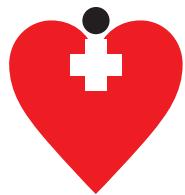


Mitoyo  
General  
Hospital

発行／三豊総合病院  
発行人／山田大介

三豊総合病院だより



こころ  
K o k o r o

ご自由にお持ちください

vol.102  
2021.5



## 新任医師紹介 (P4~P5)

- ・新院長就任挨拶
  - ・気を付けてたい2大心臓疾患
  - ・病院の食事ってどんな食事？
  - ・新型コロナワクチンの個別接種が始まります
- [季節の旬レシピ] アスパラのさっぱり肉巻き

今号の表紙  
臨床研修1年目  
松本啓輔先生(左) 切石菜々美先生(右)

# 新院長就任のごあいさつ

三豊総合病院 院長 山田 大介



このたび、令和3年4月1日から三豊総合病院院長に就任いたしました山田大介です。はなはだ微力ではありますが、地域の皆様と三豊総合病院のために、全力で責務を全うする所存です。よろしくお願ひ致します。

当院は、昭和26年12月に、周辺7町村の組合立の病院「三豊第一病院」として開設され、現在は観音寺市、三豊市の2市組合立の病院です。当院の開設以来、地域の住民の方々、行政の方々、そして当院の諸先輩方の支えやご努力により、順調に発展して参りました。また香川県の西端という当院の立地もあり、愛媛県東予地域や、徳島県の西部から多くの患者さんが来られています。小生は1999年に当院に赴任致しましたが、西讃地域は田舎ではありますが、気候は温暖、比較的災害も少なく、風光明媚で、住民の方々も優しく、とても住み良い地域だと感じております。この様な地域で住民の皆様が今後とも安心して暮らして頂くため、当院は、これまで育んできた伝統を守りつつ、新たな時代に対応して参りたいと思います。新型コロナ感染症の収束にはまだまだ時間がかかりそうな状況です。住民の方々にとっても、そして病院にとっても困難な状況が続きますが、常に前を見て、現状に取り組んで参りましょう。

当院は、三豊総合病院(Mitoyo General Hospital)にちなみ、

M Medicine : 信頼される医療

G Generality : 保健・医療・福祉の包括医療・ケアシステムの展開・推進

H Hospitality : 優しさと情熱

を基本理念としています。

その基本理念を常に振り返り、住民の皆様に安全、安心な医療を提供すること、そして、地域の医療機関から信頼される病院を目指し、今後とも努力を続けてまいります。ご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願ひ致します。

# 気を付けたい2大心臓疾患!

## ～心筋梗塞と心不全～



### ～心筋梗塞について～

『胸が苦しい・胸が締め付けられる』こんな症状ありませんか？

この症状は、心臓病の代表的な疾患の1つである心筋梗塞です。

症状は、主に胸痛です。胸痛は胸が締め付けられる様な痛みで、突然発症し30分～数時間続く場合もあります。痛みの部位は胸のみに留まらず、胃や背中・歯・左肩など様々な場所に放散痛として現れます。治療は、心臓カテーテル治療により、閉塞した冠動脈を再開通させるため時間勝負となります。症状を自覚したら至急病院を受診しましょう！！



#### 心筋梗塞にならないために

- ①コレステロール値に注意しましょう（LDLコレステロールに注意！）
- ②血圧のコントロールをしましょう…早朝の高血圧には注意しましょう
- ③入浴時や夜間のトイレの際の温度差に注意しましょう
- ④睡眠・水分をしっかり取りましょう
- ⑤ストレスを溜めないようにしましょう…気分転換や趣味を持ちましょう

### ～心不全について～

『足が腫れる。息切れがする。横になって眠れない。』  
などの症状はありませんか？

この症状は、冬に多い心臓疾患の代表である心不全です。

症状は、息切れ・足の浮腫み・体重の増加・食欲不振などです。

治療は、利尿剤や酸素投与が必要です。

症状増悪する前に早めにかかりつけ医に受診しましょう！！



#### 心不全を早期発見するために

- ①毎日体重測定をしましょう（同じ時間帯で）…  
1ヶ月3Kg以上増える様なら注意！
- ②薄味を心掛けましょう
- ③顔や足の浮腫みに注意しましょう…  
毎日鏡やお風呂場でチェックしましょう
- ④規則正しい生活を送りましょう



# New Face Introduce



内科  
**河井 裕介**  
(かわい ゆうすけ)

