

ご自由にお持ちください

当院の基本理念：私たちは医療を通して身近なまちの安心を提供します

 三原城町病院 広報誌

ひまわり

2026
Summer



透析中でもできる！体力を維持するリハビリの取り組み

健やかリハビリで簡単・お楽しみとまゆつりのポン酢和え

透析中でもできる！ 体力を維持するリハビリの取り組み

透析を受けていると「体力が落ちてきた」「動くのがしんどい」と感じることはありませんか？ 当院では透析患者様の体力低下を防ぐため、**透析中に行う運動療法（リハビリテーション）**に取り組んでいます。

透析患者様は運動不足や食欲低下などにより、**筋力低下・体力低下・透析中の血圧低下**が起こりやすいとされています。

運動療法の内容

透析開始後、血圧や体調を確認したうえで無理のない範囲で運動を行います。運動は1回20分ほどで行います。運動により身体機能の維持だけでなく気分転換や生活の質（QOL）の向上にもつながります。

ストレッチ

筋肉の柔軟性維持



ゴムバンド運動

筋力低下の予防



ボール運動

体幹・バランス機能の維持



患者様の声

- ・歩行が楽になった
- ・体が軽く感じるようになった
- ・透析中の血圧が安定してきた

心と栄養のサポートも大切にしています

当院には管理栄養士が3名在籍し、患者様一人ひとりに合わせた栄養指導を行っています。食事制限が必要な場合も、無理なく続けられる調理方法の工夫などを提案し、栄養バランスを保てるよう支援しています。

また、透析患者様は、運動や食事だけでなく、生活環境の変化による不安やストレスを抱えることもあります。当院では、スタッフが日頃からベッドサイドでお話を伺い、患者様が安心して相談できるあたたかい環境づくりを大切にしています。

今後も、運動面・食事面の両面から、患者様の生活に寄り添った支援を続けてまいります。透析中の運動療法にご興味のある方は、スタッフまでお気軽にご相談ください。





レンジで簡単!

ささみときゅうりの ポン酢和え



暑さで食欲の落ちやすいこれからの季節におすすめのレシピ。

不足しやすいエネルギー、たんぱく質を簡単に美味しく摂ることができます。そのままもちろん美味しく召し上がることができますが、お豆腐や素麺に乗せるのもオススメです。

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
102kcal	16.6g	3.6g	1.8g	0.5g

【材料】(3人分)

ささみ 3本
 きゅうり 1本
 料理酒 大さじ1
 ポン酢 大さじ1
 ごま油 小さじ1
A ラー油 小さじ1
 すりおろししょうが 小さじ1
 いらごま お好みで

【作り方】

- 耐熱容器にささみと料理酒を入れ、ささみにフォークで数か所穴をあける。ラップをかけて電子レンジ600wで3分加熱し、裏返して3分加熱する。
注:加熱しすぎると破裂する恐れがあるため加熱時間は様子を見ながら調整してください。
- 千切りしたきゅうりと**A**の材料をポリ袋に全て入れ、なじませる。
- 粗熱が取れたささみを手で割き、**2**の袋へ入れてなじませる。
- 盛り付けたら完成。お好みでラー油の量など調整してみてください。

お知らせ

- このたび、原 清吾医師(整形外科専門医)が2026年4月より常勤医師となりました。より充実した診療体制で、地域の皆さまに安心して受診いただける医療の提供に努めてまいります。
- 2026年5月より、毎月第4木曜日に総合内科専門医による外来診療を開始しました。

