

地域の皆さまと笑顔をつなぐ情報誌

すまいる

Take Free Vol. 57

ご自由にお取りください

2025年4月発行



撮影者:岡崎 宏子

Topic : 新任医師のご紹介・手の外科外来開設のお知らせ	2
知って得する薬の話 : 花粉症と抗アレルギー薬	3
リハビリ体操 : 肩の痛みー予防運動編ー	4
季節のレシピ : 筍と鶏肉のまぜご飯・酸辣湯	6
看護師・ナースアシスタント募集	7
FOCUS : 感染対策	8
マイナ保険証について	10
外来担当表・バス時刻表	11



三重県厚生農業協同組合連合会
大台厚生病院

整形外科医師

宮本 憲
MIYAMOTO NORIKI

令和6年10月から大台厚生病院整形外科で勤務させていただいている 宮本 憲(みやもと のりき)です。平成6年に医師となり その後 約30年間 整形外科医をしています。

専門分野は 関節外科をしています。外来での相談・診察・保存加療から関節形成術、人工関節置換術(股関節 膝関節)といわれる手術まで、患者様の希望にあった治療を行っています。もちろん一般外傷や骨粗しょう症といった整形外科全般の治療も行いますのでお困りの方は整形外科外来にお気軽にご相談ください。

実は30年前、三重大学入局当初から佐藤 憲史院長には先輩医師としてご指導していただき、この大台厚生病院で一緒に働くことができ、とてもうれしく思っております(僕は勝手ながら佐藤院長のことをなんでも相談できる善き兄貴だと思っております 笑)。

大台厚生病院では、地域医療のため佐藤院長・塚本医師・高橋医師はじめ、看護師・看護補助員・介護士・リハビリスタッフ・検査技師・事務スタッフ等、スタッフ一同チームで皆様のお役に立てればと考えていますので、これからどうぞよろしくお願いいたします。

こんな症状でお困りではないですか？

- ☞ 手の痛みで爪切りや洗濯ばさみが使いにくい
- ☞ 手首の痛みで雑巾を絞ったり、ドアノブが回しにくい
- ☞ 指のしびれでコインや薬の錠剤がつかみにくい



担当：塚本医師

あなたの そのつらい症状 お気軽にご相談ください

担当医

塚本 正

場 所

整形外科 2 診

診療日

火曜日

受付時間

8:30~11:30

知って得する、 薬の話。

薬剤師
木元 大

花粉症と抗アレルギー薬

寒さもやわらぎ暖かくなってきましたが、花粉症によるアレルギー症状にお悩みの方も多いと思います。そこで今回、花粉症と抗アレルギー薬についてお話しますが、薬の効果や副作用については個人差があります。ご自身に合うお薬を見つけるため、かかりつけ医に相談していただくのもおすすめです。

① 花粉症について

花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉が体内に入ることによって、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。この症状は肥満細胞という細胞から「ヒスタミン」や「ロイコトリエン」などの化学物質が放出されることが原因と言われています。ヒスタミンは主にくしゃみや鼻水の症状に、ロイコトリエンは鼻づまりへの関与が大きいと言われています。

② 当院の抗アレルギー薬（飲み薬）

花粉症の症状を抑えるために、ヒスタミンの作用を抑える「抗ヒスタミン薬」がよく使用されますが、代表的な副作用に眠気があります。当院には数種類の抗ヒスタミン薬が採用されていますが、効果や副作用の強さは様々であり、個人差もあります。抗ヒスタミン薬の他には「抗ロイコトリエン薬」「メディエーター遊離抑制薬」という種類のお薬があります。

種類(薬効)	薬品名
抗ヒスタミン薬	アレグラ® オキサトミド エピナスチン エバスチン レボセチリジン ベポタスチン オロパタジン ビラノア® ルパフィン®
抗ヒスタミン薬+ステロイド	セレスタミン配合錠®
抗ロイコトリエン薬	モンテルカスト
メディエーター遊離抑制薬	ケタス®

③ 車の運転や危険な作業に注意

抗ヒスタミン薬は副作用に眠気があるため、薬によっては車の運転や高い場所での作業が禁止されていたり、注意喚起されているものがあります。

- 🚫 **運転不可**: レボセチリジン、ルパフィン®、セレスタミン®
- 🚧 **運転注意**: エピナスチン、ベポタスチン、オロパタジン、オキサトミド
- 📖 **記載なし**: アレグラ®, ビラノア®, モンテルカスト、ケタス®

