

外来担当医表 令和7年10月1日現在

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診 (初診・要予約)	大 橋(循環器)	三 木(一般)	小 嶋(循環器)	(初診)白 倉 (糖尿病内分泌)	鈴木日子(脳神経内科)
	2 診 (要予約)	市 川(一般)			亀 嶋(消化器)	小 嶋(循環器)
	3 診 (初診)	三 木(一般)	亀 嶋(消化器)	大 橋(循環器)	市 川(一般)	代務医師(循環器)
	4 診 (初診・要予約)	(初診)伊 賀(循環器)	鈴木賢治(脳神経内科)		(初診)大 橋 (循環器)	(初診)鈴木賢治 (脳神経内科)
	5 診 (初診・要予約)	(初診)代務医師 (呼吸器)		(初診)伊藤 (一般・血液内科)	伊 賀(循環器)	(初診)生川 (一般内科・血管外科)
	6 診 (要予約)					水 谷(腎臓内科)
	午後 (要予約)		第4週 水谷 (腎臓内科) 15:00～15:30	鈴木 日子 (脳神経内科)		
	もの忘れ外来 完全予約制 14:00～16:00 肺がん相談外来 午前		第1.3週 鈴木 賢治 第2.4週 脇田 (脳神経内科)		第2週 鈴木 日子 (脳神経内科)	
				深 井(呼吸器外科)		
外科	1 診	舟 橋(ヘルニア外来)	岡 田	舟 橋(ヘルニア外来)	岡 田	舟 橋
	2 診		岩 井		武 田(血管外科)	岩 井
	むくみ外来 10 時～12 時				舟 橋	
	乳腺二次検診外来 (完全予約制) 13 時～				舟 橋	
整形外科	1 診	山 田 初診受付終了11時	山 田	加 藤	加 藤 初診受付終了11時	山 田
	2 診	加 藤 初診受付終了11時	代務医師	代務医師	奥 村 初診受付終了11時	第1.3.5週 奥村 第2.4週 加藤
	骨粗鬆症外来 (完全予約制) 14 時～15 時					第1.3週 山田 第2.4週 古郡
脳神経外科	1 診	伊 藤	伊 藤	伊 藤	今村 受付終了11時	伊 藤
	2 診	山 田		上 田	上 田	
眼科 完全 予 約 制	1 診	松 田	松 田	松 田	松 田	松 田
	2 診	三 國	三 國	三 國	三 國	河 合
	3 診	江 崎	江 崎	桑 山	桑 山	桑 山
	4 診	第1.3.5週 北條 第2.4週 河合	北 條	河 合	第1.3.5週 河合 第2.4週 北條	北 條
	5 診	桑 山			江 崎	江 崎
	黄斑外来 (14 時～16 時)			第4週 小 椋		
泌 尿 器 科	1 診	清 水	金 本	金 本	清 水	金 本
	2 診 (再診のみ)		最 上	最 上		
皮 膚 科		代務医師		代務医師	代務医師	
耳 鼻 咽 喉 科			代務医師			代務医師
婦 人 科			小 林	古 郡	古 郡	小 林
リハビリテーション科						代務医師 第3金曜日

※この診療体制は、都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。

看護外来担当表

	月	火	水	木	金
フットケア外来				午前9時～12時 (1名1時間)	
もの忘れ看護外来		第13火曜日 14時～16時(1名1時間)			
心不全看護外来				午前10時～11時半 (1名1時間)	
むくみ看護外来			13時～16時 (初診1時間 再診30分)	13時～16時 (初診1時間 再診30分)	
爪切り外来				13時～17時 (1人1時間)※第2、第4のみ	

病院の理念 クラリと光る医療を提供し、地域の皆さまから愛され信頼され選ばれる病院をめざして職員一同努めてまいります。

編集後記 秋、サンマの季節到来です。学名 saira (サイラ) は、紀伊半島の方言名である「サイラ (佐伊羅魚)」に由来しているとか。1～2年の寿命で、黒潮に乗って北上、親潮に乗って南下して、日本の近海をダイナミックに回遊しています。敵から逃げるときは、トビウオのように水面から飛び出し、滑翔することもあるらしい。サンマは北太平洋、日本海に広く生息しますが、ヨーロッパでは馴染みはないようです。サンマ、イワシ、サバなど、青魚に多く含まれる EPA・DHA は人間の体内で作ることができない脂肪。EPA は血液をサラサラにし、内臓脂肪を減らすなど生活習慣病の予防に役立ち、DHA は脳や網膜などの神経系に作用し、アルツハイマー型認知症を予防する働きもあるとのこと。旬の魚は脂がのっているため、通常よりも多く EPA や DHA を含んでいるそうですよ。大根おろしと醤油で美味しく頂くことを発見した先人の知恵に感謝。(文責：脳神経外科 上田行彦)

