナイチンゲールの生誕で、看護の日と制定されています。三重県総合文化センター内にある男女共同参画センターフレんてみえで、県内の高校生と保護者対象に、みえ看護フェスタ2024が開催されました。

これまでは、コロナ禍のためオンラインやリモート開催でしたが、今回は5年ぶりに対面形式となりました。会場では、保健師・助産師・看護師の仕事紹介や進路ガイダンス・進路相談、急変時対応等の体験コーナーがありました。当院は、災害看護を担当し、これまでの災害派遣で活動した写真や災害非常食、各市町防災マップの展示、学校で地震が発生した場合の行動について考える展示を行いました。参加者から積極的な質問や楽しかったという声が聞かれ、看護の魅力や楽しさを伝えることができました。



## 出前講座を行いました

当院では、地域の皆さまを対象に出前講座を行っております。3月～6月の間に5回、JAなど地域の拠点にお伺いしました。成年後見制度や介護保険など暮らしに関わる制度から、救急車を呼ぶ目安や応急処置、認知症予防の運動など日々の生活に役立つ知識や技術を、専門スタッフからお伝えしました。出前講座のお問い合わせは当院ホームページ(地域医療連携室)に掲載しておりますので、ご参照のうえ、出張希望の際はご相談ください。



## お知らせ「就労支援、年金・社会保険相談会の開催について」

病気になると、治療に対する不安だけでなく、医療費や生活費など経済的なことから始まり、家庭内の役割の変化など生活面で様々な不安や悩みが生じます。仕事をされている方なら、治療と仕事の両立について関心が寄せられる相談が多数あります。当医療福祉相談室では、社会保険制度の活用についての相談や情報提供を行うとともに、「仕事」に関するご相談に「就労の専門家」と連携を取り関わらせていただいております。それぞれのお困りごとに対し、病院で専門家に相談できるよう、以下2つの相談会の開催を行っています。事前予約が必要ですが、どうぞお気軽にご相談ください。



### ハローワーク松阪による出張就職相談会

仕事に関する悩み・不安に対し、就職支援ナビゲーターがアドバイスして下さいます。

ハローワークの“就職支援ナビゲーター”と当院が連携を取り、あなたの能力や適性、病状、治療状況などに合ったお仕事探しをマンツーマンでサポートします

開催日時 毎月第3木曜日 13:00~16:00

相談料 無料

### 社会保険労務士による年金・社会保険相談会

開催日：毎月第三火曜日

開催時間：9:00～16:00(1組60分)

会場：1階 医療福祉相談室(がん相談支援センター)

定員：6組 予約優先

相談料：無料

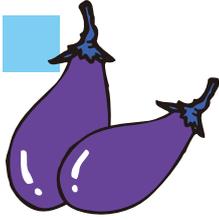
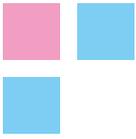
内容：障害年金をはじめ、老齢年金や遺族年金などの公的年金に関すること。健康保険や介護保険等の社会保険に関すること。

相談対応：社会保険労務士

ご予約受付 1階 医療福祉相談室(がん相談支援センター) TEL:0598-21-5252(代)平日:8:30~16:30

体に効く

料理



茄子

茄子の皮の鮮やかな紫色はポリフェノールの一種ナスニンで、ナスニンには抗酸化作用があり免疫向上やがん予防にも効果があると言われています。また高血圧予防やむくみ解消に効果的なカリウムや、腸内環境を整える食物繊維も豊富に含まれています、ナスニンを十分に摂るには、なるべく皮をむかず食べることをおすすめします。



簡単レシピ なすと豚バラのぶっかけそうめん

- 材料 2人分
- ・そうめん……………150g
  - ・なす……………中1本
  - ・豚バラ薄切り……………120g
  - ・白ネギ(青ネギでも可) ……お好みで
  - ・みりん……………大さじ1杯
  - ・鶏ガラスープの素……………小さじ1杯
  - ・ごま油……………小さじ1杯
  - ・めんつゆ(ストレート) ……100cc

