



三重大学病院ニュース



第5号

2011
AUTUMN
vol.5

M i e U n i v e r s i t y H o s p i t a l N e w s

無料
FREE



新人職員紹介

海外留学
診療科紹介 循環器内科
部門紹介 乳腺センター
新病棟完成
乳がん・ピンクリボン運動

栄養指導実績報告
夏バテ対策レシピ
検査・お薬Q&A
あったかHOTいんないニュース
イベント情報など
受診案内



三重大学病院 基本理念

1 患者さん本位の医療

患者さんの信頼と満足が得られる
最高・最良の医療を安全に提供する。

2 地域と世界の医療への貢献

地域医療に貢献し、
医学・医療の国際交流に努める。

3 臨床研究と人材育成の推進

未来を拓く臨床研究を推進し、
次代を担う優れた医療人を育成する。



第5号
2011
AUTUMN
vol.5

特集

3 新人職員紹介



〈表紙写真〉新人職員のみなさん

トピック

- 7 海外留学
- 12 乳がん・ピンクリボン運動
- 14 栄養指導実績報告

連載

- 8 診療科紹介 循環器内科
- 10 部門紹介 乳腺センター
- 13 新病棟完成
- 15 夏バテ対策レシピ「じゃじゃ麺」
- 16 検査・お薬Q&A
あったかHOTいんないニュース
- 17 イベント情報など
- 18 受診案内
- 20 看護部からのお知らせ

臨時休診のお知らせ

新病院開院準備及び移転作業のため、
12月27日(火)の外来診療を
臨時休診させていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、
ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

あったか
HOTニュース
いんない

「あったかHOTいんないニュース!」を募集します。
大きなニュースにならない、小さな出来事だけれど、
なんだかホッとさせる。そんな出来事や出会いが
皆さんの身近にありませんか?
どなたでも構いません、小さな思いやり大歓迎。
みんなでホッとさせませんか。

応募先 itprc@medic.mie-u.ac.jp

新

人

特集

7月の終り、来年から開業する新病棟へ、この春採用された職員に集まっていたいただきました。突然の招集に始めは皆さん緊張していただきましたが、8月を目前にして休暇の過ごし方などで会話がはずみました。



中西 健二
医療サービス課 臨床心理士



川原 弥津美
総務課 事務職員



大久保 めぐみ
精神科神経科 臨床心理士



南端 翔多
リハビリテーション部 理学療法士

職

員



大橋 巧
眼科 視能訓練士



水谷 栄梨
薬剤部 薬剤師



加藤 真大
手術室 看護師



宮本 明希
薬剤部 薬剤師



石田 薫
臨床工学部 臨床工学技士

紹

介

では、まず最初に、勤務先を三重大病院に決めた理由を聞かせてください。

中西: 私は、ここに来る前に移植コーディネーターという仕事を7年ほどやっていたのですが、大学の恩師が緩和ケアやサイコオンコロジー^{*1}の専門で、いつか、がん患者さんの心理社会的なケアをする仕事につきたいと思っていた所、三重大病院で募集があったので来ました

大久保: 私は、大学院の先生がコラージュ療法^{*2}をしていて三重大学の精神科が、コラージュを使った取り組みをやっていることを知ったので来ました。

南端: 僕は、就職活動でいろいろ悩んでいる時、三重大病院の募集が出たのと、ここのリハビリテーション部にいる学校の先輩からもアドバイスを頂いて、ここに決めました。

水谷: 私は三重出身なので、地元で働きたいなと思って選びました。

宮本: 私は、三重大病院に病院実習で2か月お世話になり、印象が良かったので選びました。

石田: 私も、大学の先生に勧められ、見学したときに他の病院とは違って、いろんな事を技士として学べると感じたので、こちらで働かせてもらうことにしました。

職種が違う人としゃべる機会があまりないと思いますので、お互い聞きたい事があればどうぞ。

中西: 手術室は、希望しての手術室なの？

加藤: 第1希望でした。大学の实習で、手術室見たら一番良かったんで。「これや」って思って。三重大病院では手術室に1年目でも入れるって聞いたんで、それが理由の1つで来ました。

中西: 血液や臓器を目にする場所じゃない。そういうのは大丈夫？

加藤: 大丈夫です。結構整形が一番…手術というか、大工みたいなんです。工具でガンガンってやって、ドリルがバーってなって…すごいですね。

中西: 職業病みたいなのは無いの？ずっと立ってるからとか。

加藤: 最初のころは腰と、ふくらはぎがパンパンで、すごく痛かったんですけど、今はそんなに苦ではないです。

手術を円滑にやっていくのに、患者さんの事も大事なんですけど、先生との関係も作っていかなくちゃいけない。それが大変です。

中西: 他のスタッフや先生との関係作りが大事なんだ。

加藤: 大事ですね、全部の科と関わりがありますし。

中西: 職業病、眼科は？

大橋: 人のメガネが気になっ



たり、この人強近視だとか(笑)リハビリは？何かありますか？職業病。

南端: リハビリって動作を見る

ので、人が歩いている姿を見て、「ここが悪いな」、「こうの方がいいな」とか、「リハビリしてあげたいな」と、思いますね。

大橋: 薬剤師さんはないの？

水谷: 結構、薬のことが分かるので、処方を見て「あー

これかあ」と思ったりして、

中西:「これかあ」って(笑)

ところで、みなさん休日は何をしていますか？

加藤:看護師は休みが結構バラバラなんですけど、手術室は、全症例の手術を経験してから、やっと夜勤や土日に就けるので、1年目は平日の日勤だけなんです。休



日って言っても、他の看護師や、同期と全然休みが合わないのが平日の仕事終わりに食事に行くことが多いですね。

川原:私の休みは、買い物や習い事に行ったり。そんな感じで…。

どんな習い事してるんですか？

川原:私、少林寺拳法をやっていて、教えてます。

全員:すごーい。

大久保:習いに行きたいですね。

川原:どうぞどうぞ。月水金と津市内で教えてます。平日がそんな感じで、土日も昇段審査や講習会とか…いろいろあって。



ほかの方どうですか？

石田:私は、土日に待機が入っている時は、出かけても大学から30分以内のところであらふらしています。

全員:ふらふら(笑)

