



みんなのかかりつけ 訪問看護ステーション 四日市

令和3年11月1日に開設致しました「みんなのかかりつけ訪問看護ステーション四日市」と申します。

当ステーションは、看護師3人の小さな事業所ですが、利用者様の生きる希望に寄り添い、予防的なケアから看取りのケアまで、幅広いニーズにお応えできるよう体制を整えております。また働くスタッフが意欲とやりがいをもって地域の皆様に貢献できるよう組織の風土醸成にも力を入れております。

私達看護師も日々のケアを通して自己の学びを深めつつ、常に成長し続けていきたいと考えております。いしが在宅ケアクリニック様をはじめ地域の関係機関様とも連携を図り、皆様から信頼されるステーションになれるよう精進して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

四日市市芝田1丁目5-8 シバタコーポラス 303 TEL 059-328-5915



当院卒業生の診療実績

当院の自宅看取り実績 全国1位

週刊朝日MOOK さいごまで自宅で診てくれるいいお医者さん2022年版より(朝日新聞出版)

病院で8割が亡くなり、自宅で家族に囲まれて亡くなられる人は1割程度しかいないおかしな社会を変えるために、2009年7月いしが在宅ケアクリニックを立ち上げました。その理念に賛同してくれた当院の卒業生たちが全国で活躍してくれていることをうれしく思います。

院長



年間看取り実績	卒業生	自宅	施設	合計	常勤医数
いしが在宅ケアクリニック		403	46	449	⑧
しろひげ在宅診療所	山中	222	1	223	⑨
おがわ内科呼吸器内科医院	近藤	103	0	103	①
おひさま在宅クリニック	野田	83	9	92	①
どんぐり診療所	平山、鳥羽	71	9	80	③
みえ在宅医療クリニック	門間	66	0	66	①
いしぐろ在宅診療所	石黒	非公開			⑤



いしが在宅ケアクリニックNEWS

Ishiga Home Care Clinic News

令和4年 冬号 Vol.36

あけましておめでとうございます



当院も現在では全国で1,2を争うほど多くの患者さんを在宅で診させていただいております。当院の診療や理念にたくさんの共感や賛同をいただいた結果だと思い、スタッフ一同感謝しております。本年も引き続き温かいご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



【第2回 地球環境にも健康にも良い食生活とは】

私たち人間は肉食動物でしょうか？それとも草食動物でしょうか？

正解は、歯が平たい、腸が長いということから本来は草食動物です。日本人が、肉を食べるようになったのはここ 100 年のことです。古代、雑穀や米を主食として新鮮な野菜を食べ、魚介類は食べるが畜肉(牛・豚・羊などの赤肉)は食べない生活をしていました。

日常的に肉を食べること、とりわけ加工肉(ハム、ベーコン、ソーセージ、ウィンナーなど)と畜肉の摂取と様々ながんの発生との関連がわかっています。加工肉は大腸がん、胃がん、畜肉は大腸がん、膵臓がん、前立腺がんの発症と関連があると報告されています。

WHO国際がん研究機関 発がん性リスク一覧(2017年6月現在)

グループ1(120種類) 発がん性がある	加工肉、アスベスト、放射線、喫煙、アルコール飲料など
グループ2A(81種類) おそらく発がん性がある	畜肉(牛・豚・羊などの赤肉)、紫外線、N-ニトロソジメチルアミンなど

また、2007年にノーベル平和賞を受賞したバチャウリ博士は「肉の消費量を減らせば、地球温室効果ガスを効果的に減らせる」と主張しています。

【地球にも身体にも優しい食事】

加工肉は控え、畜肉(赤肉)は食べる頻度を減らす。牛肉は月1回、豚肉は週1回などに減らし、鶏・魚(白肉)に変更する。数多くの野菜と果実、豆類、精製度の低い穀物(玄米、全粒穀物)や米を選択する。精製された砂糖などは極力減らす。

【免疫力を高める食品(米国がん研究所デザイナーフーズ)】

最重要：ニンニク、キャベツ、大豆、生姜、セリ科(ニンジン、セロリ)、甘草

重要：玉ねぎ、茶、ウコン、玄米、全粒小麦、亜麻、柑橘類果実、ナス科(ナス、ピーマン、トマト)、アブラナ科(ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ)

【発行・編集】



医療法人 SIRIUS

いしが在宅ケアクリニック

〒512-8048 三重県四日市市山城町749番地37

TEL: (059) 336-2404 FAX: (059) 336-2405

http://www.ishiga-cl.com

デザイン・製作 あどプランニング

いしが在宅 検索

