松阪市民病院
鈴の音だより
2017年7月号
Two-Heart
facebook 松阪市民病院
http://www.city.matsusaka.mie.jp/site/hosannai

ヤマユリ（波瀬ユリ）

行事食

祇園まつり

牛散らし寿司
天麩羅盛り合わせ
吸い物
（えびしんじょう）
枝豆豆腐
西瓜

おいしく、健康に！
☆おすすめ減塩レシピのご紹介☆

目標 1日塩分6g未満

白身魚の甘酢あんかけ

塩分（1食当たり）0.6g

【材料】（2人分）

白身魚	80g×2切れ
酒	小さじ1
塩	0.4g（ひとつまみ）
胡椒	適量
片栗粉	適量
油	適量
玉葱	40g
人参	15g
油	適量
水溶き片栗粉	適量
ねぎ	適量
▼合わせ調味料	
濃口醤油	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酢	大さじ1/2
ケチャップ	小さじ1

【作り方】

① 白身魚に塩･胡椒をして、酒に10分浸ける。キッチンペーパーで魚の水気をよく拭き取り、片栗粉をまぶす。

② フライパンで油を熱し、①の魚を焼く。

③ 玉葱はスライスし、人参は千切りにする。

④ 鍋で油を熱し、玉葱、人参を炒める。合わせ調味料を加えて野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤ 皿に魚を盛り付けてあんをかけ、上に小口切りにしたねぎを散らせば完成。

☆料理のポイント☆
魚を塩や酒に浸け、キッチンペーパーで余分な水気を拭き取ることで魚の臭みをとることができます。一手間を惜しまず調理することが、塩分控えめでも美味しく作るポイントです！

豆知識

調味料の塩分1gの目安

精製塩（小さじ1）	6g
天然塩（小さじ1）	5g

天然塩の方が塩分が少なく、ミネラル豊富

しょうゆ 小さじ1
ウスターソース 小さじ2
みそ 小さじ1と1/3
和風だし(顆粒) 小さじ1/2
マヨネーズ 大さじ3

知ってほしい　シリーズ

暮らしの中に運動習慣を取り入れよう！

市民病院　リハビリテーション室

ストレッチングでゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします。

今回は**太もも裏側のストレッチング**を紹介します。

※写真は右足の場合です。

① 椅子に腰かけます

力を入れすぎずにリラックスしましょう。
ゆっくりと呼吸し緊張をほぐしましょう。

② 足を１歩踏み出します

椅子に浅く座り直し、ストレッチングしたい側の足を前に踏み出し、膝を伸ばします。
＊爪先は天井を向くように！

③ 太ももの裏側を伸ばします

体を前に倒し、１歩踏み出し伸ばしている足の爪先を触りに行きます。
ストレッチングの時間は爪先に触れてから20秒～30秒、息を止めないように数を数えましょう。

◎この時伸ばしている足の膝が曲がってこないように注意しましょう。

☆ポイント

・痛いと感じない程度に伸ばしましょう。
・反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう。
・ストレッチングする筋肉が十分に伸びている感覚を意識しましょう。

ストレッチングは柔軟性を高める運動です。
無理をせず、適度に伸ばしましょう。

市民公開講座が開催されました　　地域連携課

市民公開講座

住み慣れた地元で　自分らしい暮らしを　続けるために

健康寿命をのばそう！

6月3日に嬉野ふるさと会館にて、「健康寿命をのばそう」と題して七栗記念病院さんとの共催で市民公開講座を行い、163名の参加をいただきました。
～知っていますか在宅医療～のテーマのもと第一部「在宅医療・介護連携を知ろう！」として医師の立場から、太田正澄先生、訪問看護について、市川千恵子、ケアマネージャーの西村あおい先生、訪問リハビリについて、伊藤和輝先生、各氏の講演とまとめのディスカッションがおこなわれました。　第二部「健康寿命をのばそう！」　～毎日プラス１０分　カラダを動かして健康寿命をのばそう！～は七栗記念病院の近藤先生の指導のもと軽いストレッチングをして講演中座っていた体をほぐして、講座を終了しました。また、講座開演前には多目的ホールで健康検査動脈硬化検査（ABI）、呼吸器機能検査、認知症スクリーニング検査が行われ、のべ97名の方が検査を受けていただきました。

市民公開講座に参加して　　松阪市民病院　訪問看護ステーション　市川千恵子

第1部で訪問看護についてお話をさせていただきました。
在宅療養では、その方の思い・希望を実現するために、たくさんの職種が関わり同じ目標に向かって支援されているということを少しでも知っていただけたらと思います。今後は在宅療養がさらに推進されていきます。地域の皆さん一人一人が自分やご家族の将来について考えていくことが必要と考えます。
訪問看護についての疑問や利用方法についての質問等があればお気軽にご相談ください。

