

# 新病棟開院記念特集

三重大学病院ニュース

第6号

2011  
WINTER  
vol.6

Mie University Hospital News

## 新病棟 いよいよ始動

無料  
FREE



新病棟特集

# 全フロアー 徹底解説 施設紹介

## 新病院スゴロク 開院物語

挨拶

職員の声 STAFF interview

脳卒中

メタボ解消レシピ

検査・お薬・栄養指導Q&A

イベント情報

受診案内

特集

- 4 挨拶
- 6 全フロアー徹底解説
- 10 施設紹介
- 13 STAFF interview 職員の声
- 14 開院物語

トピック

- 18 脳卒中

連載

- 20 メタボ解消レシピ
- 21 検査・お薬・栄養指導Q&A
  
- 22 イベント情報
- 23 受診案内
- 24 看護部からのお知らせ





# 新たな第一歩が はじまる。



竹田 寛 / 病院長

待望の新病棟がいよいよオープンします。

年明け早々1月4日からです。

私達病院職員はもとより患者さんやご家族の方、さらには津市民から三重県民まで、待ちに待った新病棟です。

新病棟は、海沿いに面した三角形の白いビルディングです。

12階建で屋上にはドクターヘリ用のヘリポートも設置されています。

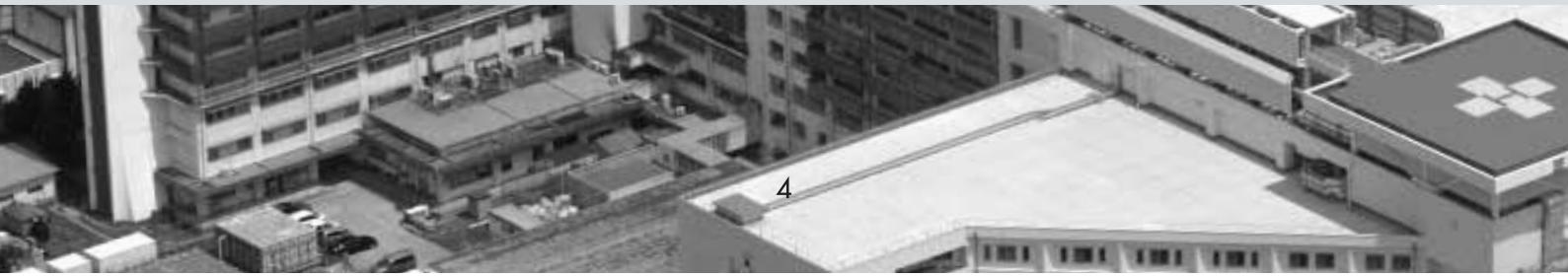
病室や展望レストランからは広大な伊勢湾の遠望を楽しむことができます。

もちろん大きな津波や地震にも耐えられるようになっています。

新病棟では、三重県における医療の要として高度で安全な医療を行うとともに、

患者さんやご家族の方がゆったりと治療に専念していただけるように、

静かで快適な環境作りをめざします。どうぞよろしくお願いします。



# Message



## 内田 淳正 / 学長

伊勢湾に輝く波の翠、鈴鹿の山並みやキャンパス内の木々の翠、澄み渡った空の翠と「三翠」に囲まれた新しい病棟が完成し、世界一の環境先進大学を目指すシンボルとなります。最先端の医療機器、最高の技術を有する医療スタッフとそれを支える病院職員が一体となって、県民はもとより近隣県の人々に新しい病棟で先進医療を提供し、病に苦しむ皆さんの支えとなってくれます。

三重大学の佳き伝統である教職員学生の一体感を活かした「人財」養成にも大きく貢献してくれるでしょう。救急医療、がん診療などでも三重県の中核病院としての機能を十二分に発揮してくれることを期待しています。

まもなく外来棟、中央診療棟の2期工事も始まり、平成26年には全てが完成します。夢は大きく広がります。三重大学の軸となり、力強く牽引してくれることを望んでいます。

## 新保 秀人 / 副病院長(再開発担当)

新病院がいよいよ稼働します。

新病院のうち、先に完成した病棟部門が稼働します。

県内唯一の特定機能病院であり、最先端の医療を実践します。

臓器別に配置された病棟、MFICU(P9参照)、集中治療室、救命救急を可能とする総合集中治療センターなど充実した部門に加えて、大幅に個室を増やしたり、各病棟に対面盛りつけ可能なパントリー(配膳室)も設けるなど快適な療養環境を目指しました。また各階には研修コーナーを設け、人材育成にも配慮されています。今後、質の高い医療を安全にという大切な目標と同時に職員にとっても働きやすい病院にしたいと考えています。

進化する三重大学病院にご期待ください。



## 門脇 文子 / 副病院長(看護部長)

看護部としては、旧病棟からいかに安全に患者さんに移っていただくかを最優先に準備をしてまいりました。さて、これまで老朽化し、ご不便をおかけしておりました旧病棟から一変し、海の見える明るい病院となりますので、気持ちのよい療養環境をご提供できると思っております。そして、看護職員一人ひとりが、これまで以上に患者さんやご家族の皆さんに対して、安全と満足を保障する看護を目指して取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



# いよいよ始動する新病棟



病院再開発計画の第一弾として、新病棟が先に完成し、いよいよ開院します。新病棟は明るく開放的な作りとなっており、病室からは伊勢湾を一望することができます。天気の良い日には、最上階レストランから富士山が見えるかもしれません。三重県内唯一の特定機能病院として、患者さんに満足していただける高度先進医療を提供することはもちろん、ゆったりと療養に専念していただけるよう、スタッフ一同これまで以上に快適で心地良い療養環境を目指して取り組みます。

1F



## A 蘇生室

救急搬送された患者さんに対して、緊急医療を提供する場所です。救急外来には2つの蘇生室と、専用のX線CT装置を備えており、2月からはドクターヘリも運行を開始します。



## C PET-CT

PET-CT検査とは全身や心臓、脳などの病気の原因を的確に診断する新しい検査法です。FDGという薬剤を投与し、FDGの全身分布を撮影します。がん細胞にはFDGが正常細胞より、たくさん集まるため、PET検査によりがんの位置や大きさだけでなく、がんの活動の状態を診断することが可能です。

