

第19回 健康セミナーを開催します

3月8日 午前9時～ 研修棟2階または3階にて
予約要(定員50名) 参加無料

参加無料

- 内容
- 健康についての講演
「薬と生活習慣改善の二刀流で 健康をめざそう!」
薬剤管理課 薬剤師 山川 恵子
 - スポーツ医学センター 健康運動指導士 深間内 誠
 - 簡単ストレッチ体操
 - 健康相談、栄養相談、お薬の相談
 - 各種計測：握力測定、長座体前屈測定 等

なお、本セミナーは**完全予約制(定員50名)**となっているため、
当院健診センター(TEL:059-375-1300)にお問い合わせ下さい

大規模災害訓練

11月9日(日)に大規模災害に備え、
令和6年度 大規模地震時医療活動訓練を行いました。今回の訓練は、
本部、トリアージエリアなどの初動活動を中心に行いました。



鈴鹿シティマラソン

令和6年12月15日(日)第27回鈴鹿
シティマラソンが鈴鹿サーキットにて
行われました。当日は医科学相談コー
ナーと救護班に当院から専門医師を
はじめ多くのスタッフを派遣し走者
のサポートを行いました。



ほっと smile 国府地区 まちづくり フェスティバル



11月24日(日)に第2回 国府地区まち
づくりフェスティバルが鈴鹿市立平野中
学校で開催されました。看護師、栄養管理士
が参加し介護・健康・栄養なんでも相談を
行いました。
当日は、たくさんの方にご利用いただきあり
がとうございました。



感染対策地域連携合同カンファレンス

11月23日(土)に地域の医療機関、鈴鹿保健所と合同で新興感染症を想定した
訓練を行いました。



編集後記

皆さんから本誌へのご意見・ご感想・ご要望等がございましたら、広報委員会までお寄せください。



鈴鹿回生病院 広報委員会
〒513-0836 三重県鈴鹿市国府町112番地の1
TEL059-375-1212 mailinfo@kaiseihp.com

病院の理念

病院の方針

生命への奉仕

- ▶ 個人の尊厳を守ります
- ▶ 地域の基幹病院として医療機関と連携し健康の増進に貢献します
- ▶ 災害時に救援活動を行います
- ▶ チーム医療を推進し安全で高度な医療を提供します
- ▶ 将来を担う有能な医療従事者の育成に努めます
- ▶ 働きやすく健全な病院運営に努めます

回生 ニュース

社会医療法人 峰和会
K a i s e i N e w s

136

2025.1月発行

発行/社会医療法人 峰和会
編集/鈴鹿回生病院
所在地/鈴鹿市国府町112番地の1
TEL/059-375-1212
FAX/059-375-1717
URL/http://www.kaiseihp.com
編集協力/TCKnagoya



2025

社会医療法人 峰和会 理事長
院長
荒木 朋浩

あけましておめでとうございます。

地域の皆様におかれましては、新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお喜び申し上げます。また、皆様には当院に多大なるご厚情を賜り心より御礼申し上げます。

昨年は新型コロナの集団感染はかなり減少しましたが、いまだに続いており、診療報酬改定、医師の働き方改革など医療を取り巻く環境は大きく変化しました。

当院では、それぞれに順応し従来通り、それ以上の医療を提供できるように努めております。

昨年は10月に眼科の常勤医師を迎え手術を行える施設となりました。

今年8月には新興感染症にも対応できる診察室を完備した救急外来棟が完成予定です。

また、患者さんの入院前から退院後までの総合的なサポートができる患者支援センター増設を行います。さらに令和7年度内に回復期リハビリテーション病棟を新設し地域内で医療の完結を目指します。そして、手術支援ロボットを導入することにより、より高度な医療も提供できる施設となっていきます。

当院は患者様、職員の満足度アンケート結果を重要視し、可能な限り改善していきます。

そして地域の医療を担う基幹病院としてチームで皆様の様々なニーズに対応できる地域密着病院となります。お気軽にご利用ください。

末筆ではございますが、鈴鹿・亀山地域の皆様と当院職員が安心、安全に生活できるように更なる努力をまいります。

今後ともご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



鈴鹿回生病院 附属クリニック院長より 新年のご挨拶

心も癒される クリニックを目指して



鈴鹿回生病院附属クリニック
院長 加藤 公

新年あけましておめでとうございます。昨年は、元旦から能登半島で大きな地震が発生し、8月には日向灘でも地震が起き、気象庁から南海トラフ地震臨時情報として巨大地震に対する特別な注意が発表されました。さらに、台風や豪雨による災害も各地で相次ぎ、災害対策について改めて考えさせられる年となりました。

