

なみんじゃもんじゃ

Vol. 57
令和2年4月号

公益社団法人 地域医療振興協会 市立恵那病院 広報誌

基本理念 私たちは地域住民のために、質の高い、思いやりあふれる地域包括医療を展開します。

脱水症と経口補水液

脱水症は、単に体の水分が不足するだけでなく、電解質も不足した状態です。嘔吐、下痢がおこる急性胃腸炎や熱中症などの場合におこります。

子供が脱水症になりやすい理由として、体重に占める水分の割合が多く、多くの水分摂取が必要なことなどがあげられます。高齢者が脱水症になりやすい理由として、筋肉・皮下組織の備蓄水分量の減少、口渇中枢の感受性の低下により、のどの渇きを感じにくくなり、あまり水分を取らなくなることなどがあげられます。

脱水症の治療としては、水分・塩分・糖分を取ることが大切です。水やお茶だけを飲んでいると、血液中の塩分・糖分が低下し、子供だとよく低血糖がおこります。ビールも利尿作用があり、飲んだ以上に尿として出てしまいますのでよろしくありません。では何を飲んだらよいかと言いますと、水分の他、塩分・糖分の入っている経口補水液(ORS)が良いです。脱水症の時によくやる点滴にも、水分・塩分・糖分が入っています。経口補水液はスポーツドリンクに成分が似ていますが、経口補水液の方が塩分が多く、糖分が少なくなっています。

経口補水液とスポーツドリンクの組成

飲料種類	塩分 (mEq/L)	糖分 (g/dl)
WHO-ORS (WHO 経口補水液)	75	1.35
OS-1 (市販経口補水液)	50	2.5
乳児用イオン飲料	25～32	4～6
スポーツドリンク	9～23	6～10
果汁	1	10
野菜スープ	30～70	0

脱水症に適した飲み物として、

経口補水液 > スポーツドリンク > 水 > お茶

といえます。

嘔吐したあとは、すぐに水分をとるとまた嘔吐しますので、1～2時間おなかを休めてから、少しずつ水分・塩分・糖分を補給しましょう。

脱水症予防 || 熱中症予防



小児科部長 服部 誠

お知らせ

4月1日より整形外科常勤医師が退職し、1名体制となります。今後は原則整形外科の診療は定期通院中の患者さんの予約診療のみとし、初めてかかる場合はかかりつけ医からの紹介予約が必要となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



発行責任者：細江 雅彦
編集：市立恵那病院広報委員会
〒509-7201
岐阜県恵那市大井町 2725 番地
☎ 0573-26-2121 (代表)

INDEX

- 脱水症と経口補水液 1
- 健康管理センターのご案内 2
- ごあいさつ 3
- 看護部からのお知らせ 3
- 春の旬レシピ 3
- 外来診療担当表 4



健康管理センターのご案内

当センターでは、個人様向けの人間ドック・市のがん検診や特定健診などのほか、全国健康保険組合（協会けんぽ）指定機関となっておりますので、企業様向けの健康診断も各種ご用意しております。必要に応じて特定保健指導も実施いたしますので、ぜひご利用いただき皆様の健康管理にお役立てください。

特徴

1. 実際の医療現場で使用されている医療機器を用いた精度の高い検査
2. 複数の専門医による読影により正確な診断
3. 各部門のスキルの高いスタッフが検査を担当



人間ドックではこんな検査が受けられます

- ① 医師による診察
- ② 身体測定
- ③ 血液検査
- ④ 視聴覚検査
- ⑤ 心電図検査
- ⑥ 胸部レントゲン検査
- ⑦ 尿、便検査
- ⑧ 上部消化器検査（胃透視または胃カメラ*）
- ⑨ 上腹部超音波検査
- ⑩ 呼吸機能検査

合計 **33,000円**（税込）
※胃カメラの場合は+ 3,300円

オプション検査一覧（税込）

睡眠時無呼吸検査	5,500円
腹部腔内脂肪面積測定	3,300円
パロシゲン検査	4,400円
骨密度検査	1,540円
頸部超音波検査	3,300円
肺がん検査	14,300円
乳がん検査	4,400円
子宮がん検査	3,520円
HPV検査	11,000円
脳検査	22,000円
前立腺がん検査（男性）	1,760円
血圧脈波検査	1,650円
下腹部超音波検査	5,830円

