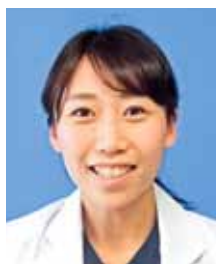


志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

2月号
vol.246

医師 紹介



総合診療科 片迫 彩

初めまして。福岡県の飯塚病院から参りました片迫彩と申します。

生まれは広島で、ずっと広島育ちです。医師になってから福岡に移り、今回三重県は初めてです。志摩市で働かせて頂けることをとても楽しみにしていました。今回3ヶ月という短い期間で、ご迷惑をお掛けすることも多々あるかと思いますが、何卒ご指導・ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

リハビリテーション室からのおはなし

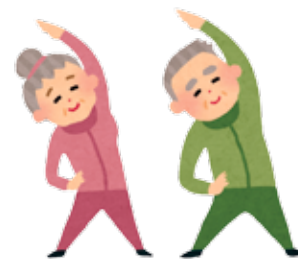
今年2020年、7月には東京で2度目のオリンピックが開催されます。そこで、今回は運動に関するちょっとしたお話をさせていただきます。

まだまだ季節は冬、ちょうど志摩病院ニュース2月号が刊行される時は、一年で最も寒い時期。運動するのはもうちょっと暖かくなってから…と思うのが人の性（サガ）。いいんです、頑張る必要はありません。そんなあなたに朗報です。基礎代謝に関しては、夏に低く冬に高いそうなんです。しかし、寒い時期には血管が収縮して血流が低下する傾向にあります。そこで、寒い時期は軽い運動を行い血流を促すことでエネルギーを消費しやすい身体を作り、暖くなるまでの準備期間と考えるのはいかがでしょうか。

具体的にお話しします。体重60kgのかたが30分間軽い散歩を行うと、消費カロリーは94.5kcalとなり、それを2日に1度のペースで行えば1ヶ月で約1400kcal消費されることとなります。単純計算で、7000kcalの消費で脂肪が1kg減るとされています。暖かくなってきたら外に出る機会も増え、さらに消費カロリーは増えることでしょう。

また、負荷をかけて筋力トレーニングを行うことは生活習慣病予防の観点からも、また認知機能の観点からも有効と考えられています。そもそも筋力を鍛えるトレーニングな訳ですから、筋力の回復はもとより、姿勢動揺などが改善し転倒リスクが減少すると報告されています。

今年こそは運動を…と毎年考えていらっしゃる皆さん、ほんのちょっとだけでも始めてみませんか？でも無理は禁物。寒い時期ですからまず屋内でストレッチから始めるのも良いと思います。屋内と屋外の急激な温度変化は血圧変動を引き起こしやすいので注意が必要です。暖くなるまでの準備期間、のんびりと安全な運動を行ってみてはいかがでしょうか。



エレベーター改修工事のお知らせ

このたび右記の期間に当院におきまして、エレベーターの改修工事を予定しております。

2台同時に使用できなくなることはありません。1台ずつの工事となります。

工事期間：2月初旬～3月中旬（予定）

当院をご利用の皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、なにとぞご理解ご協力の程よろしくお願い致します。



「多職種研修会」を開催しました！ ～地域連携センター～

1月17日（金）午後から、地域の医療・福祉・介護職員を対象とした研修会を開催しました。これまでこの研修会では内科疾患や皮膚疾患、リハビリテーション、口腔ケア、薬等のテーマを扱ってきましたが、今回初めてハンズリー範江先生（婦人科）が講師を務め、「不正性器出血」をテーマに講義を行いました。

女性の不正性器出血は若い人だけでなく、高齢者にも見られます。ガンなどが隠れていることもあるため、自己判断で様子を見るのではなく早めに婦人科受診をすることや勧めることの大切さを学びました。

※なお、当院婦人科外来（月・水）は予約なしで受診できます。



「日本人の食事摂取基準（2020年版）」が発表されました

「食事摂取基準」という言葉を聞いたことがありますか？日本人がエネルギーや栄養素を1日にどれくらい摂ればいいのかという基準を示したもので、国民の健康の維持・増進などを目的として厚生労働省が策定し、5年ごとに改定されています。この度2020年版が発表されました。