三重北医療センター 菰野厚生病院 広報委員会 〒510-1234 三重郡菰野町福村75 TEL059-393-1212 FAX059-394-2679

診察受付時間
8:30～11:30
再来受付機のご利用
8:00～11:30
面会時間
13:00～18:00

医療機関さまへ
お知らせ
●内科への紹介患者さまは、初診担当医となりますので、初診担当医の専門領域に合わせて、ご紹介いただければ幸いです。

地域連携室からのお知らせ
●紹介患者さまに関するお問い合わせ、共同利用放射線科検査予約のお問合せは地域連携・医療相談室までお願いいたします。
☎ 059-393-1544

看護外来について
●要予約となります
看護部にお問い合わせください
☎ 059-393-1212
●爪切り外来は自由診療となります

 JA 三重厚生連

 三重北医療センター 菰野厚生病院



 通信

k o m o n o k o s e i n e w s



ホスピタルアート「菰野の空に咲く藤」 令和7年度 新入職員作

TOPIX 菰野

◆特集号 4ページ
「認知症をもっと知ろう」

◆今号のぽっかぽか情報
・いきいき健康講座の
お知らせ

◆こもの日和
・デイケアセンターいきいき
◆わくわく健康レシピ
・さつまいもと
大豆の秋のカレー

◆今号の TOPICS
・骨粗鬆症は
予防と早期発見が鍵です

◆わたしのおすすめ
・名もなき池 モネの池
◆外来担当医表

今号のぽっかぽか情報
いきいき健康講座のお知らせ

地域の皆様を対象に、病気の予防や健康管理に役立つお話をさせていただきます。事前申し込みの必要はありません。是非、ご来院ください。

開催場所●本館4階会議室 開催日時●14:00～15:00

第4回	令和7年11月21日(金曜日)	第5回	令和8年1月16日(金曜日)
テーマ	「認知症について」	講師	講師／脳神経内科医師／鈴木 賢治
講師	講師／脳神経内科医師／鈴木 賢治	テーマ	「いつまでもおいしく食べるために」
		講師	講師／リハビリテーション科医師／田矢 理子

テーマ	「認知症の方への対応について」	講師	講師／認知症看護認定看護師／水谷 行雄
講師	講師／認知症看護認定看護師／水谷 行雄	テーマ	「いつまでもおいしく食べるために」
		講師	講師／言語聴覚士／千原 万穂

第6回	令和8年3月13日(金曜日)	テーマ	「高齢者の骨折」
講師	講師／整形外科医師／山田 浩之		
			健康に関するさまざまなテーマをご用意しております。お気軽にご参加ください。

認知症をもっと知ろう

～基礎知識から検査、認定看護師の活動や、
音楽療法などの工夫もお届けします～認知症とは何か
～正しい理解と早期対応のすすめ～

高齢化が進む現代社会において、認知症は誰にとっても身近な疾患となりつつあります。認知症とは、病気や障害により脳の認知機能（記憶、判断、理解、言語など）が低下し、日常生活に支障をきたす状態の総称です。老化による「もの忘れ」とは異なり、進行性で、適切な診断と対応が重要になります。近年では「年のせい」と片づけず、早期に発見し治療を行うことで、進行を遅らせたり生活の質を保ったりすることが可能となってきました。

主な原因疾患には、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあり、それぞれ症状や経過が異なります。

当院では「物忘れ外来」を設け、専門医による丁寧な診察と、脳画像検査（MRI や CT）、心理検査を通じて、正確な診断と個々に応じた治療計画を提供しています。



診断には、問診や神経心理検査のほか、MRI による脳の萎縮の確認や、SPECT による脳血流評価などが用いられます。最近では、血液バイオマーカーやアミロイド PET といった先進的な技術も導入されています。

治療は、これまで抗認知症薬などの対症療法薬が中



三重北医療センター菰野厚生病院
内科部長 脳神経内科
鈴木 賢治

「もしかして…」
と思ったら、どうぞお気軽に物忘れ
外来にご相談ください。認知症と向
き合うことは、早期の気づきから始
まります。

心でしたが、近年、アルツハイマー病の原因物質とされるアミロイドβに直接作用する「抗アミロイドβ抗体薬」が使用可能となり、当院でも導入開始となりました。これらは「疾患修飾薬」と呼ばれ、病気の進行そのものを抑制する効果が期待されています。ただし、全員に使用できる訳ではなく対象制限があり、また副作用などの観点から、慎重な判断と管理が必要であり、専門医との相談が欠かせません。

