



9月
2019



鈴の音だより

人工関節外来開設しました。

人工膝関節置換術とは

変形性関節症や関節リウマチなどの疾患によって傷んだ関節を、金属やポリエチレンなどに置き換える手術治療です。

日本でも数多く手術が施行されており、2018年には11万件以上にも及びます。

人工膝関節に置換すると膝の動きが滑らかになり痛みを改善するだけでなく、下肢のバランスが良くなり安定し歩きやすくなります。現在の日本では、関節疾患は要介護の原因の第5位で約10%に当たります。人工膝関節置換術を行うことで、介護が不要な自立した生活を支援することができます。

手術は全身麻酔で、膝のまん中を縦に12~15cmくらい切開して、関節内の痛んだ部分を切除し金属、ポリエチレンの人工関節に置き換えます。手術時間は約2時間30分くらいです。

術後は、当院で使用しているクリニカルパスに沿って離床、歩行訓練を行います。

術後、麻酔から覚めたら下肢の運動を開始し、手術翌日から膝を動かす訓練や歩行訓練を行います。通常、約4週間程度で退院となります。

人工膝関節置換術は、以下のような症状の方に効果があります。

- ・立ったり座ったりで膝が痛む
- ・足に体重をかけた時に膝がぐらつく
- ・歩き始めて膝が痛む
- ・階段の上り下りで膝が痛む
- ・長時間歩いていると膝が痛くなり休んでしまう
- ・〇脚で長年悩んでいる

このほか、夜間痛や引っかかった感じがするなど、診察で詳しくお話しを聞いてみると解決する症状もありますので、受診して下さい。



第2, 4火曜日
午後1時半から
予約制です

お問い合わせ先
予約センター
0598-21-8315

変形性膝関節症を防ぐために自宅で行える運動を紹介します。

ターゲットとなる筋肉は**大腿四頭筋（太もも）**です。

この筋肉を鍛えることにより膝関節の安定に役立ちます。

◎用意する物

バスタオル1枚



- ① 壁に寄りかかり、こぶし1個くらいの高さに丸めたタオルを両膝の下に入れます。

- ② 片側づつ、丸めたタオルを膝の裏で押しつぶすように力を入れ、5秒間そのまま力を入れ続けます。この際、つま先は常に上に向けます。

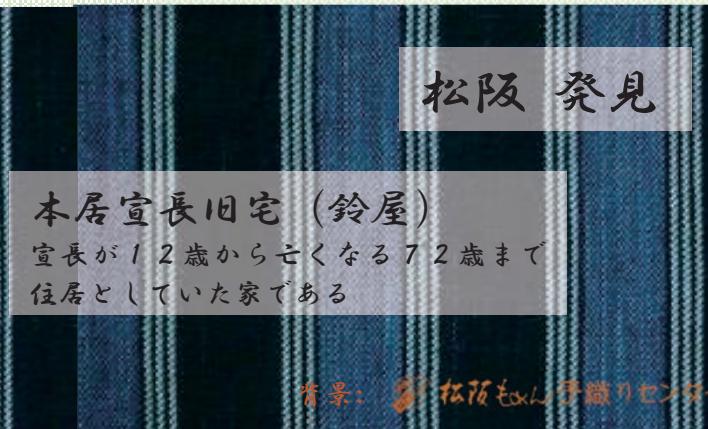
左右交互にを20回繰り返します。

運動を行う時のコツ

- ・運動の前にストレッチ
- ・勢いや反動をつけずに、ゆっくりと
- ・呼吸を止めて、リラックスして
- ・どの筋肉を鍛えているか意識する

運動を行う時の注意

- ・膝の痛みや腫れがあるときや、少し動かしただけで痛みが強まる、体調の悪い時は無理をしないでください。



栄養管理室

☆行事食のご紹介☆

当院では、調理師と管理栄養士がペアになり毎月の行事食を考案しています。今回の担当は、調理師 土井美智子と管理栄養士 紙谷明子です。

~十五夜~

山菜栗ごはん

魚のくるみ味噌焼き～柚子風味～
里芋と鶏ひき肉の揚げまんじゅう
ほうれん草菊花浸し
お月見抹茶プリン



里芋と鶏ひき肉の揚げまんじゅう

【材料】(4人分)

里芋 小7～8個

鶏ひき肉 40g

人参 40g(約1/5本)

