

# かわらばん

2007.10  
Vol.14

医療法人恵愛会 中村病院 広報誌

## ♣ 病院理念

恵愛・信頼・貢献

## ♣ 基本方針

私たちは、恵愛を以って地域医療への積極的参加を信条とし、医療機関としての社会的信頼を得るよう誠意ある行動と、人々の健康を通じて豊かな人間生活の向上に貢献いたします。

## ♣ 新任医師紹介 ～高橋医師～

### ♣ NEWS

- 納涼音頭大会に初参加
- 秋葉町・中村病院合同供養盆踊り大会

### ♣ 伝言板

- スポーツの秋・・・でもその前に！

### ♣ Q&A ～泌尿器科編～

### ♣ 診療のご案内

### ♣ 健康教室のご案内

### ♣ 栄養科よりひとこと

- 干しいたけの上手なもどし方知っていますか？

目次



撮影：藤原 岑生さん

**診療科** 内科・外科・整形外科・泌尿器科・麻酔科・肛門科・胃腸科

皮膚科・呼吸器科・循環器科・形成外科・リハビリテーション科

**病床数** 153床（一般病床106床 療養病床47床）

**指 定** 救急・労災・更生医療

**医療設備** レントゲン室・CT スキャナー室・高気圧酸素治療室  
MRI 室・体外衝撃波結石破碎装置・人工透析センター  
ハーバード浴室・温泉浴室

### 受付時間

8：30～11：30 13：00～17：00

### 診療時間

9：00～12：00 13：30～17：30

- 日曜祝日を除く。ただし救急の場合は随時受け付けます。





## 新任医師紹介

New Doctor!



### 新任医師紹介

高橋  
智佐子



日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

皮膚科

皮膚科の高橋智佐子(たかはしちさこ)です。本年6月から月・水・木・金曜日の午前中に当院で勤務しております。

ここ別府市は有名な温泉地であり、皮膚のきれいな方が多い印象を受けますが、皮膚に関してお困りのことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願いたします。



## NEWS

### 納涼音頭大会に初参加

7月29日(日)  
別府夏の宵まつり  
納涼音頭大会  
花火大会  
in スパビーチ

夏の宵まつりに参加して サービス向上委員会 宇都宮金子

地域への貢献を目的に、副院長酒本先生を中心としたサービス向上委員会を4月に立ち上げました。まず別府市主催『夏の宵まつり』に約50名が参加。最初は皆「踊れるの?」という不安がありましたが、昼休みの短い時間を利用して一生懸命練習した結果、踊りも上達し、当日はハッピーにハチマキ、肩には豆絞りの手ぬぐいとお揃いのスタイルで、いざ、スパビーチへ出発! たくさんの踊り手と見物客で賑わう中、大きな踊りの輪に中村病院のハッピーが一際目立っていました。楽しく踊った後は皆いい汗をかき、いい表情をしていたなあ。祭りの締めには爽やかな風とともに、鮮やかな花火が夏の夜空を飾りました。

お祭りに参加したことで病院職員が一丸となり、また来年も参加したいという声が多く聞かれ、とても嬉しかったです。



### 秋葉町・中村病院合同供養盆踊り大会

秋葉町自治会主催で行われていた盆踊り大会を、今年は共催で8月17日、当院駐車場にて開催しました。駐車場の半分を踊りに、半分を催物(金魚すくい・ヨーヨー・射的・輪投げ・焼きそばなど)に使用しました。盆踊りは開始後から大勢の踊り手さんが押しかけ、生のお囃子さん(特別出演)のリズムにのり約2時間踊り明かしました。開始30分後には用意した500本のうちわはなくなり、主催者としてはうれしい悲鳴でした。盆踊り終了後、空クジなしの大抽選会を行い、大勢の方が楽しめました。

盆踊りに参加いただきました多くの自治会・婦人会の皆様他厚く御礼申し上げます。また秋葉町自治会の皆様、ありがとうございました。(記: サービス向上委員会委員長 酒本貞昭)

秋葉町・中村病院合同  
盆踊り大会



# ！ 伝言板

～理学療法部より～

## スポーツの秋・・・でもその前に！

スポーツの秋！・・・とはいえ、いきなりの激しい運動はケガのもと。まずは自宅でできるストレッチから始めてみませんか？ストレッチをすることでケガの予防はもちろん、代謝を促進しダイエット効果も期待できます。今回は股関節まわりの代表的なストレッチ方法を取り上げてみました。行う際には、①反動をつけずに曲げる ②痛くない範囲で行う、といった点に注意してください。

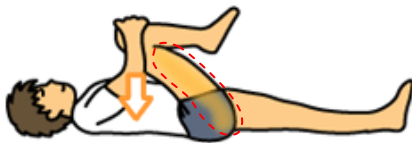
(記：理学療法士 石丸)

△りせず  
ゆっくりで！

太ももの後ろ～おしり

太ももの前

内股



## ? Q&A～泌尿器科編～

ぎもんに  
お答え  
します♪



**Q** 私はホウレン草を食べすぎたので結石ができたのでしょうか？  
食べないほうがよいのでしょうか・・・。(40代女性)

**A** ホウレン草を食べ過ぎたために結石ができたとは一概にはいえません。再発しやすい病気といわれる尿路結石ですが、日々の心がけで予防と再発防止ができます。

★結石といってもいろいろあります！

シュウ酸カルシウム結石、尿酸結石などがあります。

尿路結石の約80%  
を占めます！

★予防と再発防止には、水分摂取とバランスのよい食事です！

★水分をしっかりとりましょう！

水分を補給することにより尿量が増えれば、カルシウム・シュウ酸・尿酸などの溶質の濃度が低下し、尿路結石の形成が抑制されます。

★カルシウムは適度にとりましょう！

以前は摂取制限されていましたが、逆に摂取不足は、結石形成あるいは再発の原因となり、女性に多い骨粗鬆症の危険因子になることから、現在ではカルシウムの適度な摂取が推奨されています。