いつまでも元気に



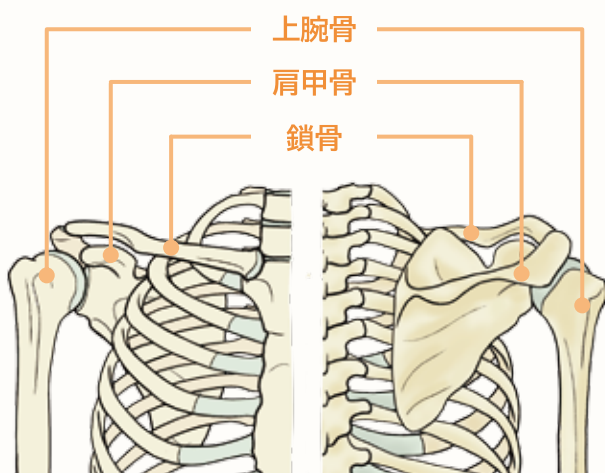
リハビリ体操

肩の痛み
予防運動編リハビリテーションセンター
青木 千紘

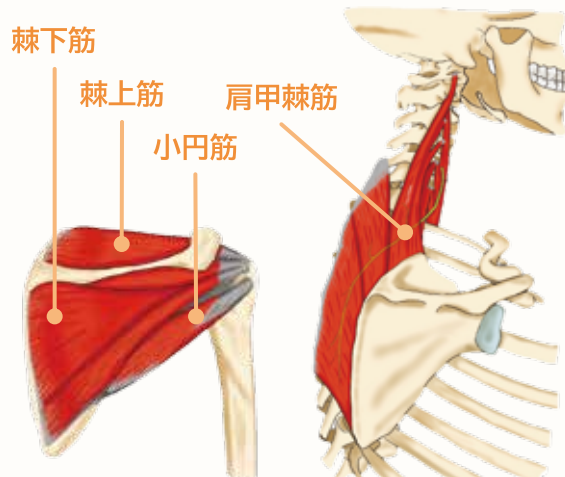
今回は肩の健康を保つための、簡単な肩甲骨運動をご紹介します。

肩の痛みについて

「肩」と一言と言っても、肩はいくつかの骨や靱帯・筋肉等から構成されており、肩関節複合体と呼ばれます。肩を構成する骨には上腕骨や肩甲骨、鎖骨があります。なかでも肩甲骨には首や肩の動きに関する多くの筋肉がついており、これを介して上腕骨や鎖骨などと連結しているため肩を運動する際の重要な役割を果たしています。



『 前から見た骨の図 』 『 後ろから見た骨の図 』



『 肩甲骨につく筋肉の図 』

肩甲骨の動きが悪くなってしまうと、腕を十分に上げる事ができなくなります。肩甲骨周辺の筋肉がかたくなるのが原因で肩や首のこり、痛みと言った症状が出現します。そのため肩甲骨運動は肩こりや痛みの予防に繋がりますのでこれから紹介する運動をぜひ試してみてください。

Let's Try

試してみましよう！

〔 注意点 〕

- ・力が入り過ぎないように注意して無理のない程度でゆっくり行いましょう
- ・10～15回を目安に1日2～3セット行いましょう

Y-W運動

- ① 両手を斜め上45度に広げて「Y」にします。
- ② 両肘を脇につけるように肩甲骨をよせて「W」にします。



胸を開く運動

- ① 胸を前に突き出すようにして肩甲骨を引き寄せ10秒間キープします。
- ② 胸を閉じるようにリラックスします。



季節のレシピ
Recipe

管理栄養士監修

管理栄養士
川合 美幸

◆ 筍(たけのこ) ◆

鮮度が命の筍。収穫すると、どんどんえぐみが増していくため、「筍を掘り始めたらお湯を沸かしておけ」と言われるほどです。筍には不溶性食物繊維の「セルロース」が豊富で、便秘の予防や改善、余分なコレステロールの吸収を抑える働きがあります。また、カリウムも多く塩分の排出を促し、高血圧予防が期待できます。とはいえ、取り過ぎは禁物。筍を食べ過ぎると胃腸に負担がかかったり、湿疹や口内炎ができる、アレルギーを引き起こすこともあります。美味しいからと言ってそればかり食べず、いろいろな食材と組み合わせ、バランスよく食べて、旬の筍を楽しみましょう。今回は、手軽に利用できるゆで筍を使ったレシピを紹介します。

