

## ご挨拶

### 【消化器センター長/副院長・外科科長 加藤 憲治】

当院では消化器・内視鏡センターを2013年に開設して、上部消化管(食道・胃・十二指腸)、小腸、下部消化管(結腸・直腸)および肝臓・胆道・膵臓までの広い分野での専門的な診断・治療を行っています。消化器内科と外科で定期的に合同カンファレンスを開催し、さらに放射線治療科や病理診断科と連携し、患者さんに応じた至適な治療方針



の議論を行って、患者さんにとってベストな治療が提供できるように努めています。



## 【内視鏡センター長/消化器内科部長西川 健一郎】

県内他院に先駆けて設立された当センターは、患者さん一人一人のニーズに合った受診から治療までを効率よくサポートできるノウハウが蓄積されています。がんの精査・治療以外にも緊急疾患である消化管穿孔や吐下血、腸閉塞、胆道感染症などにつきましては、緊急内視鏡や緊急手術を含めた治療を病態に合わせて一刻も早く開始しています。

消化器センターホームページがリニュアルされましたので是非ご覧ください。

URL: <a href="http://city-hosp.matsusaka.mie.jp/shokaki/">http://city-hosp.matsusaka.mie.jp/shokaki/</a>





## 松阪 癸見

市指定有形文化財 朝田寺書院 (ちょうでんじしょいん)

三重県指定有形文化財の本堂や 山門とともに江戸時代中期の密教 寺院の伽藍をよく伝えている。

# ・食事の豆知識



栄養管理室

#### 骨を強くする食事

秋と言えば、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋を思い浮かべる方が多いと思います。 今回はスポーツの秋に関係の深い、骨と食事について紹介します。

骨密度を低下させないために食事や運動などの生活習慣の改善が重要です。

代表的な栄養素としてカルシウム、ビタミンD、ビタミンKが挙げられます。

カルシウムとビタミン D を同時に摂ることによってカルシウムの吸収が良くなります。

食事の他にも日光に浴びる事でビタミンDが作られます。また骨に負荷をかけると骨を作る細胞が活発になるのでウォーキングなど自分の体の状態をみて運動を取り入れましょう♪

#### 骨を強くする栄養素

カルシウム…牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など ビタミン D…鮭、うなぎ、さんま、しいたけ、きくらげ、卵など

ビタミンK…納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツ、レタスなど

~控えめにしたい食品~

スナック菓子、インスタント食品、アルコールの多飲 カフェインを多く含むコーヒーの多飲、たばこ









#### 簡単レシピのご紹介

簡単!鮭とブロッコリーのグラタン

#### 【材料】2人前

鮭切り身(小) 2 切れ 塩・こしょう 少々 オリーブ油 小さじ1 ブロッコリー 1/2 房 じゃが芋 小 2 個 オリーブ油 小さじ1 バター 30g 小麦粉 30g

塩・こしょう 少々 ピザ用チーズ 20g

300ml

牛乳,

#### 【作り方】

①鮭に塩・こしょうで軽く下味をつける。熱したフライパンにオリーブ油をひき、鮭に火が通るまで焼く。鮭の皮と骨を取り一口大の大きさに切る。

小さじ1 ②ブロッコリーは小房に分ける。皮をむいたじゃが芋を一口大の大きさに 1/2 房 切り皿に並べてラップをしてレンジで 3 分加熱する。

③バターと小麦粉を耐熱ボウルに入れレンジで2分加熱し、溶けたバターと小麦粉をよくかき混ぜ半量の牛乳を少しずつ加えながらダマが出来ないようにかき混ぜ、滑らかになったらレンジで2分加熱する。

その後、残りの牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせ滑らかになったらレンジで2分加熱する。塩・こしょうで味を調える。

④グラタン皿の内側にオリーブ油を塗り①②を並べ③の上にチーズをかけてトースターで約10分(表面がきつね色になる位)焼けば出来上がり。

新型コロナウイルス及びインフルエンザの感染予防のため、

すべての来院者のマスクの着用をお願いします。

また、入り口でのアルコール消毒・体温測定にご協力をお願いしております。



## 今回は 体幹(背中)のストレッチです

上半身を左右にひねることで、腰から背中に付着する筋肉や肩甲骨周囲の筋肉の柔 軟性を高める効果が期待できます。

この運動はベッドや椅子に座ったままズボンやベルトの着脱など着替えをする時に 重要な動きになります。

日常生活の動作がスムーズにできるように背中をしっかりストレッチしましょう。



- ◎方法
- ① 背筋を伸ばして、椅子に座ります。
- ② 上半身を後ろに捻ります。背もたれを持って体勢を保って下さい。
- ③ 20 秒程度行ったら、反対方向に捻ります。