**カルシウムを多く含む食品** 牛乳・チーズ・いわし・ちりめんじゃこ など

★シュウ酸のとりすぎに注意しましょう！

尿中のシュウ酸が増えることが最も悪影響を与えます。

**シュウ酸を多く含む食品** ホウレン草・タケノコ・しいたけ・ナッツ類・  
チョコレート・コーヒー・紅茶・ビール など

★塩分、糖分、動物性タンパク質、脂肪のとりすぎに注意しましょう！

塩分、糖分、タンパク質をとりすぎると尿中カルシウム排泄量が増加します。脂肪分を多量にとらないほうがよいのは、脂肪分といっしょにシュウ酸が腸より吸収されてしまうからです。

※上記の内容は一般的なものであり、すべての方に通じるものではありません。詳細は医療機関へお問い合わせください。



# 診療のご案内

- 禁煙(ニコチン依存症)外来を行っております。お気軽にご相談ください。
- 理事長の診察は、月～金まで終日受けられます。

月	整形外科		泌尿器科		内科		外科		形成外科		皮膚科	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
月	院長		酒本		鎗水・秋永	鎗水・児玉	中村 <small>(洋)</small>		—		高橋	—
火	小笠	津村	酒本		平賀・江崎	秋永・児玉	中村 <small>(洋)</small>		—		—	田村
水	二宮	院長	酒本		秋永・室園	北崎	中村 <small>(洋)</small>		—	加藤	高橋	—
木	小笠	院長・古代	大野		鎗水・米持	平賀	中村 <small>(洋)</small>		—		高橋	田村
金	院長		酒本		平賀・米持	秋永・児玉	中村 <small>(洋)</small>		—		高橋	—
土	二宮	交互	交互		平賀・鎗水	交互	中村 <small>(洋)</small>		—		—	

- 手術・学会等により変更になることがあります。
- 診療医、診療日が変更になることがあります。
- 泌尿器科は午後から手術となりますので、診察をお待たせすることもあります。

あらかじめ  
ご了承ください



# 健康教室のご案内

- どなたでもご自由に参加できます。
- 時間/11:00~11:30 場所/中村病院 1階ロビー

無料です!

日程	テーマ	日程	テーマ
10月 2日(火)	血圧測定と栄養相談	11月20日(火)	介護保険サービスの使い方
10月 9日(火)	変形性膝関節症について	11月27日(火)	腎結石, ESWL ~切らない結石の治療~
10月16日(火)	薬の飲み方について	12月 4日(火)	血圧測定と栄養相談
10月23日(火)	お酒と食事について	12月11日(火)	腰のヘルニアのリハビリについて
10月30日(火)	インフルエンザ	12月18日(火)	間食の仕方について
11月 6日(火)	血圧測定と栄養相談	12月25日(火)	骨を丈夫にする薬のお話
11月13日(火)	五十肩とリハビリ		

- テーマが変更になることがあります。ご了承ください。



糖尿病教室は毎週水曜日 11:00 から  
1階ロビーにて行っております。

お気軽にご参加  
ください!



## 栄養科

### 干しいたけの 上手なもどし方

知っていますか?



干しいたけを完全にもどすには水温20℃では20分、10℃では40分前後かかります。できるだけ早くもどしたほうが味が抜けずおいしく調理できます。しかし水温を高くしてもどすと、早くは戻りますが、味も一緒に抜けてしまいます。

ぬるま湯に砂糖をひとつまみ加えておくと、給水は早いままで、味の溶け出しを遅らせることができます。砂糖の入った水は真水より浸透圧が高くなるため成分の抽出が遅くなるのです。砂糖の味がしみ込むことは調理上なんの妨げにもなりませんから、上手なもどし方といえるわけです。

低カロリー  
高タンパク

- #### しいたけの効用
- 動脈硬化・ガンの抑制
  - コレステロール値の低下効果
  - 血圧値の低下効果
  - 便秘の解消
  - 骨の老化予防
  - 胆石の予防

しいたけは栄養の宝庫!  
健康なからだのために  
ぜひ食べましょう!

### 患者様の権利

- 権利擁護とプライバシーの保護を受ける権利
- 良質な医療を平等に受ける権利
- 自己決定権
- 知る権利

### 患者様の責務

- 十分に理解できるまで質問する責務
- 他の患者様の治療や医療スタッフの業務に支障を与えないようにする責務
- 受けた医療に対し対価を速やかに支払う責務
- 自分の健康に関する情報を正確に伝える責務

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人恵愛会 中村病院

〒874-0937 大分県別府市秋葉町8番24号

TEL 0977-23-3121(代表) FAX 0977-26-4083

URL <http://www.nakamura-med.or.jp>

▼『かわらばん』へのご意見・ご感想はこちらまで

E-mail: [webmaster@nakamura-med.or.jp](mailto:webmaster@nakamura-med.or.jp)

### かわらばん製作スタッフ

酒本 貞昭 藤川 桂子 長岡 大輔  
甲斐 恵子 江藤 雅彰 山田 和美  
〈以上 広報委員会〉

編集後記

今年の夏は突然思い立って、仕事帰りに歩いたり、家ではストレッチをしたりと汗だくでがんばってみました。そのおかげか、重度の肩こりも治り、体調はバッチリ!早起きは苦手な私ですが、通勤電車も1本早く乗れるようになり、私的には大きな進歩です。この秋はみなさんも『伝言板』に記載のストレッチから気楽に始めて、ココロもカラダも軽くなりましょう♪ (K.Y.)