



# みなみかぜ

2013. 秋季号



## 南ヶ丘病院のビジョン

地域の皆様に、  
急性期、慢性期、在宅医療において  
安全、安心を提供し、  
さらに感動していただける、  
笑顔をもたらえる医療を目指します。

### 《基本方針》

- 1 私たちは全ての人に敬意を持って接し、満足を得られるよう最大限の努力をします
- 2 私たちは説明と同意に基づき、良質な医療を提供します
- 3 私たちは職員一人一人の貢献とその成長を応援します
- 4 私たちは安全に対して細心の注意を払います
- 5 私たちは快適で暖かい環境づくりに努めます



### 目次

- P1 南ヶ丘病院のビジョン  
病院祭 & 電子カルテ導入のお知らせ
- P2 連載9 DOCTOR'S INTERVIEW  
整形外科医師 植田 義之
- P3 ロコモ対策 食生活篇
- P4 担当医表 & 診療時間 & アクセス

### NEWS

## 創立35周年記念 病院祭 「病気の正しい知識を」のお知らせ



- |日時| 9月8日(日) 10:00~14:00
- |場所| 南ヶ丘病院&駐車場
- |タイムスケジュール|
- 10:00~ 当院 消化器内科 川原医師記念講演「お酒と肝臓」
- 11:00~ オープニングセレモニー 野々市市民合唱団
- 11:30~ フラダンス
- 12:00~ フォークコンサート イノシズ
- 13:40~ 豪華抽選会

模擬店●11時~14時まで  
焼きそば、うどん、カレー、フランクフルト、たい焼き、ベビーカステラ等。射的、スーパーボールなどのゲームもごさいます。  
バザー●11時~、13時~  
豪華抽選会●13時40分~  
自転車、10万円相当の人間ドック無料券等を予定しております。

### NEWS

## 「電子カルテ」導入のお知らせ

当院では、平成25年10月1日(日)から電子カルテシステムを導入いたします。

電子カルテシステムを導入する事で、医療レベルの向上、システムの合理化、そして会計の迅速化が可能となり待ち時間短縮に繋がります。患者さんに多大なメリットをご提供できるという確信から、電子カルテ導入に踏み切りました。現在、稼働に向け、鋭意準備を進めております。

システムのスムーズな運用に努めますが、導入当初は、多少の混乱が見込まれ診察時間・待ち時間が少々長くなる事が予想されます。

ご理解ご協力の程よろしく御願ひ致します。

金沢市南部にお住まいの方々の健康を担う、かかりつけ医をめざしている「南ヶ丘病院」。急性期、慢性期、在宅医療において医療の質の向上はもちろんのこと、気楽に話せる診療を心がけています。当院の医師を毎回一名クローズアップします。



## PROFILE

整形外科医師  
うえだ よしゆき  
植田 義之

平成 12 年 日本大学医学部卒

日本整形外科学会認定 整形外科専門医  
脊椎脊髄病医  
運動器リハビリテーション医

## オフの時間

| 休日の過ごし方 |  
家族サービス

| 趣味 |  
温泉巡り  
猫

| ストレス解消 |  
ジム  
猫とたわむれる

退院後の環境整備を  
柔軟に行えることが  
当院整形外科の最大の特徴です。

## Q 医師としてもっとも心がけていることは？

患者さんの話を聞き、質問に対してごまかさずに答えること。

## Q 当院の整形外科の特徴を教えてください。

急性期病棟、回復期病棟、療養病棟を有し、デイケアなどの在宅医療も行っております。骨折後の高齢な患者さんに対し、退院までのリハビリテーションに加え、歩行や認知症などの状態に応じて退院後の環境整備を柔軟に行えることが、最大の特徴と考えています。

## Q 整形外科における疾患の傾向を教えてください。

外来に関しては、特殊な疾患は少なく、腰痛、膝関節痛、肩関節痛などの慢性疼痛に対する治療と骨粗鬆症や外傷に対する治療が中心です。手術に関しては、85%は外傷によるものです。まだ件数は少ないですが、脊椎手術（除圧術、固定術）を徐々に増やす方針です。

## Q 対策方法はありますか？

骨折予防である骨粗鬆症の治療を、積極的にすすめています。また、リハビリテーションでは、患者さんに合ったストレッチや筋力トレーニング法を導入し、自宅での自主トレーニングをすすめています。

## 最近よく耳にする用語をご紹介します

## 「ロコモティブシンドローム」(和名/運動器症候群)

運動器の障害のために移動能力の低下をきたして要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態のこと。

**ロコモ対策  
食生活篇**

**注目のロコモ対策 | 当院の栄養科に直撃**

平均寿命と健康寿命(健康上問題がない状態で日常生活を送ることができる期間)、男性で約9年、女性で約12年の差があるってご存知でしたか? できるだけ長い期間健康でいられるための対策を食生活の面からご紹介します。

**食事のポイント**

**Q 骨を強くするための食材とは?**

小松菜、チンゲン菜、菜の花、つるむらさき、大根葉、ほうれん草、バナナ、豆類、ひじき、海藻類など

**Q 効果的な摂取の仕方は?**

栄養面では、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが必要です。ビタミンDは魚やきのこ類などに含まれています。又、紫外線によって体内で作られる場合があるので、適度な日光浴もよいでしょう。逆に、摂取を控えた方がよい食品は(カルシウムの吸収を妨げる)スナック菓子・インスタント食品などです。

**Q 筋肉を強くするための食材とは?**

鶏ささみ、豚ヒレ肉、牛モモ肉、卵、鮭、まぐろ、かつお、納豆、木綿豆腐など

**Q 効果的な摂取の仕方は?**

上記のようなタンパク質を多く含む食材だけをとるのではなく、筋肉の再合成に不可欠な「ビタミンB6」「葉酸」「マグネシウム」「亜鉛」を含む食品と一緒にとることが大切です。魚、小松菜、ほうれん草、大豆、納豆、海藻類などに含まれていますので、日頃から主菜・副菜をそろえて食べる習慣をつけておくとよいでしょう。

