

ほんじや ほんじや

令和3年4月号

Vol. 61

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)]

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。

リハビリテーション科外来診療開始

令和3年4月より、リハビリテーション科の体制を充実します

平成19年4月に赴任し、長らく伊達部長のサポートとして整形外科にて診療を行ってまいりましたが、この春より単独診療部としてのリハビリテーション科の診療によりよく漕ぎつけることができました。整形外科通院中の患者様には転院等無理なお願いもしなければならず申し訳ございませんでした。整形外科は後任の医師にお願いし様変わりもするかと思いますが、私は入院患者様等リハビリテーション診療を中心に今後は関わらせていただく予定です。

さて、リハビリテーションというと、最近よく耳にする診療科にもなってきましたが、ご高齢の方の中にはマッサージや物理療法のためのリラクゼーション的なイメージを持たれている方もまだいらっしゃるかもしれません。現在リハビリテーションの領域は国際的にはrehabilitation medicineと表記され、日本語訳はリハビリテーション医学という歴とした診療部門となっています。リハビリテーションの語源はラテン語で、re (再び) + habilis (適した)、すなわち「再び適した状態になること」、「本来あるべき状態への回復」などの意味を持つ言葉が語源です。医師の診察、診断の下で患者様の低下した機能や障害を把握し、その回復や障害の克服を促してもそのような生活、活動度に戻れるよう携わっていく診療科になります。当然障害やけがの状態によっては痛みや苦痛も伴う訓練が続くこともあるかもしれません。利用される方には是非そこで挫けず継続して行って頂ければその努力の先に結果が得られるものと考えています。

現在リハビリテーションは傷病による領域の分類で訓練期間をある程度区別し、また病期によって急性期、回復期、維持期、生活期などと区別して訓練等の関わり方をそれぞれの時期に合わせて対応させていきます。

当院には以前より回復期リハビリテーション病棟(以



後リハと略します)が開設されており、手術後や肺炎等の治療後の低下した体力・日常生活の困難など、若しくは脳卒中後の活動困難などに対してリハを行い社会復帰や在宅復帰の支援をしております。それに加えて入院までは必要なくとも他院からの退院後で通院リハを要する患者様に対しても同じように窓口となるリハ科診療が必要でしたが今まではその対応ができませんでした。今後はそれを担うための窓口を設置したわけですが、機材やスタッフに関してもまだ不十分なところもございますが、今後より多くの皆様に利用頂けるよう構築していく予定です。ひとまずは今まで同様に急性期と回復期を中心にご利用頂きたいと考えております。

リハ室スタッフ一同、今後とも宜しく願いいたします。

リハビリテーション科部長 寺島宏明

INDEX

リハビリテーション科外来診療開始	1
健康管理センターのご案内	2
整形外科のご案内	2
ドライブシミュレーターをご寄附いただきました!!	3
春の旬レシピ	3
外来診療担当表	4
編集後記	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。

当院での健康診断はこんなメリットがあります

- 医療現場で使用している機器を用いるため精度の高い検査を行っています
- 複数の専門医による読影で、より正確な診断を行っています
- 各部門のスキルの高い医療スタッフが検査を担当します

人間ドックではこんな検査が受けられます

基本項目	33,000円(税込)	オプション検査一覧	(税込)
・医師による診察		・睡眠時無呼吸検査	5,500円
・身体測定		・腹腔内脂肪面積測定	3,300円
・血液検査		・ピロリ菌抗体検査	1,100円
・視聴覚検査		・ペプシノゲン検査	4,400円
・心電図検査		・骨密度検査	1,540円
・胸部レントゲン検査		・頸部超音波検査	3,300円
・尿、便検査		・肺がん検査(CT・喀痰検査)	14,300円
・上部消化器検査(胃透視または胃カメラ)		・乳がん検査	4,400円
※胃カメラの場合+3,300円		・子宮がん検査	3,520円
・上腹部超音波検査		・HPV検査	11,000円
・呼吸機能検査		・脳検査(MRI)	22,000円
※新型コロナウイルス感染予防のため当分の間は中止		・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