※左右ともに 10 回を目安に行いましょう。

#### ♥ポイント

首や腕だけではなく、お臍を後ろに向けるイメージで行うとしやすいです。

#### 一注意点一

・無理しない強度・回数で行ってください。

・呼吸は止めないでください。

#### 出前講座を行いました。

#### 新型コロナウイルス感染対策で人数を減らして行いました。

9月29日に徳和地区市民センターにおいて、歯科 口腔外科科長 中橋一裕先生が「糖尿病と歯周病の 関わり」、 川合幸代歯科衛生士が「お口の中の健康管 理」について実演を交えながら講演を行いました。講演 後には歯磨きに関する身近な質問も寄せられていまし た。



中橋歯科医師



10月15日には、大河内地区市民センターにおいて、「**なるほど!なっ** とく! 認知症のホントのところ」と題して、中谷由香認知症認定看護師が 講演を行いました。講演は、簡単なゲームを交えながら、認知症及び認 知症を持つ人への理解、そして接し方に関する内容で、終始、和やかな 雰囲気の中で行われました。



外来診療医師担当表 科名 水 木 三重大 =重大 三重大 一般内科(新患) 古橋 中村憲 三輪 鶴賀 蜂矢 三重大 内 糖尿病科 西濱 科 血液 三重大 特殊外来(午後) ШΟ 糖尿病科・特殊外来は予約診療のみ 受付は11:00まで 一般外科(新患) 小倉 藤永 加藤 春木 加藤 消 化 春木 谷口 谷口 藤永 小倉 器 -般外科(再来) 中橋 内 午 後 谷口 視 乳腺外来 午後 石飛 鏡 セ 新患 大岩 田中 塩野 西川 服部 消化器 タ 再来 服部 大岩 大岩 大岩 内科 田中 西川 黒田 塩野 再来 藤部 再診 1診 西井  $\Box$ 坂口 新患  $\Box$ 呼 畑地 2診 畑地 畑地 畑地 呼吸器 岋 内科 4診 新患 西井 給木 伊藤 伊藤 器 再来 藤原 セ 5診 中村祐 藤原 坂口直 ン 夕 呼吸器 山口 山口 (面来) 外科 手術 手術 手術 内科3診 樽川 樽川 新患の受付は11:00まで 要紹介狀 新患 1診 諸岡 循 諸岡 中村 村瀬 諸岡 環 午前 再来 2診 器 坂口慎 中村 内 科 午 後 検査 検査 検査 検査 検査 人工関節外来 1診 大学医師 西村 池村 西村 整 西村 午前 形 3診 森本 大学医師 森本 池村 外 午前/午後 手術 手術 手術 科 ・新患・予約のない方は11:00まで、 人工関節外来は予約診察です。 舘 リウマチ科 予約制 田中 田中 田中 田中 田中 1診 午前 2診 代務医師 高嶌 高嶌 高嶌 高嶌 田中 1診 田中 田中 12, 26日 眼 午 後 2診 高嶌 高嶌 科

- ・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。

検査

2020年11月1日現在 科名 月 火 水 金 1診 泌 午 櫻井 櫻井 米村 (再来) 尿 2診 米村 櫻井 櫻井 大和 大和 (新患) 器 **検査** 科 午 後 検査 手術 検査 検査 手術 1診 杉本 杉本 杉本 杉本 皮 午前 手術 唐 2診 大学医師 大学医師 科 ・新患の受付は10:00まで 要紹介状 新患 松山 仲村 交替 仲村 中橋 午前 再来 中橋 中橋 交替 中橋 松山 歯 科 再来 仲村 仲村 仲村 松山 松山 中橋 中橋 中橋 手術・ 手術・ 腔 顎関節外来 午 歯周病 後 松山 松山 歯周病 松山 外 外来 外来 仲村 仲村 科 ・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、予約診療のみ ・水曜日午前新患は交替制となります 大学医師 午前 脳神経外科 予約のみ 耳鼻咽喉科 午前 大学医師 大学医師 小泉 形 前 成 午 後 手術 外 科 •6,20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) (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。

歯科口腔外科では患者様の了承を得て回収 した金属の売却益を日本赤十字社を通じて 『令和2年7月豪雨災害義援金』に寄付いたしました。

令和 2 年 9 月 25 日 390,215 円

#### 松阪市民病院の松阪駅からのアクセス

**三重交通バス** 市内線(嬉野一志行き、中央病院行き) にて市民病院前下車

市街地循環パス 「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

住所: 〒515-8544 三重県松阪市殿町 1550 番地

電話:0598-23-1515

検査

手術

検査

手術