

上町いまきいれ病院 広報誌

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

上町ライフ

かんまち

vol.03
2025.spring



「あなたらしく生きる」
を支える



公益社団法人昭和会 KANMACHI IMAKIIRE HOSPITAL

上町いまきいれ病院

ドクター
紹介



公益社団法人昭和会 KANMACHI IMAKIIRE HOSPITAL

上町いまきいれ病院

前号(vol.2)では、当院に勤務する医師(常勤医8名、非常勤医1名)をご紹介しました。
今回は、令和7年4月に赴任された医師を含む、当院の医師(常勤医2名、非常勤医10名)をご紹介します。



医師へ質問

- Q1、ひとこと(座右の銘等)
Q2、休日の過ごし方や趣味
Q3、専門診療科(その他 資格等)



白澤 誠 医師

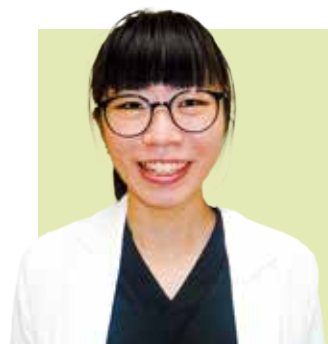
しらさわ まこと

(常勤医)眼科

A1: 時々、の初心
忘るべからず

A2: カメラ

A3: 眼科



臼元 亜可理 医師

うすもと あかり

(常勤医)総合内科

A1: ゆるし、ゆるされる

A2: 朝、目覚ましを
かけないで寝る

A3: 脳神経内科

内村 裕子 医師

うちむら ひろこ

(非常勤医)総合内科

A1: 置かれた場所で咲きなさい

A2: 体力の衰えを自覚し、
ジムで運動を始めました!

A3: 内科



上村 昭典 医師

うえむら あきのり

(非常勤医)眼科



外薗 幸和 医師

ほかぞの ゆきと

(非常勤医)リハビリテーション科

A1: 鹿児島の医療に貢献
できるよう頑張ります

A2: 旅行、カラオケ、
野球観戦

A3: リハビリテーション科



富吉 有佳 医師

とみよし ゆか

(非常勤医)総合内科

A1: 相談しやすい診療を
心がけています

A2: 子どものサッカーの
試合観戦

A3: 内科、循環器内科



平林 葉子 医師

ひらばやし ようこ
(非常勤医) 下肢静脈瘤外来
A1：上善如水

A2：犬（チワワ）、
クラシック（3B）、
中国ドラマ

A3：内科、血管外科、
下肢静脈瘤、弾性ストッ
キングコンダクター、
産業医



天辰 愛弓 医師

あまたつ あゆみ
(非常勤医) 整形外科

A1：わかりやすく丁寧な
診療を心がけています

A2：休日は子どもと
遊んでいます

A3：整形外科

末永 悠 医師

すえなが はるか
(非常勤医) 糖尿病内科

A1：みなさまの力になれる
よう頑張りますので、
よろしくお願いします。

A2：子どもと遊ぶ

A3：糖尿病内科



里中 優太 医師

さとなか ゆうた
(非常勤医) 整形外科

A1：いまをだいじに

A2：釣り、ゴルフ

A3：整形外科



上野 尚子 医師

うえの なおこ
(非常勤医) 糖尿病内科

A1：困ったことがあれば、
いつでもご相談ください。

A2：子どもと遊ぶ

A3：糖尿病内科



内村 暢幸 医師

うちむら のぶゆき
(非常勤医) 整形外科

A1：過ぎたるは
猶及ばざるが如し

A2：旅行

A3：整形外科



リハビリ テーション課

腰痛予防

ストレッチで腰痛を予防しましょう

腰痛を予防するためには、適度な運動だけでなく、腰の「ニュートラルゾーン」を意識することが重要です。

◆ニュートラルゾーンとは？

背骨（特に腰椎）には、力を抜いた状態で自然に保てる「安定したポジション（ニュートラルゾーン）」があります。このゾーンを維持することで、腰に余計な負担をかけずにスムーズな動きが可能になります。

しかし… ○長時間の座り姿勢 ○筋力の低下や柔軟性の低下 ○誤った動作習慣
などが原因でニュートラルゾーンが崩れると、腰に負担がかかり痛みが発生しやすくなります。

キャット&ドッグストレッチ

（背骨の動きをなめらかに）

目的 背骨と骨盤の動きを意識



1. 四つ這いの姿勢をとる。
2. 息を吐きながら背中を丸める（猫のポーズ）。
3. 息を吸いながら背中を反らせる（犬のポーズ）。
4. ゆっくり10回繰り返す。

