和してどうぜず

「子曰、君子和而不同、小人同而不和」

私が中学１年生の時、何故か入学時に決まっていたのが図書委員になることでした。当時、図書館司書の先生が「論語」と斉藤茂吉の「万葉秀歌」の輪読会を主催されており、週１回、半ば強制的に出席することになったのですが、これがとても苦痛でした。約１時間ほど順番に音読するのですが、心の中で「黙読した方がよっぽど早く読めるのに」や「早く時間よ終われ」など考えながらその時間を過ごしていました。しかし、今考えると、音読でしか味わえない微妙な感覚が身体に染みついてしまったようで、時々口をついて出てきます。その１つがこの言葉です。

2020 年､COVID-19 のパンデミックにより､医療を取り巻く環境は大きく変わりました。しかし、少なくとも私が目指す松阪市民病院の方向性には一切ブレはありません。理解されてない方が多くて残念ですが、病院という箱があるだけでは医療はできません。そこで働く職員が高いモチベーションを維持しながら医療に従事していかないと、我々のような弱小病院はすぐに滅びてしまいます。高いモチベーションを維持するには、単に医療に取り組むだけではなく、常に自己研鑽や研究を怠らないこと、また、弛まなく努力を続けることができる医療従事者が志望してくれる病院に変革していかないと駄目だと考えます。

呼吸器内科医師として赴任して早 18 年、最初は１人で仕事をしていましたが、今では呼吸器センター医師は 10 人に増えました。地域と言わず、日本で１番の呼吸器センターにすることを目標に仕事をしてきましたが、優秀なメンバーが増えるに連れ、夢ではなくなってきたと考えています。

協調することは大切ですが、一本筋が通った譲れない考え方を持ち続けることはそれにも増して大切です。松阪市民病院が目指すものは、これからも私の中では一切ブレることなく、「和してどうぜず」の精神で前進して行きたいと思ってます。

統括副院長　畑地　治

第26回「生命の駅伝」が開催され、11 月 24 日、当院にランナーが立ち寄られました。この活動は、県下 29 市町を駅伝でつなぎ、がん研究の重要性とがん研究支援のための募金活動の啓発を目的としています。当日は、病院玄関でお出迎えし、当院に設置していた募金箱が櫻井院長からランナーに手渡されました。今後も、この活動により支援の輪が広がることを期待しています。

松阪 発見

国指定史跡　宝塚古墳

写真は宝塚１号墳の造り出し部

宝塚町・光町にある２基の古墳で、特に１号墳は伊勢湾西岸域で最大の前方後円墳。初日の出スポットとしても人気がある。

食事の豆知識

栄養管理室

年末年始を健康的に過ごそう

年末年始はイベントが多くなり、食べ過ぎや飲み過ぎに注意が必要です。
この時期だからこそ生活習慣に気をつけ健康的な生活を心がけましょう。

生活のポイント

食事は腹八分目を心がける

- １日３食規則正しく食べる
- だらだら食いに気をつける
- 夜の遅い時間に食べない
- お酒とおつまみをとりすぎない
- １日１回は外にでて体を動かす習慣をつける
- 毎日体重測定をおこなう

『節度ある適度な飲酒』は1日平均純アルコールにして約 20g 程度とされています。飲酒の適量を普段から意識しましょう！！

【目安　～純アルコール約 20g～】

日本酒（アルコール度数 15%）	１合（180ml）
焼酎（アルコール度数 25%）	0.6 合（約 100ml）
ウイスキー（アルコール度数 43%）	ダブル１杯（60ml）
ビール（アルコール度数 5%）	中びん１本（500ml）
ワイン（アルコール度数 14%）	1/4 本（180ml）
缶酎ハイ（アルコール度数 5%）	1.5 缶（約 500ml）

★適量には個人差があります。女性や高齢者、アルコールの代謝能力の低い方や飲酒習慣のない方などの飲酒は控えた方がよいでしょう。

【度数と%は同じ意味です】　　厚生労働省「健康日本 21」より

簡単レシピのご紹介

白身魚の甘酢あんかけ

【材料　４人前】

白身魚	４切れ			
塩	少々			
胡椒	少々			
小麦粉	適量			
油	適量	酢	大さじ1強	A
白ネギ	1/2 本	薄口しょうゆ	小さじ 1･1/3	A
しいたけ	６個	砂糖	小さじ４	A
人参	1/5 本	かつおだし	80ml	A
グリンピース	適量	水溶き片栗粉	適量	