筍(ゆで)の栄養素(100gあたり) —— エネルギー30kcal たんぱく質3.5g 食物繊維3.3g カリウム470mg

筍と鶏肉のまぜご飯



酸辣湯(サンラータン)



◆ 材料(4人分) ◆

米	2合
ゆで筍	200g
鶏もも肉	150g
サラダ油	小さじ2
★酒	大さじ1と½
★みりん	大さじ1と½
★醤油	大さじ1と½
★砂糖	小さじ1
塩	お好みの量

◆ 作り方 ◆

- ① 米はといで30分ほどおき、普通に白米を炊く。
- ② ゆで筍を2~3mm厚さの薄切りにする。
- ③ 鶏もも肉は1.5cm角に切る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を入れて炒め、色が変わったらゆで筍を入れ、全体に油がまわったら★の調味料を入れ、煮からめる。煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④を入れて混ぜ、塩で味をととのえる。
- ⑥ 仕上げに小口切りのネギや木の芽(分量外)を飾る。

◆ 材料(4人分) ◆

ゆで筍	100g
豆腐	½丁
トマト	1個
卵	2個
水	800ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
醤油	小さじ2
酢	大さじ1
片栗粉	大さじ2
ごま油	小さじ1
ラー油	お好みの量

◆ 作り方 ◆

- ① ゆで筍は3cm位の短冊切り、豆腐は1cm角、トマトはざく切りにする。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、沸騰したらゆで筍を入れて少し煮て豆腐を加える。
- ③ 醤油と酢を加え、煮立ったら水で溶いた片栗粉を加え、とろみづけする。
- ④ 最後にトマトを入れてさっと煮て、溶き卵を回し入れ、ひと煮立ちしたら仕上げにごま油、お好みでラー油をたらして完成。

※お酢の量はお好みで調節してください。

看護師

正職員・パート:短時間でもOK

ナースアシスタント 募集

スキルを活かして 私たちと一緒に働いてみませんか？

自分らしさ × 看護

大台厚生病院ではこんな人材を求めています

- ♥ 自分らしく やりがいがある環境で働きたい
- ♥ また看護師として復帰したい
- ♥ 地域医療に貢献したい

随時見学
受付中

◆ 待遇:各種保険完備/有給休暇・昇給あり/交通費支給/制服貸与 ◆ 勤務日、時間などはお気軽にご相談ください

お問い合わせ

大台厚生病院
担当:看護部
神内(こうち)

TEL : 0598 - 82 - 1313(代表)
Mail : info@okh.miekosei.or.jp
〒519-2403 三重県多気郡大台町上三瀬663-2

求人案内URL



三重県厚生連
大台厚生病院 7



フォーカス



感染対策

感染対策チームICT
山下 美樹

令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症になり、法的な管理体制が緩和され、徐々に以前の日常が戻ってきました。しかし、年末から年始にかけてはインフルエンザが猛威を振るい、全国的に過去最高の感染者数となりました。

感染症の原因であるウイルスや細菌は人によって運ばれます。新型コロナウイルス感染症を含む多くの感染症は、たくさんの人と接触するとそれだけ感染する危険も高くなってしまいます。これからの時期は、ゴールデンウィーク、夏休み、お盆休みが控えており、人の移動が多くなることが予想されます。

また、感染症というと、インフルエンザやノロウイルスのように冬に流行する印象がありますが、夏もまた広がりやすい季節です。夏はエアコンを使って閉め切った屋内で過ごすため、換気をしなくなることも理由のひとつと考えられています。

改めて感染症対策の具体策を確認しておきましょう

① 感染症リスクの高い場所での「マスクの着用」

周囲の方に感染を広げないために、受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時や、通勤ラッシュ時などの公共交通機関を利用する時、行楽地など混雑した場所に行くときなどはマスクを着用しましょう。自分自身を感染から守るために、特に高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦の方は、混雑した場所に行くときはマスクを着用しましょう。

② 帰宅時や食事前の手洗い

③ 適切な換気



咳エチケット



マスク着用



手洗い



換気



高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合は、重症化するおそれがあります。
感染対策として「**マスクの着用を含めた咳エチケット**」や「**手洗い(手指消毒)**」、「**換気**」
などが効果的です。

とくに手洗いは感染症対策の基本となります。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ってください

これらの基本的な感染症対策を生活の一部に取り入れ実践することで、自分自身や周囲の人々を守ることができます。感染症対策をしっかりと行い、これから訪れるゴールデンウィークやお盆休みを安心して過ごしましょう。

