

『桜』 撮影者 検査室 倉田 幸則

新任医師紹介



やまむら さとし
山村 哲史 精神科 医師

三重県立小児心療センターあすなろ学園から4月に赴任して参りました。昨年度は子供を中心に診療してきましたが、今年度は精神科全般を担当させていただきます。日常の診療では、患者さんの立場に立って、丁寧な診療を心掛けたいと思います。志摩病院では、病院の皆さんと一緒に、お役に立てるよう頑張っていきたいと思います。病院で見掛けた際はお気軽に声をかけてください。よろしくお願い致します。



やまもと たかゆき
山本 貴之 内科 医師

私は津市白山町の農家に生まれ、高校卒業までは三重県で暮らしました。就職後は松阪済生会病院と三重県最南端、紀南病院で総合内科として仕事をしてきました。過去の勤務での経験を生かし、志摩病院の一員として皆さんのお役に立てるよう精一杯頑張りたいと存じます。どんなことでも気軽に声をかけていただければ幸いです。志摩は初めての土地で、こちらのことは不案内な私ですが、よろしくお願い致します。



もりかわ たかあき
森川 昇玲 内科 医師

4月1日付で済生会松阪総合病院より赴任してまいりました、森川と申します。初期臨床研修2年間を終えて、この度3年目を志摩病院内科で勤務させていただくこととなりました。まだまだ未熟であり、至らぬところもあるかと思われませんが、医師の一人として精一杯医療に努めさせていただき皆様のお役に立てるように頑張っていきたいと思います。よろしくお願い致します。



つぼや なおき
坪谷 尚季 研修医

今年春に三重大学を卒業し、4月1日より初期研修医として働かせていただくことになりました。これから2年間をかけて、内科、外科、精神科等の各診療科を数ヶ月単位で学び、巡ることになります。若輩者ですが診療や日常の関わりを通じて、志摩病院を利用される皆様、病院スタッフの方々と良い関係を築けていけたらと思います。どうぞよろしくお願い致します。

新入職員を迎えました

新年度より新しく看護部に7名、放射線室に1名、臨床検査室に1名、地域連携センターに2名の職員を迎えることができました。新しい力と共に、少しでも地域の皆さんのお役に立てるよう、一同励んでまいります。新入職員研修会では地域の皆様の生活を医療面でお支えるためにも、地域住民としての視点を失わないようにとお話しました。不慣れかもしれませんが、どうか温かい目で見守ってください。今後の活躍を期待しています！



主なもくじ

P1

- ◆ 新任医師紹介
- ◆ 新入職員を迎えました

P2

- ◆ ストレスとこころの病

P3

- ◆ 栄養室だより

P4

- ◆ 外来担当医表
(平成25年4月1日 現在)
- ◆ 助産師外来のお知らせ

ストレスとこころの病



精神科部長 松山 明道

4月になりました。春の訪れとともに進学・進級・就職・昇進・異動・引越しなど、さまざまな変化が周囲でおありになる方もいらっしゃると思います。その多くは人生にとって輝かしい節目であり、周囲の家族にとっても喜ばしい出来事であるのですが、一方その変化がストレスとなって本人や家族に影響を与えることも往々にしてあります。

ストレスそのものは適度なものであれば、人の成長を促しさらに高い境地に至るきっかけとなるものでありすべて悪いとは言えませんが、あまりにも急激に加わったり、またあまりにも大きなものであったりすると人の健康に悪い影響を及ぼします。

ストレスが人に与える影響としては、身体に及ぼす影響とこころの状態に与える影響とに分けることができます。ストレスが加わると人の体の免疫機構や自律神経系に微妙な変化が起こり、そのバランスが崩れてしまうと血圧が上がったり、消化性潰瘍が起こったり、原因のはっきりしない痛みが続くなどさまざまな症状が起こることがあります。

一方こころの面では、気分がなんとなくすぐれない、やる気がでない、疲れやすい、イライラする、ミスが多い、不安になる、夜眠りにくい、食欲がない、などの症状として現れてきます。これらの症状が1つでもあればただちにこころの病であるわけではありませんが、このような状態が2週間以上つづいて改善の兆しがないようであれば、うつ病や不安障害などの病的状態になりつつある可能性があります。その場合には一人で悩まずにかかりつけの医師や当科のような精神科あるいは心療内科を受診して、早めに診断を受けるようにしてください。どのような病にも共通することですが、こころの病もまた早期に治療を開始することが、その後の早い回復につながります。

当院を受診いただく場合には、当科は「こころの外來」という標榜で外來診療を行っております。初診の方には原則として事前に予約をお願いしております。紹介状は必須ではありません。

地域の方が心身ともに健康な生活を送っていただけるよう当科の分野からお役に立てれば幸いです。



栄養室だより

管理栄養士ちーちゃんからのアドバイス



管理栄養士 中村千亜希



旬を食べよう

食材の「旬」をどれくらいご存知でしょうか。最近、スーパーなどでほとんどの食材が季節を問わず簡単に手に入るようになり、食材からの季節感があまり感じられなくなっています。しかし、季節ごとに変わる旬の食材は栄養価が高く、もっともおいしい時期とされています。

旬の時期はたくさん出回り、価格が下がるので経済的で良いですね♪



★ 春が旬の食材 ★



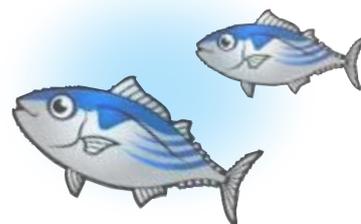
- ・アスパラガス ・たけのこ ・タイ ・あさり
- ・えんどう豆 ・セロリ ・カレイ ・わかめ
- ・そら豆 ・いちご ・メバル ・ひじき
- ・キャベツ ・夏みかん ・こうなご ・茶