## B 調剤室

処方せんに従い、内用薬・外用薬の調剤を行っています。この他にも、疼痛治療や手術時に用いる医療用麻薬の管理なども行っています。



## D 通路

救急外来、入退院玄関、時間外受付、防災センターだけでなく、理容室、美容室、売店、くつろぎ・憩いのコーナーへ続く通路です。

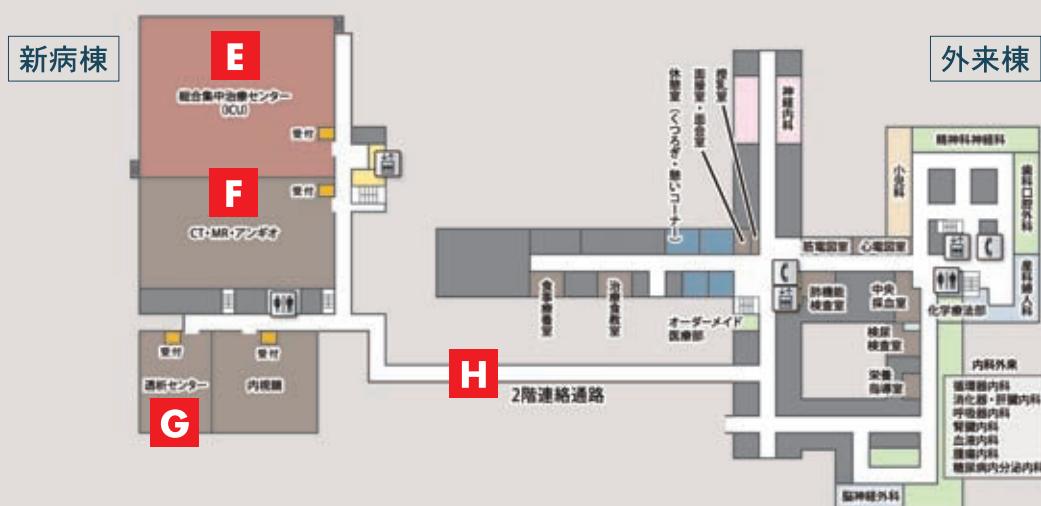


# の全フロアを紹介します。

従来の病棟では6人部屋中心でしたが、新病棟では4人部屋中心としました。要望の多かった個室も大幅に増やし、新たに専用のキッチンやお風呂などを備えた特別室も設けました。各患者さんのベッドサイドには、テレビ、冷蔵庫、金庫などの機能を備えた専用の床頭台を設けています(テレビ、冷蔵庫については有料)。また、患者さんの療養環境向上を目指して作られた、院内テレビチャンネル(自主制作番組)は無料ですので是非ご覧ください。



2F



## E ICU

急性期・超急性期の患者さんに対し三次医療機関として、集中的に救急医療を提供するための医療機器をそろえています。



## C 透析センター

透析治療を受けられる患者さんのための治療室です。質の高い医療を目指しており、明るく心地よい雰囲気のつくりとなっております。

## F MRI

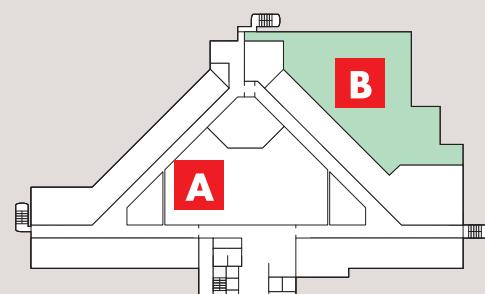
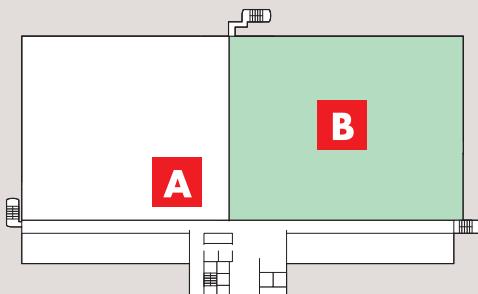
MRIとはMagnetic Resonance Imaging (磁気共鳴画像)の略称で、非常に強い磁石と電磁波を利用して、人体の様々な断面を撮影する検査です。MRIと言ったり、単にMRと呼ばれることがあります。X線を使わないため、被ばくがありません。



## H 連絡通路

外来棟と新病棟をつなぐ通路です。現在は2階の通路しか利用することが出来ませんが、2月頃には1階から新病棟へ繋がる通路が完成する予定です。



**A 病理検査室**

各種検査や手術などによって  
摘出された臓器や組織を検査し、診断を行う場所です。

**B 手術室**

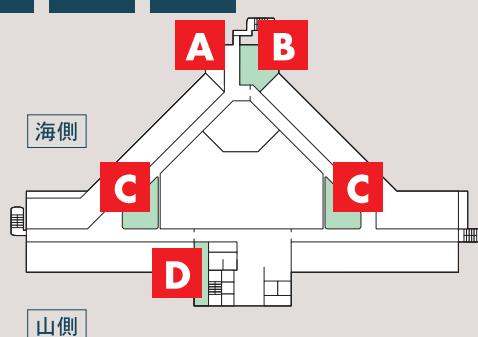
手術が必要な患者さんの治療を行なう場所です。安心して麻酔・手術を受けていただけるよう工夫しています。

**A 耳鼻科処置室**

最新鋭の機器を用いて各種処置を行ないます。患部を大画面モニタに表示させることも出来ます。

**B 屋上庭園**

精神科神経科病棟にあり、海が見えるウッドデッキを配置しています。治療の一環として行なう、農作業のための農園が設けられています。

**A 患者食堂**

病棟各階にあり、大学キャンパスと伊勢湾を一望できます。大型モニタではメニュー・カロリー表示なども行なう予定です。

**B パントリー（配膳室）**

患者食堂に併設しており、来られた患者さんに調理したての温かい食事を提供しています。

**C スタッフステーション**

各階とも、患者さんとコミュニケーションを取りやすい開放的な作りとしました。

**D 面会スペース**

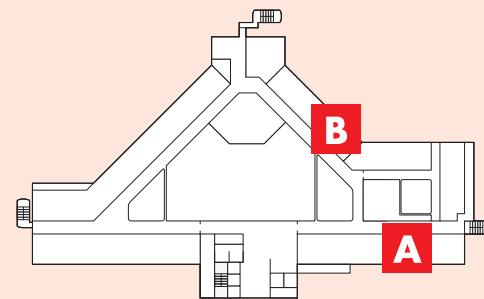
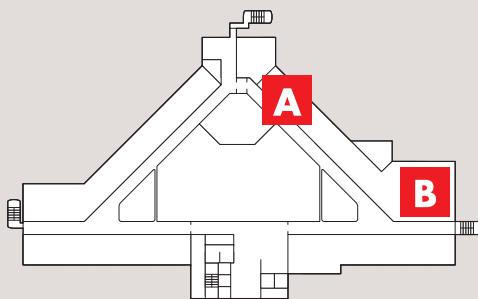
病棟各階にあり、移動できる患者さんすべてに利用していただけです。

