

# 志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

8月号  
vol.264

## 栄養室おすすめメニュー

### 暑い夏にピッタリ！

### チキンソテー ～さわやかトマトのソース～



#### 材 料 (2人分)

鶏もも肉…………… 200g  
塩こしょう…………… 少々  
サラダ油…………… 少々  
トマト…………… 1/2 個  
玉ねぎ…………… 小 1/4 個  
生姜…………… 1 カケ  
ポン酢しょうゆ… 大さじ 1 と 1/2

1 人前 220kcal 食塩 1.2g

#### 作り方

- ①トマトは1cm角に、玉ねぎと生姜はみじん切りにし、ポン酢しょうゆを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩こしょうをする。
- ③フライパンに薄く油を引き、鶏肉を皮目からじっくりこんがり焼く。焼きあがったら①のソースをかけて出来上がり☆

**ポイント** 鶏肉からたっぷりの脂が出ます。余分な脂は拭き取りましょう。

気温が高くなると、食欲が低下しがちですが、トマトの酸味と生姜のさわやかさでさっぱりと食べられる一品です。

カロリーが気になる方は、鶏肉の皮を取り除きましょう。1人前約80kcalカットできます。

トマトのソースは、きゅうりや大葉を入れたり、魚ソテーにかけたりとアレンジ自在☆

調理も簡単なので、ぜひ試してみてくださいね♪

トマトは、ヨーロッパに「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養価の高い野菜です。β-カロテンやビタミンC、カリウム、食物繊維、疲労回復効果の高いクエン酸を含みます。トマトの赤い色は、リコピンによるものです。リコピンは、強い抗酸化作用を持ち、がんの予防に有効であるとも言われています。

※カリウム値が高い人は、摂りすぎに注意しましょう。



## こんにちは！地域連携センターです！

地域連携センターでは、ソーシャルワーカー（社会福祉士・精神保健福祉士）や看護師といった国家資格を持つ専門職を配置し、患者や家族から医療・福祉・介護等に関する相談等を受けて支援を行っています。当院で対応できない場合、適切な機関を紹介しています。患者さん・ご家族に限らず、広く地域住民のみなさんの相談に応じていますので、お気軽に声をかけてください。

施設利用や介護相談など制度や公的サービスで解決できるものもあれば、地域の力を必要とする課題もあり、これからも地域医療機関をはじめとする関係機関や介護保険事業所、民生委員さん、行政、社協、などと連携を深めていきたいと考えています。

今回は令和2年度の相談件数をご報告します。市町別では、志摩市 7,827 件（内訳：磯部町 1,258 件、浜島町 1,118 件、阿児町 2,301 件、大王町 1,330 件、志摩町 1,458 件）、鳥羽市 645 件、南伊勢町 672 件、その他 317 件の相談を受けました。

（単位：件）

	計	外来・地域	入院患者・家族
療養 / 介護に関するもの	1,697	166	1,531
施設利用に関するもの	2,067	150	1,917
制度・サービスに関するもの	2,076	404	1,672
入・転院に関するもの	583	314	269
経済問題に関するもの	219	56	163
治療内容に関するもの	637	216	421
受診に関するもの	511	68	443
権利擁護に関するもの	271	53	218
障害に関するもの	804	391	413
認知症に関するもの	430	246	184
その他	203	68	135
合計	9,498	2,132	7,366

## 2021年度 お盆期間の診療体制について

今年のお盆期間の救急体制（二次）についてお知らせいたします。

この時期の一次救急については、志摩医師会・志摩市休日夜間応急診療所をはじめとする各医療機関と連携しております。検査や治療目的で紹介があった場合や、重症で救急車を呼んだ場合の二次救急について、志摩病院は以下の時間帯で対応いたします。

	区分	8月			
		13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
内科系	昼間 (8:30～17:00)	○	○	○	○
	準・深夜 (17:00～翌8:30)	○	○	○	○
外科系	昼間 (8:30～17:00)	○	○	○	○
	準夜 (17:00～22:30)	○	×	×	○
	深夜 (22:30～翌8:30)	○	×	×	×

※内科系は紹介制です。  
（救急車で受診、もしくは可能な限り紹介状を持参ください）  
※外科系は紹介状不要ですが、受診される際は来院前に電話連絡をお願いいたします。  
※紹介状を持参されない初診の方は、選定療養費をご負担いただく場合がございます。