お得な情報

【費用の助成が受けられます】

- 恵那市在住の国民健康保険加入者で25歳以上の方 ⇒ 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 ⇒ 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にご確認ください

【個人様に合わせた受診方法を選べます】

- 1月～3月の間は基本項目が3% OFFとお得になります
- この他にも様々な健診コースを準備しており組み合わせも可能です。
たとえば…人間ドック(基本項目)+市がん検診(乳がん・子宮がん検診) 特定健診+市がん検診 など

その他のサービス

- 保健師による特定保健指導を実施(訪問・来院・オンライン面談など)
- 10月第3日曜日はジャパンマンモサンデーによる乳がん検診のみを実施(スタッフは全員女性で対応)
- 地元フィットネスクラブと連携し、生活習慣病予防やダイエットなど特別メニューを実施

予約・お問い合わせ ☎0573-20-1658 平日11:00～16:30

整形外科のご案内

整形外科 西本圭佑 医師



当院の整形外科は、本年度より新たな医師体制で、患者さまの立場に立った医療を実践します。高齢者に多い骨折・関節の診察はもちろん、人工膝関節置換術(TKA)などの手術も行っています。

少人数の医師で対応するため、病院における整形外科診療(外来・入院・手術)に特化し、かかりつけ医からの紹介患者・救急患者に対応してまいります。

また、4月からは藤田医科大学の整形外科医局から医師派遣も受けながら、手術には最新の技術と清潔な手術環境を整えていますので、手術に関してもお気軽にご相談ください。

専門的知識・技術の豊富な医師を中心に地域の皆様に愛され、親しまれ、信頼される整形外科を目指しています。

ドライブシミュレーターをご寄附いただきました!!

今回、リハビリテーション室に、恵那ライオンズクラブ様より、ドライブシミュレーターを寄附して頂きました。

当院ではかねてより、様々な病気、怪我により、自動車運転再開に関して、大きな不安を抱える患者様が多数おられました。脳梗塞にて半身に麻痺が残ってしまう方、糖尿病で足の感覚が弱くなってしまふ方、大きな骨折で足首の動きに後遺症が残ってしまった方など、理由は様々でした。

地域から自動車運転が出来るか出来ないかで、生活の幅が大きく変わってしまいます。また、1つの操作ミスで人命をも脅かす事態になることもあります。このようなことから障害を持った際、自動車運転再開に関しては、いくつもの問題がありました。

以前より、障害をもたれた患者様の運転再開に関して、我々リハビリ職員は、机上での注意喚起練習や、ハンドル、ブレーキ操作を簡易的な道具を使いながら試行錯誤でリハビリを行っていました。過去には、段ボールにてハンドルを作成したり、アクセルに見立てた紙箱を踏みつけてもらう時もありました。しかしながら、どうしても実際の自動車運転に必要なリハビリを提供しにくい環境にありました。

この度、恵那ライオンズクラブ様に寄附して頂いた、ドライブシミュレーターでは、バーチャル映像を駆使し、飛び出してきた車に対する危険認識や、ブレーキ、アクセルの反応速度などを測定することが出来ます。模擬車が前方を走り、その車が急ブレーキをした時に、すぐにブレーキが踏めるのか、またナビの誘導通りに走れるか等、様々な機能を有しています。

走行コースも多様で、山岳コースや高速道路コースはもちろん、雨の日、雪の日の設定も可能です。

リプレイ機能もあり、自分自身の運転を客観的にみることも出来ます。

これら多様な機能を患者様の能力、状態に合わせ、より適切な運転再開リハビリを提供していきたいと思っています。

当院ではこのドライブシミュレーター使用を中心に、書面での運転評価、実車で練習などを組み合わせ、患者様の自動車運転を支援する、リハビリ運転再開チームも発足し、日々活動しています。運転再開に関しての重要判断は、公安委員会が中心になって行うこととなっていますが、少しでも多くの方が安全に運転再開出来るよう、我々リハビリ職員も良質なリハビリを提供していきます。

最後に、このような素晴らしい機器をご寄附頂いた恵那ライオンズクラブの皆様深く感謝申し上げます。

主任理学療法士 堀江正彦



春の旬レシピ



ポイント!