**■ 海側の景色**

伊勢湾を一望することができます。天気の良い日には富士山が見えるかもしれません（工事期間中数回見えました）。

**■ 山側の景色**

津市内を一望することができます、青山高原の風車まで見ることができます。

**A プレイルーム**

優しい模様の壁纸に包まれ、入院中のお子さんが楽しく安全に遊べる場になっています。

**A MFICU**

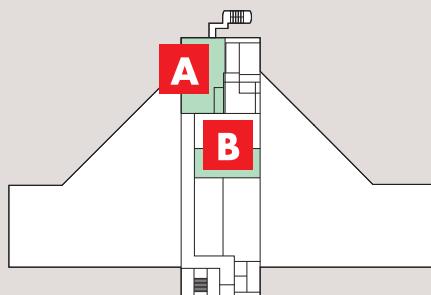
母体胎児集中治療室です。緊急の集中治療が必要な妊産婦さんに対応するための設備を揃えています。

**B 無菌室**

高性能フィルタや専用の機器を備えた、特殊な個室です。室内には専用のシャワールームやトイレなどを装備しています。

**B LDR**

女性専用フロアに陣痛(Labor)、分娩(Delivery)、回復(Recovery)が一室で行える、LDRを設けました。陣痛・分娩時に移動せずにすみ、妊婦さんの負担が軽減されます。

**A レストラン**

伊勢湾を一望できるレストランです。お昼のお弁当やランチメニュー等をご提供しています。夜も営業しておりますのでご利用ください。

**B 三医会ホール**

各種会議やセレブレーションなどを行うことができる三医会ホールです。大画面モニタや音響機器なども完備しており、様々な用途に活用することができます。

**病棟・診療棟案内****フロア案内**

屋上ヘリポート

12F ○レストラン ○三医会ホール

11F ○病棟：血液内科、腫瘍内科、眼科、皮膚科

10F ○病棟：循環器内科、心臓血管外科、総合内科、糖尿病内分泌内科、腎臓内科、呼吸器内科

9F ○病棟：消化器、肝臓内科、消化管外科、肝胆膵外科

8F ○病棟：整形外科、脳神経外科、神経内科、放射線診断科、放射線治療科、IVR科

7F ○北病棟：婦人科、乳腺外科 ○南病棟：周産母子センター

6F ○北病棟：腎泌尿器外科、歯科口腔外科

○南病棟：小児科、小児外科、小児心臓外科、細胞移植療法部

5F ○北病棟：耳鼻咽喉・頭頸部外科

○南病棟：精神科神経科、RI病棟・密封小線源治療

(4階は設備階)

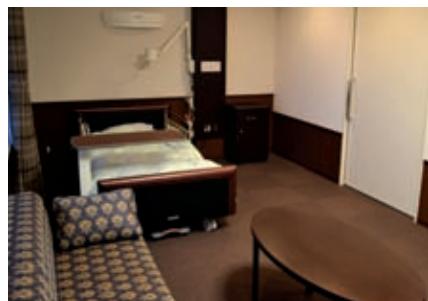
3F ○中央検査部(緊急検査室) ○輸血部 ○病理部 ○臨床工学部  
○中央材料部 ○中央手術部(手術室) ○臨床麻酔部2F ○血液浄化療法部(透析センター) ○光学医療診療部(内視鏡室)  
○中央放射線部(CT・MRI・アンギオ) ○総合集中治療センター1F ○中央放射線部(RI検査室) ○薬剤部  
○救命救急センター(救急外来) ○栄養管理部(厨房)  
○入退院受付 ○時間外受付・防災センター  
○くつろぎ・憩いのコーナー ○売店 ○理容・美容

# 新病棟 施設紹介



大幅に個室を増加させ、患者さんの療養環境向上に力を入れました。  
各病棟にパントリーを設置し、熱々で美味しいお食事を提供いたします。

## 特別室A



病棟最上階に位置し、伊勢湾を一望できる落ち着いた雰囲気の病室です。室内には専用のキッチンや、お風呂などの設備をはじめ、52インチの3D液晶テレビなどを完備しています。付き添いの方には必要に応じて、ソファーベッドを利用していくだくことも可能です。

## 特別室B



20m<sup>2</sup>の完全個室(LDR含)です。  
シャワー、トイレ、テレビ、冷蔵庫、電子レンジを完備しています。

## 特別室C



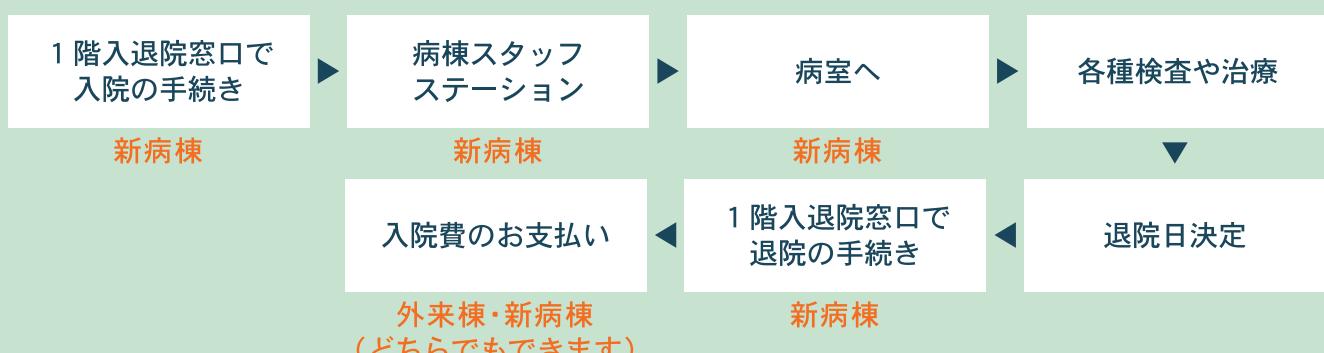
17m<sup>2</sup>～18m<sup>2</sup>の完全個室です。  
基本設備は特別室Bとほとんど同じです。

