



《発行者》

医療法人畏敬会 井野辺府内クリニック
 院長：井野邊 義人
 大分県大分市府内町1丁目3-23
 TEL:097-533-0255 FAX:097-533-1370
<http://www.inobe.or.jp/>
 2015年11月2日発行

医療から介護まで地域住民の生活全体を支えます。

井野辺府内クリニック 外来心得

○井野辺府内クリニックの外
来診療の方針について教え
てください。

《院長》 当院は内科クリニック
で、私の専門は循環器ですが、専
門に固執せず患者さんの症状をも
とに全身を診るよう心がけてい
ます。専門的な診断や治療が必
要な場合には、専門医療機関へご
紹介いたします。また、電子カル
テの導入により予約枠の設定を行
うなど、できるだけ待ち時間の少
ない診療ができることを目指して
おります。

○具体的にどのようなこと
でしょうか？

《院長》 例えば診察している患者
さんが貧血症状であれば、悪性腫
瘍等で消化管からの出血を疑い、
胃や大腸内視鏡検査を勧めます。
また加齢や生活習慣病の合併によ
る動脈硬化の進行度を頸部超音波
検査や血圧脈波検査で確認し、適
した治療をするよう心がけていま
す。薬についても多数飲んでいま
る患者さんは副作用に注意し、場合
によっては漢方も処方していま
す。

○患者さんの傾向と対策につ
いて教えて下さい。

《院長》 当院の患者データを分
析すると高血圧や糖尿病などの生
活習慣病が上位を占めています。
その対策として必ず運動を勧めて
います。運動をすることで糖尿病
とその予備軍の数が減ったとい
うデータがでており、また認知症の
予防効果があることもわかってい
ます。

大分県は健康寿命が短い県で
す。車社会で運動不足になりやす
いうえに唐揚げ・スナック菓子好
き、野菜不足、塩分の取りすぎが
その要因のようです。健康寿命が
短いということは介護が必要な状
態が長く続くということです。も
ちろん介護が必要な状況になつて
も相談に応じますが、そうなる前
の段階での運動を勧めています。
若い人なら一日一万歩、高齢者で
も六〜七千歩ぐらい歩きましょう。
健康で長生きできる
生活習慣を心がける
ことが大切です。



○院長おすすめの運動を教え
てください。

《院長》 運動の種類には有酸素運
動：・酸素を燃料として体脂肪を
燃やします。ウォーキング・水泳
など。

無酸素運動：・筋肉にため込んだ
グリコーゲン（糖質）を原料とし
て筋肉を鍛え、基礎代謝があがり
ます。筋肉トレーニングなど。

認知症予防には週三日以上、一
回一〇分程度の有酸素運動に効果
があるといわれています。ウォー
キングしながら計算やしりとりな
どを行うと、記憶力が向上し認知
症予防が期待できます。スクワッ
トなどの筋トレもあわせて行いま
しょう。また生活習慣病の改善・
予防にも効果的です。
体調に合わせて無理なく運動しまし
よう。



井野辺府内クリニック 理念と基本方針

【理念】医療から介護まで地域住民の生活全体を支えよう

【基本方針】良質な医療・介護を提供しよう

情報を共有・分析し改善に務めよう

自己研鑽を通じ生きがいのある職場にしよう

遠藤さん
の

わくわくクッキング



管理栄養士 遠藤 三佳さんのおす
すめメニューのご紹介です。今回のテー
マは「**食欲の秋**」。旬の食材を使って簡
単でヘルシーな一品です。

焼ナスと炒めきのこの和え物

材料四人分

- ・なす 2本(200g)
- ・しめじ 100g
- ・えのき 100g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・おろしニンニク 適宜
- ・麵つゆ(二倍濃縮) 大さじ1
- ・カイワレ 8g

作り方

- ①オーブンで焼きなすを作り食べやすい大きさに切って粗熱をとる
- ②きのこは洗ってフライパンに油をしき強火で炒め、おろしニンニクと醤油で調味する
- ③ボールに①の焼ナスと②のきのこを合わせ、麵つゆを加える
- ④飾りにカイワレをのせる



コメント
・きのこは低カロリーで食物繊維が豊富なため便秘予防になります。又カルシウムの吸収を助ける働きがあるビタミンDが豊富です。

さつま芋の白和え

材料四人分

- ・さつま芋(皮むき) 120g
- ・人参 20g
- ・チンゲン菜 1株(80g)
- ・木綿豆腐 1/3丁(140g)
- ・すりゴマ 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・白味噌 大さじ1
- ・薄口醤油 小さじ2/3
- ・塩 少々

