

外来診療のご案内

- 内科(消化器・循環器・呼吸器・内分泌・神経・内視鏡)
- 外科(消化器・肛門・乳腺・呼吸器)
- 整形外科
- リハビリテーション科
- 脳神経外科
- 皮膚科

総合診療科 診療時間

- 月～土曜日 / 午前9:00～12:00 午後14:00～17:00
- 休診 / 日曜・祝祭日 木・土曜日の午後 ※ただし急患はこの限りではありません。
- 受付 / TEL082-875-1111

午前中の診療は予約制です。ご予約のない患者様は担当医以外の医師の診察となる場合がありますのでご了承ください。
※ただし初診および急患は予約の有無に限らず随時診察いたします。

外来診療担当医一覧

科目	時間	月	火	水	木	金	土
総合診療科	午前	井上・前沖	井上・菅野	前沖・伊藤	井上・菅野	前沖・伊藤	井上
	午後	越智		大上		井上	
内科・循環器科	午前	大上	高田		大上	東	大上
総合診療科・外科	午後	菅野	伊藤	伊藤			
乳腺	午前	菅野	前沖		前沖	菅野	菅野
	午後	前沖	菅野	前沖		菅野 (乳腺・外科)	
整形外科	午前	中前		蜂須賀		森重	亀井
	午後	川西		濱西		森重	
皮膚科	午前		野村洋子	野村洋子		野村洋子	安永
	午後		野村洋子	野村洋子			森野 (第2・4・5)
神経内科・パーキンソン専門外来	午前						森野 (第2・4・5)
脳神経外科	午後		広島大学 (16:00まで)			富永 (16:00まで)	

※外来診療体制につきましては変更の場合がございます。詳細は医事課にお問い合わせください。

医療法人メディカルパーク
野村病院
財団法人 日本医療機能評価機構 認定

TEL 082-875-1111
FAX 082-875-6125

広島市安佐南区祇園2丁目42-14
<http://www.medical-park.jp/>



野村病院 だより

くまの木



vol.62
2013.10

CONTENTS

- 【特集】動脈硬化について
- 高速撮影で検査時間を短縮
- デイサービス通信
- 大災害想定訓練実施
- デイケア通信
- 外来診療のご案内
- いきいきヘルシーレシピ
- 外来診療担当医一覧



押し絵作品「真心のバラ」

猪上 公子さん(71歳)

デイケアで初めて木目込み押し絵に挑戦し、制作された作品です。もともと手芸が好きだった猪上さん。この押し絵にも戸惑うことなく作業されていました。熱心に作業に没頭されている間、とてもイキイキされていて、スタッフも元気をもらいました。次回はふくろうの押し絵にチャレンジしたいそうなので、今から楽しみです。

特集

動脈硬化について



副院長 大上 泰生

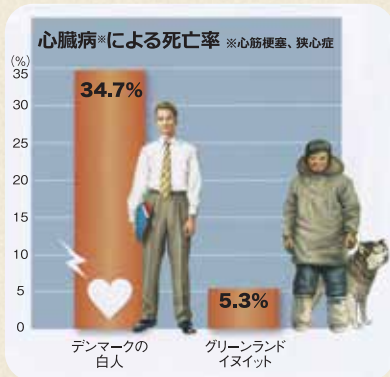
魚食系イヌイットは、肉食系白人より動脈硬化性疾患による死亡が少ない!



あなたは肉食系? それとも魚食系?