## 4床室



36m<sup>2</sup>～38m<sup>2</sup>の4人部屋です。各室に洗面所を備え、床頭台にはテレビや冷蔵庫などを完備しています。

## 入退院の流れ（以前と一部変更になります）



## 患者食堂



歩行可能な患者さんはこちらで食事を取つていただけます。調理担当者が目の前で熱々のお食事をご提供します。

## ユニットバス



患者さん専用のユニットバスを設置しています。症状によりご利用出来ない場合もありますので、スタッフにご相談ください。

## シャワー



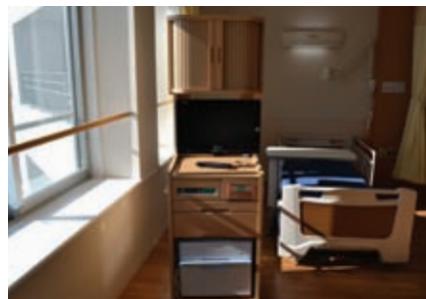
患者さん専用のシャワーブースを設置しています。お風呂同様、症状によりご利用出来ない場合もあります。スタッフにご相談ください。

## トイレ



シャワー機能をすべてのトイレに完備しており、一部のトイレには尿量測定装置がついております。

## 床頭台



ベッドの脇に置かれたこの設備は、床頭台と呼ばれ、一部別室を除き全室に設置されています。テレビ・冷蔵庫・収納スペースがあります。

## 洗濯乾燥室



各階に洗濯乾燥機が設置しております。テレビカードでお使いいただくことが可能です。

ご注意  
ください!

検査などの場所が外来棟・新病棟に分かれます。  
主な検査が行われている場所は下記のとおりです。

**外来棟 採血・レントゲン・エコー・ライナック・心電図**

**新病棟 PET-CT・RI・内視鏡・透析**

**両 方 CT・MR**

## 差額ベッド代

特別室A	·····	¥43,000
特別室B	·····	¥12,600
特別室C	·····	¥10,500
特別室D	·····	¥8,400
4床室	·····	¥0

# 新病棟アメニティー紹介



患者さんの入院環境を向上させるために、様々な施設を取り揃えました。  
くつろぎ憩いコーナーなども完備しています。  
ご利用ください。

## 医療品売店(1F)

患者さんの入院生活(介護中心)に必要な商品を取り扱っています。  
飲食物などは従来通り、外来棟ローソン、ドトールコーヒーをご利用ください。

営業時間/  
平日8:30~17:00  
土・日・祝休み



## 理容室(1F)

最新の設備を取り揃えた  
お店になっています。

営業時間/  
平日・土曜8:30~16:30  
日曜・祝日休み

## 美容室(1F)

清潔感にあふれ、  
従来よりも明るい店内になりました。

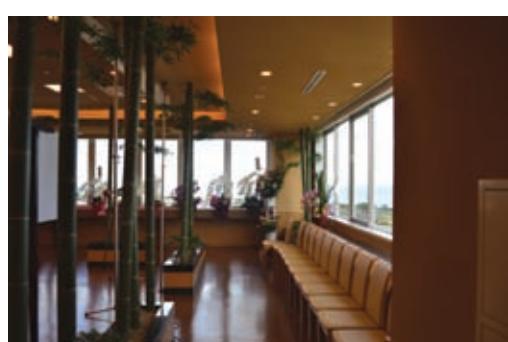
営業時間/  
平日9:00~17:00  
土曜9:00~16:30  
日曜・祝日休み



## レストラン(12F)

四囲折々が展望レストランとしてオープンします。  
シェフ自慢の中華料理を中心に、和食まで幅広く提供しま  
す。ヘルシーメニューやお弁当、お惣菜、ランチメニューな  
どを取り揃えております。

営業時間/8:00~21:00



# STAFF interview 職員の声

さまざまな分野で、  
激務をこなす職員の方に  
新病棟について答えて  
いただきました。

## 再開発担当病院長特命補佐 中村 真潮 臨床心血管病解析学講座 教授



新病院への移転がいよいよ間近に迫りました。新しい病棟はぴかぴかに輝き、広々とした空間と充実した設備に囲まれて、患者様が快適に過ごせる施設に仕上がってきました。みんながこの素晴らしい建物で働くことに、胸を躍らせているでしょう。そして、それ以上に期待することがあります。三重県は医療者不足が続いているが、この新しい病院が若い方々がたくさん集う場所になればと思います。十分なスタッフの中で安心して医療を受けることができる三重大学病院。そのような発展を夢見ながら、最後の準備に励んでいます。

### 画像診断科 藤田 牧子



今年度の4月から放射線科医として三重大学病院に勤務しています。わからない事も多く、たくさんの先生方やスタッフの方々に支えられて、毎日勉強させて頂いています。新病院に移転した後の1月から3月までは救急・ICUの勤務になるので、焦って足を引つ張らないよう日々努力していきたいと思います!慣れない事もたくさんあると思いますが、新病院で患者さんにより良い医療を提供できるよう頑張ります。

### 看護部 田端 真



新病院への病棟移転を目前に控え、様々な期待を持っています。患者様の入院生活を支援する看護師として、期待しているのは、住環境としての物的環境の改善です。新病院では患者様の生活の場である病棟が、現在より明るく広く美しく機能的になります。しかし、そのよさを活かすのは、やはり私たち職員だと思います。物的環境と人的環境により、今まで以上に患者様の生活がよくなりよう支援していきたいと思います。

### 看護部 杉野 祐佳



患者さんにとってよりよい病棟になるよう臓器別編成により旧病棟は他診療科と混合し、新たに2つの病棟に分かれます。看護師も2つに分かれるので寂しさと新しい体験に対する不安と期待を感じています。新病棟でも患者様によい看護ができるよう日々精進していきたいと思います。

### 薬剤部 川瀬 亮介



薬剤部は現在の外来診療棟から、新病棟診療棟1階に移転します。新病棟診療棟には各階にサテライトファーマシー(病棟薬局)を設置します。

サテライトファーマシーを拠点とすることによって、薬剤師がより患者さんにとって身近な存在として、医薬品に関わる業務をさらに充実させ、当院の理念である「患者さん本位の医療」を進めたいと考えています。医薬品のことで相談・質問等ございましたら、お気軽に薬剤師にお声掛けください。

### 中央放射線部 内田 雄一郎



新病棟の移転に伴い、中央放射線部の検査機器(CT, MRIなど)も新しい装置が導入されます。適切な診断のために、より綺麗な画像を提供したいと思っているので、新しい装置に期待しています。また、どなたでも検査には抵抗があると思います。息を止めたり、注射をされたり、大きな機械の中で長時間じっとしていたり…。検査の時は不安を抱かれるかもしれません、質問やご意見があればいつでも検査スタッフにお声かけ下さい!

