

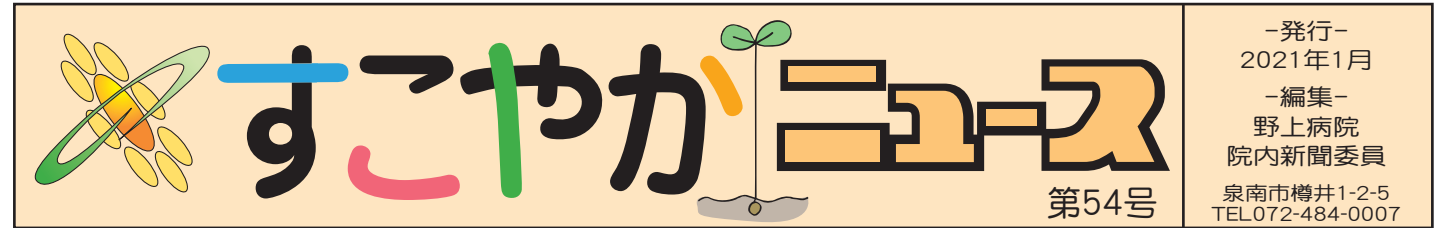
		月	火	水	木	金	土	日
総合診療科	9:00～12:00	中尾		中尾				
内科	9:00～12:00	玉置・土井	上野・山崎 土井	西	玉置	玉置 上野・土井	上野・山崎	
	13:00～16:00				井上 ※第2・4週			
	14:00～16:00			西				
	14:00～17:00	上野	玉置	福本	武田・土井 大野			
循環器内科	14:00～17:00		黒井 ※受付16:30まで	高畑 ※受付16:30まで				
呼吸器内科	17:00～19:00					加藤		
外科 消化器外科	9:00～12:00	金川	小畑	野上(浩)	金川・西脇	野上(浩)	小畑	
	10:00～12:00			西脇				
	14:00～16:00		金川			小畑		
	15:00～17:00	手術		種村(第2・4週)	手術			
	16:00～17:00					野上(浩) (第1・2週)		
肛門科	9:00～12:00	金川			金川			
	14:00～17:00		金川					
プラセンタ	9:00～12:00	金川			金川			
	14:00～17:00		金川					
眼科	9:00～12:00	戒田・谷口	戒田 谷口(手術)	戒田・谷口	戒田 谷口(手術)	戒田・谷口	日赤	
	14:00～17:00	谷口	戒田 谷口(手術)	戒田	谷口	戒田(手術)		
耳鼻 いんこう科	9:00～12:00				森中 ※受付11:30まで (第1・3・4・5週)	箕輪(第1・3・5週) 横山(第2・4週)	横山(第1・3週) 箕輪(第2週) 福田(第4・5週)	
	14:00～16:30	箕輪			横山(第2週) 14:30～16:00			
皮膚科	9:00～12:00	鎗山(第1・3・5週) 上中(第2・4週)				西山(第1・3・5週) 龍腸(第2・4週)		
	9:00～11:30			三木田			三木田(第1週) 川口(第2週) 西山(第3・5週) 鎗山(第4週)	
泌尿器科	9:00～12:00		梅原	上門 ※受付11:00まで	梅原		上門(第1・3週) ※受付11:00まで	
	10:00～12:00	吉川				村岡		
	14:00～17:00				梅原 (完全予約制)	梅原 (完全予約制)		
脳神経外科	9:30～12:00						出原(第1週) 宗田(第2週) 下田(第3週) 石田(第4週)	
	14:00～17:00			藪内				
リウマチ科	14:00～16:00	西村(第1・2・5週)						
リハビリテーション科	9:00～12:00	上野	中尾	楠見	平野	小畑	玉置	

専門外来	肛門外来	リウマチ外来	糖尿病外来	甲状腺外来	肝臓外来	膠原病外来 人工透析外来	炎症性腸 疾患外来
	金川 月・木曜日午前 火曜日午後	西村 月曜日午後 (第1・2・5週)	西 水曜日	西 水曜日	武田 木曜日午後	大野 木曜日午後	井上 木曜日午後

※すべての科目で予約制となりました。※診察時間等の変更等もありますので、ご確認下さい。

令和2年7月1日より

のがみ泉州リハビリテーションクリニック	月	火	水	木	金	土	日
整形外科	9:00～12:00	野上倫昭 野上雅史・東	西村 装具野上倫昭	野上倫昭 西村	野上雅史	野上倫昭 東	田中(第1・3・5週) 東(第2・4週)
	17:00～19:00	野上雅史		西村		東 大野 (プール検診) 大野	
内科	9:00～12:00						
	16:30～19:00	大野					
リハビリ	9:00～12:00	○	○	○	○	○	
	14:00～15:30	物療	物療	物療	物療	物療	
	17:00～19:00	物療			物療	物療	