ポイント 骨盤の動きが大切

四股のストレッチ

（仙腸関節とインナーマッスル）

目的 臀部（お尻）・背中
の筋肉を伸ばす

1. 両足をお相撲さんの四股の形をとる。



2. 両手を体の前に垂らす。



3. 猫背にならないよう息を吐きながら体幹（骨盤）を前に倒す。

ポイント 深呼吸しながら行う

肩入れストレッチ

（体の捻り UP）

目的 猫背と背中の歪みを予防し
軽減を目指す



1. 両足をお相撲さんの四股の形をとる。
2. 両手を膝の上に置く。
3. 上体だけをねじって右肩を前に突き出す。
4. 左肩も同じように上体をねじって突き出す。

ポイント 力を抜きながら行う

Point

○ストレッチ後、しっかり水分を取りましょう。 ○座るときは、背骨の自然なS字カーブを意識しましょう！
○無理なく、毎日続けることが腰痛予防のカギです。



栄養課

つるっと爽快、元気をチャージ！
2つのたれで楽しむ
夏野菜レシピ



ねばとろうどん

【材料(2人分)】

うどん ……………2玉
えび……………10尾
オクラ ……………6ヶ
山芋 ……………5cm
トマト ……………1/2個

たれ① さっぱり味

めんつゆ(ストレート) ……120ml
ポン酢醤油 ……………大さじ2
ごま油 ……………小さじ1

たれ② まろやか味

めんつゆ(ストレート) ……150ml
マヨネーズ ……………大さじ2

【作り方】

- 1 うどんはゆで、冷水でしめてざるにあげておく。
- 2 山芋はすりおろし、オクラは小口切り、トマトは1cm角に切る。
- 3 たれ①、たれ②のどちらかの材料を合わせて、トマト、オクラ、えびを加えて和える。
- 4 器に麺を盛り、すりおろした山芋を上にかける。
- 5 4に3を汁ごとかけて完成。

栄養価(1人当たり)

エネルギー ①350 kcal ②409 kcal たんぱく質 ①16.0 g ②16.2 g
脂 質 ①3.9 g ②10.4 g 食塩相当量 ①3.6 g ②3.4 g

栄養管理課より

夏野菜の1つであるオクラ、そして山芋はどちらも食物繊維が多く含まれています。ネバネバには「ペクチン」が含まれ、腸内環境を整えて便秘や下痢の改善効果が期待できます。血糖値の急上昇を抑えたり、血清コレステロール値を低下させたりします。

レシピでは、さっぱり食べられる味付けのたれ①とまろやかでカロリーUPにもつながるたれ②の2種類の味付けを紹介しています。さっぱり!つるっと!美味しく食べて、梅雨や夏を元気に乗り切りましょう!



かんまち 健康・医療講座

上町いまきいれ病院は、皆様方が関心をもつテーマについて、
情報を提供すると共に医療をご理解頂くことを目的としています。
多職種の医療従事者で解説いたしますのでお気軽にご参加ください。

かんまち健康・医療講座予定表 毎月第3水曜日(または火曜日) 15:00～ 当院4階会議室にて開催

日にち	内 容	担当部署	講 師
2025年 5月21日(水)	臨床検査について ～採血管のひみつ～	臨床検査課	臨床検査技師 原 園 真由美
2025年 6月18日(水)	筋力アップの 食事について	栄養管理課	栄養士 森田 麻菜美
2025年 7月16日(水)	つまずき解消クラブ ～足腰を鍛えてこぼさない毎日を～	リハビリ テーション課	理学療法士 川崎 岳
2025年 8月19日(水)	身近な白内障を 知ろう！	視能矯正課	医師事務作業補助者 日高 香織
2025年 9月17日(水)	知っていますか？足の病気 むくみについて	下肢静脈瘤 外来	医師 平林 葉子
2025年 10月15日(水)	骨コツ教室： 知ってみよう骨のこと 一生ものの丈夫な骨を！	外来	看護師 村山 理奈
2025年 11月19日(水)	回復期リハビリテーション 病院とは？ (地域包括ケア病棟とは？)	地域連携室	社会福祉士 吉満 実



定員約10名・完全予約制

参加希望の方は、お電話で
ご予約をお願いします。
なお、講座内容・講師は
変更になる場合があります。

ご予約・お問い合わせは

上町いまきいれ病院 外来8番窓口

☎099-222-1800

電話対応時間：月～金 8:30～16:30

上町 ときめき スポット

vol. 2

Bakery 味好屋

第2回「上町ときめきスポット」でご紹介するのは、2年前にオープンした「Bakery 味好屋(みよしや)」さんです。上町いまきいれ病院より国道10号線を磯方面へ向かい、車で約2分、春日郵便局近くの赤いテントが目印です。店主は、鹿児島の有名デパートや大型スーパーなどで長年修業を重ね、各店舗で店長を歴任。そして令和5年3月に、念願の「Bakery 味好屋」をオープンされました。

