

# 志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

12月号  
vol.268

## 栄養室おすすめメニュー

### これだけで野菜 ½ 日分! ごろごろ野菜の ミネストローネ

#### 材料(4人分)

〈A〉 { キャベツ…………… 1/6 玉  
人参…………… 1/2 本  
玉ねぎ…………… 1/2 個  
しめじ…………… 60g (1/3 株)  
インゲン…………… 50g  
ベーコン…………… 30g

ミックスビーンズ…………… 50g  
トマト缶…………… 200g  
固形コンソメ…………… 1 個 (5g)  
水…………… 500ml  
塩こしょう…………… 少々

1 人前 75kcal 食塩 0.7g



#### 作り方

- ① 〈A〉 を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、①、ミックスビーンズ、トマト缶、コンソメ、水を入れて、中火で煮込む。
- ③ 沸騰したら弱火にし、野菜が軟らかくなるまで煮込み、塩こしょうで味を整えて完成!



1 日に摂りたい野菜は、350g (緑黄色野菜150g、その他の野菜200g) 以上です。

このスープ 1 杯で、1/2 日分の野菜を摂ることができますよ♪

ミネストローネとは、イタリアの代表的な家庭料理で、イタリア語で「具沢山のスープ」を指します。

野菜のほかにも、ご飯やパスタ、豆類など食材を選ばないため、その日の気分に合わせて楽しめます。

冷蔵庫に残っている食材で作れるのも嬉しいですね。



## 志摩市より感謝状をいただきました

令和3年10月28日(木)、新型コロナワクチン接種の協力に対して、志摩市長から感謝のお言葉と感謝状をいただきました。

5月20日から6月末まで志摩市の集団接種会場に行けない方(施設入所者やADLが低い高齢者などと一部入院患者様)に対して接種の協力をいたしました。

これからも地域の皆様のため貢献してまいります。



感謝状を受け取る江本管理者補佐



## 七年八月九日(しちねんはちがつこのか)の意味は？

東洋医学・皮膚科 古橋 健彦

ねんねんさいさいはなあいに      さいさいねんねんひとおな  
「年々歳々花相似たり、歳々年々人同じからず」(唐詩選)

春になれば毎年同じように花は咲くけれども、その花を見ている人は変わって毎年同じではないと、自然の悠久不滅と人間の命の儚さの対峙をさせて人生の無常さを詠嘆した句である。

我々は確実に変わっていく。ともすれば新生児期や幼少時期、少年期少女期、青年期と目覚ましい速度で日々変わっていくことには皆は当然の様に認識している。

しかし、老いのスピードには割と十把ひとからげで考えてしまいがちである。

卑近な例を挙げれば、医師や医療スタッフがご高齢の患者様と接するときには「高齢者だから」という一括りでその方の体力や気力、精神状態や意欲を限定してしまいがちである。

私の反省としては、処方する漢方薬の量を大まかな基準で決めている。しかし、体調が変われば当然薬の効き方は変わってしまうわけである。

あるご高齢の患者様を10年間診させていただく場合、10年前のその方と今のその方は「同じ人でありながら体格や体力、体重、気力、諸々が異なっている」

冒頭に掲げた題名の「七年八月九日」とは実は台湾の諺である。

七十歳になると、一年毎に歳をとった実感がし、体力などが数年前と比べると明らかに異なる。八十歳になると一月毎に異なり、更に九十歳になると一日毎に体調が変化してなかなか数日先の体調が読めないということらしい。

だから、一人の人間は絶えず変わる。言葉を換えれば「百人百様であり、一人百態」である。

この言葉を常日頃から大事にして人と接していきたいものである。

# 各部署紹介

## 健診室

健診室では、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。

当院では、基本健診コースにオプション検査を追加することで、より詳しい検査を実施することができます。

また、バリウムが苦手な方については、胃透視検査から胃内視鏡検査（胃カメラ）経鼻又は経口に変更することができます。

今後も、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のでどうぞよろしくお願いいたします。

### 健診基本コース

コース	金額(税込)
人間ドック	45,858 円
生活習慣病予防健診	26,619 円
法定検診	13,333 円
雇入れ健診	13,333 円
協会けんぽ健診	7,169 円

※令和3年度の健康診断のご予約は、2月中旬まで空きがございません。今年度の健康診断のお申し込みはお早めをお願いします。



### オプション項目 (金額、実施曜日はR3年12月1日現在)

オプション項目	金額(税込)
胃カメラ検査 (法定、一般 17,105 円、生活習慣病健診 7,128 円、人間ドック 2,838 円)	左記参照
子宮がん検診 (毎週火曜日・水曜日) (事前申込)	3,740 円
乳がん検診 (毎週火曜日・水曜日) (事前申込)	6,952 円
尿中ピロリ菌検査 (当日申込可能)	770 円
骨密度検査 (DEXA 法)	4,950 円
腫瘍マーカーセット (男性セット CEA,CA19-9, PSA) (当日申込可能)	4,774 円
腫瘍マーカーセット (女性セット CEA,CA19-9, CA125) (当日申込可能)	4,774 円

## 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

★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 中井

# ● 外来担当医表

(令和3年12月1日現在)

科名		月	火	水	木	金	
内科 循環器科 消化器科 緩和ケア内科	科(紹介制)	///	///	///	山下 (内科・予約)	山際(12月24日) (緩和ケア内科)	
	科(紹介制)	前田 (内科・初診)	浜口 (内科・初診)	中島 (内科・初診)	渡邊 (内科・初診)	大村 (内科・初診)	
	科	森 (内科・初診)	伊藤 (消化器科)	河北 (内科・予約)	森 (内科・初診)	浅田 (内科・初診)	
	科(紹介制)	野村 (内科・再診)	担当医 (循環器科・予約)	///	担当医(12月9・23日) (内科・初診)	担当医 (循環器科・予約) (第2は診察なし)	
		///		///	担当医(12月9・23日) (内科・予約)	///	
脳神経内科(紹介制)		///	///	///	真鈴川(12月16日) (予約)	///	
外科 ※乳腺外来、甲状腺外来併設 (月・火・水・木)、(月・水・木)		勝峰	吉川	根本	勝峰	藤村	
		///	手術日	///	根本 (消化器科/外科・再診)	///	
形成外来		///	///	///	三井	///	
脳神経外科		///	亀井(12月14・28日) 受付 11:00 まで 診察 10:00~	///	宮(12月9・23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(12月14・28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(12月7・21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	
のこ外こ 来ろ	午前	再診	松山	岡田	松山	病棟診察日	岡田
	午後		初診 (予約のみ)	松山			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おりません。  
 ※小児科でエビペンの処方が可能となりました。

## 編集後記

12月といえば皆さんは何を連想されるでしょうか？

クリスマス、忘年会、大掃除、冬休み、帰省…

書き出すだけで気ぜわしくなりますね。

とりあえず寒さ対策をしっかりしてこの1年を締めくくりましょう。

ペンネーム 雲雀丘花屋敷