宮本:大学が名古屋だったので、休みは名古屋に行って友達と遊んだり、買い物したり。あとサッカー観戦が好きです。

南端:僕も土日休みですけど、勉強会があったり、やらなきゃいけない事がガンガンあるので、遊ぶ時間が無いです。海が好きなので、時間あったら海に行って、いろいろ遊びたいなーと思っています。

大久保:いろいろって、なに遊びするんですか?(笑)

南端:モリで、素潜りして魚を捕ったり。後はバレーボールをやったんで、ビーチバレーをやりたいと思ってます。

まだ今年は白いですがもんね。

南端:もう去年からあんまり外に出てないですもん。勉強会とか、予定がつつめなんです。勉強会の費用がまた高いんですね。1回3万円とか取られる。でも、自分のためかなと思って、給料もそっちにつき込んでる感じです。

全員:偉い。

大久保:出身が愛知県で、去年まで京都に居て、三重にそんなに知り合いがないっていうのもあって…さみしい。

中西:休みの日は、僕の場合起きるのが遅くて、起きたら12時半とかで、家事とかしたらもう暗くなって「あーもう終わっちゃった」みたいな。ダメな週末を過ごしています(笑)

三重大病院ではリフレッシュ

休暇として

3日連続の休みを取る事になっていますが、もう取られましたか？

大橋:取れって言われてるんですけど、1年目やし(苦笑)

川原:私は…被災地に行きます。宮城に、それも少林寺拳法の関係で行くことになって。それに合わせて連

休を取る予定です。

全員: おおー。

南端: 僕は8月に休暇を取ってるんですけど、どこかお勧めはありますか?一応5日間休みとってるんですけど。

水谷: 離島で(素潜りして)モリつくしかない。

全員: (笑)

では最後に。今後三重大病院をこれからどうしていきたいですか?もしくは所属部署や自分のことでもいいです。いかがですか?

加藤: 人が少ないうえに、最近手術件数が伸びてきているので、もっと人を増やして欲しいです。知り合いの看護師に声をかけたりしてるんですけどね…(笑)

南端: リハビリも、最近オーダーがたくさん来ているので、もう少し人を増やして、1人の患者さんに対して長い時間見られるようになっていったらいいかなって。急性期病院^{※3}だから、難しいかもしれないですけど。

水谷: 薬剤部は、この新病棟で(病棟での)常駐になるんですけど、それに向けて業務の方針を変えていくと思うので、期待をこめて、人が増えてもっと働きやすくなったらいいなと思います。

宮本: もっと病棟に薬剤師が増えたら、患者さんに薬剤師の能力や役割を知ってもらえるので、薬剤師の見える病院に出来たらいいなと思ってます。

中西: 僕は、医療現場、特に総合病院で臨床心理士というのが働きだしてから歴史が浅いので、まず何を

するか知ってもらいたいです。

大久保: 私は、カウンセリングや自分が学んだことを実践していきたいんですけど、こういう病院になると、検査がほとんどでカウンセリング業務ができないなあと感じていて、悩んでいる日々です。

大橋: 臨床心理士さんですけど、視能訓練士も本当に世間では「何の人?」って感じなので、知ってほしいですね。

石田: 私は、とりあえずしっかり業務が出来るようになって、先輩方に少しでも近づけるように、日々勉強しながらやっていきたいなと思っています。

川原: 私は、先生方やみなさんの事務サポートを「私に聞いてくれたらいいですよ」って、何でも応じられる事務職員になれたらと思っています。

ありがとうございました。

皆さんの今後の活躍を期待しています。

※1 サイコオンコロジー

心理学(サイコロジー)、腫瘍学(オンコロジー)を組み合わせた造語で、「精神腫瘍学」と訳されます。がん患者さんとご家族の幅広い領域での研究を行います。

※2 コラージュ療法

コラージュ(雑誌などを切り抜いて、貼りあわせてつくる絵)を用いた心理療法。

※3 急性期病院

急性疾患などで緊急・重症な状態にある患者さんに対して、高度で専門的な医療を提供する病院。



二人の海外留学

North German Confederation

Utah

Texas

最近三重大学病院に、外国留学から帰国した二人の医師が
加わり、より大きな仕事ができる形になりつつあります。
そんなお二人のお話をお聞きました。



いとう ひさと

伊藤久人 <アメリカ>

ユタ州とテキサス州の病院への3年間留学
帰国後、本院で心臓外科医として勤務。
趣味は読書で自転車好き。

聞き手：海外留学をしようと思ったキッカケは？

また、向こうでどのような経験を積まれましたか。

伊藤：30歳過ぎくらいまでに、ある程度手術ができるようになりたいと思っていました。

そのため、臨床留学という形で渡米し、トレーニングプログラムに入り、開心術^{※1}などを中心に勉強していました。

聞き手：留学中は、どのようなスケジュールでしたか？

伊藤：当直の日以外は、朝6時から仕事が始まり、夕方までに手術を1、2件行い、夕方から回診をして、夜7時か8時くらいに帰る毎日でした。交替でやっている当直の時は、36時間働いて次の12時間は休みでした。仕事がメインの生活でしたが、日本に比べるとオン・オフがはっきりしていました。

聞き手：本院で、留学した経験をどのようにいかしていきたいですか？

伊藤：補助人工心臓^{※2}は日本ではまだ限られた所でしかやっていないので、機会があればやっていきたいです。沢山の患者さんを診察させていただき、少しでもお役に立ちたいと思っています。

