2021年　新年のご挨拶

松阪市民病院
院長
櫻　井　　正　樹

年頭にあたり謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。
昨年は、年初から新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行（パンデミック）が生じ、世界のすべての景色が一変しました。

すべての住民がすべての面での対応を迫られましたが、その中で、当院のような急性期の病院は入院治療を、慢性期・精神科病院は院内感染防止を最優先に、開業されている先生方は患者さんとの最前線での対応を行いながら、松阪地域の医療体制を全力で守ってきた１年間といえるでしょう。皆さん、本当にお疲れ様でした。またありがとうございました。

この新型コロナウイルス感染症問題はしばらく続くものと考えられますが、その陰に隠れてはいますが、人口構成と疾病構造の変化は着実に進行しています。

今年は目の前の新型コロナウイルス感染症対応にこれまで以上に集中し、また以前からの課題も考えながら今年の干支、丑のように着実に進んで行きたいと考えます。

本年も、より一層のご指導、ご鞭撻を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

2021年１月１日

松阪 発見

御火試・粥試神事

市指定無形民俗文化財

1月12日～18日の土曜日の夜に阿射加神社で行われる神事。御火試では1年間の月ごとの天候を占い、粥試では稲作の吉凶を占う。

食事の豆知識

栄養管理室

体重増加に気をつけよう！

おせち料理やお餅、果物を食べる機会が増える為、適量を知って体重増加を防ぎましょう。

＊おせち料理の特徴＊

◆糖質が多い：黒豆・栗きんとん・伊達巻き

◆塩分が高い：かまぼこ・昆布巻き・数の子・田作り

◆蛋白質を多く含む食材：えび旨煮・数の子・かまぼこ

◆野菜料理が少ない

＊食事のポイント＊

◆(調理する際)なますは柑橘類の酸味と香りで、煮しめはだしを効かせて、減塩に

◆1日3食おせち料理にならないように
(しょうゆに比べ塩分量が少ないポン酢やケチャップ、マヨネーズを利用した食事を取り入れると減塩に)

◆野菜の摂取量を増やす(糖質が多い芋類は控えめに)

＊お餅とごはんを比べてみると？…＊

お茶碗1杯(150g) ＝ お餅2個(約50g/個)

250kcal　　240kcal

＊果物の1日の目安量＊

りんご：1/2個

みかん：2個

柿：1個

キウイフルーツ：1個と半分

バナナ1本

※1日、1種類　食べる時の適量です。

簡単レシピのご紹介

春菊の塩昆布和え

【材料　4人前】

春菊	1束
ぶなしめじ	1株
塩昆布	5g
めんつゆ	小さじ1弱
ゴマ油	少々

【作り方】

① 春菊は洗い、沸騰したお湯に塩を少々加え、茎が軟らかくなるまで茹でる。茹で上がったら冷水にさらし、水気を絞って3～4cmの長さに切る。

② ぶなしめじは軸を取り水でさっと洗い、沸騰したお湯で約2分茹でたら、ザルに取り出し冷ましておく。

③ ①の水気を再度絞り、ほぐしてボウルへ入れる。そこへ②、塩昆布を加え混ぜる。

④ ③へめんつゆ、ゴマ油を加え、和えたら完成。

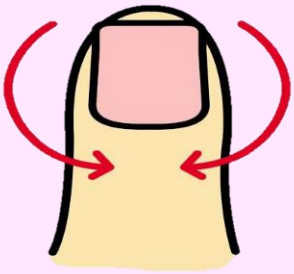
★胡麻やからし粉などを入れてアレンジしてもOKです♪

足のしもやけとフットケア

寒い冬がやって来ました。みなさん、足のケアはどうされていますか？
足のしもやけは血行不良によって起こると言われています。
足のトラブルを、少しでも防ぐ方法を、紹介させて頂きます。

1. 足の血行を促すマッサージを行う

・ビタミンＥ配合の軟膏やクリームでフットマッサージをする。
・ビタミンＥには肌表面の血行を促進する効果があります。



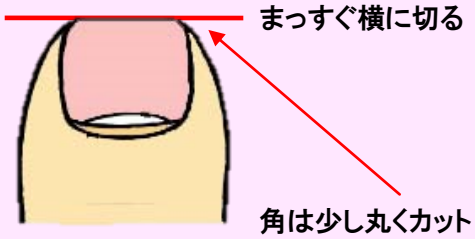
クリームを足指にたっぷりと塗り、付け根から１本ずつクルクルと円を描くようにマッサージをします。爪のまわりにもしっかりとクリームを塗り込みましょう。

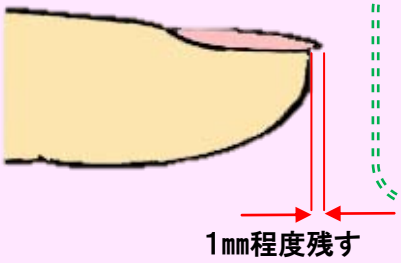
2.足の血行を促す運動を行う

・足指をグーの形にして 10 秒間ギュッと縮めたあと、パッと緩める運動する。
・就寝前にあおむけの状態で足を上に上げ、ブラブラと 20 回ほど振る。

3.足のしもやけは、爪に影響する事があります

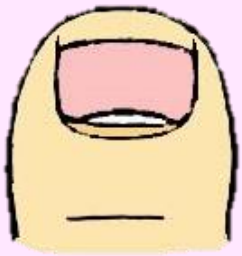
正しい爪の切り方



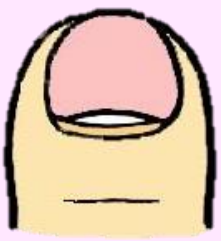


スクエアカット
指の先端と同じか、１㎜程度の長さに切り、両端の角は少し丸く落とします。

間違った爪の切り方



深爪
爪の先端も角も切り過ぎると、指先の肉が盛り上がって爪が埋もれた状態になり、爪がまっすぐ伸びなくなります。



バイアスカット
爪は、斜めに切ると内側に巻く性質があり、巻き爪や陥入爪（かんにゅうそう）の原因になります。

足のしもやけは、爪周囲の皮膚が荒れたり爪がガタガタに生えるなど、
爪が変形して痛みが起こるケースもあります。みなさん注意しましょう。
症状が辛い場合は、無理をせず医療機関を受診するようにしましょう。

透析室・フットケア指導士：中村

外来診療医師担当表

2021年1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		中橋	藤永	小倉
	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 5，19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3診 新患再来	手術	樽川	手術	樽川	手術
	・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		坂口憤			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・予約のない方の受付は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 14，28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
	・8，22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

松阪市民病院へのアクセス

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３年１月発行　松阪市民病院広報第 288 号（地域連携課）