作り方

- ①さつま芋は角切りにし、水に漬けて茹でる
- ②豆腐は水切りしてボールに入れ泡だて器で滑らかにする(水が出てきたらペーパータオルでとりましょう)
- ③Aの合わせ調味料を②の豆腐の中に加える
- ④さつま芋と野菜は水切りして③と混ぜ混む

コメント

・さつま芋は食物繊維・ビタミンC・ビタミンB群が豊富な野菜です。さつま芋の代わりに南瓜や栗なども秋の食材でも美味しいです。



井野辺府内クリニック ご紹介

外来受診のご案内

平日(午前) 9:00~13:00 (受付は8:30~)
 平日(午後) 14:00~17:30 (水曜・土曜は休診)
 夜間診療 17:30~19:00 (月曜・木曜・金曜のみ)
 *祝・祭日は外来診療を休診いたします。
 *禁煙外来:月・水・木・金・土(午前)
 月・木・金(午後)

駐車場をご利用の皆様へ

当院の契約駐車場は ****契約駐車場****
 右記の駐車場となっております、
 ①中谷ガレージ (高さ制限:1m50cm まで)
 ②吉村モータープール
 ③中央ガレージ (トキハ第2パーキング)
 外来患者様は外来診療が終了するまで無料、入院患者様のお見舞いの方は1時間が無料です。駐車券を受付に持参して下さい。

外来担当医一覧

		月	火	水	木	金	土
総合診療	午前	院長	木村	院長	院長	院長	院長
一般内科	午後	院長	石井		院長	院長	
循環器	午前	院長		院長	院長	院長	院長
糖尿病	午後	院長			院長	院長	
呼吸器内科	午後		石井				
心療内科	午前		穴井				

関連施設

- ・井野辺病院
 - ・介護老人保健施設ふない
 - ・府内健診センター
 - ・通所リハビリテーション
 - ・訪問看護ステーションいのべ
 - ・介護保険サービスセンターいのべ
 - ・いのべ訪問介護ステーション
 - ・ケア付高齢者住宅
- ウエルヴィラ府内

お知らせ

感染症の多い時期になりました。感染予防のため職員のみマスク着用にご理解ください。

おねがい

当院は禁煙外来を行っています。敷地内は禁煙となっております。ご協力よろしくお願ひします。



編集後記

食欲とスポーツの秋ですね。私の食欲抑制方法は、おなかすいたらコーヒーを飲むです。私の場合、胃もたれして食欲がなくなりません。コーヒー好きの方には効果ないですけどね。(杉田) 紙面に関するご意見・ご感想もお待ちしております。(メンバー一同)

ご存知ですか？睡眠時無呼吸症候群！

睡眠時無呼吸症候群とは
眠っている間に呼吸が止まる病気です。

医学的には、十秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸とし、無呼吸が一晚（七時間の睡眠中）に三〇回以上、若しくは一時間あたり五回以上あれば、睡眠時無呼吸です。

この病気が深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの私たちの活動に様々な影響を及ぼすこと。気付かないうちに日常生活に様々なリスクが生じる可能性があります。

簡易検査

自宅でいびきや呼吸をチェック

普段と同じように寝ている間にできる検査です。手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや呼吸の状態から睡眠時無呼吸症候群の可能性を調べます。自宅でもできる検査なので、

普段と変わらず仕事や日常生活をそれほど心配せずに検査することができます。



当院で、上記の簡易検査は検査できません。検査を希望される方は予約が必要です。

チェックリストで思い当たる症状のある方は、診察の際に先生にご相談下さい。検査希望日をお聞きし検査の準備を致します。簡易検査の結果、より詳しい検査が必要とされた場合は井野辺病院（大分市中尾）で入院検査（病院に泊りして睡眠と呼吸の質をチェック）を受ける事もできます。お問い合わせはお気軽に外来スタッフにお声をおかけ下さい。

思い当たる症状はありませんか？

1. 大きいいびきをよくかいている
2. 「睡眠中に呼吸が止まり、呼吸が再開するといびきをかく」と第三者に言われた
3. 朝の目覚めが悪く、熟睡感がない
4. 朝、起きた時に頭重感や頭痛がある
5. 日中、眠くなる事が多くて悩んでいる（会議中や運転中に眠くなるなど）
6. 夜間にトイレに起きる回数が増えた
7. 最近体重が増加傾向である、メタボ傾向がある
8. 扁桃腺が大きく、のどの風邪をひきやすい
9. 息苦しさを感じて夜目が覚めることがある
10. 生活習慣病を患っている