- 作り方
- ①そうめんを茹で、流水でもみ洗いし冷やし、水気を切る。
  - ②なすは短冊切り、白ネギは斜め薄切りに切っておく。
  - ③フライパンにごま油を入れ熱し、なすを皮目から入れて焼く。
  - ④なすに火が通ったら、白ネギと豚バラ肉を入れ炒め、鶏ガラとみりんを加えて味をなじませる。
  - ⑤炒めた具の粗熱をとり、そうめんの上に盛りつけ、めんつゆをかけてできあがり。お好みで大葉やトマト、ミョウガなどを添えても美味しくいただけます。

栄養量(1人分)：約600kcal 塩分4.6gカリウム400mg

栄養管理科 若山 絢子

がん患者サロン ひまわり

がん患者さまやご家族が心の悩みや不安、体験などを語り合うための場を設けています。どうぞお気軽にご参加ください。

2024年開催日程(7~9月分)

7月17日 (水曜日)

8月21日 (水曜日)

9月18日 (水曜日)

時間：14時~15時

場所：患者総合支援センター(1階)

対象：がん患者さま、またそのご家族の方

\*がんの種類、当院への受診の有無は問いません

お問い合わせ先 医療福祉相談室(1階)

糖尿病集団教室

場所：松阪中央総合病院2F 多目的ホール \*開催時間は14時~15時30分です。

2024年開催日	講演内容
第4回：7月25日(木)	糖尿病とうまく付き合うために(看護師)・バランスの良い食事を摂ろう(管理栄養士)
第5回：8月22日(木)	できることから始める運動(理学療法士)・エネルギーダウンのポイント(管理栄養士)
第6回：9月26日(木)	歯周病と糖尿病(歯科衛生士)・小さなお菓子の大きなエネルギー(管理栄養士)

糖尿病で当院に通院中の方、入院加療中の方が対象となります。※なお、受講には200~500円程度の費用がかかります。(保険の種類により異なります) お問い合わせ先▶外来通院の方：各科外来もしくは栄養管理科まで ☎0598-21-5252 入院中の方：医師もしくはナースステーションまでお申し出ください。

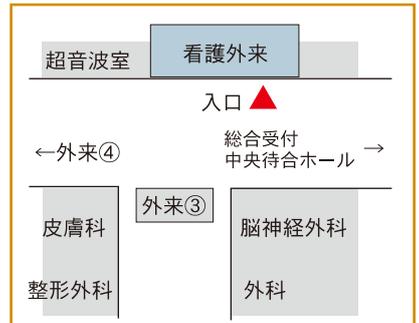
看護外来のご案内

当院では看護外来を設置しております。安心して治療や入院生活、ご自宅での生活をおくれるよう、専門的な知識・技術をもった看護師が相談・指導・ケアを行います。お一人お一人の患者さまとゆっくりお話ができるよう完全予約制としていますので、主治医へご相談の上、ぜひ看護外来をご活用ください。

外来種別	予約場所	診察場所	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
がん看護	内科外来受付	看護外来	9時~16時				
フットケア	内科外来受付	皮膚科外来		9時~12時			
ストーマ	外科または泌尿器科外来受付	皮膚科外来	完全予約制				
慢性腎臓病看護	内科外来受付	内科診察室または血液浄化センター		10時~16時			
認知症看護	脳神経内科外来受付	看護外来			9時~16時		

※ストーマ外来の受付・診察は皮膚科外来にて行います。

看護外来を新しく設置しました。受付などは表をご確認ください。



広報誌「お元気ですか」へのご意見をお待ちしています。

院内のお気づきポストまたは、病院ホームページのご意見箱までお願いいたします。info@mch.miekosei.or.jp

ホームページをリニューアルしましたので是非ご覧ください。



お知らせ 当院では医薬分業を推進しております。院外処方にご理解とご協力をお願い申し上げます。