

# 志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

1月号  
vol.281

## 新年の挨拶



管理者  
嶋崎 正晃

謹賀新年。当院の大きな機能に、

1. 自然災害対策
2. 地域医療の支援
3. 研修医等の教育

があります。今年も、『1. 自然災害対策』に重点を置き、医療提供体制の維持に努めます。

「備えあれば憂いなし」です。ご安心を。



院長  
勝峰 康夫

あけましておめでとうございます。新型コロナウイルスも2類から季節性インフルエンザなみの5類に引き下げようとする動きが活発化しています。新規コロナ感染者数が増加傾向にありますが、行動制限はなく、人の動きは活発化し、経済も回復の傾向が見られるようです。今年の干支は卯年です。前回の卯年は2011年で東日本大震災があった年で日本全体が沈みがちでした。しかし卯年は、跳ねる年と言われ、あたらしい何かが始まる年ともされています。今年

は期待感をもって新しい年を迎えたいと思います。



副院長  
田島 正稔

明けましておめでとうございます。

昨年もコロナウィルス、物価高騰など厳しく、気の滅入る一年が続きました。そんな中でサッカーワールドカップ日本代表の活躍には大変元気づけられました。今年は卯年、ウサギは飛び回る姿から「飛躍」や「向上」の象徴とされるようであり、ぜひ向上の一年にしたいです。

志摩病院としても安心して受診や入院をしていただけるように、医療体制の維持に努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



看護部長  
中川 佳代

新年明けましておめでとうございます。

コロナに翻弄される近年ですが、少子・高齢化、在宅医療の増加も進んでおります。看護にも「地域の視点」で取り組むことが必要とされます。

患者様に寄り添い、地域に寄り添い、自ら考え行動できる看護師の育成に努めます。

本年もご支援の程、よろしくお願いいたします。



事務部長  
笠谷 昇

謹んで、新春をお祝い申し上げます。

まだまだコロナ禍の終息は見通せませんが、職員一同、本年も医療提供体制の維持、病院機能のさらなる充実に取り組んでまいります。

引き続き、皆様のご理解、ご協力を賜りますよう、本年もよろしくお願いいたします。

## 支援医師 紹介



総合診療科 加藤 雅隆

千葉県にある東京ベイ・浦安市川医療センターの総合内科から3ヶ月間の支援で参りました加藤雅隆と申します。約1年半ぶりにこの地で勤務できることを喜ばしく思います。志摩病院の皆様に貢献できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 続けて安心、足の体操

寒い時期がやって参りました。風邪をひかないため家にこもる時間が長くなり、知らず知らずの内に起こってくるのが筋力低下であります。下肢の筋力は年齢と共に低下し、転倒や骨折の原因となり私たちの生活に悪影響を及ぼします。筋力は運動を行えば即時的に増大しますが、筋肉をつけて筋力を更に増大させるためには定期的な運動習慣（筋力トレーニング）が必要になり、結果が出てくるのは2か月後です。筋力トレーニングは免疫を向上させたり、抗うつ作用であったりと身体に様々な好都合なことが起こります。また、歩行やエアロバイクなどの軽い負荷での長時間の運動（有酸素運動）では筋力トレーニングとは異なった効果を示し、心肺機能が向上しその結果、徐々に疲れにくい身体になります。筋力トレーニングと有酸素運動を日替わりで行うことで疲労予防や継続性に繋がりますが、いわゆるやる気が出ないときや疲れを感じる時は実施しないほうが良いです。下記の通り自分で出来る運動の一例を紹介させていただきます。SLR やももあげ、膝伸展運動といった筋力トレーニングは2-3セット、歩行は15分以上を目安にお願いいたします。

### SLR 左右両側10回ずつ

膝を伸ばしたまま  
ゆっくりと足を挙  
げて、ゆっくりと  
降ろします  
反対側の足は、膝  
を立てておきます



### もも上げ運動

#### 左右交互に 10回ずつ

- ・しっかりと胸に引き付けます
- ・背中が後ろにのけ反らないように



### 膝伸展運動

#### 10秒保持 左右2セット

膝を伸ばしきつ  
たところでとめ  
ます



### ウォーキング 15分程度

- ・顎を軽く引いて背筋を伸ばしながら
- ・腕は自然に振る
- ・こぶし一個分歩幅を広くとるつもりで
- ・軽く息が弾む程度に



## 民生委員さんと共に学びました～地域連携センター～

11月25日（金）13時30分から開催された志摩市民生委員児童委員協議会連合会高齢者福祉部会の研修会（会場：志摩市立図書館）へ地域連携センタースタッフがお伺いして、「もしかして認知症～脳神経内科外来の紹介も含めて」をテーマに話しました。

軽度認知障害（MCI）のサイン（買うものを忘れた、人の名前が出てこないなど）や医療機関を受診する際の声かけの仕方、脳神経内科外来での予診や認知症テストなどについて説明しました。軽度認知障害は認知症予備軍と呼ばれており放置すると認知症へと進行していくため、身体を動かして脳血流を改善させることやバランスの良い食事、十分な睡眠、人との交流、脳トレーニングなどによって防ぐことが大切です。