認知症は初期段階、あるいは軽度認知障害（MCI）の段階で介入を行えば、進行を遅らせたり、日常生活を維持できる可能性が高まります。そのためには、早期の気づきと受診がカギとなります。「同じことを繰り返し尋ねる」「予定や約束を忘れる」「今までできていたことに戸惑う」などの変化が見られたら、受診を検討しましょう。

認知症は、患者本人だけでなくご家族の暮らしにも大きな影響を与えます。しかし、適切な医療・介護・地域支援を受けることで、「認知症とともに、その人らしく生きる」ことは十分に可能です。当院では、医師・看護師・リハビリスタッフなどが連携し、診断から治療、生活支援まで包括的にサポートしています。気になる症状がある場合は、どうぞ早めにご相談ください。

認知症ケアで大切なことは
「その人を中心としたケアを行うこと」

「認知症ケア」とは、その人らしさを守りながら生活できるよう支援することを指します。私は、認知症認定看護師として、認知症の方が住み慣れた環境の中で、穏やかに生活していただくことが一番だと考えています。しかし、入院等により、いつもと違う場所で



三重北医療センター菰野厚生病院
認知症看護認定看護師
水谷 行雄

の生活を余儀なくされ、また、体調不良も加わり「いつもの自分」ではない状況では、不安や苦痛などの不快な感情を抱えてしまうことがあります。その要因には、認知機能の低下により自身の思いをうまく表現できないこと、環境変化への適応が難しいことが考えられます。その結果、せん妄（一時的な意識障害が原因で起こる問題行動）や認知症症状の悪化、行動・心理症状（BPSD）の発症や増悪の可能性があります。せん妄や認知症症状の悪化は、介護する上で多くのエネルギーを要する場合もあり、援助する側にとっても、ケアの困難さや負担感を感じることも少なくありません。

認知症ケアで大事なことは「その人を中心としたケアを行うこと」です。援助する側の都合でなく、認知症の方の立場で考えることが求められます。「その人が何を必要としているか」の理解が必要です。周囲の人々が認知症についての理解を深めることで、認知症の方の苦痛に気づくことができます。そして、気づくことで援助する側の声のかけ方や接し方が変わってきます。また、周囲の人々が認知症についての理解があることで、「もしかして、認知症かも」という気づきとなり、早い段階で適切な治療やケアを受けることにつながります。そして、認知症の症状が改善することで、患者さん自身が楽になっていただくのももちろん、援助を行う側の負担軽減になります。

ここでは、認知症看護認定看護師として実践している

院内外の取り組みについて述べます。この記事を読んでいただき、認知症で不安を抱えている方、ご家族の方、援助する職員の方、すべてのみなさんの不安や負担が少しでも解消できる機会につながることを願っています。

認知症看護認定看護師としての
院内外の活動について

1. 認知症・せん妄ラウンド

週 2 回、認知症患者・軽度認知障害（MCI）の患者さんを対象に、医師はじめ看護師、薬剤師、社会福祉士等の多職種チーム「認知症ケアチーム」によるラウンドを行っています。

認知症・軽度認知障害（MCI）の患者さんは入院期間が長期になるほど認知機能の低下が進み、入院中にせん妄を発症すると、治療を受けることが困難な状況となることもあり、病状の回復が遅れ、さらに入院期間が長引いてしまいます。このような状況を回避し、予防・改善するために、「認知症ケアチーム」で、患者さんの問題について考え、改善できるよう取り組んでいます。また、入院中の患者さんやご家族の方から、認知症に関する質問やご要望に対し、様々な提案や指導も行っています。



2. 認知症看護外来

認知症・軽度認知障害（MCI）と診断された患者さんやご家族の方の中には、精神的なショックを受けることがあります。そこで、患者さんやご家族の方にとって、最適な環境で長く日常生活を送るために、日常生活上の援助や社会資源の活用についての提案を行っています。また、入院中の患者さんやご家族の方から、認知症に関する質問やご要望も承っております。

こもの
日和

デイケアセンター「いきいき」

デイケアセンター「いきいき」では自立支援、残存機能の維持向上に努め、より良い生活・人生を自宅で過ごしていただけるように、利用者様やご家族様の立場に立ったリハビリテーションを提供させていただきます。個々に応じたリハビリテーションプログラムを作成し実施しています。更にレクリエーションにも力を入れています。季節行事などのレクリエーションを楽しみながら身体を動かし、リハビリ効果に繋がる活動を行っています。他にも創作活動、グループで協力するゲームなど心と体が元いっぱいになる支援を提供しています。