**レシピ**

**骨粗鬆症予防**

**「白身魚のたっぷりきのこがけ」**

**【材料(2人分)】**

白身魚	2切れ
<b>A</b>	
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
生姜(すりおろし)	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
油	大さじ3
(きのこあん)	
しめじ	1/2房
えのき	1袋
しいたけ	4個
長ネギ	1/2本
水	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1

**【作り方】**

- ① 魚をAに20分漬け、キッチンペーパーで水気をふく。
- ② きのこは食べやすい大きさに切り、ネギは斜め切りにしておく。
- ③ 鍋に、きのこあんの調味料・きのこ・ネギを入れ、煮立てて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①に片栗粉をまぶし、フライパンで両面こんがり焼き、皿に盛り付けて③をかけて出来上がり。

**筋肉をつくる**

**「ゆず鶏」**

**【材料(2人分)】**

鶏むね肉	1枚
塩	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1
<b>A</b>	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
柚子こしょう	小さじ2
(つけあわせ)	
ブロッコリー、キャベツ、レタスなど	

**【作り方】**

- ① 鶏むね肉の両面を包丁の先で刺して筋切る。ラップをかぶせ、瓶の底などで軽くたたか(繊維を柔らかくする)全体に塩をふり、しばらくなじませる。

**【作り方】**

- ② ビニール袋に①とAを入れ、口を閉じて手でもみ、冷蔵庫に入れ30分程度なじませる。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、片栗粉をまぶし、漬け汁を回しかける。
- ④ ③にラップをかけ5~6分程度加熱する。(途中で肉を裏返すと火の通りがよい)
- ⑤ ③を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、付け合わせを添えて出来上がり。(お好みで、黒こしょうをふる・刻み葱を散らす・柚子こしょうを添えるのもよいでしょう)

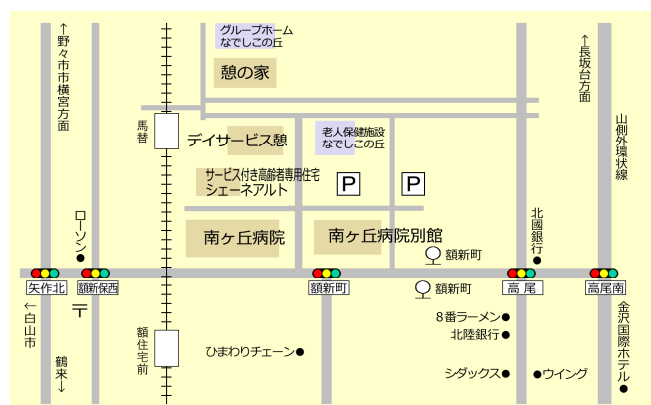
# 南ヶ丘病院 診療担当医表

内視鏡検査は、午後からでも可能です。

平成 25 年 9 月 1 日現在

午前：9:00～12:30 午後：14:00～18:00	内科						形成外科	外科			整形外科		リハビリテーション科	脳神経外科
	呼吸器	消化器内科	血液免疫	循環器	呼吸器	一般		呼吸器消化器	消化器	消化器				
診察室	5	2	3	1	4	別館	14	1	20	19	6	9	別館	21
月	午前	向坂	川原			地引	牧野	辻		森永	川尻	院長(再来)	植田(新患)	山嶋
	午後	向坂	川原			地引		辻		森永	川尻		相川	
火	午前	向坂	川原	森下	赤尾	地引	牧野	辻		森永	川尻	院長(新患)	植田(再来)	桜井
	午後	向坂	川原	森下	赤尾(～16時)	地引		辻		森永	川尻	院長		桜井
水	午前	向坂	川原			地引	牧野	辻		森永	川尻	院長(再来)	植田(新患)	
	午後	休診												
木	午前	向坂	川原			地引	牧野	辻	林	森永	川尻	院長(新患)	植田(再来)	桜井
	午後	向坂	川原			地引		辻	林	森永	川尻		中瀬	桜井
金	午前	向坂	川原			地引	牧野	辻		森永	川尻	院長(再来)	植田(新患)	
	午後	向坂	川原	高松		地引		辻		森永	川尻		植田	
土	午前	向坂	川原		藤野	地引	牧野	辻		森永	川尻		中瀬(奇数週) 八野田(偶数週)	桜井 山嶋
	午後	診察室は3番です。 休診												

## 【病院までのアクセス】



- 北陸鉄道石川線  
馬替駅下車 徒歩約3分
- 北鉄バス(四十万行)  
光が丘口下車 徒歩約10分
- 北鉄バス(額住宅前行)  
額新町下車 徒歩約2分
- お車  
JR金沢駅より 約20分  
※駐車場あり 収容台数193台

## 【診療時間と休診日】

診療担当医のスケジュールは、ホームページでもご覧になれます。学会や手術などにより、休診もしくは診察時間が変わることがございます。詳しくは、お電話にてご確認ください。

■診療時間	平日	AM 9:00～AM 12:30 PM 2:00～PM 6:00
	水・土曜日	AM 9:00～AM 12:30
■休診日	日・祝祭日・8月15日 12月30日午後～1月3日	

特定医療法人 扇翔会 **南ヶ丘病院**  
Minamigaoka Hospital

〒921-8141 石川県金沢市馬替2丁目125番地  
TEL (076) 298-3366 (代) FAX (076) 298-9276  
<http://www.minamigaoka-hp.or.jp>  
編集・発行 ● 企画広報室 (内線 153)