今回の改定では、若いうちからの生活習慣病予防や、高齢者のフレイル予防についての対策が示されています。変更点の一部をお示しします。

※フレイルとは、筋力や活動が低下している状態（虚弱）をいいます。



○若いうちからの生活習慣病予防

- 成人の食塩相当量の目標量が0.5g/日引き下げられました。

これにより、1日の食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満となります。現在、日本人は約10g摂取していると言われていています。若い人も健康な人も生活習慣病予防のために、減塩を心がけましょう。

○高齢者のフレイル予防の観点から

- 高齢者のたんぱく質の目標量が増えました。

たんぱく質の不足は筋肉の減少などにつながります。高齢者は、たんぱく質を多く含む魚や肉などが不足しがち。毎食とるように意識しましょう。

- BMI（体格指数）が高めに設定されました。

成人のBMIは、高齢者も一律に18.5未満をやせ、25以上を肥満としていましたが、今回の改定では、65歳以上の高齢者の基準が21.5～24.9となり、やせと判断される基準が変わりました。これは、やせていない人の方が長生きできることがわかってきたためです。フレイル予防のために、しっかり食べて、適度に運動し、BMIを適正に保つよう心がけましょう。

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で求めることができます。

生活習慣病もフレイルも予防して、元気に長生きしたいものですね。



各部署紹介

健診室

健診室は、外来棟地下1階のエレベーターを降りた正面にあり、健診医1名、事務専従スタッフ3名で日々の業務を行っています。

業務内容としては、地域の皆様の健康診断・人間ドック、企業健診、抗体検査、市乳がん、子宮がん検診、職員の健康管理（職員健診等）等を行っています。

健康診断の業務は予約受付に始まり、健診オーダー入力、案内送付、各部署への連絡、健診受入れ準備、健診当日の検査場所への案内、結果送付までが一連の業務です。

健診当日は、少しでも早く終了できるよう検査のご案内をさせていただいております。地域の皆様の疾病予防や健康増進のお役に立てるよう努めていきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

実施可能な健診（ ）内は令和2年4月からの金額

コース	金額
人間ドック	42,780円 (45,451円)
生活習慣病予防健診	24,980円 (26,179円)
法定検診	12,540円 (13,333円)
志摩市女性がん検診 (乳がん、子宮がん検診)	令和元年度実施期間 令和2年2月28日(金)まで 乳がん検診：1,500円 子宮がん検診：1,500円 詳しくは志摩市ホームページをご覧ください。
鳥羽市女性がん検診 (乳がん、子宮がん検診)	令和元年度実施期間 令和2年3月31日(火)まで 乳がん検診：2,000円 子宮がん検診：2,000円 詳しくは鳥羽市ホームページをご覧ください。
第5期風しん抗体検査 その他抗体検査	金額については健診室にご確認ください。

※上記にない健診内容については、一度ご相談ください。



健診の申し込み・お問い合わせ
三重県立志摩病院 健診室
TEL：0599-43-0501 (代)

予約受付時間

平日 13:00～16:30

※1日の予約枠に限りがございます。
健診をご希望される方は、事前予約
をお願いします。

奨学金貸与希望者受付中

県立志摩病院では、卒業後、当院への就職を希望する
学生を対象に奨学金を貸与することにより、
その就学を支援しています。

薬学生

薬科系大学在学中で3年次から6年次の方
★3年次に遡り貸与可能
★貸与期間分+1年勤務すれば返却免除

(薬剤師) 貸与金額

月額 **140,000円**

看護学生

★入学時に遡り貸与可能
★貸与期間分を勤務すれば返却免除

(正看護師) 貸与金額

月額 **80,000円**

詳細は右記までお気軽にお問い合わせください



三重県立志摩病院

☎0599-43-0501

担当 総務課 羽根

糖尿病教室のおしらせ

日時 令和2年2月25日(火) 13:30～

場所 当院 講堂(2階売店となり)

テーマ 日ごろから災害対策していますか？

※当日どなたでも無料でご参加いただけます。
希望者には、血糖測定を行います。
ミニストレッチ、お食事のお話もあります。



お問い合わせ先

三重県立志摩病院 栄養室 TEL 0599-43-0501

★住民学習会のお知らせ★

日程 令和2年2月19日(水)
13:30～14:30

場所 当院 講堂(2階売店となり)

内容 「お口の健康や
リハビリについて」

※当日どなたでもご参加いただけます。
予約不要です。直接お越しください



お問い合わせ先

三重県立志摩病院 地域連携センター TEL 0599-43-0501

● 外 来 担 当 医 表

(令和2年2月1日現在)