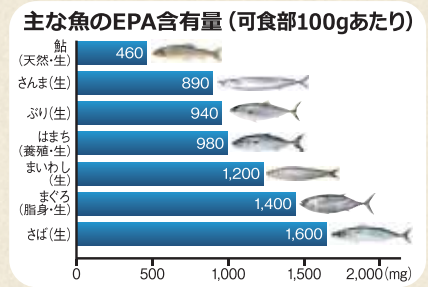
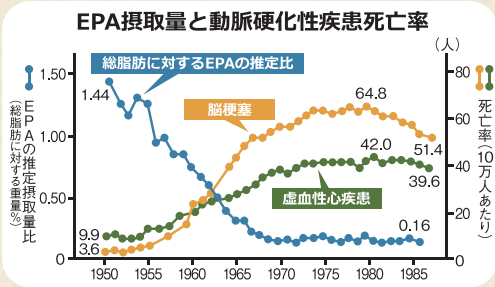
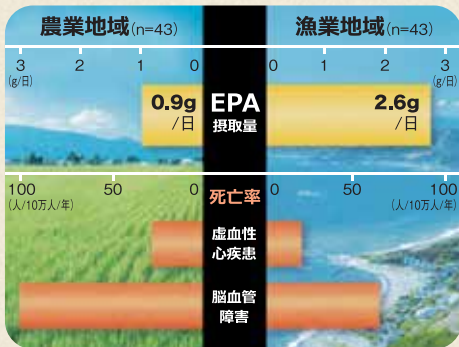
極寒の地グリーンランドに住むイヌイットは野菜をほとんど摂らず、魚やアザラシの肉などが中心で、欧米人並みの高脂肪の食生活をしています。それにもかかわらず、健康状態は良好だと言います。そのわけは、心筋梗塞を予防してくれる「質」のよい脂肪が沢山含まれるイワシやサバなどの青魚を餌とするアザラシの肉を食べることで、間接的に必須脂肪酸であるEPAを摂取してきたためです。

彼らは欧米人並みに脂肪を多量に摂っているのに、心筋梗塞などの心臓病が欧米人に比べて非常に少ないことが知られています。



日本国内でもEPAと動脈硬化との関係が明らかに…

千葉県で行われた調査でも、漁村に住む魚を多く食べている人たちは、農村に住む人たちに比べて、心筋梗塞などの動脈硬化が原因で起こる病気(虚血性心疾患)が少ない事がわかっています。しかし全国的に見ると、食事の欧米化に伴い年々脳梗塞や心筋梗塞などの虚血性疾患が増加しているのが日本の現状です。



高性能CT装置で冠動脈硬化の検査を

当院でも簡単に冠動脈硬化の程度がわかる冠動脈CTを実施しています。ご希望の方は主治医にご相談ください。

裏面の「高速撮影で検査時間を短縮」もご覧ください

* デイサービス通信 *

7月 音楽劇レクリエーション

レク本舗・阿達先生によるレクリエーションです。歌ったり、身体を動かしたり、みんなで笑ったり。利用者さんも、毎月楽しみにされています。



8月 兼ちゃん・いしかず トーク&ライブ

テレビなどで活躍中の兼森一将さんと、添乗員をしながら各地でライブ活動をしている、いしかずおさんによるライブを開催。みなさん一緒に季節の唱歌や懐メロを大合唱しました。



7月 さおん夏祭り

毎年好評の「さおん夏祭り」を開催しました。射的や金魚すくいなどで、夏祭りの雰囲気を味わいながら、童心にかえって楽しんでいただきました。



8月 ダンスショー

利用者さんのひ孫3兄妹によるダンスショーを開催しました。お芝居仕立てのダンスを熱演され、皆さん手をたたきながら大喜びで応援していました。



8月 フジグラン緑井にて合同作品展会

安佐南・安佐北の5事業所が合同で開催した展示会。広島テレビ「テレビ派」でも宣伝させていただき、たくさんの方から激励をいただきました。次回に向けての活力の源になっています。



介護予防体操教室

地域貢献の一環として、地域包括支援センターの依頼により、介護予防体操教室へ、4つの事業所が交代で講師として参加しています。いきいきサロンや、集会所・公民館で、介護予防の取り組みをされている所であれば、基本的に無償で講師として参加させていただきますので、ご相談ください。



* デイケア通信 *

7月 夏祭り



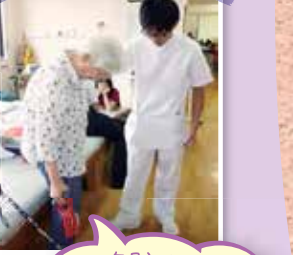
利用者さんと一緒に準備し、ゼリーミックスジュースのたこ焼きも一緒につくりました。ご家族にも参加していただき、大いに盛り上がりました。