災害でも病でも、つらい状態にある人々を救うことは簡単ではありません。しかし、少しでも安らぎを提供できるよう努めることが、私たち医療人の役目だと思っています。まずは、病を治し、体を癒すための診療に力を注ぐことはもちろんです。そのため、当クリニックでは高度で専門的な医療を提供してきました。特殊・専門外来（現在 30）を多く設置し、一般外来と共にその質をさらに充実させていきたいと思っています。昨年 10 月からは、眼科に常勤医を迎え、入院・手術もできる体制を整えました。これまで以上に皆様のお役に立てるものと思っております。

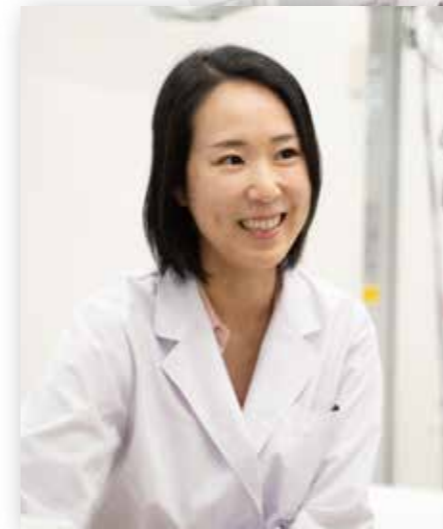
そしてもう一つ、心が癒され、安らかで明るくなっていただくことが最も大切な目標です。そのためには、スタッフがきめ細やかで優しい対応ができることが必要です。当クリニックには、それができるスタッフが多く集まっていると自負しています。スタッフの皆さんには「ここに来て良かった」と思ってもらえるような対応を常に心がけて接遇に当たってほしいと思っています。

今年も、皆様に安心して受診いただき、満足いただけるよう、スタッフと共に頑張りたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2025

令和6年10月より

眼科医が 常勤となりました



▲ 水門 瞳医師

早期発見と治療が鍵 白内障と目の健康について

10月より眼科の常勤医として赴任した水門瞳と申します。

鈴鹿回生病院に赴任する前は、伊勢赤十字病院にて主に、白内障、硝子体手術をさせていただいておりました。

目の病気には、さまざまありますが、手術が必要となる目の病気で最も多いのが白内障で約 90%の方が罹患する病気です。白内障には主に 2 つのタイプがあり、ひとつは、見え方に不具合を感じるようになった段階で手術をすれば良いもの。もうひとつは、見え方に不具合を感じていなくても手術をした方がよいものがあります。これは、実際に目の状態を診てみないとわかりません。一般的に、50 歳を過ぎたら定期的に眼科検診を受けていただくことをお勧めします。その理由として、白内障は外見的变化や自覚症状がほとんどなく、気がつかな

いうちに進行してしまうためです。初期症状としては、以下のような例が挙げられます。

- 視界が白っぽくかすむ
- もやがかったように見える
- モノが二重にみえたりぼやける
- 夜間の運転で対向車のライトがまぶしく感じる

異変を感じて受診したら白内障だった、なんてことも少なくありません。

運転免許証の更新の際、検査に通らなかったことで受診される方も多くいらっしゃるのですが、できれば更新の半年前には受診していただき、手術適応であれば、早めに手術をしていただくと、免許更新の頃には目の状態は安定します。手術適応の可能性を加味して、余裕をもって受診していただきたいですね。

白内障は進行を止めることは難しいのですが、進行してからの手術よりも早い段階での手術の方が安全に行うことができます。見えにくい状態で我慢をされるよりは、早めの手術をお勧めします。

早期発見と 迅速な対応が叶う眼科医療

鈴鹿回生病院のいいところは当院の人間ドックの眼底検査で再検査になると、そのまま受診していただけますので、早い段階で疾患を見つけることができます。また眼底検査でわかることには緑内障もあります。この病気もかなり進行するまで殆ど自覚症状がなく、気がつかないうちに進行する病気ですので、ドックの大切さを痛感しておりま

す。また、11月からは手術も対応しております。当院で対応できる手術については、白内障手術、結膜弛緩症手術（※1）、翼状片手術（※2）、眼窩脂肪ヘルニアの手術（※3）などです。