科 名		月	火	水	木	金
内 科 (紹介制) 循 環 器 科 (紹介制) 消 化 器 科 緩 和 ケ ア 内 科 (紹介制)		///	///	///	山下 (内科・予約)	山 際(2月28日) (緩和ケア内科)
		日 比 (内科・初診)	平 松 (内科・初診)	片 迫 (内科・初診)	岩 田 (内科・初診)	日 比 (内科・初診)
		森 (内科・初診)	伊 藤 (消化器科)	河 北 (内科・予約)	森 (内科・初診)	///
		///	担当医 (循環器科・予約) (月末週の火曜日は 診察なし)	///	担当医(2月13・27日) (内科・初診)	担当医 (循環器科・予約) (第2は診察なし)
		///		///	担当医(2月13・27日) (内科・予約)	///
脳 神 経 内 科 (紹介制)		///	///	///	真鈴川(2月20日) (予約)	///
外 科 ※乳腺外来、甲状腺外来併設 (水・木) (月・水・木)		勝 峰	手 術 日	根 本	勝 峰	市 川
		///		///	根 本 (消化器科/外科・再診)	///
脳 神 経 外 科		///	亀 井(2月4・18日) 受付 11:00 まで 診察 10:00~	///	宮 (2月13・27日) 診察 9:30 ~	///
小 児 科	午 前 (急性疾患外来)	堀	※担当医 (2月18・25日) (2月4日は午前診察なし)	担当医	大学医師	平
	午 後 (急性疾患外来) (予約:慢性疾患・予防接種・ 乳児健診) 受付 13:00 ~ 15:00	堀	担当医	担当医	大学医師	平
婦 人 科	午 前	ハンズリー範江	///	ハンズリー範江	///	///
	午 後	ハンズリー範江 受付 13:00 ~ 15:30	助産師外来 要予約(2月25日)	ハンズリー範江 受付 13:00 ~ 15:30	///	///
整 形 外 科	初診/予約外	市立伊勢総合病院 塚本 (~12:00)	市立伊勢総合病院 鈴木	市立伊勢総合病院 吉田	手 術 日	田 島
		中瀬 (9:30 ~)	市立伊勢総合病院 里中 (奇数週)			市立伊勢総合病院 浅野
	再 診	田 島 (予約)	中瀬 (予約)	竹原 (予約)		中瀬 (予約)
泌 尿 器 科		塚 本	塚 本	加 藤 受付 11:00 まで	塚 本	塚 本
眼 科		前 田・渡 邊	前 田・渡 邊 (初診のみ)受付11:00まで	前 田・渡 邊	前 田・渡 邊	前 田・渡 邊
こころの外来	午 前	再 診	松 山	岡 田	病棟診察日	岡 田
	午 後	初 診 (予約のみ)	松 山	岡 田		松 山
皮 膚 科		///	波 部 受付 11:00 まで	///	中 井 受付 11:00 まで	///
東 洋 医 学・ 皮 膚 科	午 前	古 橋	///	古 橋	///	古 橋
	午 後	古 橋 受付 13:00 ~ 15:00	///	古 橋 受付 13:00 ~ 15:00	///	///
耳 鼻 咽 喉 科		///	///	///	伊勢赤十字病院医師	///

※土・日・祝日は休診日です。(///印は、休診日)
 ※受付時間は8:00 ~ 11:30 までとなります。
 ※助産師外来は第2・第4火曜日の午後となります。(事前予約必要)
 ※予約の診療につきましては、各科外来にお問い合わせください。
 ※医師の都合により、休診または変更となる場合がありますので、各科に
 お問い合わせください。
 ※こころの外来の初診は完全予約制となりますので、事前予約が必要です。

※耳鼻咽喉科では、身体障害者手帳交付のための指定医による身体障害者
 診断書・意見書の作成は行っていません。
 ※小児科火曜の午前診療は、休診となる場合がありますので、来院前
 にお問い合わせください。
 ※小児科ではエピペンの処方はありません。
 ※小児科午後診療は、急性疾患外来の対応も可能ですので電話にてお問
 い合わせください。

編集後記

今年の私の目標は、毎年恒例の『無駄遣いをしない』と『ダイエット&筋トレ』です。
 1つ目はなかなか困難ですが、2つ目は切実なので早速ウォーキングやトレーニング
 を始めています。
 12月には締まった体になっていますように。

ペンネーム：ぴーち

