

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	前沖・石田	香川・川淵	前沖・石田	香川・川淵・菅野	前沖・石田	香川・石田
	午後	越智	前沖	大上		香川	
外科	午後	菅野	菅野	川淵・石田		菅野	
内科・循環器科	午前	大上	高田		大上	東	大上
整形外科	午前		中前敦雄	濱西		力田	亀井
	午後		竹内	力田		力田	
神経内科パーキンソン病専門外来	午前						森野(第2・4・5)
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			
脳神経外科	午後		広島大学 (16:00まで)			富永(16:00まで)	
乳腺	午前	川淵	前沖	川淵	前沖	菅野	川淵
	午後	菅野	川淵	前沖		川淵	

※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 くすの木 vol.59 2013年1月1日(火・祝)発行(季刊) 発行人/医療法人メディカルパーク 野村英樹 〒731-0138 広島市安佐南区祇園2-42-14 TEL082-875-1111 FAX082-875-6125 ※本誌からの無断転載、転写は固くお断りいたします。

くすの木

野村病院だより
vol.59
2013年1月号



駆け上る
松の小山や
初日の出
夏目漱石



来福絵馬「旭日巳」
谷口ユキエさん(90歳)

いつも笑顔で穏やかなユキエさん。食後のひとときを讀書しながら過ごされるのがデイケアでの日課です。この作品は、仲良しグループの人たちに難しいところを手伝ってもらいながら仕上げました。2013年の干支は、人々を災難から守り、幸運の使いとされる巳(へび)ですが、この絵馬は、旭(太陽)と白蛇を組み合わせた大変縁起の良い押絵で、華やかで飾り映え抜群です。

「絵馬」とは神社や寺院に祈願するとき、あるいは祈願した願いが叶ってその謝礼をするときに寺社に奉納する、絵が描かれた木の板のことです。五角形(家型)の物が多く見られますが、これはかつて板の上に屋根をつけていた名残です。以前は馬の絵が主流でしたが、昭和以降からは縁起物の動物や祭りの風景など、馬とは関係ない絵馬も数多く作られています。

なつめ そうせき
夏目 漱石
(1867年2月9日 - 1916年12月9日)
日本の小説家、評論家、英文学者。大学時代に会った正岡子規の勧めで執筆した「吾輩は猫である」で作家人生を歩み始めた。その作風は、世俗を忘れ、人生をゆったりと眺めようとする要素から「余裕派」とも呼ばれた。

野村病院 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は、当院の診療体制にひとかたならぬご理解、ご協力を賜り、誠にありがとうございました。職員一同よりよい医療・介護サービスを提供できるよう努めてまいります。皆様にとりまして平成25年がよい年になりますことを心より祈念いたします。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

理事長
野村 英樹



新年明けましておめでとうございます。

平成25年新春を迎え一言御挨拶を申し上げます。当院では、昨年一年間「こころやすらぐやさしい病院」を行動目標としてまいりましたが、みなさんにはおかれましてはどのように評価を頂いたでしょうか。私ども職員一同は、地域のみなさんに育てて頂いているという考えのもと、引き続きみなさんに満足して利用して頂ける医療や介護サービスの提供ができるよう努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

院長
香川 佳寛



さて当院では院内システムのIT化を順次進めているところです。システムが安定運用されれば待ち時間解消など利用されるみなさんに有益であると考えております。御迷惑をおかけすることもあろうかと思いますが御容赦お願いいたします。昨年末の衆議院選挙では、社会保障という大きな言葉での議論がなく、私たちにとても大事な医療費についての踏み込んだ議論はありませんでした。ぜひ医療費が削減されないことが望まれるばかりです。野村病院は「医療から介護までの境目のない連携」を通じて、より一層地域医療への貢献ができればと考えています。本年もよろしくお願いいたします。

いきいきヘルシーレシピ



管理栄養士
福岡 光子

① 魚の雪花蒸し

材料(6人分)

魚(鯛や赤魚、タラなど)の切身	400g	【あん】	
塩	少々	だし汁	150cc
酒	適量	塩	少々
卵	1個	みりん	小さじ1/2杯
山芋(すりおろしておく)	40g	醤油	小さじ1/2杯
人参(型抜しておく)	適量	片栗粉	適量
三つ葉	適量	しょうが汁	少々

作り方

- 1 Aをふりかけ10分おいた魚の切身と、型抜した人参を蒸し器で蒸す(8分)。
- 2 卵を卵黄と卵白に分けて、卵白は泡立て、卵黄は炒り卵にする。
- 3 泡立てた卵白へ山芋と塩を混ぜる。
- 4 蒸した切身①の上に片栗粉をふりかけ、③をのせて、1分蒸す。
- 5 Bの調味料を火にかけて、一煮たちしたら水溶き片栗粉としょうが汁を入れる。
- 6 切身に炒り卵を散らし、あんをかけて人参と三つ葉を添えて完成。