最も多い白内障の手術においては、局所麻酔で行う手術で痛みは少なく、手術時間は約 20 分程度。1泊2日でお帰りいただけます。

眼科全般の診療を行っておりますので、疲れ目が続いたり、ドライアイや、目に違和感を覚えるなど、気になることがあったら、早めに受診してください。繰り返しになりますが、早い段階での対応がその後の生活の質を高めます。

（※1）結膜弛緩症の手術

弛んだ結膜を切除したり焼灼したりして症状を改善する治療です。

（※2）翼状片手術

大きくなった翼状片組織を切除する手術です。翼状片が大きくなって視力に影響してくると手術が必要です。手術は、角膜から翼状片組織を丁寧にはがし、結膜の下にある組織も一部切除します。その後、切断された結膜の部分を、上下の正常な結膜で覆い、縫合をおこないます。

（※3）眼窩脂肪ヘルニアの手術

本来は眼球の奥にある脂肪組織が、眼の前方に出てきた状態。手術により脂肪組織を除去します。

医 食 動 源

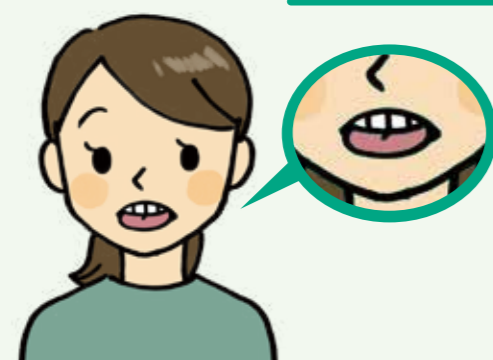
誤嚥予防 Part4

舌の奥を喉の壁に押し付けたり、喉の筋肉がギュッと収縮することで食べ物を食道まで送り込んでいます。今号ではこのような動きを鍛える方法をご紹介します。



言語聴覚士 堀江恵里佳

ベロ出し飲み込み体操



舌を出しで上下の歯で軽く挟む



舌を出したまま唾を飲み込む

Point

- 6～8回×1日3回が目安です
- 舌を出すほど筋肉に負荷がかかり、難易度が上がります

発信@ 栄養管理室



管理栄養士 田川久美子

大豆

ピックアップ食材



お手軽!

水煮大豆とじゃがいものホットサンド

材料 (4人前)

- 食パン (10枚切) 8枚
- 大豆水煮 200g
- マヨネーズ 36g (大さじ3杯)
- 濃口醤油 6g (小さじ1杯)
- 素材力だしかつお 2g (花かつおでも可)
- 卵 M サイズ 1個
- じゃがいも 中1個 (100g)
- 粒マスタード 36g (大さじ2杯)
- 黒こしょう 少々

栄養成分 (1人分)

- エネルギー 373Kcal
- たんぱく質 13.9g
- 脂質 15.2g
- 食物繊維量 5.5g
- 食塩相当量 1.8g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて、一口大にぎり、少し水にさらす。水を切り、耐熱皿に入れ、ポウルに入れてラップし500Wで5分ほど加熱し、フォーク等で潰しておく。
- ②耐熱容器に卵を割り入れよく混ぜ、ふんわりとラップをして600Wで30秒加熱し、一旦取り出し、固まりはじめているところを崩しながら混ぜ、再度ラップして30秒加熱しそぼろ状にする。
- ③ポウルにAを入れて和えておく。
- ④ホットサンドメーカーがあたたまったら、食パンを1枚おき、③を入れてもう1枚のパンで挟み、ふたをしめて3分ほど焼く。フライパンの場合は弱火であたため、サンドした食パンを入れ、その上にパンよりひとまわり大きい蓋をのせ、手で押しながら焼く(やけどに注意)

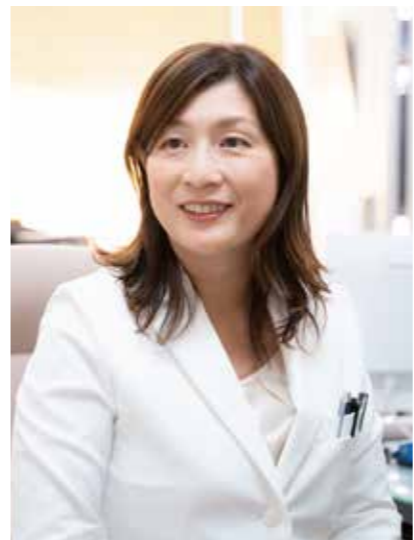
大豆は肉や魚に匹敵する量のたんぱく質が含まれ、消化吸収もよく世界中から注目されている食材です。女性ホルモンのエストロゲンと同様の働きを示すイソフラボンや、カリウム、葉酸、カルシウム、ビタミンB1、食物繊維等が多く含まれます。ごはんを中心とした食事では豆腐の味噌汁、五目煮豆、納豆などで取り入れることが容易ですが、パン食では大豆製品が圧倒的に不足しがちです。今回は市販の大豆水煮を使った、たんぱく質と食物繊維豊富なホットサンドを紹介します。