※1：心臓の病変治療の為にメスを入れ、直接見て行う手術。

※2：心臓の働きの一部を助けるもの。



ひらの こうじ

平野弘嗣 <北ドイツ>

ロストック大学へ2年4ヶ月留学
帰国後、本院で心臓外科医として勤務。
趣味は山登りで車好き。独身。

聞き手：海外留学をしようと思ったキッカケは？

平野：元々、臨床だけでなく研究にも興味があり、海外の病院や研究室がどのようなことをしているのかを、この目で見たかったからです。

聞き手：留学先でどのようなことをして来られましたか？

平野：ホルモンの一種であるエリスロポエチン^{※1}を使って、脊髄虚血^{※2}の予防について研究をしていました。研究の結果、脊髄虚血を大幅に改善することができ、下半身の麻痺を軽減することが可能になりました。

聞き手：留学経験を本院でどのように生かしていきたいですか？

平野：留学先で日常的に行われていたトランスレーショナルリサーチ^{※3}を、積極的に行っていきたいと思っています。

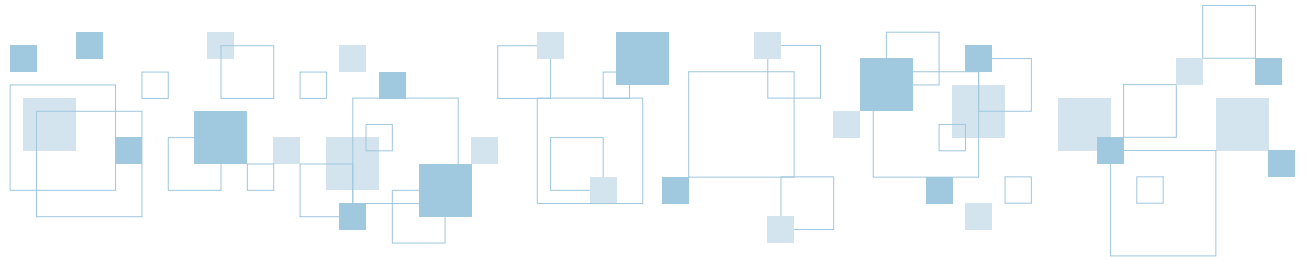
聞き手：最後に患者さんへ一言。

平野：一人でも多くの患者さんが助かるために、手術だけでなく、様々なことを研究していきたいと思っています。

※1：骨髄に働きかけ、赤血球産生を促進する糖タンパク質。不足すると、貧血を起こす。

※2：脊髄動脈の血流がいちじるしく少なくなること。

※3：基礎研究を、臨床現場に橋渡しすること。



連載 診療科紹介

循環器内科 ☎059-231-5146

患者様に信頼と満足をしていただける
安全で最高の医療を。



循環器内科
教授 伊藤 正明

循環器内科の診療について 教えてください。

循環器内科は、主に心臓や血管におこる病気の診断・治療を行います。血液を送るポンプとして働いているのが心臓で、身体^{くた}の各臓器に絶え間なく血液を送り酸素や栄養分を補給する管の役目が血管です。心臓のポンプ機能の低下や、血管が詰まったり、破れそうになったりする病気に対して、診断と治療を行います。心臓や血管の病気は突然に起こることも多く、救急診療としても重要です。

具体的にはどのような 病気の治療をするのでしょうか？

心臓の病気では、

- 心臓自身の血管が詰まる病気（心筋梗塞、狭心症）
- 心臓の力が弱くなる病気（心不全、心筋症、心筋炎）
- 心臓の弁の病気（弁膜症）
- 脈が乱れる病気（不整脈）

血管の病気では

- 大動脈という大きな血管が悪くなる病気（大動脈解離、大動脈瘤）
- 足の動脈の流れが悪くなる病気（閉塞性動脈硬化症、バージャー病）
- 血管が炎症をおこす病気（血管炎）
- 肺の血管の流れが悪くなる病気（肺高血圧症、肺塞栓症）
- 下肢の静脈が詰まる病気（静脈血栓症）





この他にも、動脈硬化を進めてしまう高血圧症、脂質異常症、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群などの診断・治療も行います。

■ 具体的にはどのような症状を訴えることが多いのでしょうか？

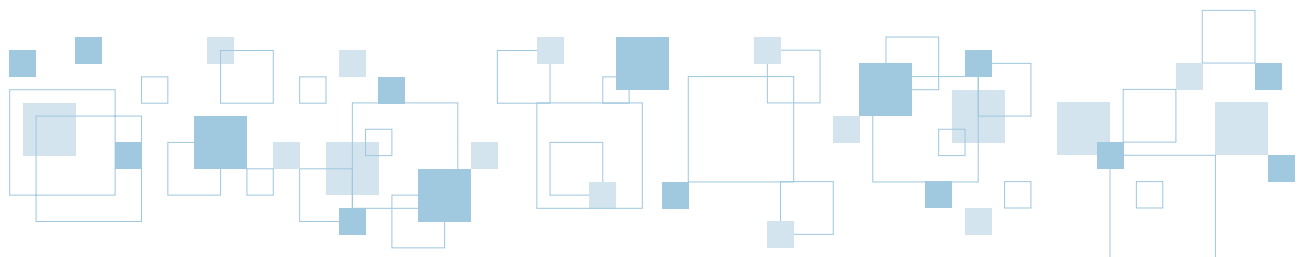
胸の痛みや胸がしめつけられる感じは心筋梗塞や狭心症、大動脈解離、肺塞栓症、息切れは心不全や肺高血圧症、肺塞栓症でみられる症状です。また、就寝中におこる呼吸困難、むくみ、体重増加などがあれば心不全が疑われ、^{どろき}動悸、失神などは不整脈、下肢の腫れや痛みでは下肢の静脈血栓症が疑われます。しかし、症状は患者さんによって様々で、また症状がはっきりしない場合もあります。