2021年 年頭所感



理事長
野上 浩實

新年明けましておめでとうございます。今年の干支は丑で、丑年生まれの方は、忍耐強く困難にもめげず目標達成のため努力する、また堅実な性格で、お金は計画的に使うことを旨とします。そう言えば私の父、耕太郎も丑年生まれで堅実な病院運営に当たり、そのお陰で現在の病院があると感謝しています。

さて昨年は新型コロナウイルスという未曾有の感染症が世界的規模で蔓延し世界中を震撼とさせ、未だ新年になってもその勢いは衰えていません。昨年12月23日時点、世界で7,766万人が感染し、170万人(2.2%)が死亡しています。日本国内では、203,766人が感染し3,012人(1.5%)が死亡しています。新型コロナ第3波の到来により医療情勢が逼迫し医療崩壊寸前にあり、更に厳しい措置が必要になるかもしれません。昨年来提唱されている3密を避け、うがい、手洗いの励行は必須の感染予防策で、ソーシャルディスタンスなる新語も登場しました。新しい希望の光として2月末からワクチン接種が始まると聞いています。これにより新型コロナが収束に向かうことを願うばかりです。

新病院が完成してから早くも4年が経過しようとしています。今更ながら病院外観や内装、設備、いずれも素晴らしいと自負しています。また優れた人材が集まり内容も徐々に充実していると思います。昨年度は麻酔科に服部先生を、整形外科に東先生を迎え医療の質向上が図れたと思います。まだまだ改善すべき事は多々あり、患者さん、職員の皆様のご意見を取り入れて更に質の高い病院づくりに励みたいと思っています。

今年度の指針として「連帯を通じた医療の質向上」を挙げたいと考えています。全職員が連帯しつつ、同じ目的をもって医療の質を向上させるための努力を持続して行くことが必要です。昨年12月に行なった院内TQM発表会もその良い一例です。患者さんのサービス向上のための実行力に溢れた質の高い発表内容であったと賞賛しています。

末尾に本年が皆様にとって最良の年になる様に、また新型コロナの収束を祈願して2021年の年頭所感と致します。





カゼ予防は食事から

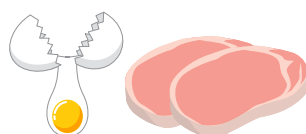
栄養管理部 管理栄養士 杉谷 佳奈子

風邪やインフルエンザを予防するには、外敵からからだを守る抵抗力を高めておくことが有効です。栄養バランスの取れた食事をするのが大切ですが、なかでもたんぱく質とビタミンの摂取に心がけましょう。

①たんぱく質をとる

肉・魚・卵・豆腐など

タンパク質には体温を上昇させ、身体を温めるはたらきがあります。



③体を温めるものをとる

鍋・スープ・味噌汁・とろみのある料理など

酵素の働きが活発になり、治癒力アップの効果があります。白血球が巡りやすくなり、ウイルスを素早く撃退します。



②ビタミンA・C・Eの多い食品を積極的にとる

人参・ブロッコリー・南瓜
春菊・パプリカなど

ビタミン
A

皮膚や粘膜を強化し、免疫力をアップしウイルスから体を守ります。



ビタミン
C

体内のウイルスを攻撃。ウイルスと闘う白血球のはたらきをサポートします。



ビタミン
E

血行を良くし、自律神経を整え、活性酸素から細胞を守ります。



かぼちゃのそぼろあんかけ (2人分)

かぼちゃ 250g、生姜 適量、ごま油 小さじ1、
鶏ミンチ 100g、水 150cc
水溶き片栗粉(片栗粉 小さじ2、水 大さじ1)
A…酒・みりん・醤油 各大さじ1、砂糖 小さじ1

1. かぼちゃは一口大に切り、耐熱皿に入れ大さじ1杯の水を振りかけラップをかけてレンジで5分(600w)
2. 鍋にごま油を熱し生姜を軽く炒め、鶏ミンチを加える
3. 鶏ミンチに火が通ったらかぼちゃを入れる
4. Aを加え、落し蓋をして中火で5分煮る
5. 弱火にし、水溶き片栗粉を回し入れて完成

とろみをつけることで冷めにくく、体もあたたまります!