POINT 1
水煮大豆はフォークかマッシャーで潰すとまとまりがよくなり、食べやすくなります。

POINT 2
じゃがいもの代わりにかぼちゃにするとビタミンCだけでなく、体内でビタミンAに変換されるカロテンも補給できます。

連携医療機関紹介

林 医院



▲ 林 豊美院長

日本糖尿病学会糖尿病専門医です

林医院は阿古曾町交差点を南に150mほどのところにある白いビルの1階にあります。1988年初代院長が道伯町に開業した当初は、このあたりには「林医院」が多くあったそうで、医院名を「道伯町林医院」とされました。2年後、阿古曾町に移転されたのちも「道伯町林医院」のまましばらく診療をされていたそうですが、数年前に「林医院」と改名され、2023年9月、娘の豊美先生が継承されました。



院長の林豊美先生は、金沢医科大学をご卒業後、三重大学医学部附属病院第3内科へ入局され、桑名市民病院(現桑名総合医療センター)で内科医として研鑽を積まれました。糖尿病に興味を持たれた先生はその後大病院に戻られ、改めて糖尿病内分泌内科で経験されました。日本糖尿病学会糖尿病専門医の資格を取得され糖尿病の治療に専念されたのち、2017年、林医院でご尊父さまと2人体制の診療が始まりました。

「医師になった当初は地域医療を担う父の影響で漠然と内科を選択しました。当

時の内科は現在のように細分化されておらず、呼吸器内科や消化器内科など多くの勉強をさせていただく事ができました。それが今の診療にも生きています。勉強させていただく中で、糖尿病の分野が非常に奥深く興味深いと思うようになり、2009年に糖尿病内分泌内科で専門医となるための勉強がはじまりました」。

人生100年時代

林医院では、糖尿病はもちろん、ちょっとしたケガや風邪をはじめ、高血圧や高脂血症、甲状腺疾患、睡眠時無呼吸症候群の方など、幅広く診療していますが、人生100年と言われる昨今、元気に長生きするためには健康寿命を延ばすことが大切だと豊美先生。

「ここ数年フレイルやサルコペニアを予防することが健康寿命を延ばす近道であると謳われています。これは加齢に伴い心身がおとろえた状態を意味するのですが、筋肉をつけることで予防につながることがわかっています。当院ではInBodyを導入し筋肉量・脂肪量・水分量などの体組成測定を評価しフレイル予防に役立て健康寿命を延ばしたいと考えています。またInBodyは生活習慣病の患者さんの食事指導でも使えますし、肥満の診療でも活用できます。減量を始めたばかりだと運動しても、なかなか体重が減らないのですが、体脂肪が減って筋肉が増えているなど、数値による内訳がわかればモチベーションの維持にもつながるでしょう。体に必要な筋肉を増やすことは、良い減量の方法です。ついた筋肉を生かして運動すると、基礎代謝が上がり



▲InBody ▲InBodyによる分析数値

DATA

TEL 059-379-3868

住所 鈴鹿市阿古曾町26-18

診療科目 ●内科 ●糖尿病内科

診療時間 午前/9時00分～12時00分 午後/2時50分～6時30分

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	×	○	○	×
午後	○	○	○	×	○	×	×

休日 土曜午後・木曜・日曜・祝日



<http://hayashi-inn.sakura.ne.jp/>

脂肪の燃焼にもつながりやすいので、InBodyでモチベーションをキープしながら健康的な体づくりをしてほしいですね。InBodyにおける測定は糖尿病、高脂血症、肥満などの生活習慣病予防・治療にも有用で個人栄養指導も併用し治療に役立てたいと考えております」。

患者さんへのメッセージ

～ご自身の症状がまず何科にかかれが良いのかわからないとか、こんな症状を相談していいのかな?などちょっとした不安を抱える患者さんは多くおられます。そんな時は身近な相談相手だと思って当院を活用していただきたいと思えます。当院で解決できない場合などは専門外来がしっかりされている回生病院さんをはじめ、然るべき医療機関にご紹介させていただきますので、安心してお越し頂ければと思います～今後もこの地域の頼りになるかかりつけ医としてご活躍されることでしょう。