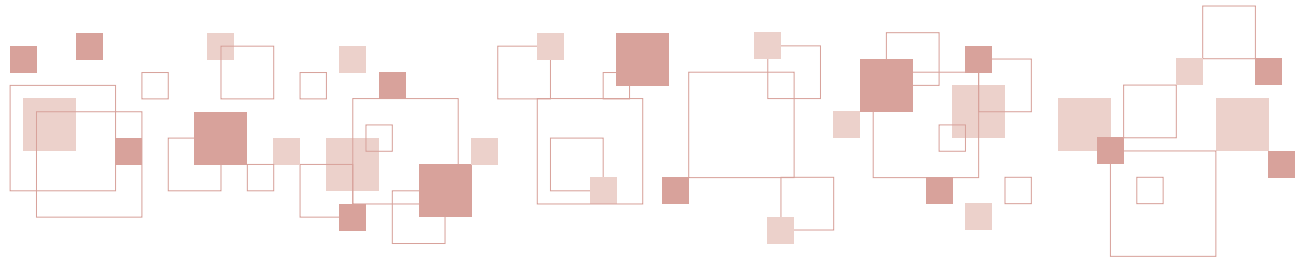
■ 三重大学病院の循環器内科の特徴はなんですか？

心臓、血管のあらゆる病気を診断し、最先端の治療ができる体制が整っています。特に、心筋炎、重症心不全、肺塞栓症、肺高血圧症などの治療が難しい疾患では三重県各地より患者さんが来られ、

三重県の最後の砦として機能しています。また、津市や周辺地区の救急医療にも多く携わっています。

脚の血管病に対する血管新生療法などの先端医療を全国に先駆け行っていることも特徴です。血管新生療法とは、白血球の一部である単核球を、足の動脈硬化などの患者さんの血液から採取し、同じ患者さんの足に筋肉注射することで、血管が再生され、血流が良くなり、症状が改善される事を目的とした治療です。血管新生療法を行っている病院は、三重県下では当院のみです。

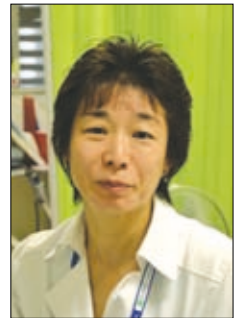




連載 部門紹介

乳腺センター ☎059-231-5147 1階外来

患者様に信頼と満足をしていただける
安全で最高の医療を。



乳腺センター
センター長 教授 小川 朋子

乳腺センターでは、どんな業務を行っていますか？どんなところですか？

乳房の病気、主に乳がんの診断・治療を行っています。具体的には診断のための検査（マンモグラフィ、超音波検査、細胞診、針生検、マンモトーム生検）や、手術が中心ですが、腫瘍内科と連携して薬物療法を行ったり、乳腺センター内に乳房再建外来や漢方外来なども開設し、乳がんに関連した診療を広く行っています。

このところ「乳がんの早期発見、早期治療を」という啓発運動がさかんですね。

乳がんは0期やI期と呼ばれる早期で治療を行えば約9割の方が治る病気です。検診で行うマンモグラフィや超音波検査では、手で触るだけでは分かりにくい0期

やI期の乳がんを見つけることができます。今まで検診を受けたことのない方、最近、少しさぼっているという方、ぜひ、検診を受けてください。マンモグラフィや超音波検査は、乳房の状態などで変わりますが10分程度でできます。当院健診センターでの料金（実費）は以下のとおりです。

マンモグラフィ+超音波検査 ————— ¥9,100
マンモグラフィ+超音波検査+視触診 — ¥12,000

病期	腫瘍	脇下リンパ節転移
0期	しこりを触れない	なし
I期	2cmまで	なし
IIA期	2cmまで	あり
	2-5cm	なし
IIB期	2-5cm	あり
	5cm以上	なし





■ 当院での取り組みは いかがですか？

当院では乳腺診療専門のスタッフが協力して、乳がんをより早期に診断することを追求しています。全国で数施設でしか行われていないMRIガイド下マンモトーム生検など、高精度の診断機器や高度な技術により、通常の検査では難しいごく初期の乳がんを診断できるので、2010年に当院で手術した乳がんは、一番早期の0期が約3割を占めていました。

■ 治療については いかがですか？

乳がんは、腫瘍が小さいうちに見つければ乳房を全部取り去る必要はなく、またセンチネルリンパ節生検という最新の方法を用いることで、以前は必ず行われていた脇のリンパ節を全部とってしまう手術（腋窩リンパ節廓清）も行わなくてもよいようになりました。腋窩リンパ節廓清を行わないことで、術後上肢リンパ浮腫などの合併症をなくすことができます。当院では2004年から実施しており、現在では手術を受ける方の7割弱の方はセンチネルリンパ節生検のみですむようになっています。また、乳房の手術も、乳がんの部位を切除するだけでなく、乳房を形良く残せるように手術方法を工夫しています。



細胞診	超音波画像で病変を確認しながら、針（採血の際に用いる針と同じ太さの針です）を刺し、吸引して細胞を採取し、顕微鏡で観察して診断します。
針生検	細胞診では診断のつかないような病変に対して行います。乳房に局所麻酔をし、超音波画像で確認しながら、針を刺して病変を採取します。
マンモトーム生検	針生検と同様、マンモグラフィや超音波画像を確認しながら、直径5mm程度の針で病変部を吸引しながら採取します。切開生検に比べて、傷口が小さくすみ、ほとんど目立たなくなります。
センチネルリンパ節	「センチネル＝見張り番」のリンパ節と呼ばれ、がんの病巣からリンパの流れによって、最初に転移するところです。検査をすることで転移の有無がわかります。



トピック 秋に行われる ピンクリボン運動

ピンクリボンって？

乳がん啓発活動のシンボルです。アメリカの乳がんで亡くなられた患者さんのご家族が、「同じ悲しみが繰り返されないように」と、願いを込めて作ったピンクのリボンからスタートしたと言われていました。

なぜ秋なの？

クリントン前大統領が、10月の第3金曜日を「ナショナルマンモグラフィデイ」と制定し、国を挙げて乳がんでの死亡者を減らす運動を行ったのを皮切りに、世界規模の啓発活動へと広がりました。

日本では？

日本においても、同じ願いを持つ、多くの市民団体が、シンボルマークの形は異なりますが、ピンクリボン運動に取り組んでいます。



乳がん後進国の日本

欧米諸国では乳がん検診の普及により、乳がんで亡くなる方は1990年代から減少に転じています。日本では、残念ながら未だ増加の一途をたどっており、乳がん後進国となっているのが現状です。