『費用の助成が受けられます』



- 例えば…
- ★ 恵那市在住の国民健康保険加入者で 25 歳以上の方（人間ドック代）
⇒ 恵那市役所保険年金課へ申請
※詳しくは市役所保険年金係（☎ 0573-22-9127）へお問い合わせください
 - ★ ジョイセブン加入者で 40 歳以上の方（一般健診または人間ドック）
⇒ 各事業所経由でジョイセブン事務局へ申請
※詳しくは加入されている事業所担当者様にご確認ください

【予約・お問い合わせ】 ☎ 0573-20-1658 平日 10:00～16:30

スタッフの紹介

保健師1名、看護師3名（内保健師資格保有者2名）、事務員6名が専任で在籍し、読影や内科診察・婦人科診察を行う当院医師、放射線技師（マンモグラフィー検査は女性技師が行います）、臨床検査技師が健診業務に携わり、安心して気持ちよくスムーズに検査を受けて頂けるよう、日々話し合い、業務改善に取り組んでおります。スタッフ一同、皆様のご来院をお待ちしております。



ご来院の際にはセンター専用の駐車場と出入口がありますのでご利用ください

ごあいさつ

産婦人科 山下 創 医師



こんにちは。2019年4月より産婦人科に赴任してまいりました山下創と申します。早いもので、こちらへ来てからもうすぐ1年が経とうとしています。宮崎、長野、東京を経て岐阜に来ましたが、恵那の街の静かな雰囲気と自然をととても気に入っています。

産科・婦人科でお困りのことがありましたらいつでもご相談くださいね。

産婦人科 奈倉 祐貴 医師



昨年12月より当院にて働かせていただくことになりました。雰囲気はととてもよく、清潔感のある病院だと思います。病棟のひと部屋ひと部屋も広めの空間が取っており、入院する患者様もゆったりと過ごされている印象を受けました。

名古屋より月曜～木曜まで通いで働いております。恵那市の力に少しでもなればと思っておりますのでよろしくお願い致します。

看護部からのお知らせ

「看護の日・看護週間」

は今年で制定30周年を迎えます。下記日程でイベントを開催しますので、医療・看護にご興味ある方、日々健康に悩まれている方など、どうぞお気軽にお越しください。

開催日時:5月16日(土)
9:00～12:00

場所:市立恵那病院



れんげ草サロン 開設時間変更のご案内

市内にお住まいのがん患者様を対象に、幸せに過ごせるよう支援をうご相談の窓口です。

2020年4月より
第2水曜日 10:00～12:00

場所:市立恵那病院 2階

※正面中央階段上がったすぐのお部屋です

春の旬レシピ

旬の食材は安くて新鮮！栄養価も高いのでお勧めです。毎食野菜をたっぷり摂るよう心がけましょう。



1人分 534kcal

菜の花とツナの春パスタ

材料 (2人分)

パスタ	2束
ツナ缶	0.5缶
菜の花	1束
おろしニンニク	小さじ1
鷹の爪	1/2本
塩・こしょう	適量
麵つゆ	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1

- ①菜の花は約5センチの長さに切る。
- ②パスタを好みの硬さに茹でる。
- ③菜の花をお湯でさっと茹で、ざるにあげる。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニク・鷹の爪を炒める。(弱火)
- ⑤ニンニクの香りがたったら、ツナを炒め、パスタと菜の花をさっと強火で炒める。
- ⑥最後に麵つゆを加え、塩・こしょうで味を調える。



ミモザサラダ

材料 (2人分)

キャベツ	1/8個
きゅうり	1/2本
卵	1個
ノンオイルドレッシング	大さじ1
塩・こしょう	適量

- ①卵を水から13分茹でる。
- ②キャベツときゅうりを千切りにする。
- ③卵は白身・黄身に分けて裏ごしをする。
※みかんが入っているネットを使うと簡単です
- ④②にドレッシングを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤裏ごしした卵を④の上のにせる。

