医療法人　全心会
伊勢慶友病院
HMG::Hikari Medical Group

News
2021年春号(68号)

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。

本年度　二文字標語
使命

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

歩いて暮らせる街

内科（東洋医学・漢方鍼灸）　服部　孝雄

総理府世論調査によると、普段の生活で歩いて行ける範囲はどのくらいまで考えるかと聞いたところ501～1000mと答えた者の割合が37.3%で最も多かったとのことです。徒歩や自転車で行ける範囲に必要な施設・機能はとの問いに対しては「病院、福祉施設」、「日用品、食料品などを販売するスーパーマーケット」を挙げた者の割合が高く、以下、「郵便局、銀行」、「学校」などの順となっていました。歩いて暮らせる街づくりを推進することについては93%の人が賛成で、その理由は「高齢者などの自動車を利用できない人も生活しやすい環境になる」ことを挙げた人が多かったようです。

一方、日本創成会議・人口減少問題検討分科会が2014年5月に消滅可能性896自治体を公表した中に伊勢市が含まれていて衝撃的だったのは記憶に新しいことです。新型コロナ肺炎で地方都市の消滅可能性に拍車がかかるのか、逆に地方回帰で復活するのかまったく分かりません。こうした現実や世論を背景に伊勢市でもコンパクトシティ構想が企画されてきています。当然半世紀以上にわたり市街地にある当院に求められる役割は非常に重要なものとなります。

そんな中で我々地域住民は何をしたらよいとお思いでしょうか？
昔、「歩け歩け運動」という言葉があったことを覚えていませんか？

体力と健康の増進のために歩行を実践、奨励する運動で、アメリカ合衆国において、国民の運動不足を補うためにジョン・F.ケネディ大統領が提唱したものだそうです。日本では1964(昭和39)年の東京オリンピック競技大会ののち進められてきたとされています。日本のスポーツ動向を経年的に調査してきた総理府では1991(平成3)年10月の調査に基づき、従来の「歩け歩け運動」から「ウォーキング」へと改名したとされます。

我々地域住民は病院が歩いて行ける範囲にあることを望んでいますが、受診や面会のことを心配して出てきたものと想像されます。本来、誰にとっても病気はあってはならない、地域住民にとって病院はなくてはならないものです。我々地域住民ができることは、歩いて暮らせる街の主体は自分達であるということを自覚しつつ、病院の周りを元気にウォーキングして、病気で通院することのないように生活することではないのかな？コロナ禍の今、ふと思いました。

春は自律神経の乱れに注意が必要です

春は一年のうちで寒暖差が一番大きく、気温変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態が続きやすくなりなす。そのため疲れがたまりやすい・免疫力が下がる胃腸の働きが落ちる・肩や腰が痛くなる・身体が冷える・寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。
さらに春は異動や転勤、新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じることが多く、自律神経が乱れやすくなります。

◎自律神経を整えるために

1、決まった時間に起床し、朝食を食べましょう
2、自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂りましょう
　・ビタミンC・・・みかんやいちごなどの果物・野菜・イモ類
　・ビタミンA・・・緑黄色野菜（人参など）・卵・レバー
　・ビタミンE・・・ナッツ類・魚介類・西洋南瓜・アボカド
　・カルシウム・・・乳製品・豆腐・ごま・煮干しなど
3、良質な睡眠を摂りましょう
4、体温調整ができる服装を心掛けましょう
5、ストレスを解消させましょう

ビタミン豊富なマヨネーズ炒め

材料（3～4人分）

ベーコンブロック	お好み量
ほうれん草	1袋
人参	1本
卵	3個
マヨネーズ	大さじ1～2
塩コショウ	適量

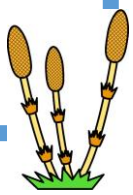
作り方

1、ベーコンを長方形・ほうれん草を根本を切って3～4等分、人参は短冊切りにする。
2、フライパンにマヨネーズを入れ、ベーコンに塩コショウをふりかけ中火で炒める。
3、ベーコンに完全に火が通る前に、人参を入れ炒める。
4、ベーコンの油が出て、きつね色になり始めたら、ほうれん草を入れ炒める。
5、ほうれん草がしんなりして、水気が飛んだら溶き卵を入れ、塩コショウをふりかけ炒める。
6、卵に火が通ったら出来上がり。

季節による影響は避けられないので、日常にちょっとした工夫を取り入れ楽しく過ごせるようにしたいですね。

自宅で出来る予防運動シリーズ⓮

～腰や膝の痛み対策～　リハビリテーション科



●年齢の経過とともに、全身の筋肉量低下に伴う腰や膝の痛みに悩んでいる方も少なくないと思います。今回は、自宅で簡単にできる改善・予防のための腰・膝体操を紹介します。

腰痛体操　　回数：1 セット 10 回を 1 日 3 セット

うつぶせに寝て、おなかの下に枕を挟みます。背中に力を入れ、上半身を 10 ㎝程度、ゆっくり持ち上げます。そのまま 5～10 秒間止め、ゆっくり下ろします。

膝痛体操　　回数：1 セット左右 10 回を 1 日 3 セット

仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ばします。力を入れたまま、脚を10㎝の高さまでゆっくり上げます。そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろします。

外来診療担当表

2021年4月現在

	月	火	水	木	金	土
内科1 ＊		井田 ＊ (糖尿病代謝)				
内科2 (総合診療科)	北村	北村	北村		北村	伊勢日赤 ＊2 第2,4(肝臓内科)
内科3 (呼吸循環器)	木下	木下	木下	木下		玉田 ＊2 第1,3,5(心療)
内科5	宮西		宮西	宮西	宮西	宮西 第1,3
内科 (東洋医学・漢方鍼灸)	西村	服部	服部	服部	服部	
神経内科1 ＊				中村 ＊		
神経内科2 ＊	山本 ＊	山本 ＊	山本 ＊	山本 ＊		
小児神経				西村	前澤 ＊ 第3	
小児科	園田			園田		園田 第2,3,4
婦人科・婦人内科 ＊			林 ＊	林 ＊	林 ＊	
乳腺外来 ＊2					宮原 ＊2	伊勢日赤 ＊2 第1,2,3,5
外科 ＊	三重ハートセンター ＊ (循環器)			鈴木 ＊		
整形外科	前田	前田	前田		前田	
形成外科						廣田 第1,3
脳神経外科	堂本	堂本			堂本	堂本
特殊外来	堂本 (PM:ﾘﾊﾋﾞﾘ外来)		堂本	堂本 (PM:ﾘﾊﾋﾞﾘ外来)		
皮膚科					小林	
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

＊:予約優先　＊2:予約制

- 受付時間　午前8:00～午後12:00
- 初診受付時間　午前8:00～午後11:30
- 診療時間　午前9:00～午後12:00
- 休診日　日曜、祝祭日、年末年始

※担当医は変更になることがあります

当院での新型コロナウイルス感染防止対策に関して

次の症状のある方は、当院へ受診せずに、まずは保健所(0596-27-5137)へご連絡ください
- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

来院時の体温測定について
- 病院正面玄関において、顔認証及びサーモグラフィーカメラを用いて来院する全ての方に体温測定を実施しております。
- あわせてマスク着用・手指消毒実施のご協力をよろしくお願いします。

外来待合席について
- 外来待合席を現在一席づつ間隔を空けてご使用頂いております。

発行者:医療法人全心会　伊勢慶友病院　http://isekeiyu.com/　編集・構成:広報委員会
〒516-0041　伊勢市常磐2-7-28　電話番号:0596-22-1155(代表)　発行年:2021年4月