太田正澄先生

市川千恵子

伊藤和輝先生　西村あおい先生

祇園まつりに松阪市民病院のブースを設けます　　呼吸器センター　栄養管理室

呼吸器センターが地域にとって身近なものであるために、ブースを設けます。呼吸器疾患についてお困りのことがあればお立ち寄りください。
また、栄養管理室がオリジナル弁当「祭」を1個500円で限定50食、販売します。日頃力を入れている行事食で提供している料理や減塩のためこだわりの調理方法を用いて患者様に提供している料理などを詰め合わせたお弁当です♪是非この機会にご賞味下さい。
日時：7月15日（土）17時～　場所：平生町　ゆめの木通り商店街

外来診療医師担当表

平成29年7月1日現在

科名			月	火	水	木	金
内科	一般内科(新患)		坂口	三重大 三輪	小坂	中村	三重大 戸野
	一般内科(再来)						
	糖尿病科				伊勢日赤 髙橋	伊勢日赤 交替	
	特殊外来(午後)				血液　三重大 山口		
	※変更がある場合がありますのでご確認ください。						
消化器・内視鏡治療センター	一般外科（新患）		小倉嘉	谷口	下村	松井	小倉嘉
	一般外科（再来）		春木	松井	谷口	下村	正見
	午　後			谷口 (予約のみ)			
	消化器内科	新患	大岩	西川	田中	黒田	行本
		再来	行本	大岩	大岩	大岩	黒田
		再来	田中	黒田	黒田	西川	
呼吸器センター	呼吸器内科	1診 (新患)	新患 鈴木	新患 伊藤	新患 齋木	新患 西井	新患 三重大学医師
		2診	畑地	畑地	畑地	畑地	畑地
		4診 (再来)	西井	齋木	伊藤	伊藤	鈴木
	呼吸器外科 (5診)	午前	林	渡邉	手術	渡邉	矢田
		午後	手術	矢田	渡邉		手術
循環器内科	午前	1診	諸岡	中村	村瀬	諸岡	新患 諸岡
		2診					再来 中村
	午　後		検査	検査	検査	検査	検査
整形外科	午　前	1診	交替 (新患のみ)	中川	森本	交替 (新患のみ)	中川
		2診		石黒	(予約センターのみ) 中川		石黒
		3診		森本	堀川		堀川
	午　後						
			手術			手術	
	（注）午後診は予約のみ。						
リウマチ科		午前				6,13,20,27日 舘	
	（注）完全予約制						
眼科	午　前	1診	田中	田中	田中	田中	田中
		2診	坂本	坂本	坂本	代務医師	坂本
	午　後	1診	田中	田中		13,27日 田中	
		2診	坂本	坂本		13,27日 坂本	
			検査	検査	手術	検査	手術
	（注）水曜は午前のみ診察 午後の診察は13:30～14:00 （注）木曜午後の診察は日付指定あり。7月の診察は13,27日 午後の診察は変更のある場合があります。						

科名			月	火	水	木	金
泌尿器科	午前	1診 (再来)	櫻井	西川	有馬	米村	櫻井
		2診 (新患)	米村	櫻井		西川	西川
	午　後		検査	検査 手術	手術	検査	検査
皮膚科	午前	1診	杉本	手術	杉本	杉本	杉本
		2診	大学医師		大学医師		
	（注）新患の受付は10:00まで						
歯科・口腔外科	午前	新患	松山	有川	新患(交替) 中橋 松山 再来 有川	有川	中橋
		再来	中橋	中橋		中橋	松山
		再来	有川	顎関節外来 松山		松山	有川
	午　後		中橋	中橋	手術・ 歯周病 外来	中橋	手術・ 歯周病 外来
			松山	松山		顎関節外来 松山	
			有川	有川		有川	
	（注）受付は10:00まで（注）急患担当医師が変更になることがあります。 （注）顎関節外来は火曜午前と木曜午後、予約診療のみ （注）水曜日午前新患は交替制となります。						
脳神経外科	午　前	1診	伊藤	伊藤	大学医師	伊藤	伊藤
		2診			第2、第4 伊藤		
	（注）水曜２診は第２、第４水曜。予約のみ						
神経内科	午　前		9:00~13:00 柴田				
	（注）月曜午前は第2、第４月曜。要紹介状。(脳卒中外来を含む)						
耳鼻咽喉科		午前			大学医師	大学医師	
形成外科	午　前						小泉
	午　後						手術
	（注）７月は第1、第3金曜。予約診療のみ						
乳腺外来	午　後		第2･第4月曜 14:00~17:00 澁澤				
	※完全予約制						

◎学会等のため担当医を変更する場合がございます。
ご理解賜りますようお願いいたします。

※受付時間 午前　8:15～11:30

午後 (診療のある科のみ) 13:00～14:00
(科により異なります)

松阪市民病院へのアクセス

三重交通バス　市内線（小野行き、藤の木行き、中央病院行き）にて市民病院前下車

市街地循環バス「鈴の音バス」もご利用ください。

JRならびに近鉄駅より徒歩15分

平成 29 年 7 月発行松阪市民病院広報第 249 号 (地域連携課)

住所：〒515-8544 三重県松阪市殿町 1550 番地　TEL0598-23-1515