医療法人　全心会
伊勢慶友病院
HMG
(Hikari Medical Group)
News 広報61号
2019年夏号

接遇

今年度　二文字標語

私達は地域の皆様に密着した医療を
実践したいと考え、
いつも親切な医療とやさしい看護を
目指しております。

～病院理念～
1.ひかり輝く心身であれ
2.患者さまの立場になって考えよ
3.責任を持って行動せよ

健康のありがたさ

内科医師　宮西　永樹

今朝もいつものようにひげを剃る。イスラムの男性のようにひげは濃くないのでチョチョイのチョイである。その後マナーのため一応剃り残しがないか2、3度確かめる。　「オ！こんなところにシミが出てきた。」「オ！イボも有るな。」　見慣れた顔でも新しい発見がある。年々白髪が増えてきたことを自覚しながら「俺も年をとったな～」とつくづく思う。　「そりゃ～78歳だもんなぁ」と自己分析する。　「男は自分で自分の顔をつくる」と聞いたことを思い出す。人さまにはどんな風に映っているのかナ～。多少気になる。

私は昭和16年、4男3女の末っ子として伊勢市で生を受けたが、2450gの未熟児だったらしく、当時は第二次世界大戦が始まった頃で、現在のような完備した保育器ではなく、父親のドテラを保育器替わりに育ったと聞いているが、子だくさんの中の末っ子でもあり、両親は半ば成長を諦めていたのか「永樹」と名付けられた。　両親の愛情のおかげか、はたまた単に生命力が強かっただけなのか、今の若者よりも一回り小さく育ったが、この歳になるまで大病もせず現在に至っている。　織田信長や豊臣秀吉、徳川家康が活躍した戦国時代は「人生僅か50年」が定名と言われ、第二次世界大戦迄は日本人の平均寿命は男性46歳、女性49歳だったが、戦争は女性と靴下が強くなったと言われるように、栄養や生活環境、新薬の発見などで平均寿命は延び、男女共70歳代になり最近ではさらに男性80.5歳、女性86.8歳となり世界一の長寿国となった。

唐の詩人杜甫は「人生70歳、古今稀なり」と曲江の詩で詠ったが、いつの間にか古今を過ぎてしまった。　末子の為、父を早くに亡くし、今は亡き母と姉の愛情のおかげで現在まで生きながらえて来たことに感謝しているが、最近では妻に育てられているように思い感謝している毎日である。　院を出て「さて、これからどうするか」と思い、悩んだが、大学に残って学問や研究に打ち込む能力もなく、末っ子で育ったため実家の伊勢を離れがたく、ミツバチや燕のように帰巣本能が強いので当時の山田外春教授に相談したところ当時の山田日赤、現在の伊勢赤十字病院を推薦された。当時第一内科は高崎浩教授、第二内科は山田外春先生、第三内科は塩浜病院の高安正夫先生だったが医師の数も少なかったためか、当時の山田日赤病院での第二内科のジッツがなくパイオニアとして勤務した。　暫く一人で古今奮闘していたが、その後、辻幸太先生、中瀬一則先生、谷川元昭先生、玉木茂久先生の支えとご協力のもと35年間無事に日赤を勤め上げた。　日赤を定年退職したとは言え、「老いの木登り」ではなく、「老いに花咲く」体力が残っていたので、縁あって平成18年から某会社の産業医になった。　さて勤務してみたところ、長年身に着いた臨床医への思いが捨て難く10年間ほど悶々としていたが、縁は異なものと言うが伊勢慶友病院の堂本洋一先生のお誘いを受け平成27年2月から伊勢慶友病院で勤務している。

一時代前の医者は観察力が素晴らしく、初対面であっても一言二言、話をするうちにおおよその病名が付いたと言われるが、MEが発達し、パソコン全盛の時代になり、最近の医者は患者の顔を見ているよりもパソコンに向かって文字を並べているだけだと批判されるが、パソコンが得意でない自分は患者と向き合って診察していると、この患者さんは自分より年上か年下かなどと考えるのも一興で「老馬之智」なる気持ちで頑張っています。　もともと丘釣りは得意でなく、もっぱらサワラ、カンパチ、鯛、ハマチなどの海釣りを趣味とし、90歳になる船頭さんに啓蒙されることも多く、いつかは「晴耕雨読」の時が来るのを楽しみに健康寿命をモットーとして毎日毎日頑張っています。