乳がんは怖い病気じゃない

残念ながら乳がんの予防方法はありません。早期発見・治療が最善の対策方法です。0期からI期と呼ばれるごく早期なら90%近くが治っていますので、決して怖い病気ではありません。ですから早期発見のために少なくとも2年に1回の乳がん検診を受けましょう。検診は、継続して受けることが重要です。



三重県内でも乳がん検診のイベントが開催されます。

・10月8日(土) 乳がん(マンモグラフィ)検診の無料体験イベント

検診受付期間 平成23年9月1日(木)～9月16日(金)

三重大学医学部附属病院ほか県内16施設にて開催します。

・10月9日(日) 津まつりで乳がん検診受診啓発ブース出展

健診センター・がんセンター・NPOが共同で実施します。



イベントのお問合せは [電話] 059-231-6033
NPO法人 三重乳がん検診ネットワーク事務局 [E-mail] mmg@clin.medic.mie-u.ac.jp
〒514-8507 三重県津市江戸橋2-174 [URL] http://mie-mmgnnet.jp/

新病棟 完成。



休診のお知らせ

新病院開院準備及び移転作業のため、下記の通り12月27日(火)の外来診療を臨時休診させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

12月

日	月	火	水	木	金	土
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
休		休		休	休	休

1月

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
休	休	休				休

ゴミを液体に変える
生ゴミ処理機。



高校生が
見学しました。



新病院
モデルルーム。



1 オーダーメイドの栄養指導

「食事療法は難しい」と思いませんか？

病気の状態が一人一人違うように、食事療法もそれぞれ異なります。栄養指導室では、患者さんのライフスタイル(家庭環境、生活リズム、職業他)にあわせた、実行しやすい食生活の改善策について、患者様・ご家族と一緒に考え、ご提案しています。

決まりきったマニュアルどおりのやり方 難しいカロリー計算は、ほとんど必要ありませんので、三重大学オリジナルの方法で、**解りやすい栄養指導を進めています。**



2 体組成計を用いた栄養アセスメント

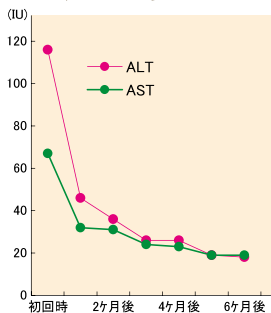
「体重増加」にはよし悪しがあるのをご存知ですか？

運動を頑張っても体脂肪が減り、筋肉量が増えたことによる体重増加なら良いです。病気によっては栄養状態が悪くなると水分(むくみ)が増えている場合があります、それを「太った…」と勘違いして食事を控えてしまうと、返って病気が悪くなる事もあります。ですから「太った、痩せた」といってもそれが何で増えたのかを見極めることが重要です。栄養指導ではこのような誤解を解消するために、体重計よりも、もっと詳しいデータが得られる“体組成計”を採用し、体重だけでなく体脂肪量、骨格筋肉量、筋肉バランス、内臓脂肪、浮腫の程度などの測定を行っています。

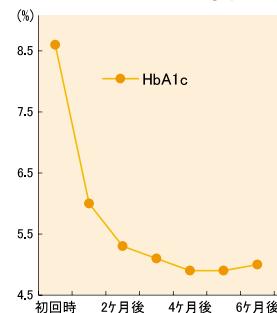


37歳女性 脂肪肝 継続栄養指導の効果

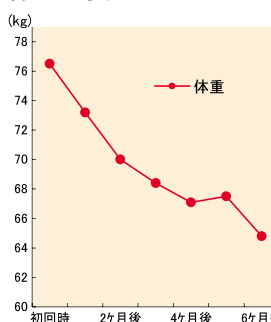
AST、ALTの変化



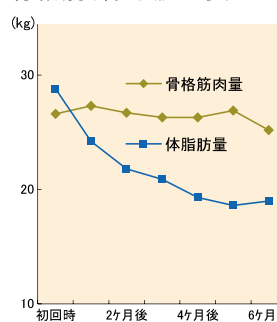
ヘモグロビンA1cの変化



体重の変化



骨格筋、体脂肪の変化



筋肉は維持して、
体脂肪を減らすことが
大事です!

3 全国に先駆けた栄養治療

エビデンス(科学的根拠)に基づいた栄養指導。

C型慢性肝炎及び脂肪性肝炎に対する鉄制限食療法は全国に先駆けて行っています。本院栄養指導管理室岩田加壽子が、NHK情報番組に出演しました。肝臓病食だけでなく、糖尿病食、腎臓病食、高血圧症食他の疾患でも、多くの学会での新情報を基に患者様の指導を行っています。

2011.6.29放送 NHK「ためしてガッテン」



4 院外でも栄養指導

旅行先でも安心してお腹一杯食べられる。

「食事療法をして体重を落としたのに、旅行をしてたくさんの食事に釣られてつい食べ過ぎて体重が戻ってしまった。」「外で安心して食べられないから旅行も行けない。」という、患者さんの声を反映させ産学官連携で企画した、「生活習慣病のためのウェルネスの旅(鳥羽市離島)」「C型肝炎・脂肪肝鉄制限食グルメディカルツアー(志摩市志摩観光ホテル)」は、県・市等とも協力し実施しております。

本物の健康ツアーが
楽しめます♪
普段、食事療法を頑張っ
ておられる方の「癒し」に
なればと思います。



ウェルネスの旅



講義風景



カロリー計算された料理



ウォーキング

グルメディカルツアー



豪華☆伊勢海老



鉄制限食ランチメニュー



じゃじゃ麺

「簡単・手軽・作り置き・万能」の肉味噌を使って!