整形外科

原 清吾 医師

整形外科専門医
 運動器リハビリテーション認定医
 リウマチ認定医
 脊椎脊髄病認定医
 脊椎脊髄外科指導医
 日本骨粗鬆症学会認定医



三原城町病院 外来診療担当表

2026年7月1日現在

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	午前	庄賀 一彦	谷本 新学	当番医※	当番医※	谷本 新学	中山 泰典
		松下 宏子	中山 泰典	—	総合内科専門医 [第4]	松下 宏子	—
	午後	当番医※	松下 宏子	松下 宏子	当番医※	松下 宏子	—
		松下 宏子 【最終週を除く】	—	—	諫見 康弘 14:30~【第1・2・4・5】	—	—
		—	—	—	総合内科専門医 [第4]	—	—
※当番医は内科以外の医師が担当する場合があります。							
循環器内科	午前	坂井 賢哉 松下 宏子	土肥 俊一郎	坂井 賢哉	(検査・手術)	松下 宏子	坂井 賢哉
	午後	松下 宏子 【最終週を除く】	松下 宏子 土肥 俊一郎	松下 宏子	土肥 俊一郎 [第2・4]	松下 宏子	—
	※診察日以外でも、緊急の検査・診察等のご相談がありましたら、まずはお問い合わせ下さい。						
血液内科	午前	—	—	—	土石川 佳世	吉田 徹巳	—
	午後	—	—	—	土石川 佳世	吉田 徹巳	—
腎臓内科	14:30~	—	—	—	諫見 康弘 [第1・2・4・5]	—	—
整形外科	午前	寺井 祐司 原 清吾 [第4日曜の翌日を除く]	原 清吾 林 拓男	寺井 祐司 原 清吾	寺井 祐司 原 清吾 [第2・4]	寺井 祐司 林 拓男	寺井 祐司[第2・4] 原 清吾 [第1・3・5]
	午後	—	原 清吾 林 拓男[第1・3]	—	—	—	—
心臓血管外科	午前	—	—	有岡 一郎 【予約制】	—	土肥 俊一郎 【予約制】	—
	午後	—	—	有岡 一郎 【予約制】	土肥 俊一郎 [第2・4]	土肥 俊一郎 【予約制】	—
外科	午前	庄賀 一彦	庄賀 一彦	—	—	—	—
脳神経外科	午前	今田 裕尊	武田 哲二	塩田 大成	武田 哲二	今田 裕尊	脳外当番 [第2・4]
	午後	塩田 大成	—	今田 裕尊 (14:00~)	—	塩田 大成	—
※緊急の検査・診察等のご相談がありましたら、まずはお問い合わせ下さい。							
麻酔科(疼痛)	午前	—	中山 泰典	—	—	—	中山 泰典
泌尿器科	午前	—	—	—	—	—	岡山大学 腎泌尿器科
脳神経内科	午前	—	—	—	杉本 太路 【予約制】	—	—
皮膚科	午前	—	—	—	—	—	広島大学 皮膚科 [第1・3・5]
透析	随時相談可能です。まずは地域連携室直通【TEL.0848-64-5762】までお電話ください。						

※医師の都合や緊急・救急対応等により、休診や、診療時間・医師が変更となる場合がございます。※最新スケジュールについてはホームページをご確認頂くか、お電話にてお問い合わせください。

	受付時間	診療時間	休診日
月曜日～金曜日	午前/8:30~11:30 午後/13:00~16:30	午前/9:00~12:00 午後/13:30~17:00	土曜日午後・日曜日・祝日・ 年末年始
土曜日	午前/8:30~11:30	午前/9:00~12:00	※急患はこの限りではありません



医療法人清幸会
三原城町病院

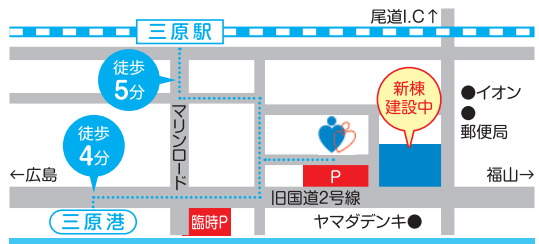
〒723-0014 広島県三原市城町1-14-14

0848-64-1212



地域医療連携室 / TEL.0848-64-5762 [直通]

三原城町病院



◎旧国道2号線沿い北側 ◎JR三原駅から徒歩5分

外来患者さまは、無料で駐車場をご利用いただけます
※駐輪場も完備しておりますので、お気軽にご利用ください。