今後も職員一同、安心してご利用頂ける環境づくりに努め、より質の高いサービスを目指してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

Komono Kousei Hospital デイケアセンター「いきいき」の一日



9:00～ 送迎・来所

ご自宅の玄関までお迎えに行きます。
また、車いすの方にはリフト付き送迎車でお迎えいたします。



9:30 健康チェック

血圧・脈拍・体温測定を行います。



10:00 入浴・脳トレーニング

自立支援を基本に、必要に応じ介助しながら安心・安全に入浴していただけます。車いすの方も入浴できます。



▲入浴



▼脳トレーニングの一例

●足のトラブルへの対応として「フットケア」を行っています。お困りの方はスタッフにお申し出ください。



12:00 昼食

介助が必要な方は
お手伝いします。
食事はご利用者の
食形態に合わせた
オーダーが可能です。



13:00 リハビリ

リハビリ訓練士とともに、
個々に応じたリハビリ
テーションプログラムを
作成し実施します。
※リハビリは午前中に
行うこともあります。



14:00 集団体操・レクリエーション

皆さんで体操をしたり、製作をしたりします。



15:00 おやつ

お茶とお菓子を提供します。



15:40 ラジオ体操



16:00～ 帰宅・送迎

ご自宅の玄関までお送りします。



見学・相談はこちらまで

059-393-5642

電話か来所にてお申し込みください。
ご相談も可能です。

わくわく 健康 レシピ

さつまいもと大豆の秋カレー

さつまいものほのかな甘みとカレーのスパイシーさが合って、甘辛い味わいがクセになります

Recipe



材料 4～5人分

さつまいも	中 1 本	おろしにんにく	適量
大豆水煮	70g	カットトマト缶	200g
豚ひき肉	200g	カレーパウダー	75～85g
にんじん	1/2 本	※今回は小麦粉不使用のものを使用	
玉ねぎ	1/2 個	(ルーでも代用可)	
しめじ	1/2 株	水	300ml

作り方

- ①さつまいもは皮を剥き、1 cm～1.5 cm角のさいの目に切る。水に浸けてアク抜きをしておく。人参は粗みじん切り、玉ねぎは角切り、しめじは1.5 cm程にそれぞれ切っておく。大豆水煮は水気を切っておく。
- ②さつまいもの水を軽く切り、耐熱容器へ移し、ふんわりラップをかける。電子レンジで600w5～6分加熱する。
※レンジによって加熱時間が異なりますので、箸がスッと通るくらいまで様子を見てください。
- ③深型フライパン(鍋)に豚ひき肉、ニンニクを加え、炒める。色が変わってきたら、さつまいも以外の残りの野菜を加え、さらに軽く炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、カットトマト缶と水を加え、ひと煮立ちする。
- ⑤④に②のさつまいもとカレーパウダーを加え、さらに加熱し、とろみがついたら完成です。

今号の topics

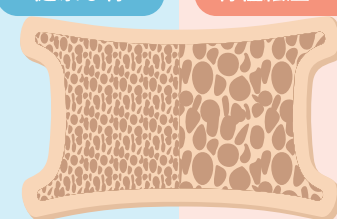
「骨粗鬆症」は 予防と早期発見が鍵です

整形外科医師 奥村 聡志

骨粗鬆症は骨がもろくなり、軽度な転倒でも骨折につながる病気です。特に高齢女性の方は閉経後からホルモンバランスが変動するため、骨密度が著名に低下をしています。骨密度検査で早期にリスクを知ることが大切ですので、まずは定期健診などで自分の骨密度を測ってみるのが良いでしょう。外来でも骨密度測定はできますので、気になる方は一度整形外科外来へお越しください。

健康な骨

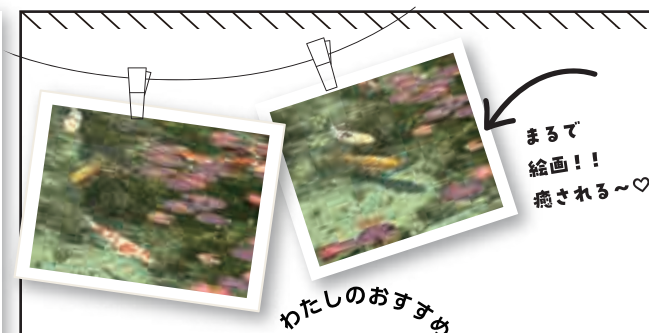
骨粗鬆症の骨



骨粗鬆症外来お問合せ先

整形外科外来

059-393-1212 (代)