ふわっとろっの食感で、繊細しの優しい一品です。雪のような卵白が見た目にも美しく、おもてなし料理にもぴったりです。



バターとマーガリンを半分ずつ使用することで分離しにくくなります。ミネラル豊富なきび砂糖はまろやかな甘さでおすすめ。おせち料理で余った黒豆で作ってみてください。

② 黒豆の抹茶ケーキ

材料(10人分)

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	2g
抹茶	2g
無塩バター	50g
無塩マーガリン	50g
きび砂糖	100g
卵	2個
黒豆煮	適量

作り方

- 1 Aを混ぜてふるう。
- 2 Bをなめらかになるまで混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- 3 ②に卵を少しずつ加え、分離しないようにしっかり混ぜる。
- 4 ①の粉を③に入れ、さっくり混ぜ、黒豆も加える。
- 5 ④を型へ流し、180℃のオーブンで45~50分焼く。

乳がん自己検診のすすめ



川瀬 義治 先生

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つであり、自己検診が大切です。月に一度は自己検診を行ってください。自己検診で乳房の変化を感じた人は、乳がん検診を待たずに、直ちに精密検査を受けてください。



図1 自己検診の方法

- A 鏡に向かい、乳房の変形や左右差がないかをチェックする。
- B 洞を書くように手を動かして、指で乳房にしこりがないかをチェックする。
- C 仰向けになって外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする。

実施時期 閉経前の人は、月経終了後1週間くらいの間に行う(排卵から月経終了までは乳房が張るため)。閉経後の人は毎月、日にちを決めて行うとよい。

図2 乳がんから自分を守るための検診サイクル



なお、自己検診の方法は、【図1】を参考にしてください。自己検診で異常がなかった人も、乳がん検診を定期的に受けましょう。また、乳がん検診で「異常なし」といわれた場合でも、自己検診は続けましょう。それを繰り返してください【図2】。マンモグラフィによる集団検診の対象とはならない40歳未満の人も、自己検診をしっかり行うことが大切です。

ご長寿祝100歳

おめでとうございます。住宅型有料老人ホーム「アピラーージュ長束」(ヘルパーステーション「ながつか」と提携)に入居されている中村ユキミ様です。100歳を迎えられてもお元気で過ごされています。これからも健やかな日々でありますよう願っております。

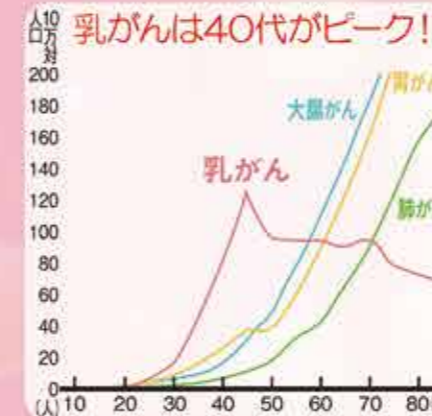


ミニミニ知恵袋

100歳のお祝いは「百寿」ともいい、また「紀寿」とも言われるようです。「紀寿」は100年=一世紀の(紀)から由来しているとか…。長寿のお祝いはそれぞれに色がありますが、百寿は白寿と同じ白にちなんだ物贈るとされています。ただし、色については精説あり、ピンクや金と言う説もあります。

乳がん検診

「無料クーポン券」は3月末まで
早めの受診を!



日本人女性の16人に1人が乳がんになるといわれています。乳がんは、マンモグラフィ(乳房専用のX線撮影)で検査をすることで、触診では見つからないような5mm以下のがんも見つけることが可能です。早期発見による治療で、乳房を残すことが可能な場合が増えているので、早めに受診されることをおすすめします。乳がんの検診が無料で受診できる「クーポン券」が、一定の対象年齢の方に市町から送付されていますが、期限直前は、駆け込み利用で病院が混み合い受診できない場合がありますのでお早めにお問い合わせください。

乳がん検診
無料クーポン
対象年齢

40歳	昭和46(1971)年4月2日~昭和47(1972)年4月1日生まれ
45歳	昭和41(1966)年4月2日~昭和42(1967)年4月1日生まれ
50歳	昭和36(1961)年4月2日~昭和37(1962)年4月1日生まれ
55歳	昭和31(1956)年4月2日~昭和32(1957)年4月1日生まれ
60歳	昭和26(1951)年4月2日~昭和27(1952)年4月1日生まれ



毎年楽しみ 地域密着 子ども神楽

昨年11月3日(土)にデイサービス「ぎおん」にて「あおぞら子供神楽団」の公演がありました。「あおぞら子供神楽団」は、安佐南区川内を拠点に神楽を通して、子どもたちの心豊かな成長と自主性を育むとともに、地域の方々と一緒に活動している神楽団です。当所へは毎年来ていただいております。利用者の方々も年々成長する子どもたちを目の当たりにしています。披露していただいた「塵論」は、異国より攻めてきた悪鬼を激闘の末に退治するという演目。神楽の衣装を身にまとった子どもたちの熱いこもった演技に、利用者は応援したり、笑ったり、涙を流しながら楽しんでいました。公演が終わって、もうすでに来年の公演を楽しみにしている方もいらっしゃいます。