1人分 63kcal



外来診療担当表

令和2年4月1日現在

…予約診療（予約のない当日受付はできません）

医師名* …非常勤医師

午前診療

受付時間 月～金曜日…8:30～11:30／土曜日…8:30～11:00

診察時間 月～土曜日…9:00～

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考	
内科	予約診療 診察室 C01	消化器・総合診療 山田誠史	呼吸器 近藤芳正	老年・脳卒中 細江雅彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	呼吸器・肝臓 近藤芳正		診察室 C01・C02・C03：予約患者様のみの診察となります。 当日内科診療希望の場合は、初診・予約外（C06・C07）の担当医の診察となります。	
	予約診療 診察室 C02	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力	消化器・総合診療 山田誠史	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力			
	予約診療 診察室 C03	総合診療 高橋春光		総合診療 市川伸也	循環器外来 交替*				
	医療連携・初診 診察室 C05	老年・脳卒中 細江雅彦	循環器・不整脈 松野由紀彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	消化器・総合診療 山田誠史	老年・脳卒中 細江雅彦			医療連携予約患者様のみの診察となります。
	初診・予約外2 診察室 C06				総合診療 大塩学而*	総合診療 大塩学而*			担当医師の診察室（C03～07）が一部変更となる場合があります。呼込モニタや内科受付でご確認ください。
	初診・予約外1 診察室 C07	総合診療 市川京子	総合診療 高橋春光	総合診療 吉田 力	総合診療 市川伸也	総合診療 高橋春光	交替		
	小児科	診察室 A05	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠		交替
診察室 A06		幸脇正典※	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典			
外科	初診・処置・専門外来 診察室 B04	太田博彰	予約診療 北村文近	大腸・肛門 太田博彰	北村文近	奥山裕照	交替		
	予約診療 診察室 B05	予約診療 浅野雅嘉	奥山裕照	予約診療 北村文近	予約優先（乳腺） 浅野雅嘉	予約診療 太田博彰			
整形外科	診察室 B01	寺島宏明	寺島宏明		第2のみ 寺島／廣田*	寺島宏明	第2・第4のみ 寺島宏明	原則予約診療のみ。初診はかかりつけ医からの紹介予約が必要です。	
眼科	診察室 A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*	長谷川美有貴*				
耳鼻咽喉科	診察室 A03		吉岡哲志*		橋谷一郎*				
産婦人科	初診 診察室 K01	山下 創	伊藤雄二	婦人科専門外来 若槻明彦*	奈倉祐貴*	伊藤／一杉*	交替*※	※）土曜は完全予約制	
	予約優先 診察室 K02	伊藤雄二	山下 創	奈倉祐貴*	伊藤雄二	伊藤／山下			

午後診療

受付時間 月～金曜日…13:30～15:00（小児科～15:30／眼科 13:00～14:30）

午後診療は、救急・予約診療のみとなります。（小児科 月・木曜日、眼科を除く）

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内科	要予約 専門外来			物忘れ 細江雅彦	ペースメーカー外来 松野由紀彦	禁煙外来 近藤芳正		内科午後診療は、予約のみとなります。
						物忘れ 細江雅彦		
			腎臓内科 多田将士*				腎臓内科 多田将士*	
小児科	診察室 A05	服部／幸脇		要予約 （予防接種）	交替*	要予約 （予防接種）		
眼科	診察室 A01		伊藤麻耶里*					

■診察予約・予約変更について

- ・産婦人科以外の診療科では初診予約ができません。当日ご来院の上、医事課受付窓口までお越しください。
- ・診察予約・予約変更は専用ダイヤルをご利用ください。

予約専用ダイヤル (0573)20-1657 予約受付時間 平日 9:30～17:00

■休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）

■休診日・上記受付時間外の受診について

- ・休診日・受付時間外の受診については、ご来院前に必ず、お電話でご連絡ください。
- ・連絡なくご来院の場合、待ち時間が長く発生したり、手術都合等により他院受診をご案内する場合がございます。また、急を要さない診察の場合は、外来受付時間内の受診をご案内致します。予めご了承ください。

編集後記

人はいさ 心もしらざ古郷は 花ぞむかしの香にほひける
（人の心はわかりませんが、ふるさとでは花は昔の香りのままに匂っています）
『変わらないもの』を大切に思う心、これから巣立つわが子にも持ち続けてほしいですね。

総務課 丹羽映美



恵那病院 HP



病院 Facebook