東かがわ市出身、三本松高校、自治医大を卒業し、香川県、岡山県で勤務してきました。趣味は野球と将棋です。西讃での勤務は初めてですが、早く慣れて一生懸命がんばろうと思います。



内科  
**浮田 健太朗**  
(うきた けんたろう)

自治医科大学卒業後、香川県立中央病院で初期研修をしておりました。経験も浅く、ご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞよろしくお願いします。



外科  
**西山 岳芳**  
(にしやま たけよし)

岡山大学病院より赴任して参りました、西山岳芳と申します。平成23年に岡山大学を卒業し、医師としては11年目となります。まだまだ研鑽が必要な身ですが、地域中核病院で手術を担当する外科医として、地域の患者さんに安全な手術を提供し、安心して当院を受診して頂く事を目標としております。そして近隣病院の先生方にも信頼してご紹介頂けるよう努力して参りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



内科  
**川地 紘通**  
(かわじ ひろみち)

この度着任いたしました内科の川地と申します。地域医療に貢献できるよう、頑張って参ります。よろしくお願い致します。



内科  
**西山 将**  
(にしやま まさし)

自治医科大学出身で、卒後3年目になります、西山と申します。生まれと育ちは香川県の高松です。三豊や観音寺と今まで縁はございませんでしたが、自治医大の義務年限枠として赴任することとなりました。内科医として幅広く研鑽を積むことができればと思うとともに、地域に貢献できるよう心がけてまいります。



外科  
**水田 悠介**  
(みずた ゆうすけ)

当院で初期研修の2年間を経て、香川大学医学部付属病院で1年間勤務し、今年度から外科医として診療させて頂きます。患者さん、ご家族さんを第一に考えた医療を提供できるよう努めてまいりますので、何卒宜しくお願い致します。

# New Face Introduce



小児科  
**濱本 諒**  
(はまもと りょう)

高知大学出身でしばらくの間高知県で小児科医療に関わり、今回当院へ赴任しました。初めての高知県外での勤務になり、土地勘が無いため関係の皆様にはご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、地域の小児科医療に少しでも貢献できればと思っているのでよろしくお願ひします。



眼科  
**多田羅 祐介**  
(たたら ゆうすけ)

今年度から眼科スタッフとして診察させていただきます。患者さんによりよい医療を提供できるようがんばっていきたいと思います。



初期臨床研修医  
**松本 啓輔**  
(まつもと けいすけ)

香川大学医学部医学科卒業の松本啓輔と申します。出身は三木町です。高校は高松市でしたが、小学校、中学校、大学は全て三木町の学校で、狭い範囲の中で生きてきました。就職を機に家から出て、観音寺市に住むことになりました。至らないところは多々あるかと存じますが、精一杯頑張りますので、今後ともご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



泌尿器科  
**佐野 雄芳**  
(さの ゆうほう)

香川県立中央病院から赴任してきました、佐野雄芳と申します。未熟な点もあるかと思いますが、地域の皆さまのために精一杯努めて参ります。よろしくお願い致します。



歯科口腔外科  
**岸本 晃治**  
(きしもと こうじ)

岡山大学病院(口腔顎顔面外科部門)から来ました。これまで、口腔がん・口腔腫瘍・顎変形症・口腔顎顔面外傷・インプラント・顎骨再建・医科歯科連携医療に対して取り組んできました。地域の皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。



初期臨床研修医  
**切石 菜々美**  
(きりいし ななみ)

兵庫県の淡路島から來ました。まだまだ未熟者ですが人一倍やる気だけはございます。1日でも早く皆様のお役に立てるよう、努力致しますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