マイナ保険証について

当院ではオンライン資格確認(マイナンバーカードによる健康保険資格確認)を行う体制を有しています。

「マイナンバーカード」
が「保険証」として利用
できます



マイナ保険証でできること

※情報の取得には同意が必要です

1 診療・薬剤情報の取得

過去に医療機関を受診した際の診療情報(※1)および薬局等で受け取ったお薬の情報(※2)を取得し、患者様の病態を把握した上での診察が可能になります。

2 特定健診結果の取得

健診結果に基づいて診察を行い、診療上の判断や薬の選択等に生かすことができます。

3 限度額適用認定証の手続きが不要

限度額認定証の手続きを行わなくても、窓口での一定額以上の支払いが免除になります。

4 医療費控除手続きの簡素化

マイナポータルから保健医療を受けた記録が参照できるため、領収書を保管・提出する必要がなく、確定申告での医療費控除申請が簡素化されます。

※1 医療機関名、受診歴、診療年月日、診療行為名(画像診断、病理診断、放射線治療等)などが対象です。
※2 注射・点滴等も含む薬剤情報です。

◆ 外来担当表 ◆

2025年4月現在

診療科		月	火	水	木	金
内科	午前 1診	中井	中井 (循環器内科)	中井	中井	中井
	午前 2診	尾邊	竹林		竹林	尾邊
	午後 1診	中井		中井		中井
	午後 2診	竹林	竹林	尾邊	尾邊	
整形外科	午前 1診	佐藤	佐藤	高橋	佐藤	宮本
	午前 2診	塚本	塚本 (手の外科外来)	宮本	宮本	塚本
	午後			手術		
形成外科	午前			山形 (三重大学病院)		
消化器外科 (内視鏡外来)	午前・午後	酒徳	酒徳			酒徳
泌尿器科	午前				丸山 (松阪中央病院)	
	午後		丸山 (松阪中央病院)		丸山 (松阪中央病院)	
眼科	午前・午後	森山	森山		森山	森山
皮膚科	午前	代務医 (三重大学病院)				代務医 (三重大学病院)
耳鼻いんこう科	午前		代務医 (三重大学病院)	西岡		
脳神経外科	午前			津田 (松阪中央病院) (第1・3週)		

受付時間

【午前】
8時30分～11時30分
【午後】
13時00分～15時30分

* 一部の科で受付時間が異なります

皮膚科

月曜日 9時00分～10時30分

金曜日 9時30分～11時00分

形成外科 8時30分～10時00分

泌尿器科

火曜日 13時00分～15時00分

第1・3・5週 木曜日 8時30分～12時00分

第2・4週 木曜日 8時30分～15時30分

脳神経外科 8時30分～11時00分

休診日

土曜日・日曜日

祝祭日・年末年始

お断り

緊急手術、医師出張などで休診・代診等となる場合があります

◆ バス時刻表 ◆

発車時刻	三重交通					大台町営		Cバス			
	松阪駅方面	松阪中央病院方面	熊野方面	道の駅奥伊勢・おおい方面	三瀬谷方面	滝谷・大杉方面	道の駅奥伊勢・おおい方面	紀勢方面(月～金)	七保方面(月～金)	大内山方面(火・水・金)	阿曾瀧原方面(火・水・金)
6時											
7						51*3	22				
8		33*2									
9	57*2		00	39			30				
10		39*2				27*4・5	27	25			
11				49					25	45	20
12	27*2					25*4					
13			09			58*4・5	12				
14									13*6		
15							25	00			00*6
16	29*2			54		06*3	48				
17	32*2		24			21					
18					46						
19											

*1:射和経由 *2:VISION,多気クリスタルタウン経由 *3:滝谷止め *4:フォレスト経由 *5:南岸回り *6:金曜日のみ



三重県厚生農業協同組合連合会

大台厚生病院

〒519-2403 三重県多気郡大台町上三瀬663-2
TEL :0598-82-1313 / FAX:0598-82-1783

◆ 紀勢・東紀州の急性期医療を担う大台厚生病院は健康 ◆
| 管理から入院治療まで幅広く地域医療に貢献します | ◆

情報誌「すまいる Vol.57」

編集・発行 :大台厚生病院

発行年月 :2025年 4月

発行責任者 :院長 佐藤 憲史



ホームページ



アクセス