### 中央検査部 坂口 茜



明るく、清潔な新病院で気持ちよく、安心して検査を受けていただけるよう、検査部技師一同、スキルアップ、資格取得に努めます。また、各診療科と検査部とのコミュニケーションを積極的に図り、患者さんへの医療にチームとして参加できる検査部でありたいと願っています。新病院開設を機に、さらなる努力をしていきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

### 臨床工学部 松月 正樹



臨床工学部で働く我々臨床工学技士は一言でいえば、医療機器の専門家です。昨今の高度な医療技術の進歩に伴い、医療機器の高度化・複雑化が一層進み、患者様の状態に応じた様々な設定が可能になってきています。医師をはじめ、看護師などと共に医療機器を用いたチーム医療の一員として生命維持をサポートしています。新病院では、国内最大規模のICタグを用いた医療機器管理システムを新たに導入し、更なる医療機器の安全で効率的な運用管理を目指していきます。

### 栄養管理部 三根 登志子



いよいよ新病院に新しい厨房がオープンします。最新の調理システムを取り入れ、オール電化や空調設計で爽やかで明るい、食品衛生と調理員への快適環境が期待されます。各階パントリーの温冷食サポート設備はメイン厨房との連携で美味しい食事提供をする工夫があります。もうひとつの工夫点は各階食堂スペースです。ここから一望する伊勢湾の風景が食欲をそそってくれるでしょう。食事療養室スタッフ一同、病気の回復を願い、美味しい病院食をめざしています。

### 総務課 川原 弥津美



総務課で働く私達事務職員は縁の下の力持ちとなれるよう、患者さんや病院教職員をはじめ、病院に関わる全ての方々の力になれるよう日々尽力しています。より良いサポートを目指して、新病院では、「診てもらいに来てよかった」「働いてよかった」などと、皆様に感じてもらえるようにしたいです。

# 新病院スゴロク 開院物語

## スタート!

Episode 1



草川 弥生  
(当時)  
経営管理課総務係

国立大学は平成16年4月に法人化し、大きな節目を迎きました。希望しての配属とはいえ、新しい環境での計画策定であり、忙しいながらも楽しい毎日でした。当時の仕事は、学内で協議した基本構想を当時の文部省に持っていました修正を繰り返す日々でした。そんな生活を繰り返していた、平成17年4月に流れは大きくかわりました。「予算がとおった」との一報を受け、安堵したことを覚えています。当時の新聞はもちろん全部集めました(笑)

1

再開発計画  
浮上

2

5 平成17年  
12月

再開発計画  
事業費が  
認められる

6

7 平成17年  
12月

再開発全体  
説明会  
(全職員)

4

3 平成17年  
10月

再開発検討準備  
委員会設立

Episode 2



富島 嘉夫  
(当時)  
経営管理課予算企画係

異動してすぐに病院開発の概算要求が年末に認められそうだということで、10月に再開発検討準備委員会が設置され、各部門の検討部会やWGなどが立ち上がり、連日連夜検討が重ねられました。その年のクリスマスに、内田病院長(現学長)から、全スタッフを対象とした全体説明会が行われました。この時「ついに新しい病院に生まれ変わっていくんだ!」という実感がわきわきワクワクしたことを今でも鮮明に覚えています。病院の建設が開始する前に異動になってしまったのですが、日々出来てくる建物を見ると嬉しくなってきます。しばらくすると、2期工事がスタートしますが、「何らかの形で携わることが出来ればな…」と思っています。

10

9 平成18年  
3月

設計業者を  
岡田新一設計  
事務所に決定

2進む

11 平成18年  
8月

工事場所になる  
精神科神経科病棟の  
一時移転先再編成

12

13 平成18年  
10月

精神科神経科病棟  
一時移転先  
工事開始

1回  
休み

15 平成19年  
2月

工事予定地から  
本館へMRIを  
移転



1戻る

28 平成20年  
3月  
工事開始

30 平成20年  
5月  
公聴会

31

26 平成20年  
1月  
旧精神科神経科病棟  
MR I 棟  
取り壊し

21

22 平成19年  
10月  
伝染病隔離病舍  
取り壊し

3進む

24 平成19年  
11月  
工事開札  
工事業者決定  
建築:竹中工務店  
電気:川北電気工業  
機械:新日空・川崎・  
関林特定建設工事共同企業体

25

20 平成19年  
9月  
工事入札公告

19

18 平成19年  
5月  
精神科神経科  
病棟一時移転

16 平成19年  
2月  
地盤調査

17



Episode 3

大畠 歩  
経営管理課再開発企画係

実は再開発担当として配属されるのは2回目なんです(笑) 学内でまとめた基本構想を持って当時の文部省に通っていました。国立大学法人の場合は面積が最初に決まってしまいます。このため、認められた範囲内で考える必要があり、皆さんからの要望などを聞いていくうちに規定面積をすぐに超えてしまうため、調整に苦労しました。この業務に携わることで、すべての職種の人々が新病棟完成という方向に向かって取り組むという貴重な経験をすることができ嬉しく思っています。職種を超えての交流会なども良い想い出です(笑) 病棟はすでに完成し、12月末日には引っ越しを控えています。引っ越しが無事に終了し、運営が落ち着くまで、しばらくはドキドキの毎日が続きそうです。その後には外来棟の建設が控えているので、本当の意味でホッとできるのは数年後かもしれません…。