今回は春に旬の春キャベツとアスパラガスを使ったレシピを紹介します。春キャベツはビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カリウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。生でも加熱しても食べやすい野菜です。アスパラガスはビタミンAやビタミンC、食物繊維などの栄養素をバランスよく含んでいます。さらにアスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があるそうです。2つの食材に入っているビタミンCは皮膚や血管の老化を防ぎ免疫力を高める働きを持つ抗酸化ビタミンです。



鶏肉と春キャベツの ピリ辛にんにく味噌炒め

1人分 311kcal

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②春キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉・春キャベツの順に炒める。
- ④火が通ったら、(A)を回しかけて絡め、蓋をして1分程加熱する。
- ⑤器に盛り、すりごまをふったら出来上がり。

材料 (2人分)

鶏もも肉	300g	約1枚
春キャベツ	200g	3~4枚
オリーブ油	12g	大さじ1
すりごま		適量
にんにく		1/2片
酒	7.5g	大さじ1/2
A 味噌	18g	大さじ1
豆板醤	0.5g	小さじ1/8
ケチャップ	7.5g	大さじ1/2



アスパラガスと玉ねぎの 中華きんぴら

1人分 125kcal

- ①アスパラガスはタテ半分に切って、5cmの長さの斜め切りにする。
- ②玉ねぎは5mm幅に切り、にんじん、ベーコンは5mmの幅の短冊切りにする。
- ③フライパンにごま油、赤唐辛子を入れて焦がさないように弱火で熱し、香りが出たらアスパラガス・玉ねぎ・にんじん・ベーコンを加えて炒める。しんなりしたら(A)を加えて味を整える。
- ④器に盛り、好みでごまをふったら出来上がり。

材料 (2人分)

アスパラガス	80g	4本
玉ねぎ	50g	1/4個
にんじん	40g	1/4本
ベーコン	18g	1枚
赤唐辛子の輪切り		1/2本
ごま油	6g	大さじ1/2
いりごま		適量
オイスターソース	15g	大さじ1
A 酒	5g	小さじ1
砂糖	3g	小さじ1

1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

主任管理栄養士 伊藤法子

外来診療担当表

…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

令和3年4月1日現在

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 市川京子	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 市川京子	総合診療 市川伸也	総合診療 吉田 力	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 山極和貴	総合診療 相原茉莉	総合診療 中西俊就	総合診療 山極和貴	総合診療 中西俊就	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	交替	西本圭佑	西本圭佑	西本圭佑	交替	※)第2・第4のみ 西本圭佑	・当面、再診・紹介患者様の診察になります。	
	診察室B02		※)第4を除く 吉田昌弘*						
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*	長谷川美有貴*		※)第1・第3のみ 伊藤麻耶里*		
耳鼻咽喉科	診察室A03	堀 龍介*	吉岡哲志*		榎谷一郎*				
産婦人科	初診 診察室K01	原田裕子*	伊藤雄二	婦人科専門外来 若槻明彦*	奈倉祐貴*	森本翔太	交替**	※)土曜は完全予約制	
	予約優先 診察室K02	伊藤雄二	奈倉祐貴*	原田裕子*	伊藤雄二	山極和貴	不妊相談 原田裕子*		

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	物忘れ 細江雅彦		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。
	専門外来					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*	福富 啓*				

■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 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

新年度が始まり、環境が変化する時期でもあります。無意識に疲労を溜めないよう、睡眠、食事をしっかり取り、時には休んで、生活リズムを崩さないようにしましょう。

診療放射線室 白石京子