*1・2番にチェックが入った方は、睡眠時無呼吸症候群の疑いアリ。
*その他の質問に3つ以上当てはまった方は、睡眠時無呼吸症候群の疑いアリ



インフルエンザ予防接種料金

- *65歳以上(大分市内在住者)・・・1,500円
- *65歳未満・・・4,240円
- ☆13歳以上は1回接種
12歳以下は2回接種が必要です。
2～5週の間隔をあけて接種して下さい。



今年もインフルエンザの季節がやってきました。例年、感染者数が増加するのは十二月下旬。
ワクチンの効果が出るまでに通常二〜四週間かかります。状況によってワクチンが不足する場合がありますので、接種ご希望の方は、早めの接種をおすすめ致します。その他、ご不明な点がございましたら、スタッフまでお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種のご案内

今年もインフルエンザの季節がやってきました！

今シーズン（平成二十七年秋）のインフルエンザワクチン株は**三価↓四価ワクチン**に変更になります。

これまでより多くの種類のインフルエンザウイルスに効果を示します。製造コスト上昇に伴い、接種料金は昨年度の価格から変更されています。

日常生活における予防
☆人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
☆帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。

☆栄養と休養を十分にとりましょう。
☆室内では加湿と換気をよくしましょう。

インフルエンザの予防には！



マスク

手洗い

うがい

外来満足度アンケート結果

外来受診をされた患者さんを対象に当院についてアンケートを実施しました。

期間 : 平成27年7月6日~8月12日

対象者 : 初診・心療内科以外の受診患者

解答人数: 390人

院内施設面

*駐車場のわかりやすさ

診療面

*プライバシーへの配慮

時間面

*診察待ち時間

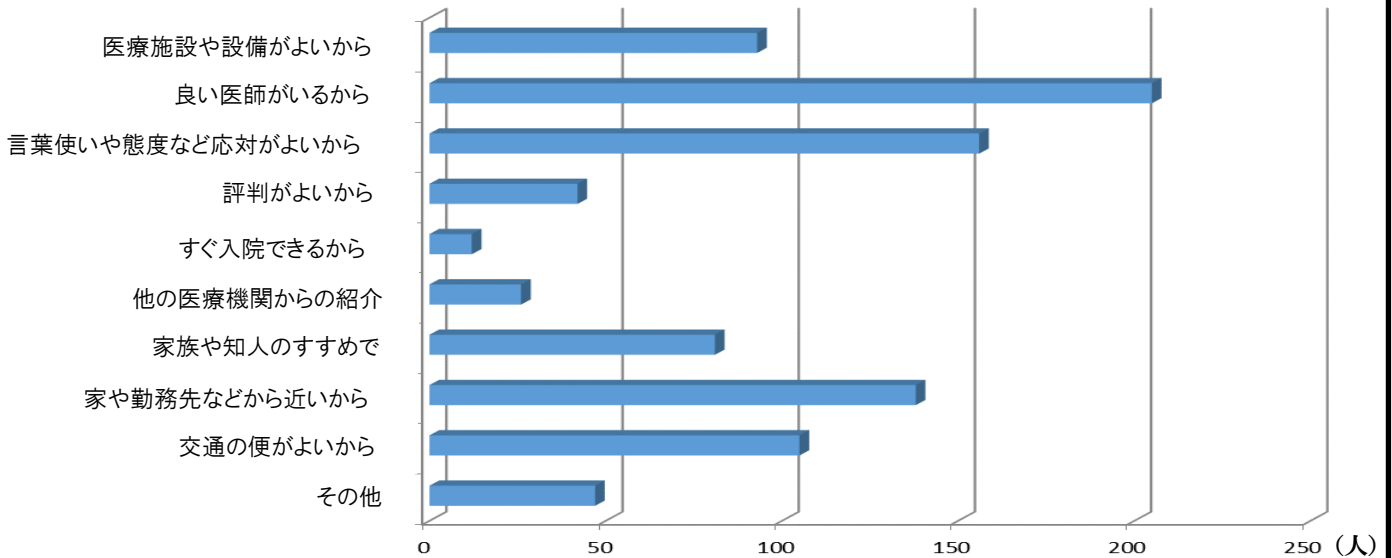
接遇面

*特に不満を感じたと言うご意見はありませんでした。

「やや不満」が
1割弱みられました。



来院された理由



アンケート結果をもとに、より良い病院づくりに職員一同で取り組んでまいりたいと思います。

アンケートにご協力いただきました患者さん、ご家族の皆様ありがとうございました。

受付前の待合室、中待合室に皆様からの貴重なご意見をご記入いただく用紙を随時用意しておりますので、些細なことでも、何かご意見のある時にはご記入いただきたく思います。

尚、満足度アンケート結果の詳しい内容につきましては、待合室に掲示いたしますので、ご覧下さい。

井野辺府内クリニック 外来職員一同

知人の方にご紹介したいですか？