32 平成20年  
10月

住民説明会

33

34 平成21年  
3月

エネルギー  
センター  
住民説明会

36 平成21年  
9月

連絡通路工事  
開始

5進む

37

38 平成21年  
12月

エネルギー  
センター  
工事開始

39

40 平成22年  
2月

エネルギー  
センター  
住民説明会

41

2回  
休み

42 平成22年  
12月

エネルギー  
センター  
完成

44 平成23年  
3月

連絡通路  
完成

45

# 完成 ゴール!!!



Episode 5



山本所長・児島さん  
竹中工務店(建築)  
熊畑さん  
新日本空調(機械設備)  
末広さん・近藤さん  
川北電気(電気設備)

設計・岡田新一設計事務所、建築・竹中工務店、電気設備・川北電気工業、機械設備・新日空、川崎、閑林JVで設計・施工を行いました。三重大学はエコ日本一を掲げていることから、環境対策に重点を置き、学生さんも多いことから交通灾害などのトラブルが発生しないよう、細心の注意を払いました。施工方法として、大規模病院では珍しい中空スラブ工法を導入しました。この他にも、工場で部材を製作するPC化を積極的に採用しました。これにより従来よりも工期の短縮や、ゴミの削減につなげることが出来ました。病院工事の特徴として、設計時と施工時では様々な規格が変更となる点があります。医療機器は日々進化しており、仕様の変更などが頻繁に発生します。そういった事象にたいして、その場での対応を含め柔軟に対応させていただくことが出来たと思っています。様々なことがありましたら、みなさんのご協力もあり無事に完成することが出来ホッとしています。



# 脳卒中

トピック

脳卒中は癌、心疾患に次いで日本人の死亡原因の第3位ですが、寝たきりの原因の第1位であり、発症率は心筋梗塞の3~10倍と言われています。脳卒中を起こしてしまう前に予防することがとても重要です。「脳卒中予防十か条」には大切な内容がまとめられていますので、ぜひ知っておいてください。



脳神経外科 副科長  
病院教授 松島 聰

## どんな病気なのでしょうか？

脳卒中とは、脳の血管に何らかの障害が起こり「突然」発症する病気の総称で、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に分けられます。脳梗塞は脳へ血液を送る動脈が詰まってしまうもので、脳出血は脳の中で細い血管が破れた状態です。また、くも膜下出血は脳の太い動脈にできた膨らみ(脳動脈瘤)のうどうみやくりゅうが破裂して起こります。

## 脳卒中の予防法は、ありますか？

脳卒中、特に脳梗塞や高血圧性脳出血は生活習慣病と関連性があります。日頃から食生活に気を配り、適度の運動を心掛けて下さい。高血圧、高コレステロール、糖尿病、不整脈(心房細動)、肥満には気をつけて下さい。喫煙は危険因子です。また、脳ドックや他の検査の際に偶然見つかった脳動脈瘤のうどうみやくりゅうに対しては予防的に外科治療を行うことがあります。

## 脳卒中が起こったら どうすればよいか教えてください。

脳卒中では以下のような症状が突然起ります。  
(1)片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる、  
(2)呂律が回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない、(3)力はあるのに、立てない、歩けない、(4)片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける、(5)経験したことのない激しい頭痛がする。脳卒中が疑われる場合は、様子を見たりせず、1分1秒でも早く、医療機関を受診してください。

## 三重大学病院脳神経外科の 特長はなんですか？ またこれからの展望も教えてください。

従来の開頭による外科手術の他、カテーテルを使った脳血管内治療を積極的に行ってます。破裂脳動脈瘤の治療はコイル塞栓術<sup>①</sup>を中心としていますし、頸動脈狭窄症<sup>②</sup>に対するステント留置術<sup>③</sup>を数多く行っています。また、超急性期脳梗塞治療のための血管内治療器具が使えるようになり、その治療成果が期待されています。脳血管内治療は安全で有効性の高い治療法であり、国内の中心的施設として、さらに発展させていきたいと思います。



### 注釈

#### ①コイル塞栓術

カテーテルと呼ばれる細い管を足の付け根の動脈から入れ、レントゲンを見ながらカテーテルを通して細く柔らかいプラチナ製の線（コイル）を脳動脈瘤の中に詰めることで、破裂を予防する治療。

#### ②頸動脈狭窄症

脳に血液を流す、首の所の太い動脈（頸動脈）に動脈硬化がおこり、その内側が狭くなってしまった状態。脳への血流量低下や脳梗塞を引き起こすことがある。

#### ③ステント留置術

網目状になった金属の筒（ステント）を血管の中に留置して、狭くなった血管の患部を広げる治療。

## 脳卒中予防十か条

- 1 手始めに高血圧から治しましよう
- 2 糖尿病放つておいたら悔い残る
- 3 不整脈見つかり次第すぐ受診
- 4 予防にはタバコを止める意志を持て
- 5 アルコレル控えめは薬過ぎれば毒
- 6 高すぎるコレステロールも見逃すな
- 7 お食事の塩分・脂肪控えめに
- 8 体力に合った運動続けよう
- 9 万病の引き金になる太りすぎ
- 10 脳卒中起きたらすぐに病院へ

## メタボ解消レシピ

## 韓国風野菜チヂミ

食物繊維たっぷり!  
満足感のある「韓流の味」

韓国料理のチヂミは野菜が豊富でヘルシーにみられます。中には油の多いチヂミがありますので、高エネルギーになることもあります。今回は、油を抑えながらもチヂミのモチモチ&パリパリを残した低エネルギーのメタボ韓国風野菜チヂミです。野菜を混ぜて焼くだけでできますので、おやつにも、おかずとしても簡単で便利です。冷蔵庫に残った野菜を組み合わせてあなたのオリジナルチヂミを作ってみましょう。

## メタボ韓国風にらチヂミ（1枚分）

※写真は「にらチヂミ」「人参チヂミ」それぞれ1/4枚分です。

にら	150g(1.5束)	卵	25g(Mサイズ1/2個)
水	80g	ごま油	3g
薄力粉	30g	粉チーズ	3g
米粉	10g		

## タレ（チヂミ10枚分）

しょうゆ	大さじ2	砂糖	小さじ1
酢	大さじ1	ごま	小さじ1
レモン汁	小さじ1	一味唐辛子	少々
みりん	小さじ2		

※材料を合わせてレンジで1分加熱する

## 作り方

- ① にらは3cmに切り、ボウルに入れて水と混ぜておく。
- ② ①に薄力粉、米粉をあわせて手でしっかり混ぜ、とき卵を加えて混ぜる。
- ③ テフロン加工のフライパンにごま油をひき、②を均一に(直径23cmくらい)流し入れる。
- ④ ③に粉チーズをパラパラと振り、中火で約4分焼いたらひっくり返し反対側も4分位焼く。  
※フライパンより一回り小さい蓋を使うと、うまくひっくり返すことができます。
- ⑤ ▶に盛り、タレを添える。