# 病院の食事ってどんな食事？

三豊総合病院では患者さんの病気や食べる力に合わせた食事を30種類程ご用意しています。今回はその中から病院の食事についていくつかご紹介します。

## 体格や食べる力にあわせた食事

- 普通食
- 軟菜食
- 嚥下食
- 流動食

体格や食べる力に合わせ、必要な量や形態を分けています。

## 治療に伴う食欲低下に対応した食事

- たんぽぽ食
- ひまわり食

薬の副作用などで起こる食欲不振の方にも食事を摂っていただくため、食材のにおいや味にも配慮しています。

## 病気の状態、治療にあわせた食事

- 糖尿病食
- 心臓病食
- 高血圧食
- 肝臓病食
- 腎臓病食
- 潰瘍食
- 低残渣食
- 胃腸術後食

病状や身体の機能にあわせ、食物や成分を調整しています。



## 嚥下食

噛むことや飲み込みのしづらい患者様への食事を6段階で用意しています。

### ・嚥下食2（ソフト食）

お粥とおかずをミキサーにかけ、飲み込みやすくゼリー状に固めたものです。



### ・嚥下食3（極小きざみ食）

噛む力が弱まった患者様でも食べやすいようおかずを細かくきざみ状にしたものです。



### ・嚥下食4（粗きざみ食）

おかずを一口大にきざみ食べやすくしたものです。



## ひまわり食(食欲不振食)

食欲が低下している患者さんや、一度にたくさん食べられない患者さん向けの食事です。

普通の食事より量を少なめにし、麺類、果物、おやつなど食べやすいメニューを取り入れた食事となっています。



## 減 塩 食

心臓病や腎臓病など塩分制限のある患者さん向けに塩分を1日6g未満に制限した食事です。素材の味を活かして味付けをしたり、香辛料や酸味のあるものを用いて美味しく召し上がっていただくための工夫をしています。



入院されている患者さんが毎日のお食事を少しでも楽しみと感じて頂けるような食事の提供に日々努めています。

### 手軽においしく栄養管理部がお届け! 季節の旬レシピ

### アスパラのさっぱり肉巻き

#### 材料(2人分)

豚肩ロース(薄切り) 6枚(120g)  
グリーンアスパラ …6本 黒コショウ ……少々  
大葉……………6枚 サラダ油 …小さじ2(6g)  
梅干し…………1個 ミニトマト ……4個



#### つくり方

- 1 グリーンアスパラは根本の硬い部分を切り落とし、半分の長さに切る。梅干しは種を取り除き、たたいておく。
- 2 豚肉を広げ、梅肉を薄く塗り、大葉、アスパラの順に乗せて、手前から巻き、表面に黒コショウをかけます。
- 3 フライパンにサラダ油をしき、②を巻き終わりを下にして並べて蓋をし、中火で2~3分間火を通します。
- 4 ひっくり返し、さらにアスパラに火が通るまで2~3分間加熱します。
- 5 皿に盛り付け、ミニトマトを添えて完成です。



約  
20分



約  
194  
kcal



約  
1 g



梅と大葉の風味でさっぱり食べられます。  
野菜を巻くことで、食べごたえがあり、満足感のある一品になります。

\*エネルギー、塩分は1人分です

# 三豊総合病院 講座・イベント予定表

場所  
内容 健康管理センター 病院内  
講座 調理実習 講座・イベント

## 6月

- 16日(水) 13時30分～14時 みとよサプリ   
「ちょっと気になる大腸検査  
～覗いてみよう大腸の世界～」

6月に予定していた健康教室は、新型コロナウイルス感染症の流行拡大により中止となりました。

## 7月

- 8日(木) 14時～15時 腎臓病教室   
18日(金) 15時～16時 糖尿病教室   
21日(水) 13時30分～14時 みとよサプリ   
「わたつみ苑ってどんなところ？」

※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況など、都合により予定が変更される場合があります。

※ 参加ご希望の方は、お気軽に病院までお問い合わせください。

## 6月21日より新型コロナワクチンの個別接種が始まります。

新型コロナワクチンの普及を推し進めるため、集団接種に加え個別接種が始まります。

観音寺市の専用窓口での予約制となっており、当院の健康管理センター1階が、会場の1つとなりました。ワクチンにより多くの方が免疫を獲得し、コロナ禍を終息に向かわせるため、皆様のご協力をお願い致します。

### 実施要領

対象：65才以上でご予約の方

日時：6月21日～7月31日の平日（7月1、2日を除く）

13時～16時 1日あたり96名の予定

場所：三豊総合病院 健康管理センター 1階

※予約時間の5分前までに健康管理センター玄関前にお越し下さい。



### <留意事項>

- 肩を出しやすい服装でお越し下さい。
- 病院の駐車場を無料でご利用いただけます。路上駐車はしないで下さい。（救急車が通れません。）
- バスでご来場の方は、バス停から西、建物に向かって右へお進み下さい。
- 病院内からの通行はできません。健康管理センター玄関よりご入場下さい。

※会場の3密を避けるため、予約時間直前まで入場できません。

### 接種に関するお問合せ・ご相談

観音寺市新型コロナワクチンコールセンター

☎ 0875-63-8088 8:30～17:30 (日、祝除く)



### バックナンバーのご紹介

ウェブで「こころ」のバックナンバーをご覧いただけます。スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってご覧ください。



こころ紹介サイト  
QRコード