店内に入ると、約30種類のおいしそうなパンがずらりと並びます。メニューも豊富で、なかでも一番のおすすめは「食パン」とのこと。取材時にはすでに売り切れていて味わえなかったのが残念ですが(>_<)、総菜パンも菓子パンもどれも絶品でした。

朝9時のオープン時には約8割のパンが並び、11時頃には全種類が揃います。さらに、800円以上お買い上げの方には、コーヒーまたは自家製スープ(4種類ほどを日替わりで提供)がサービスされます！

そして心優しい店主のご厚意で、ご来店時に「広報誌を見た」とお声かけいただくと、うれしいサービスがあるかもしれません。

今後は季節限定の商品も販売予定とのことで、ますます楽しみです。お近くにお越しの際は、ぜひ一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



(1) 店内には焼きたてのパンが。(2) 笑顔が素敵な店長の前野さん (3)(4)(5) 約30種類のパンが並び店内



▲外観はこちら
◀日替わりのスープ



Bakery 味好屋

ベーカリー・みよしや

お店の歴史は長く、昭和30年(1955年)に和菓子店として創業。洋菓子店を経てパン屋となり、現在の店主で4代目。

所在地: 鹿児島市春日町12-10
電話番号: 090-9482-1066
定休日: 水・日・祝
営業時間: 09:00~17:00
駐車場: 1台
支払方法: 現金のみ



MIYOSHIYA_BAKERY_KAGOSHIMA



上町いまきいれ病院 外来診察予定表

令和7年5月1日現在

窓口	診療科	月		火		水		木		金		土/日 祝日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
1階	脳神経内科	はやし 林 茂昭	休診	まるやま 丸山 芳一 ※新患のみ	休診	丸山 芳一	休診	丸山 芳一	休診	林 茂昭	休診	
	内科	ふたき 二木 真琴	はなその 花園 幸一 ※予約・新患のみ	うずもと 白元 亜可理	白元 亜可理	とみよし 富吉 有佳	二木 真琴	花園 幸一	花園 幸一 ※予約・新患のみ	白元 亜可理	二木 真琴	
		休診		うちむら 内村 裕子	内村 裕子	休診	ひらばやし 平林 葉子 浮腫（むくみ） 下肢静脈瘤外来	内村 裕子	内村 裕子	休診		
	糖尿病内科 ※要予約	すえなが 末永 悠 (第1,3,5週)	末永 悠 (第1,3,5週)				休診					
B1階	眼科 ※要予約	うえの 上野 尚子 (第2,4週)	上野 尚子 (第2,4週)									
		やまうち 山内 常一郎	あまたつ 天辰 愛弓	山内 常一郎	いまきいれ 今給黎 尚典	山内 常一郎	さとなか 里中 優太	山内 常一郎	山内 常一郎	うちむら のぶゆき 内村 暢幸	内村 暢幸	休診
		しらさわ 白澤 誠	休診	白澤 誠	休診	白澤 誠	休診	白澤 誠	休診	白澤 誠	白澤 誠	
	リハビリテーション科 ※要予約	ふるえ 古江 恵理		休診		当番制	ふるえ 古江 恵理	古江 恵理	古江 恵理	古江 恵理	古江 恵理	
		さわその 澤園 愛紗	澤園 愛紗	澤園 愛紗	休診	当番制	休診	澤園 愛紗	休診	澤園 愛紗	澤園 愛紗	
		休診		うえむら 上村 昭典	上村 昭典 ※予約のみ				休診			
					休診			ほかその 外園 幸和 (第1,3,5週)	外園 幸和 (第1,3,5週)			

公益社団法人昭和会 KANMACHI IMAKIIRE HOSPITAL 上町いまきいれ病院

〒892-0854 鹿児島市長田町5番24号
☎099-222-1800 FAX 099-226-3366

開院時間	8:15~17:00(外来診療終了時)
受付時間	午前 8:30~11:30 午後 13:30~16:30
診察時間	午前 9:00~12:00 午後 14:00~17:00
診療予約受付時間	14:00~16:30
休診日	土、日、祝日、年末年始(12/31~1/3)
駐車場	65台(内、障害者用4台) 外来診療で来院された方 3時間無料 ※受付にてサービス券をお受け取りください。 (当日のみ利用可)



上町いまきいれ病院
公式 HP/SNS



公式HP



instagram