じゃじゃ麺の歴史

岩手県盛岡市でわんこそば、冷麺と並んで「盛岡三大麺」と称される麺料理の一つです。じゃじゃ麺は、戦前に旧満州に移住していた岩手県出身者が、大戦終結後に、満州で食べた「炸醬麵(ジャージャー麵)」を持ち込んだのが始まりだといわれています。韓流ドラマで豪快な食べっぷりでおなじみですが、チャジャンミョン(炸醬麵)といって代表的な国民食です。



肉味噌 10人分(作り置き)・600g(1人当たり60g)

材料

- 豚もも赤身挽肉 300g
- 玉葱 1個
- 赤味噌 大さじ3杯強(60g)
- みりん 大さじ1杯強(20g)

- A**
- にんにく 2片
 - ごま油 小さじ2杯(8g)
 - ラー油 小さじ1杯(4g)

「食べるラー油」でも代用できます。
玉葱の代わりに葱を使っても美味しいです。

作り方

- ①玉葱、にんにくはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンに(A)を入れて豚もも赤身挽肉と玉葱を火が通るまで炒める。
- ③②に赤味噌とみりんを加えて炒める。

じゃじゃ麺と家庭で作るてんぷらうどんの1食分の栄養比較

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
じゃじゃ麺	349Kcal	14.2g	4.9g	58.8g	2.8g	1.6g
家庭で作るてんぷらうどん	432Kcal	22.6g	9.0g	59.8g	2.1g	3.2g

※家庭で作るてんぷらうどん: 外食カロリーガイドブック/女子栄養大学出版部

じゃじゃ麺 1人分

材料

- 肉味噌 60g
- 干しうどん 80g(1束弱)
- みょうが 1/2個(5g)

作り方

- ①みょうがは千切りにする。(適量の胡瓜の千切りでもよい。)
- ②沸騰した鍋に干しうどんを入れて茹で、茹であがったらざるにあける。
- ③茹であがったあつあつのうどんに肉味噌、みょうがを盛り付ける。

塩分の多くなりがちな麺料理もこの肉味噌で減塩となります。

Point1 手作りして低脂肪の「簡単・手軽・作り置き・万能」の肉味噌

脂肪の多い挽肉料理はメタボの大敵! 低脂肪にするには脂肪の少ない赤身肉を使用すれば幅広く活用することができます。簡単で手軽で作置きが出来て万能で便利です。冷奴にかけたり、食欲の無い時にご飯にかけるなどあなたの工夫次第です。

Point2 アレンジ

挽肉1kgと玉葱を炒めて半分は密封パックにして冷蔵庫に保存しておけば、いつでもオムレツ、マーボー豆腐、ドライカレー、茄子のしぎ焼きなどに活用できます。

「じゃじゃ麺にもう一品」大豆サラダ 1人分100Kcal



材料 4人分

- 茹で大豆 40g(1/2カップ)
- ひじき 4g(大さじ1杯強)
- トマト 1/2個
- アスパラガス 太2本
- 胡瓜 1本
- セロリ 20g(約1/6本)
- レタス 120g(小さな葉8枚)
- マヨネーズ 大さじ2杯強

作り方

- ①ひじきは水に戻し、さっと茹でる。
- ②トマトは半分にし、中の種をとって大豆と同じ大きさに切る。
- ③アスパラガス、胡瓜、セロリは大豆と同じ大きさの角切りにする。
- ④レタスは3cmの角切りにする。
- ⑤茹で大豆、③、④をマヨネーズで和え、レタスをしいた上に盛り付ける。



じゃじゃ麺+大豆サラダの組み合わせは、「糖質+脂質+蛋白質+ビタミン」がしっかりと摂れて理想的な食べ合わせです。これで、今年は夏バテ知らずです!

詳しくは、病院HPへ <http://www.hosp.mie-u.ac.jp/recipe/>

検査Q&A

血圧を測るときに緊張してしまうのですが、正確に計れていますか？



答えてくれたのは **深谷みゆき**さん
 看護師(循環器・腎臓・総合内科)
 〈 趣 味 〉旅行・ドライブ・読書
 〈休日の過ごし方〉長距離ドライブ・お風呂で本を読む事

いつもは正常な値で、その時だけ高い値になったのであれば問題ありません。病院で医師や看護師を見たり、特殊な雰囲気であったり、「血圧が高かったらどうしよう」という不安などで血圧が上昇する事があります。本当は正常な血圧なのに高くなることを「白衣高血圧」と言います。

.....
 普通の血圧との差が気になるようでしたら、市販の血圧計等で毎日同じ時間に計測し、結果を記録したものを、診察の際に医師や看護師に見せて頂ければ、普通の血圧が分かり、より正しく診断することができます。

お薬Q&A

お茶と薬を一緒に飲んだらダメってホントですか!?



答えてくれたのは **村木 優一**さん
 薬剤師(薬剤部)
 〈 趣 味 〉ゴルフ・海外ドラマ鑑賞
 〈休日の過ごし方〉子供と遊び、家族でご飯を作る事

お水以外のお茶・コーヒー・牛乳などでお薬を飲んだ場合には、吸収されにくくなってしまい、期待する効果が得られなくなってしまうです。でも、全ての薬に言えることではないため、お近くの薬剤師へお気軽にご相談ください。お薬の中には起きて直ぐ飲む必要があったり、ご飯を食べる直前に飲まなければならない薬や、逆にご飯を食べた直後に飲むお薬など飲み方も様々です。お渡ししているお薬の袋に記載されている用法(お薬の飲み方)を良くお読み頂いて間違いの無いようにお飲みください。他にもお薬に関してご質問があれば、薬剤師までご相談ください。

あつたろ
HOTニュース
 しんぱい

医療サービス課医事係

病棟クラーク小春日和さんの

ホッと出来る出来事

私は毎朝8時半頃出勤します。奥の一番遠い駐車場から病院までプチショートカット?をする為に医学部内の通路を利用させてもらっています。時々清掃の方から素敵な笑顔で挨拶を頂くことがあります。その方とのエピソードをご紹介します。

昨年の夏、私は朝7時過ぎにいつもよりかなり早く大学へ行きました。するとその方は、すでに玄関を掃除されていました。私は驚いて理由を尋ねると、笑顔で「ふふふ、実はね今まで一緒にやっていた方が辞められたの。それで一人でここを綺麗にしようと思うと、今からしないと間に合わないんですよ。」とのことでした。私は言葉を失いました。その方は自発的にご自身の仕事を全うする為に、早朝からお掃除をされていたのでした。一方私の早朝出勤は、出勤前に学内のコンビニでコーヒーを飲みながら読書する為という全くの自己都合……。