## 栄養価 1人分（にらチヂミ1/4枚、人参チヂミ1/4枚）

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
メタボ韓国風野菜チヂミ	139Kcal	5g	4g	21g	2.4g	0.4g

## 1枚分栄養価比較 1枚分

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
一般的にらチヂミ	533Kcal	12g	30g	51g	5.7g	4.7g
メタボ韓国風にらチヂミ	267Kcal	10g	8g	38g	4.9g	0.7g

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
メタボ韓国風もやしチヂミ	309Kcal	15g	10g	37g	5.4g	0.7g
メタボ韓国風人参チヂミ	291Kcal	9g	7g	46g	4.6g	0.9g
メタボ韓国風しいたけチヂミ	262Kcal	12g	8g	40g	6.1g	0.7g
メタボ韓国風れんこんチヂミ	334Kcal	11g	7g	56g	3.8g	0.9g



## 低カロリーでも美味しく食べるためのポイント

## Point1 モチモチの秘密

粉の量が少なくとも、米粉を少し加える事で中は“モチモチ”とした食感になります。韓国ではもち米の粉を使う事が多いです。

## Point2 パリっと仕上げる秘密

本場韓国では、パリっとさせるためにひっくり返す際に油を加えます。メタボのチヂミは、カロリーを抑えるために粉チーズを表面に振りかけて焼きつけることで、外は“パリッ”とした食感が得られます。

## Point3 作り置きでも美味しい秘密

多めに作ってラップを巻いて、保存袋に入れて冷凍できます。食べるときは油をひかずに弱火でじっくり焼くとべとっとせずに仕上がります。(キムチ売り場のオモニに教えてもらいました)。

## 献立例

ごはん(120g)  
鶏肉のスープ煮  
韓国風野菜チヂミ  
(にらチヂミ・人参チヂミ各1/4枚)  
果物(柿)



## 栄養量

エネルギー	497kcal	炭水化物	83g
たんぱく質	27.3g	食物繊維	6.2g
脂質	5.8g	塩分	1.4g

※チヂミに使用する粉類22gはご飯約50gに相当、ご飯160gの方は110gに調整します。

## 材料 1枚分 アレンジ例

人参チヂミ/人参150g(1本)  
①皮をむいて千切りにする

もやしチヂミ/もやし200g(1袋)  
①洗って水を切っておく

しいたけチヂミ/生しいたけ150g(1パック)  
①じくを取り除き、うす切りにする

れんこんチヂミ/れんこん150g  
①薄切りにして水につけアケをとったらざるにあげておく



※写真は一口大に小さく焼いています。

## 作り方

それぞれ①の後に、「にらチヂミ」と同様の手順②～④で行う。  
(もやしチヂミの場合は水を60gと少なめにします)

詳しくは、病院HPへ

<http://www.hosp.mie-u.ac.jp/recipe/>

## 検査Q&amp;A

**私はお酒をよく飲むのですが、  
血液検査の結果、 $\gamma$ -GTPが  
高いと言われました。  
 $\gamma$ -GTPとは何ですか？**



答えてくれたのは 戸松 宏明さん

〈 趣味 〉 映画鑑賞  
〈 休日の過ごし方 〉 本を読む

$\gamma$ -GTP ( $\gamma$ グルタミルトランスペプチダーゼ) は、肝臓や胆管の細胞がこわれると血液の中に流れ出でます。 $\gamma$ -GTPが高くなる疾患として、肝炎、肝臓脂肪肝、胆道に関する疾患などがあり、薬剤による影響で高くなることもあります。また、アルコールの飲みすぎによるアルコール性脂肪肝もあります。 $\gamma$ -GTPの値がアルコールによる上昇の場合、100以下であれば、節酒あるいは禁酒することに基づく基準値に戻ります。肝機能の低下には、肝臓が壊れると血中に出てくるAST (GOT)、ALT (GPT)、 $\gamma$ -GTPが上昇する場合と、肝臓の働きが悪くなることによる黄疸や腹水などの2種類の症状があります。いずれの場合もアルコール摂取はやめた方がよいでしょう。そして精密検査を受けられるか、専門の医療機関を受診されることをお勧めいたします。当院を受診される場合は、消化器・肝臓内科になります。

## お薬Q&amp;A

**病院で処方された  
いろいろな薬を持っています。  
他の人にあげても  
良いですか？**



答えてくれたのは 森川 琢也さん

〈 趣味 〉 スノーボード・ドライブ  
〈 休日の過ごし方 〉 コンサート・食事

病院でもらった薬は、医師が診察した時に患者さんの症状に合わせて処方したものです。自分には合っていない他には合わない薬もあり、時にはアレルギーを起こす事もありますので、他人にあげるのは止めましょう。さらに、医師から指示のある頓服薬（症状が現れた時に飲む薬）は必要時に飲んで頂きますが、それ以外で余った薬を自己判断で飲むのも避けましょう。また、薬の中には一定期間飲み続ける事によって効果が現れる薬や、症状によっては飲んではいけない薬もあります。分からぬ事があれば些細な事でも構いませんので、気軽に薬剤師へご相談ください。必要であれば医師にも確認させて頂きます。

## 栄養指導Q&amp;A

**栄養指導を受けるには  
どうしたら良いですか？**

医師の診察を受けて頂き、栄養指導をオーダーしてもらってください。その後、栄養指導室に来て頂き、指導日時を決めます。当日は体組成測定を行い（約2分）、栄養指導（15～20分）をさせていただきます。各疾患の食事療法、また、手術後退院してからどのように食事をとれば良いかなど…栄養指導管理室では、エビデンスに基づいた正しい知識と情報を提供し、患者様が抱えている食生活における不安や疑問を解決しています。

# できごと

**患者体験実習  
(医学科第1学年体験実習)**  
2011年9月27日(火)～30日(金)

本院外来にて、医学科学生1学年が患者さんに受付から離院まで同行し、実習勉強しました。医療現場の体験を通じて、患者さんとの関係の認識・医学部入学や目的を明らかにする・学習意欲向上することがこの実習の目的です。ご理解とご協力いただきました患者さん、ありがとうございました。