「物忘れが増えた」「ちょっとおかしい」と感じたら、まずかかりつけ医さんを受診して、脳神経内科外来受診が必要かを相談してください（当院脳神経内科外来はかかりつけ医さんからの予約が必要です）。

いきいきサロンや老人クラブの集まりの場で認知症に関するお話を希望される方は、地域連携センターまでお気軽にご連絡ください。

問い合わせ先：地域連携センター ☎ 0599-43-0501 前田・小川



# 各部署紹介

## 栄養室

食事は、コミュニケーションの場であり、季節や行事、地域を感じとる事が出来るものです。

病院においては、「癒し」「楽しみ」のひとつであるとともに、「治療の一環」という役割も担っています。栄養はどんな病気でも治療の土台となるものです。

近年は、食事の多様化で、より一人ひとりに応じた栄養管理が必要となってきました。入院中には、栄養状態の低下を招かないよう、管理栄養士がベッドサイドに伺って、個別に相談させていただく機会を増やし、医師、看護師、リハビリスタッフなどと連携して、治療に関わらせていただいています。また、入院中だけでなく、自宅に帰っても安心して食事ができるよう、食事指導も行っています。

給食は、徹底した衛生管理のもと、安全でおいしい食事を365日、時間通りに召し上がっていただけるよう23名の給食スタッフが日々尽力しています。今年度は、食品が軒並み値上がりし、大きな打撃を受けましたが、みんなでもより良いものを提供できるよう、食材料費の高騰に負けじと案を出し合っています。

管理栄養士の平均年齢は30歳と若い部署であり、知識と経験はまだですが、フレッシュさとチームワークを生かして、地域の皆さまの健康増進に貢献できるように、より良い栄養サポートを行っていききたいと思います。



## 2022年度 三重県立志摩病院 薬剤師募集要項

1. 募集職種 薬剤師
2. 応募資格
  - ・薬剤師の資格を有する方
  - ・令和5年3月に薬剤師資格取得見込の方
3. 応募方法
  - ① 資格を有する方 …………… ・履歴書 ・薬剤師の免許証（写）
  - ② 令和5年3月卒業見込みの方 …… ・履歴書 ・卒業見込み証明書 ・成績証明書
4. 面接日 随時
5. 選考方法 書類選考後、面接試験
6. 書類提出先及び連絡・照会先  
〒517-0595 志摩市阿児町鷺方 1257 番地  
三重県立志摩病院 事務部 中井 ☎ 0599-43-0501  
※郵送の場合は「採用試験応募書類在中」と朱書きして下さい。



### 7. 施設見学及び説明会

施設見学及び説明会については、随時行っておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

# ● 外来担当医表

(令和5年1月1日現在)

科名		月	火	水	木	金
内科 (紹介制) 循環器内科 (紹介制) 消化器科 緩和ケア内科 (紹介制)		///	///	///	山下 (内科・予約)	山際(1月27日) (緩和ケア内科)
		前田 (内科・初診)	光廣 (内科・初診)	加藤(雅) (内科・初診)	鈴木(寛) (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)	///
		野村 (内科・再診)	担当医 (循環器内科・予約) (月末週の火曜日は 診察なし)	///	担当医(1月12・26日) (内科・初診)	担当医 (循環器内科・予約) (第2は診察なし)
		///		///	担当医(1月12・26日) (内科・予約)	///
脳神経内科 (紹介制)		///	///	///	真鈴川(1月19日) (予約)	///
外科 ※乳腺外来・甲状腺外来併設 (月・水・木・金)、(月・水・木)		勝峰	李	根本	勝峰	藤村
形成外来		///	手術日	小島	根本 (消化器科/外科・再診)	吉川 (乳腺外来)
脳神経外科		///	亀井(1月17・31日) 受付 11:00 まで 診察 10:00~	///	宮(1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。						
産婦人科	午前	和田	和田	和田	中島	中島
	午後 受付13時~15時	中島	中島	中島	中島	中島
	午後	///	助産師外来(要予約)	///	///	///
整形外科	初診/ 予約外	石黒	石黒	受付 11:00 まで 市立伊勢総合病院 吉田(1月4・18日) 市立伊勢総合病院 塚本(1月11・25日)	手術日	市立伊勢総合病院 浅野(1月6・20日) 市立伊勢総合病院 小林(1月13・27日)
		中瀬	市立伊勢総合病院 里中 (1月17・31日)			田島
	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	岡本 受付 11:00 まで	塚本	※1 景山(1月6・20日) 杉野(1月13・27日)
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 来る	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	///
漢方内科・ 漢方皮膚科	午前	古橋	///	古橋	///	古橋
	午後 受付 13:00 ~ 15:00	古橋	///	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。  
 ※1 泌尿器科の金曜日は担当医が変更となる場合があります。  
 ※助産師外来は毎週火曜日午後となります。(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。  
 ※この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。  
 ※小児科でエピペンの処方が可能となりました。

## 編集後記

あけましておめでとうございます。2022年はどんな1年でしたか？  
 私の2022年はいろんな人に助けもらった感謝の1年でした。  
 2023年、どんな1年になるか楽しみです。  
 みなさまに楽しいこと、嬉しいことがたくさん待っていますように。

ペンネーム ミッフィー