一見普通に見える日常の風景は、もしかしたら誰かの優しい心遣いと人知れずなされている行為の結果なのかもしれません。そう思うと素直に感謝の気持ちが広がります。今日も一日ありがとうございます。

できごと

脳死臓器移植〈本院1例目〉 6月17日(金)

6月16日、脳死判定を受けた青森県八戸市立市民病院に入院中の60歳代の男性から摘出された肝臓が、17日未明、50歳代男性へと移植され、当院初の脳死移植となりました。

記者会見

心房中隔欠損に対する カテーテルによる 心房中隔閉鎖術に全例成功 6月20日(月)

本院の三谷義英准教授ら小児科医療チームが、カテーテルによる心房中隔欠損症の治療を、7症例のうち全てにおいて成功したことを発表しました。



ドクターヘリ騒音調査 6月28日(火)

三重県のドクターヘリ事業の基地病院に選定されたため、ドクターヘリの運用を前に、試験飛行をし周辺への騒音調査を行いました。



夏の行事

サマーコンサート 小児科夏祭り

院内で様々なイベントが行われました。



イベント情報

ハートフルコンサート 弦楽四重奏 読売日本交響楽団 9月20日(火) 19:00

- 場 所: 当院外来ホール
- 問合せ先: 三重大学病院 医療サービス課 TEL: 059-231-5072

市民公開講座 第3回リンパ浮腫 交流セミナーIN三重 10月2日(日) 13:00~16:30

リンパ浮腫患者さんとそのご家族、医療者を対象にした、治療や予防に関する情報交換のためのセミナーです。

- 場 所: 三重大学 講堂(三翠ホール)
- 参加費: 無料 申込み締切: 8月30日
- 問合せ先: 三重大学病院 婦人科病棟 竹谷和美 TEL: 059-231-5124

ウェルネスの旅 伊勢志摩国立公園 答志島→神島 10月15日(土)~16日(日)

糖尿病や生活習慣病予防が気になる方のための健康ツアーです。要予約(先着40名定員)1泊2日(4食付)22,800円

- 問合せ先: いとしの旅舎
TEL: 0596-20-0170 FAX: 0596-20-0171 E-mail: info@ebird.co.jp

市民公開講座 ロコモティブシンドロームと 変形性ひざ関節症 10月22日(土) 13:30~15:00

変形性ひざ関節症のさまざまな治療法について講演があります。

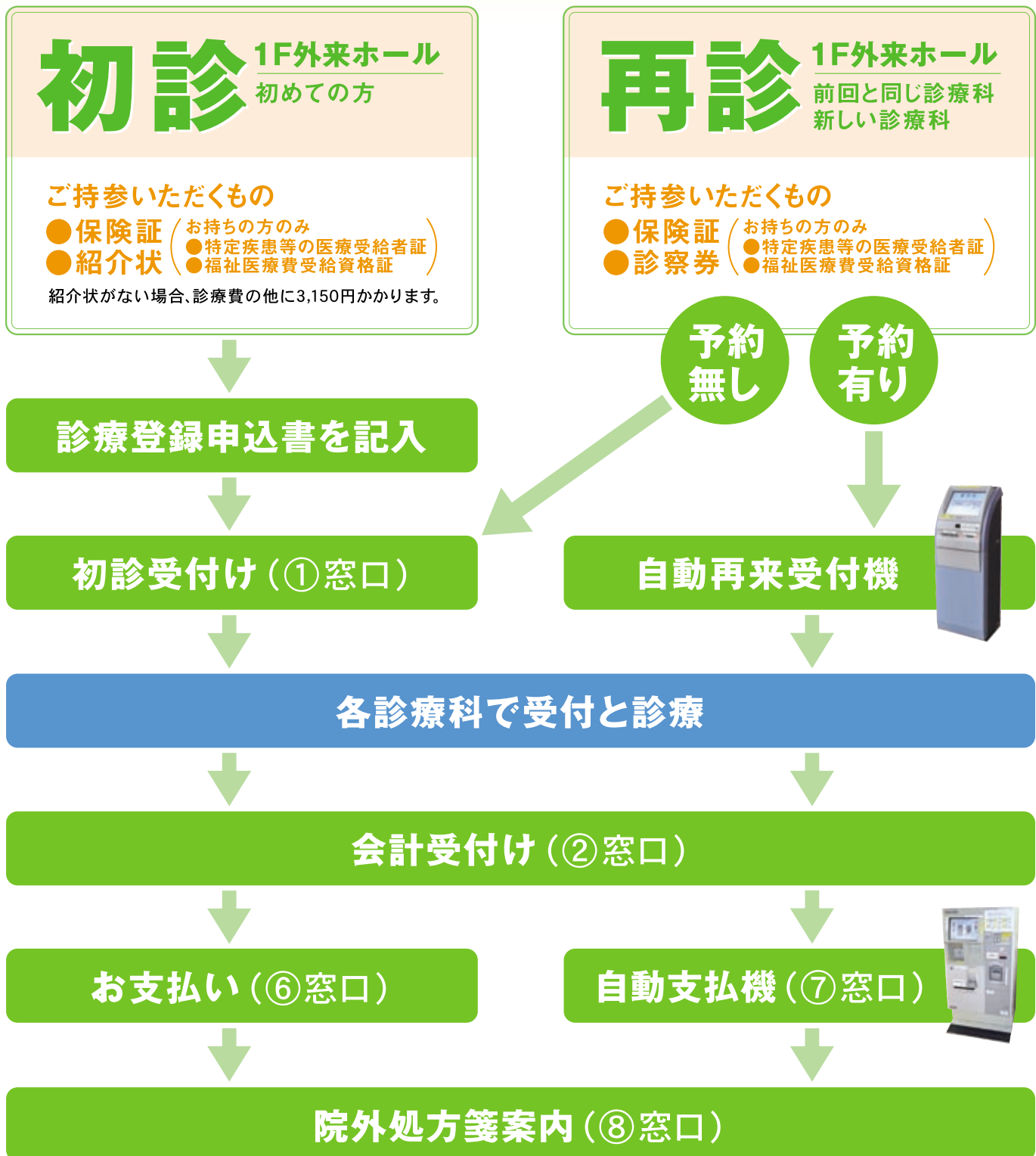
- 場 所: 三重県総合文化センター 大会議室
- 参加費: 無料
- 問合せ先: むらしま整形外科 TEL: 059-237-0838