☆春のかつおは高たんぱく・低脂肪のヘルシー食材☆

この地方では、てこね寿司として食べることも多いかつお。かつおには初鯨(春～初夏)と戻り鯨(秋口)の年2回の旬があります。どちらも筋肉や臓器などをつくるもととなる良質のたんぱく質が多く含まれています(100gあたり春25.8g、秋25.0g。ちなみに卵12.3g、牛肉16～22g)。

さらに、血合いの部分にはビタミン・ミネラルが豊富であり、特にビタミンB12・鉄・ナイアシンが多いのが特徴です。ビタミンB12は悪性貧血や神経障害の予防に、鉄は貧血予防、ナイアシンは血行をよくする働きがあるといわれています。

また、脂質については春が100gあたり0.5gなのに対し、秋では6.2gと10倍以上も差があります。そのため、カロリーも秋の方が1.5倍ほど高いですが、DHA・EPAを多く含むため、脳の活性化や動脈硬化の予防には効果的です。あっさりな春、脂ののった秋と季節に応じて楽しむことができますね♪



選ぶコツ

切り身なら、血合いがはっきりしているものを。1本なら、エラが赤く表面の縞模様がくっきりしているものがおいしくて新鮮です☆

● 外来担当医表

(平成25年4月1日現在)

科名		月	火	水	木	金	
内科循環器科	初診	片山	伊藤	黒川	山本	森川	
		山下	山下	山下	担当医	鈴木(孝)	
	再診	///	///	古里(予約)	山下(予約)	///	
担当医(予約)		///	担当医(予約)	担当医(予約)	担当医(予約)		
緩和ケア内科		///	///	///	///	担当医(予約)	
神経内科		///	///	///	真鈴川(第2週) (10:00~16:00・予約)	///	
大腸センター		///	吉村(予約)	///	///	///	
外科		勝峰	新貝	根本	勝峰	根本	
脳神経外科 亀井医師の診察は 10:00~		山本	亀井(第1・3週) 山本(第2・4・5週)	山本 (もの忘れ外来を含む・予約)	山本	山本	
小児科	午前		松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	
	午後	受付 13:30~16:00	松林 (育児支援相談・慢性疾患外来の一部・予約)	松林 (慢性疾患外来・予約)	松林 (予防接種・予約)	松林 (慢性疾患外来・予約)	松林 (乳児健診・予約) (月1回休診・不定期)
		受付 16:00~16:30	松林(急性疾患外来の一部 ※場合により応需しております。電話にてお問い合わせください。)(金曜のみ月1回休診・不定期)				
産婦人科	午前	///	担当医	///	///	///	
	午後	担当医	///	///	///	///	
整形外科	初診/予約外 診察時間		中西 伊勢総合病院医師 9:00~12:00	里中 伊勢総合病院医師 9:00~	吉田 伊勢総合病院医師 9:15~	田島 9:00~	
	初診		高北	///	竹原 (予約)	///	
	再診		田島 (予約)	高北 (リウマチ外来・予約)	///	高北 (予約)	
泌尿器科		塚本	塚本	山田	塚本	塚本	
眼科 火曜日のみ受付 8:00~11:00まで		前田	前田 (初診のみ)	前田	前田	前田	
こころの 外来	午前	再診	松山	岡田	松山	///	
			山村	山村	大山	///	
	午後	初診	松山 (予約)	岡田 (予約)	松山 (予約)	///	
			山村	山村	大山	///	
皮膚科 受付11:00まで		近藤	///	///	近藤	///	
耳鼻咽喉科		石永	///	///	///	///	

- *受付時間は8:00~11:30となります。
- *眼科の火曜日は8:00~11:00までとなります。
- *皮膚科は8:00~11:00までとなります。
- *脳神経外科の亀井医師の診察は10:00からとなります。
- *小児科の4月金曜日午前診察は、第1・2週は三重大学医師、第3・4週は松林医師の診察となります。
- 5月金曜日午前診察は、第2・4週は三重大学医師、第3・5週は松林医師の診察となります。
- 松林医師の診療日は、診療のみとなります(乳児健診は午後からとなります)

- 三重大学医師の診療日は診療と乳児健診となります。
- *外科外来では、乳腺外来と甲状腺外来を併設しています。(月曜日~金曜日)
- *内科・循環器科・神経内科は完全紹介制となります。
- *(/印は、休診日) 土・日・祝日は休診日です。
- *予約の診察につきましては、各科外来にお問合せください。
- *前回受診後3ヶ月を経過すると初診扱いとなることがあります。
- *医師の都合により休診又は、変更となる場合がありますので各科にお尋ねください。



助産師外来のお知らせ

志摩病院では、地域で出産されたお母さんの乳房ケアや赤ちゃんの育児相談など、産後全般の悩みごとについてサポートを行っています。ひとりひとりのお悩みごとをゆっくりと聞きながら対応させていただきます。お気軽にご利用ください。

予約受付・お問い合わせ 三重県立志摩病院
Tel 0599-43-0501 平日9:00 ~ 17:00

- 日時：第2・4金曜日 12時~16時(予約制)
- 場所：外来棟2階 産婦人科外来
- 対象：志摩地域在住の出産されたお母さんと赤ちゃん
- 内容：・乳房ケア(搾乳・断乳・卒乳・乳腺炎・母乳測定など)
・育児相談(沐浴・体重チェックなど)
・保健指導 ・家族計画

料金：乳房ケア 1,000円 各種相談 無料