椎茸 2枚

青ねぎ 1本分

油 適量

★砂糖・醤油・酒 各小さじ1

★片栗粉 小さじ2

片栗粉(衣用) 適量

◆だし汁 200ml

◆砂糖・酒 各大さじ1/2

◆醤油・みりん 各大さじ1

【作り方】

- ① 里芋は皮を剥いて柔らかくなるまで茹で、ザルにあげ水気を切る。熱いうちに潰してなめらかにし、粗熱をとておく。
- ② 人参・椎茸はみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉と②を炒め、★で味付けをし、粗熱をとておく。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ4等分にして丸め、片栗粉を薄くまぶして、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 鍋に◆を入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑥ 器に④を盛り、あんをかけて完成♪

※季節のお野菜を添えていただくとより華やかになります。



8月3日(土) 院内災害対応訓練を実施しました。

当院は災害拠点病院に指定されています。大規模地震の際には、この地域においても多数の傷病者が予想され、当院はその多くを受け入れる責務があります。前回（2月2日）と同様に発災直後からの初動訓練を行いました。前回訓練での反省点を防災対策推進委員・DMAT隊員が中心となり修正を加え、5月から全職員を対象に勉強会・説明会・講習会・机上訓練を行い、当日に望みました。平日午後の発災の想定で各部署での初動時の行動、災害対策本部の立ち上げ、各部の被災状況を収集・報告、対策本部での方針・意思決定、診療統括部、診療エリアの立ち上げと前回できなかったところまで訓練ができました。

今回も新たな課題が見いだされましたことを今後につなげます。



外来診療医師担当表

2019年9月1日現在

科名		月	火	水	木	金
内科	一般内科(新患)	古橋	三重大 三輪	三重大 藤原	中村憲	三重大 峰矢
	一般内科(再来)	中村祐				
	糖尿病科			三重大 西濱		
	特殊外来(午後)			血液 三重大 山口		
受付は11:00まで						
消化器・内視鏡治療センター	一般外科(新患)	小倉	藤永	加藤	春木	正見
	一般外科(再来)	春木	谷口	谷口	藤永	小倉
						中橋
	午 後		谷口			
消化器内科	新患	大岩	田中	塩野	西川	中村佳
	再来	中村佳	大岩	大岩	大岩	
	再来	田中	西川	小坂	黒田	塩野
呼吸器センター	呼吸器内科	1診 (新患)	田口	西井	田口	坂口
		2診	畠地	畠地 3.17日		畠地
		4診 (再来)	西井	鈴木	伊藤	伊藤
		5診				坂口直
呼吸器外科	内科2診 (新患) 内科3診 (再来)	手術	樽川	手術	阪口	手術
					樽川	
・新患の受付は11:00まで 要紹介状						
循環器内科	午前	1診	諸岡	中村	村瀬	諸岡
		2診		坂口慎		新患 諸岡 再来 中村
午 後		検査	検査	検査	検査	検査
整形外科	午 前	1診	大学医師	西村	堀川	大学医師
		2診				
		3診		森本	森本	西村 第4週大学医師
	午 後		人工関節 外来 西村 10. 24日	手術		
・新患・予約の方は11:00まで、人工関節外来は予約診察です。						
リウマチ科 午前 完全予約制						
眼科	午 前	1診	田中	田中	田中	田中
		2診	高嶺	高嶺	高嶺	代務医師
	午 後	1診	田中	田中		田中 12.26日
		2診	高嶺	高嶺		高嶺 12.26日
			検査	検査	手術	検査 手術
・水曜は午前のみ診察 ・午後の診察は13:30~14:00 ・木曜午後の診察は日付指定あり。 ・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	東	有馬	米村
		2診 (新患)	米村	櫻井		東
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
		2診	大学医師		大学医師	
・新患の受付は10:00まで 要紹介状						
歯科・口腔外科	午前	新患	松山	杉浦	新患(交替) 中橋	杉浦
		再来	中橋	中橋	松山	中橋
		再来	杉浦	松山	再来 杉浦	杉浦
午 後		中橋	中橋	手術・ 歯周病 外来	中橋	手術・ 歯周病 外来
		松山	顎関節外 来 松山		松山	
		杉浦	杉浦		杉浦	
・受付は10:00まで ・急患担当医師が変更になることがあります。 ・顎関節外来は火曜午後と木曜午前、要紹介状のみ ・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			大学医師	
		2診				
・予約のみ						
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
・20日。予約診療のみ						

◎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
(内科は11:00まで)
(呼吸器センターは11:00まで 要紹介状)
(整形外科は11:00まで)
(皮膚科は10:00まで 要紹介状)
(口腔外科は10:00まで)
午後 (診療のある科のみ) 13:00~14:00
診療科により受付時間が異なりますのでご注意下さい。



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約15分