市民公開講座 肝がん撲滅運動記念講演会 C型肝炎 11月27日(日) 14:00~16:00

一般市民の方を対象にC型肝炎を中心とした肝疾患についてのお話を致します。

- 場 所: 上野フレックスホテル(伊賀市)
- 参加費: 無料
- 問合せ先: 肝炎相談支援センター TEL: 059-231-5756

受診案内



詳しくは、病院HPへ

ご不明な点は診療案内係まで
TEL:059-231-5072



1F



外来案内図 1F

1 郵便局ATM

営業時間 〈平日〉9:00～17:30 〈土日祝〉9:00～17:00

2 コーヒーショップ(ドトールコーヒー)

営業時間 〈平日〉7:30～19:00 〈土日祝〉8:00～17:00

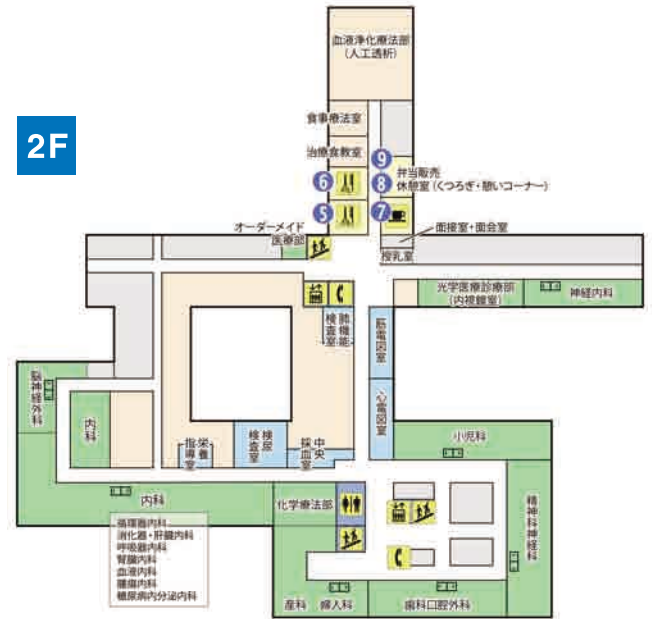
3 コンビニ(ローソン)

営業時間 7:00～22:00(土日祝日も営業)
※年末～年始、1年に1回メンテナンス日休み

4 ATM(百五銀行、第三銀行)

営業時間 〈平日〉9:00～18:00 〈土曜日〉9:00～17:00
休業日 日曜日・祝祭日

2F



外来案内図 2F

5 理容室

営業時間 〈平日・土曜日〉8:30～17:00
休業日 日曜日・祝祭日

6 美容室

営業時間 〈平日〉8:30～17:00 〈土曜日〉8:30～16:30
休業日 日曜日・祝祭日

7 喫茶店

営業時間 〈平日・土曜日〉8:00～17:00
休業日 日曜日・祝祭日

8 くつろぎ 憩いコーナー

利用時間 6:00～21:00
※休憩や飲食に利用できるスペースです

9 お弁当販売(四語折々 by 溪泉)

営業時間 〈平日・土曜日〉11:00～18:00 〈日祝〉11:00～14:00
休業日 不定休

三重大学医学部附属病院

〒514-8507 三重県津市江戸橋2丁目174
 〈TEL〉059-232-1111(代表)
 〈H P〉<http://www.hosp.mie-u.ac.jp/>
 〈初診〉8:30～12:00
 〈再診〉8:30～17:00(予約あり)
 8:30～12:00(予約なし)
 〈休診日〉土日祝・年末年始
 ※曜日によって休診する診療科があります。



本誌に関するご意見・ご感想は附属病院総務課総務係にお願いします。
 〒514-8507 三重県津市江戸橋2丁目174 TEL:059-231-5045(直通)

看護外来からの お知らせ

助産師保健指導外来を開設

母性看護の専門看護師として、平成23年2月より助産師保健指導外来を開設しました。水曜日、金曜日の午前中に外来をしており、予約制で1回1時間、3000円(自費)です。外来の対象としては、妊婦さんや産後のお母さんのメンタルヘルスケアが中心となります。妊娠中や産後は精神的にも不安定になりやすい時期ですが、妊娠中から不安に思うことをお聴きし、必要な保健指導を行ったり、産後の育児の体制を調べておくことで、安心して出産を迎えて頂けるようにしていきます。また出産後も育児の悩みや相談事を継続してお聴きし、支援していきます。出産や育児への不安が強い妊婦さんに継続的に関わることで、前向きに育児に取り組んで頂けるようになりました。



場所 婦人科外来

水・金曜日(予約制)
1回1時間 3,000円

お問い合わせ

母性棟、産科婦人科外来

トビラをあけて!未来のあなたが見えてくる。

看護師・助産師募集



病院見学・保育所見学
随時対応します。



来春卒業予定の看護学生、就職を考えている現役看護師・助産師の方もご参加いただけます! お子様も連れてお気軽にどうぞ。



国立大学法人【特定機能病院】

三重大学医学部附属病院

総務課 人事係

看護部
看護部ホームページ

TEL059-231-5046(直通)
E-mail s-jinji@mo.medic.mie-u.ac.jp

TEL059-231-5184(直通)
<http://www.medic.mie-u.ac.jp/nurse/>

より詳しく知りたい方は携帯電話から当院のホームページをご覧ください。