○印は診察を行います。×印は休診となります。

## 各部署紹介

### 7病棟

私たちの勤務する7病棟は「精神科療養病棟」です。看護師9名、看護助手6名、病棟クーク1名で構成されています。

精神科療養病棟では、精神科急性期を脱して状態が安定した患者様に対して、医師、作業療法士、精神保健福祉士、臨床心理士などの多職種で連携しながら、患者様に合わせた退院支援を行っています。そのなかで、患者様個々に合わせたコミュニケーション方法のトレーニングや日常生活支援を行っています。看護師は、患者様自身が今後どのように地域で生活していきたいと望んでいるのかを確認しながら、患者様と共に実践可能な目標や計画を考え、退院・社会復帰に向けて取り組んでいます。

また、精神科では、内科や外科などの身体科とは異なり、病棟が生活の場であり、入院生活自体が日常生活訓練や治療の場であるという特徴があります。病棟内のレクリエーションや夕涼み会などの季節行事の実施を通して、患者様が楽しみをもちながら治療や療養に取り組み、安心して充実した入院生活を過ごしていただけるような支援を心がけています。

これからも、スタッフ一同、患者様の「その人らしい暮らし」の実現に向けて看護させていただきます。



【撮影時のみマスクを外しています】

## 令和3年度メディカルスクール in 志摩病院 開催中止について

例年、多くの生徒皆様にご参加頂いております『メディカルスクール in 志摩病院』でございますが、昨年に引き続き本年も中止とさせていただきます。

ご承知の通り、新型コロナウイルス感染症患者の増加傾向に伴い、まん延防止等重点措置が延長される等、更なる感染予防対策が求められております。毎年、当院メディカルスクールには県内各地より多数の生徒皆様が参加を頂いており、現状を考えますと昨年に引き続き開催は極めて困難であると言わざるを得ません。

今年度の開催を楽しみにしておられた生徒皆様には、大変残念なお知らせとなりますが、以上の状況をお察し頂きまして、ご理解賜りますようお願い申し上げます。



管理者 嶋崎正晃

# ● 外来担当医表

(令和3年8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(8月27日) (緩和ケア内科)
		平田 (内科・初診)	浜口 (内科・初診)	増田 (内科・初診)	加藤 (内科・初診)	大村 (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)	大内田 (内科・初診)
		野村	担当医 (循環器科・予約) (月末週の火曜日は 診察なし)	///	担当医(8月12・26日) (内科・初診)	担当医 (循環器科・予約) (第2は診察なし)
		///		///	担当医(8月12・26日) (内科・予約)	///
脳神経内科 (紹介制)		///	///	///	真鈴川(8月19日) (予約)	///
外科 ※乳腺外来、甲状腺外来併設 (月・水・木) (月・水・木)		勝峰 藤村	手術日	根本 ///	勝峰 根本 (消化器科/外科・再診)	藤村 (8月6・20日) 吉川 (8月13・27日)
形成外来		///	///	///	三井	///
脳神経外科		///	亀井(8月3・17・31日) 受付 11:00 まで 診察 10:00~	///	宮(8月12・26日) 診察 9:30~	///
小児科	午前 (急性疾患外来)	梨田	梨田	梨田	堀	梨田
	午後* (予約:慢性疾患・予防接種・ 乳児健診) 受付: 13:00 ~ 16:00	梨田	梨田	梨田	堀 受付 13:00 ~ 15:00	梨田
		※小児科午後診療(急性疾患外来)は、場合により応需しておりますのでお電話にてお問い合わせください。				
婦人科	午前	和田	和田	和田	///	///
	午後	///	助産師外来 要予約(8月10・24日)	///	///	///
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(8月17・31日)			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	景山
眼科		前田	前田(初診のみ) 受付 11:00 まで	前田	前田	前田
この 外こ 来ろ	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		岡田
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。

※ 小児科でエピペンの処方となりました。

## 編集後記

だんだんと暑い季節になってきました。コロナの影響もあっておうち時間が増えていると思います。

皆さんはおうち時間で何をしていますか？

私は、暑いのが苦手なのでクーラーの効いた部屋の中で、ゲームをしたり室内でできるトレーニングをしています。

皆さんもおうち時間でしたいことをして、今年の夏を乗り切りましょう。

ペンネーム：寝室はそんな涼しくない