にんじんしりしり (2人分)

にんじん 150g、溶き卵 1個分
顆粒だし 小さじ1/2
ごま油 小さじ1、白いりごま 適量
A…砂糖・みりん酒・醤油 各小さじ2

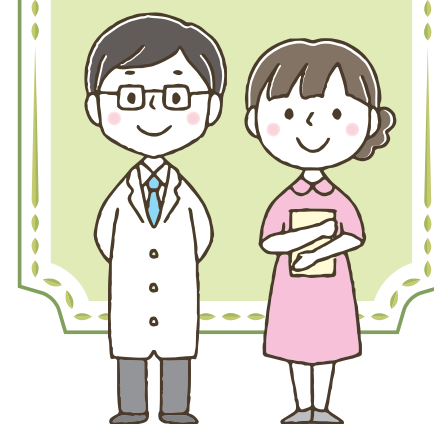
1. にんじんは皮つきのまま千切りにする
2. フライパンにごま油をひき、1を中火で炒める
3. にんじんがしんなりしたら、Aと顆粒だしを加える
4. 溶き卵を回し入れ、火が通るまで炒める
5. お皿に盛り付け、白いりごまをちらして完成

皮のまま調理することでビタミンを逃さず食べられます!

ビタミンAは脂溶性なので油と一緒にとると吸収率UP☆



腎センター紹介



のがみ泉州リハビリテーションクリニック腎センターを紹介いたします。ここではおもに慢性腎不全患者さんの血液透析治療を行なっています。

人間は食べたものを消化吸収して代謝します。腎臓は、その結果できた老廃物を尿として体外に出す働きがあります。腎臓の働きが悪い状態を腎不全といい、自分の腎臓に替わって老廃物や水分を取り除く治療法を腎代替療法といいます。

腎代替療法には

- ①腎臓の代わりに機器を使用する血液透析療法
- ②腹膜を使用する腹膜透析療法
- ③他人の腎臓を移植する方法

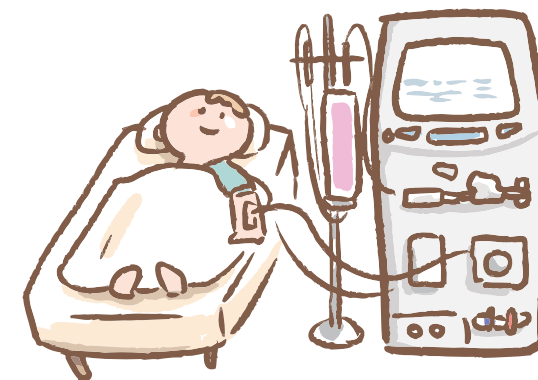
の三つがあります。当センターでは血液透析療法を行っています。

血液透析療法は、透析用の血管(内シャントといい手術をして造ります)に2本の針を穿刺し、一方の血管から血液を抜いて腎臓の替わりをする膜を通す間に血液中の毒素や水分を取り、毒素の少なくなった血液をもう一方の血管から返すという方法です。一回の透析にかかる時間は3～4時間で基本的に週に3回行ないます。透析中は皆さんそれぞれにテレビを見たり本を読んだりと自由に過ごしていただいています。その間に診察や血液検査の結果説明、体調管理の相談などを行なっています。また寝ながら自転車をこぐ要領で足の運動を行うエルゴメーターを導入し、筋力の低下を防ぐ試みも行っています。

しかし透析治療を始めてもそれで万全であるということではありません。やはり腎臓にはかないませんので、透析治療の合併症を予防するためにある程度の食事制限や薬の内服、自己管理は必要です。そのことが体調を安定させて透析以外の時間も快適にまた有意義に使っていただけることにつながります。

現在のがみ泉州リハビリテーションクリニックでは130名前後の患者さんが透析療法を受けておられます。患者さんの通院範囲は泉佐野、泉南、阪南におよび、通院困難な人には送迎車も用意し、常勤医1名、非常勤医3名の体制で診療にあたっています。

現在日本中の透析患者さんは約32,7万人(平成30年12月現在)で、だいたい380人に1人の割合で透析している人がいることになります。また新しく透析を始めた人は一年に約3,8万人(平成30年)でした。透析になる原因としては、腎臓自体の病気である慢性腎炎にかわって、約20年前からは糖尿病からくる糖尿病性腎症が一位になりました。また高血圧から腎不全に進行する腎硬化症という病態も徐々



に増えてきています。腎臓はいったんダメージを受けると元に戻らないことが多いのです。腎臓が悪いと診断された時点で、かなり注意して治療しなければなりません。

もし透析治療が必要になったとしても、透析医療は以前に比べてはるかに進歩しています。私たちスタッフ一同は、透析を「元気を取り戻すための手段」と考え、患者さんが透析にしばらくすることなく、明るく前向きに生活できるように応援しお手伝いしています。

のがみ泉州リハビリテーションクリニック
院長 大野 基樹