6月3日（月）

本年も高柳夜店にブース出展しました。

ペッパー達の活躍もあり、
盛況となりました！

●令和元年度　伊勢市特定健診
　　がん検診（胃・大腸・肺・前立腺・子宮・肝炎ウイルス検査・骨粗鬆症検査）
●健診実施中
　　実施曜日：月～土　　（項目によって曜日が限られます。）
　　※特定健診を受けるには受診券が必要です。
●健診受付中
　　病院窓口・お電話にてお問い合わせ下さい。
　　TEL　　0596-22-1155
　　お問い合わせ時間　　平日　9:00～16:30
　　土曜　9:00～12:00
※予約定員を満たした場合は、受付を終了しますのでご了承ください。

自宅で出来る予防運動シリーズⅦ

～骨盤底筋群体操～　リハビリテーション科

骨盤底筋は、骨盤の底にある筋肉の集まりのことです。内臓や子宮、膀胱などを本来のあるべき位置に収まるように、下から支えるという役割を担っています。骨盤内の臓器で一番下側にくるのが膀胱ですので、常に内臓や子宮に押されている形になります。すると、少しの力がお腹にかかっただけで、膀胱を圧迫してしまい、尿漏れが起こります。そこで骨盤底筋群を鍛えることで、尿漏れ予防に繋げられると思いますので、運動方法を紹介します。

① 骨盤底筋トレーニング　頻度：5 秒×

1. あお向けに寝た状態になり、足を肩幅に開き、ひざを立てましょう。
2. 体の力を抜き、骨盤底(肛門)をゆっくり 5 つ数えながら引き締めましょう。

② お尻歩き運動　頻度：前後 10 歩ずつ×

3. 両足を前にそろえて座ります。両肘を上げて、腰をひねりながらお尻で骨盤を押し出すように 10 歩前へと進みましょう。
4. 後ろへと 10 歩進みましょう。お尻の左右のほっぺを前後へと動かすようなイメージで行いましょう。

伊勢慶友病院
リハビリテーション科

外来診療担当表

２０１９年7月現在

	月	火	水	木	金	土
内科１		金児・井田（糖尿病代謝）※	北川 ※ 第1.3.4（内科）			
皮膚科			松島			
乳腺外来						伊勢日赤（予約制）第1.3.5
内科２（総合診療科）	北村	北村	北村		北村	伊勢日赤（予約制）第2.4（肝臓内科）
小児科	園田			園田		園田 第2.3.4
内科３（呼吸循環器）	木下	木下	木下	木下	都島 ※ 月1回	玉田（予約制）第1.3.5（心療）
内科５		宮西	宮西	宮西	宮西	宮西 第1.3
内科６		範江				
外科	三重ハートセンター（循環器）※			鈴木 ※		
整形外科	前田	山根	山根	山根	山根	
神経内科１				※ 水谷 第2.4 松山 第1.3.5		
神経内科２	山本 ※	山本 ※	山本 ※	山本 ※	村井	山本 ※
脳神経外科	堂本	堂本	村井		堂本	堂本
内科（東洋医学・漢方鍼灸）	服部		服部	服部	服部	服部 第 2.4
婦人科・婦人内科			林 ※	林 ※	林 ※	
小児神経		※ 前澤 第3				
形成外科						廣田 第1.3
泌尿器科						県立奈良医大
放射線科			三重大			
内視鏡						伊勢日赤 第1.3
特殊外来	堂本（午後：ﾘﾊﾋﾞﾘ外来）		堂本	堂本（午後：ﾘﾊﾋﾞﾘ外来）		

◆受付時間　8時00分から12時00分となります（整形外科受付は11時30分となります）　※予約優先
◆初診受付時間　8時00分から11時30分となります
◆診療時間　9:00～12:00
◆休診日　日曜 祝祭日 年末年始（12/30日午後～1/3日）　担当医は変更になることもあります

医療法人 全心会　伊勢慶友病院

夏祭り

令和元年 8 月 31 日(土)　17：00～20：00（雨天決行）

会場　伊勢慶友病院玄関前

【出店予定】
カキ氷・ジュース
焼きそば、唐揚げ
フランクフルト、パン・カップケーキ等
わたがし・ソフトクリーム
子供向けゲームコーナー

プログラム

17：30　開式の挨拶
17：35　学生よさこい（皇學館大学　よさこい部　〔雅〕）
18：00　フラダンス（エ・レイノアウ・イコアロハ・アメキリオプ）
18：30　子供達による太鼓演奏（天翔）
19：00　特別ゲスト　伊勢の歌姫　中西　りえ
19：45　閉式の挨拶
＊出店、プログラムは当日変更の場合もあります。

発行　医療法人　全心会　伊勢慶友病院　http://isekeiyu.com/　発行 2019年8月　編集　慶友病院総務課
〒516-0041　伊勢市常磐二丁目7-28　電話0596-22-1155（代表）　構成　広報委員会