まるで
絵画!!
癒される～♡

わたしのおすすめ

「名もなき池 モネの池」

先日、岐阜県関市板取の山間部にある「名もなき池」(通称 モネの池)までツーリングに行ってきました。透明度の高い湧水に咲く睡蓮がとても美しく、池の中を優雅に錦鯉が泳ぐ姿は、まるでモネの代表作「睡蓮」のようでした。初夏の睡蓮の花が咲く時期は絶景ですので是非、行ってみてください！
お食事は、うなぎ料理・鮎料理・蕎麦などが有名です。

医療安全管理者 堀木 年

3. 職員教育

認知症患者さんへの対応力向上を目指し、職員を対象とした研修会を開催し、認知症についての知識向上に取り組んでいます。また、病棟でのレクリエーションなどを企画し、認知症の方の心身の安定やコミュニケーション向上を目的として多職種で実施しています。

『出前講座』について

地域への発信として『出前講座』を開講しています。「認知症の予防と対応」をテーマに認知症の基本的なお話と予防方法・認知症の家族と暮らすためのポイントについて講演しています。少人数からの申し込みもできますので、是非ご活用下さい。

『出前講座』に関するご質問・ご予約等は右記 QR コードよりご連絡ください。



認知症ドックパスについて

「認知症ドックパス」は、2-3 日の入院で、医師・看護師・リハビリなど様々な職種が専門的にサポート

いたします。各種検査や評価を行い、退院日に治療方針の説明や日常生活の対応の仕方などのアドバイスをしております。認知症専門ナースが在籍しており、入院中は安心して過ごして頂けます。レクリエーションや集団体操などを行い、生活リズム獲得や機能維持を図ります。

当院地域包括ケア病棟では、患者さまの様々なご希望に添えるように専門的なサポートを行うパッケージプランをご用意しております。「認知症ドックパス」の他に「嚥下評価パッケージ」「リハビリパッケージ」「メタボパッケージ」があります。

今後も、認知症の方が住み慣れた環境の中で「その人らしく」安心して日常生活が送れるよう支援を行っていきます。ご相談がありましたら、当院までご連絡ください。

お問い合わせ先：当院地域連携室

TEL：059-393-1544

受付時間：平日 8：30-17：00

column

看護補助員募集

デイケアセンター
パート職員広く募集
詳細は、看護部まで
お問い合わせください



想い：菰野厚生病院のシンボルである「藤の花」と自然を重ねることで、観てくださる方々が温かい気持ちになれると良いと思い、この作品を作りました。また、菰野町のマスコットキャラクターである「こもしか」と当院のキャラクターである「キラリちゃん」を一緒に並べることで地域との一体感を表現しました。

令和 7 年度 新入職員一同

認知症患者さんへの リハビリテーションの取り組み

当院は入院時より、精神的な安定や発語の活性化が期待される「回想療法」としてリハビリテーションを積極的に取り入れています。回想療法(回想法)は、過去の記憶を振り返りそれを他者と共有することで、認知症症状の緩和・精神的安定・コミュニケーションの活性化などの効果が期待できるとされる心理療法です。そこで、昨年度より新たに認知症症状の緩和や日常生活の向上を目的とした「音楽療法」を導入しましたので紹介させていただきます。



回復期リハビリテーション病棟において、脳の活性化を図り、認知症予防・認知症症状の緩和を目的とし毎月第 2・第 4 水曜日に音楽療法を行っています。内容は、作業療法士がピアノを伴奏しその音楽にあわせてラジオ体操を行います。その後、患者さんのリクエストによる昭和歌謡や童謡を歌ったり、その歌に耳を傾けたり、手拍子をしたりと、患者さんお一人お一人がそれぞれの形で参加されています。歌唱や音楽に包まれる時間は、患者さんの笑顔を引き出し、また患者さん同士の交流の場となり心身の機能回復の一助となっています。



2つの軽度認知障害（MCI）の検査

近年、健康寿命を延ばす取り組みや認知症の早期発見に関心が高まってきています。当院の健康管理センターでは、2つの軽度認知障害（MCI）の検査を受けられます。



①のう KNOW（¥1,500）

簡単なタブレット操作で、脳の反応速度、視覚、注意力、記憶力など脳の健康度をチェックします。

②MCI スクリーニング検査（のう KNOW とセットで ¥19,800）

採血で軽度認知障害（MCI）のリスクを評価します。



人は誰でも、年齢とともに体も脳も老化していきます。イキイキとした社会生活を送るため、体の健康だけでなく、脳の健康にも目を向けてみませんか。

お問い合わせ先：健康管理センター

TEL：059-393-1212（代）

受付時間：平日 8：30-17：00