## 12Fレストラン試食会

2011年  
10月4日(火)  
19日(水)



来年1月に開院する新病棟12階レストランで出される食事の試食会が行われました。栄養指導管理室が監修を行ったヘルシーメニューも発表されるなど、参加者は美味しい料理に舌鼓を打っていました。

## ハロウィンのイベント

2011年  
10月31日(月)



院内などでハロウィンのイベントがありました。子供たちは「Trick or treat(お菓子をくれないといたずらするよ)」と言ってお菓子をもらっていました。皆さん仮装をして楽しまれていました。

### 市民公開講座

**「ニキビ・皮膚がん早めの治療が大切です」**  
2011年11月20日(日)

四日市市文化会館にて、ニキビ・皮膚がんについての市民講座が開催されました。県内の医師が“早めの治療が大切です”と熱意をもって、一般の方向けに話されました。

# お知らせ

## 入院患者さん移転のため 外来診療休診

平成23年 12月27日(火)

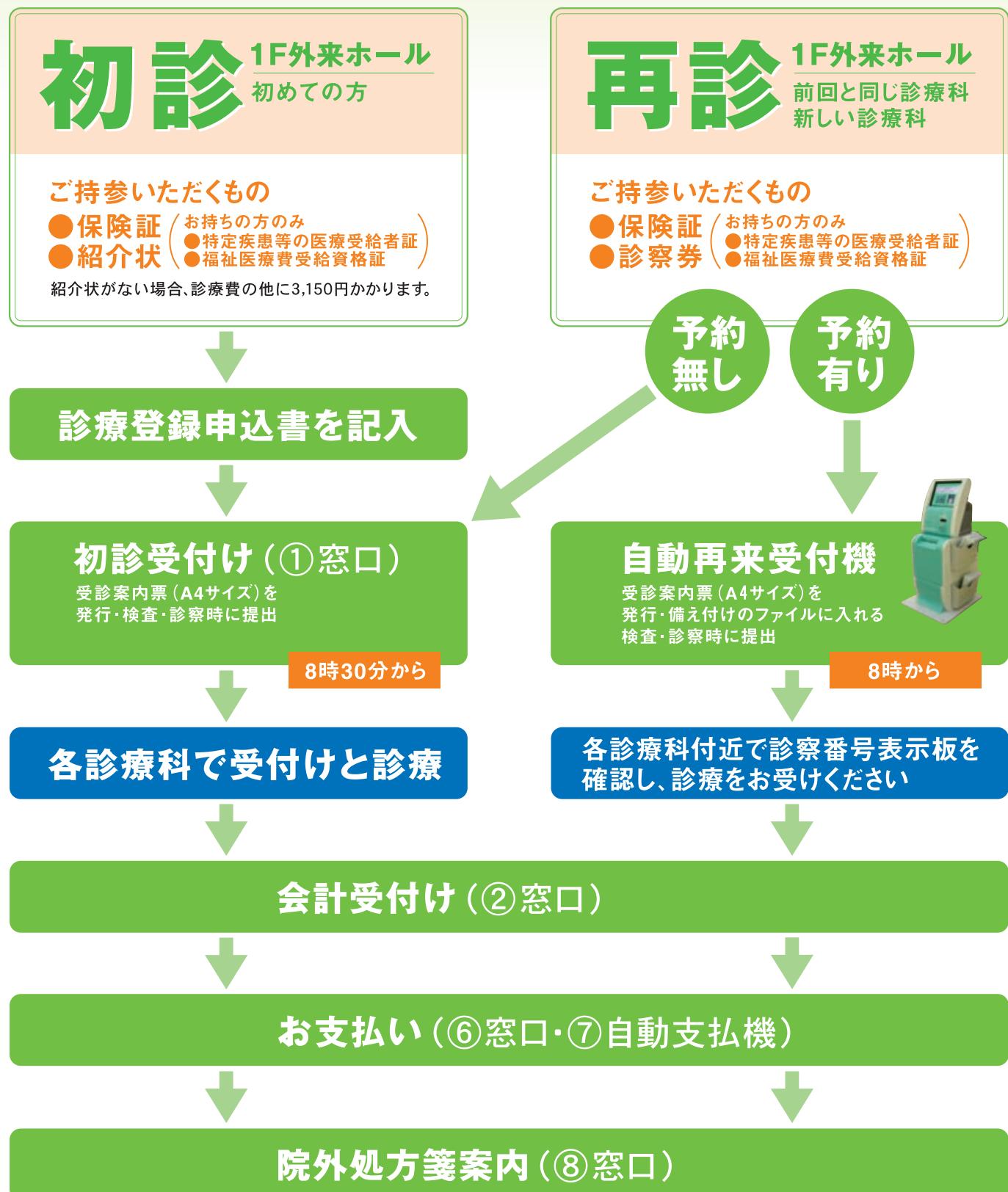
当院新病棟が完成し、入院患者さんに移っていただくため、外来診療は、休診となります。28日は通常通り診療いたします。皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

**市民公開講座**  
**「知ってほしいがんに対する放射線治療」**  
平成24年 2月25日(土)  
13:00～16:00

一般市民の方を対象に放射線治療についてのお話を致します。

- 場 所: 三重県総合文化センター 中ホール
- 参 加 費: 無料(定員950名様)
- 問合せ先: がんセンター TEL: 059-231-5055

# 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

# 看護外来からの お知らせ

## 小児在宅を支援する活動

小児看護専門看護師として活動する中、平成22年度より小児の在宅訪問活動を始めました。呼吸器や経管栄養など医療的なケアが必要なお子様やご家族が、ご自宅で安定した生活を送って頂くことができますように、入院中から在宅に移行するまでの支援に加え、退院後は大学病院からも訪問看護を行っています。小児の在宅については、月に1回、小児在宅検討会を開き、医療福祉支援センターのスタッフをはじめ、医師、事務、看護師が参加し、在宅で生活されるお子様やご家族の生活をどのようにサポートできるかについて検討しています。また、地域の保健師や福祉課など行政の方々とも連携しています。少しずつご自宅で生活できるお子様が増えてきました。これからも、安心して生活して頂ける環境づくりやお子様の成長発達を支援できるよう活動していきたいです。



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

看護部 TEL059-231-5184(直通)  
看護部ホームページ <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覗く  
ださい。

