松阪市民病院

鈴の音だより

3月
2021

松阪市民病院 ホームページ

AI問診 はじめました 県内初!!

当院では、患者満足度向上の一環として、内科系診療科において、県内で初めてとなる「ＡＩ問診」を２月２４日より導入しました。

従来、初診患者さまには、総合受付・診療科受付を済ませていただき、診察までの待ち時間に口頭で問診をさせていただいていました。ＡＩ問診では、総合受付のあと、診療科へ向かっていただく前に、タブレットで、基本的にはご自身で問診内容を入力していただきます。入力は、どなたにも馴染みのある「タッチパネル」形式で、ほとんどの設問が選択肢形式ですので簡単にご利用いただけます。また、今までのような画一的な定型質問ではなく、患者さまの症状に合わせてＡＩが質問を出し、より詳しい内容で個別化され、非常に充実した問診が可能になります。

患者さまにより問診が完了すると、自動的に院内の電子カルテにデータが送信されます。医療スタッフは、従来のようにカルテに打ち込む必要がなく、問診内容が充実しているため、患者さまと向き合う時間を充分に確保することができます。

また、来院後の早い段階で問診することにより、感染疑い症状のある患者さまの院内への紛れ込みを防ぐことができ、院内感染リスクの軽減にも寄与します。

【ＡＩ問診の特徴とメリット】

・患者さまの症状に応じた問診事項を適正化・自動生成し、問診内容が充実
・タブレットの操作は簡単で、どなたでも無理なく利用可能
・問診に付帯する事務作業の効率化により、患者さまの待ち時間及び医療スタッフの負担を軽減

医療技術のほか、情報通信をはじめとした様々な分野の技術が進歩し、医療を提供する手段も多様化しています。当院ではより質の高い医療を提供するために、今後も新しい技術の導入を検討していきます。

松阪 発見

県指定史跡

松ヶ島城跡

松ヶ島町に残る城跡で織田信雄が築城したもの。後に蒲生氏郷が入城するも、松坂城の完成に合わせ廃城となった。

食事の豆知識

栄養管理室

花粉症を予防しましょう！

春の訪れとともに花粉症が流行する季節となりました。花粉症をお持ちの方はすでに症状が出始めている方もいるのではないでしょうか。そこで花粉症の対策と食事のポイントをご紹介します。

＜基本対策＞

・外出時にマスクや眼鏡を着用する。
・帰宅時は服についた花粉を落としてから屋内に入る。
・手洗いやうがい、洗顔を徹底する。
・十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送る。

＜食事のポイント＞

①主食、主菜、副菜を揃えてバランスのとれた食事を心がけましょう。

②発酵食品や食物繊維を摂取し、善玉菌を増やしましょう。腸内環境が整い免疫力 UP につながります。

発酵食品：ヨーグルト、納豆、味噌など
食物繊維を多く含む食品：野菜、きのこ、海藻など

③オメガ 3 系脂肪酸の摂取を増やしましょう。　アレルギーの抑制効果が期待できます。

※オメガ 3 系脂肪酸は、体内で作られず食事での摂取が必要な必須脂肪酸です。

オメガ 3 系脂肪酸を多く含む食品：青魚、えごま油、亜麻仁油など

簡単レシピのご紹介

胡瓜とたこの柚子味噌かけ

【材料　4 人前】

	胡瓜	1 と 1/2 本
	塩	少々
	真だこ(ゆで)	80g
	カットわかめ（乾燥）	4 g
A	白味噌	大さじ 1 と 1/3
A	上白糖	大さじ 1 と 1/3
A	穀物酢	小さじ 1 と 1/2
A	だし汁	小さじ 1 弱
	柚子果汁	大さじ 1 弱
	柚子の皮	少々

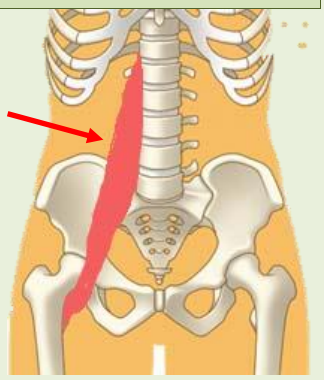
【作り方】

①胡瓜を薄い輪切りにし塩もみする。塩もみした胡瓜を流水ですすぎ、手で絞って水気を切る。
②カットわかめを水で戻す。
③たこを 5mm 幅のそぎ切りにする。
④柚子の果汁を搾り、皮は千切りにする。
⑤A を鍋に合わせ混ぜながら弱火にかける。上白糖が溶けたら火を止めて熱を取り、柚子果汁を加えて混ぜる。
⑥胡瓜･わかめ･たこを器に盛り付けて⑤の柚子味噌をかけ、上に柚子の皮を飾れば完成★

柚子の代わりに季節の柑橘類やすり胡麻でも代用可能です♪

暮らしの中に運動習慣を取り入れよう！　　リハビリテーション室

座りながらできる股関節周囲の筋肉を鍛える運動を紹介します。



今回は**大腰筋のトレーニング**です。

大腰筋は背骨から足の付け根についている筋肉で、足を持ち上げるときはこの大腰筋が大きく関わっています。大腰筋を鍛えることで階段の上り下りや、ちょっとした段差も問題なく登ることができ、転倒を防ぐことができます。椅子に座りながら、簡単にできる運動なのでテレビを見ているときなど気軽に取り入れてみましょう。

◎方法

1. 椅子に座ります。両手は椅子の両端を持ち、体を安定させます。
2. 右足と左足の膝を交互に上げていきます。膝は胸の高さまで持ち上げましょう。
3. 交互に２０回～３０回行いましょう。この時呼吸を止めないようにしましょう。
4. １日に３回ほど取り組みましょう。

—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。）

ポイント

・膝を持ち上げる際、体が後方に倒れないようにしましょう。体が後方に倒れてしまうと、うまく大腰筋を使うことができません。
・膝の位置は胸の高さまで上げられなくても、できるだけ高く持ち上げるようにしましょう。足首は立てた方が効果的です。

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

2021年3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 2,16,30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・予約のない方の受付は10：00まで						
リウマチ科	午前					舘	
	予約診察のみ						

◎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。

科名			月	火	水	木	金
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 11,25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。						
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
	・5，19日　予約診療のみ						

※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。

松阪市民病院へのアクセス

■ 三重交通バス

嬉野一志 ― 小阿阪 ― 伊勢寺 ― 松阪中央病院 ― **市民病院前** ― 市役所前 ― 松阪駅前 ― 春日町 ― 駅部田 ― 三重高校前 ― パークタウン学園前

＊松阪駅前からは ②番のりば「松阪中央病院」「嬉野一志」行きで約４分

■ 鈴の音バス・市街地循環線「市民病院」下車
＊「JR松阪駅」(松阪駅前②番のりば) からは「左回り」で約６分

■ JR・近鉄松阪駅から徒歩約15分（約1.2km）

松阪市民病院　外来医師担当表

令和３年３月発行　松阪市民病院広報第 290 号（地域連携課）

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