8月 そうめん流し

夏の風物詩。いつもは小食気味の利用者さんも、しっかり召し上がっていました。



9月 体力測定会



毎月初めに、日頃のリハビリの成果を試す「体力測定」を行っています。みなさんキツイ種目も一生懸命頑張っています。



いきいき

ヘルシーレシピ

カロリー	脂質	たんぱく質	食塩
120kcal	0.3g	3.9g	0.4g

1 川内産広島菜のじゃこにぎり

安佐南区川内の広島菜はしゃきとした茎と軟らかい葉が特徴です。

POINT ちりめんは骨ごと食べられるのでカルシウム・マグネシウムがたっぷり。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富ですが、塩分も含まれるので適量が◎。

材料(3個分)

ごはん……………200g 音戸ちりめん ……大さじ2(20g)
広島菜漬 ……1枚

作り方

- 1 広島菜漬は水で軽く洗って絞り、葉の部分を3等分に切り分けておく。
- 2 ごはんに音戸ちりめんを混ぜ、俵型にする。
- 3 広島菜漬を巻き付けて完成。

アレンジで、刻んだ広島菜漬を混ぜても美味しいですよ！



※表示の栄養成分は1個分の数値です。

管理栄養士
梶本 智美

日頃から、院内での食事には栄養面などに細かく気をつけたい、通院者の方たちに喜んでいただけるよう心掛けています。



2 秋鮭ときのこのホイール焼き

秋が旬の鮭は白身魚です。えびなどの甲殻類を食べることで、赤い身になります。

POINT 鮭やしめじ・まいたけなどのきのこ類にも、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含みます。

材料(2人分)

鮭……………60g	2切れ	白ワイン……………小さじ1	
しめじ……………1/3株		濃口醤油……………小さじ2	A
まいたけ……………1/3株		レモン汁……………小さじ1	
塩……………少々		レモン……………適量	
こしょう……………少々		ネギ……………適量	
オリーブオイル……………小さじ1		(アルミ箔に塗る)	

カロリー	脂質	たんぱく質	食塩
110kcal	4.7g	14.8g	1.6g

※表示の栄養成分は1人分の数値です。

作り方

- 1 鮭は塩とこしょうで下味をつけておく。
- 2 しめじとまいたけはいしづきをとり、小分けにする。
- 3 アルミ箔にオリーブオイルをはけで塗り、鮭、しめじ、まいたけを載せる。
- 4 調味料Aを加えて包み、オーブントースターで10～15分間焼く。
- 5 ネギと、薄くいちょう切りにしたレモンを散らして完成。

高速撮影で検査時間を短縮



【当院採用CT装置】東芝製 マルチスライスCT Aquilion16



※診断画像例は全てサンプル画像です。

臨床適用例

頭頸部	脳梗塞、脳出血、脳腫瘍、甲状腺腫瘍、水頭症、動静脈奇形、動静脈瘤など
胸部	肺癌、肺炎、悪性リンパ腫、肺気腫、結核、肺動静脈奇形、乳がんなど
循環器	肺梗塞、解離性大動脈瘤、動脈硬化症、狭心症、ソフトプラークなど
腹部	肝癌、脾腫、胆管癌、肝硬変、腎癌、血管腫、嚢胞、腹腔内出血、胆道系腫瘍など
骨盤	卵巣癌、子宮頸癌、子宮筋腫、前立腺癌、前立腺肥大、膀胱癌、虫垂炎など
四肢	腫瘍、骨折、下肢動脈など

当院で使用しているCTは、最小スライス幅0.5mm、16スライス同時収集ができるマルチスライスCT装置です。この装置の性能は1回転0.5秒(心臓検査対応時0.4秒)の高速撮影と、最大16断面のデータ収集、更には0.5mmスライスが可能となっています。そのため、検査時間の短縮や息止めの時間を数段短縮するなど、患者様の検査ストレスが大きく軽減されました。

検査時間は撮影部位によって異なりますが、単純撮影で2～3分、造影検査で10～20分程度です。

また、心臓検査を対応としたワークステーションも導入しており、心機能評価、ステント内評価、ソフトプラーク診断を行っています。更に頭に関しては急性の脳梗塞が判断できるパフュージョンCT撮影も可能となりました。

大災害想定訓練実施

9月12日安佐医師会を中心に消防・警察合同で「大災害・救急救護訓練」が太田川河川敷で行われ、当院から、救護班として井上院長と看護師2名が参加。非常事態での実践的な訓練を行いました。