【作り方】

① 白身魚は、キッチンペーパーで余分な水分を拭き取った後、塩、胡椒をして小麦粉をまぶす。
② 白ネギ、しいたけはスライスに、人参は千切りにする。
③ フライパンに油をひき、①の中まで火を通し両面がきつね色になるまで焼く。（弱火から中火で）
④ 鍋に油をひき、②を炒める。
⑤ ④の野菜に火が通ったら、A の調味料を加え、ひと煮立ちさせる。そこへ水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
⑥ お皿に③を盛り付け⑤の野菜あんをかけて、茹でたグリンピースをのせて完成。

体幹（お腹全体、横腹、背筋全体）の運動を紹介します。

今回はキャット＆ドッグです。

この運動は肩甲骨周りや脊柱（背骨）、骨盤、股関節全体を連動させて可動域を広げることができ、腰痛予防や姿勢の改善、インナーマッスル（体幹部の深層筋）を鍛えることができます。キャット＆ドッグで体を柔軟にし、正しい姿勢を維持・改善していきましょう。

◎方法

1、両手を肩幅より少し広めの位置に置き、四つん這いになります。

2、息をゆっくり吐きながら両手で床を押すように、背中を丸くしていきます。

3、息をゆっくり吸いながら肩甲骨を内側に寄せて背中を反らしていきます。

4、2 と 3 を 10 回繰り返します。

ポイント

・猫のポーズの時はお臍（へそ）を覗き込むようにすると背中を丸めやすいです。
・犬のポーズの時は肘を曲げないように、骨盤を前傾させましょう。
・呼吸をする際は無理をせず、ゆっくり大きく息を吸って、吐くように心がけましょう。

―注意点―

・1、必ずウォーミングアップをする。
（ウォーミングアップをすることで、運動の準備ができ、ケガを防止することができます。）

2、痛みがある時は無理のないように行う。
（腰痛、肩や肘の痛み、手の痛み、激しい痛みや持続する痛みなどがある方は、無理をせずできる範囲で体を動かしましょう。）

日々の積み重ねが重要です！無理なく継続しましょう！

外来診療医師担当表

2020年12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 鶴賀	中村憲	三重大 蜂矢
	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　糖尿病科・特殊外来は予約診療のみ						
消化器・内視鏡センター	一般外科（新患）		小倉	藤永	加藤	春木	加藤
	一般外科（再来）		春木	谷口	谷口	藤永	小倉
							中橋
	午　後			谷口			
	乳腺外来	午後		石飛			
			予約診療のみ				
	消化器内科	新患	大岩	田中	塩野	西川	服部
		再来	服部	大岩	大岩	大岩	
		再来	田中	西川	藤部	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	再診 田口
		2診	畑地	畑地 1，15日		畑地	畑地
		4診(再来)	西井	鈴木	伊藤	伊藤	新患 藤原
		5診	中村祐		藤原		坂口直
	呼吸器外科	内科2診(再来)	手術	山口	手術	山口	手術
		内科3診新患再来		樽川		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	新患 諸岡
		2診		坂口慎			再来 中村
	午　後		検査	検査	検査	検査	検査
整形外科	午　前	1診	西村	人工関節外来 西村	池村	大学医師	西村 第3　大学医師
		3診	森本	大学医師	森本		池村
	午 前/午 後		手術	手術		手術	
	・新患・予約のない方の受付は11:00まで ・人工関節外来は新患・予約のない方は10：00まで						
リウマチ科	午前					舘	
	予約診察のみ						
眼科	午　前	1診	田中	田中	田中	田中	田中
		2診	高嶌	高嶌	高嶌	代務医師	高嶌
	午　後	1診	田中	田中		田中 10，24日	
		2診	高嶌	高嶌			
			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 ・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			米村	櫻井
		2診（新患）	米村	櫻井	櫻井	大和	大和
	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		
	・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	仲村	交替	仲村	中橋
		再来	中橋	中橋	交替	中橋	松山
		再来	仲村	松山	仲村	顎関節外来 松山	仲村
	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	
			仲村	仲村		仲村	
	・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。						
脳神経外科	午前				大学医師		
	予約診療のみ						
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
	・4，18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。

松阪市民病院
外来医師担当表

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

住所：〒515-8544　三重県松阪市殿町 1550 番地
電話：0598-23-1515

令和 2 年 12 月発行　松阪市民病院広報第 287 号（地域連携課）