



あすけあ



— 2018 winter —

1月~3月

Vol.105



目次

- ◆年頭のあいさつ..... P2
「謹賀新年(2018)ーたすけあー」院長:早川富博
- ◆健康管理センターからのお知らせ..... P3
- ◆来院された方からの声..... P3
- ◆平成29年度 防災訓練を振り返って.. P4
- ◆足助高校ミニコンサート..... P4
- ◆放射線技術科便り
~被ばく相談・質問Q&A 第4回~..... P5

- ◆おひさまカフェ開催..... P6
- ◆新入職員紹介..... P6
- ◆おすすめこन्दて..... P7
- ◆Let's ロコモ予防..... P7
- ◆外来担当医表..... P8
- ◆外来カレンダー..... P8

年頭のあいさつ



院長 早川 富博



皆

様、明けましておめでとうございます。

2年前から皆様の健康維持のお手伝いとして、見守りセンサーを用いた健康見守り、お出かけ促進のためのことづくり、そして出かけるための移動手段としてのあすけあいカー(たすけあいのボランティア)という三つを推進しています。

当地区の課題は、少子高齢化だけでなく、過疎が一番大きな問題です。人口減少に転じた日本は縮小する時代になってきました。先ず縮小するのは、効率性が悪く、市場性のない過疎地(すなわち田舎:それも山に近いほう)からです。人が住まなくなってイノシシ、鹿、猿などの野生動物が主役の地域になってしまいます。

高齢社会になってしまった当地区で、これからどのような姿を理想とするか?それは高齢者が高齢者を支える!ということです。元気な高齢者が手助けを必要としている高齢者を助けるということです。そのためには高齢となっても元気でなくてははいけません。元気であること。すなわち健康寿命を延ばすことです。高血圧症、糖尿病などの生活習慣病を持っていても、日常生活に支障をきたすような脳卒中や心筋梗塞にならないように、それらをきちんと食事、運動、それと定期的な通院でコントロールすることが重要です。通院で内服と定期的な検査を受けることが予防につながります。またがん検診や予防接種を受けることも健康寿命を延ばすのに大事な要素です。

精神的な健康も非常に重要です。これには秘訣があります。それは高齢になっても役割があることです。仕事がある。家事や孫の送り迎え。畑の作業など家族からあてにされることなどは大事な役割です。「やることが多くて大変だわ!」は元気なお年寄りの口癖です。

その役割が十分ある人は幸せですが、役割が少ないと心配です。では役割を自分で作りましょう。自分ができることを表明して、たすけあいの輪に加わりましょう! それが「あすけあいプロジェクト」です。「人からして欲しいことは自分の思い通りにできないが、自分が人にしてあげたいことは、自分の思い通りにできる!」

日本全体が高齢社会に向かっています。当地区はその先進地区であり、当地区の取り組みが日本のこれからの見本になるであろうという矜持をもって楽しんで地域づくりをしたいと思っています。

今年も健康で過ごし、皆様とともに、楽しく1年を過ごすことができることを祈念します。



保健師からの一言

あけましておめでとうございます。毎日寒い日が続いていますね。そんな寒い季節は1日の終わりにゆっくり湯船につかり、冷えた身体を温めたいものですね。そこで、冬の入浴で注意したいのが「ヒートショック」です!「ヒートショック」とは…温度の急激な変化で血圧が大きく変動することなどが原因となり起こる健康被害のこと(失神、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞など)冬場のヒートショックの発生率は夏場の11倍とも言われています。

冬場のお風呂を楽しむための習慣として取り入れてみてくださいね

ヒートショックを防ぐための簡単なポイント!!

<p>脱衣所や浴室に暖房器具を設置</p>	<p>シャワーを活用したお湯はりや入浴前にお湯のふたを開けておく</p>	<p>湯船に入るときはかけ湯をしてから</p>	<p>湯温設定は41℃以下</p>
 <p>冷え込みやすい脱衣所や浴室を暖房器具で温めることは効果的なヒートショック対策となります。</p>	 <p>高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはる、また入浴前の5分ほど前から浴槽のふたを開けておくことで湯気が上がり、浴室全体が温まります。</p>	 <p>いきなり湯船につかるのではなく、心臓から遠い手足などからかけ湯をしましょう。</p>	 <p>お湯の温度を暖めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防げます。</p>

来院された方からの声

来院された方よりいただきましたいろいろなご意見を紹介させていただきます。貴重なご意見、ありがとうございます。

 長野県より人間ドックを受けに来院しました。朝早く着いたので車に乗って手足をのばしておりましたところ、元氣よく「おはようございます」と言っただき大変気持ちよく思いました。スタッフの皆様が足助病院の顔になると思います。患者にとってとてもうれしいことです。気持ち良く帰路に着けました。ありがとうございました。

毎年遠くから人間ドックにお越しいただき、ありがとうございます。とても嬉しいお言葉をいただきスタッフ一同励みになります。今後とも皆様に気持ちよく受診いただけるよう頑張ります。また、来年ドックでお逢いできるのを楽しみにしております。

 大きな声で話をしている方がいました。とても迷惑でした。病院は静かにするところではないのですか? 病院なら静かにしてほしいです。もっとスタッフの方も注意してください。よろしくをお願いします。

ご不快な思いをさせてしまい、誠に申し訳ありませんでした。病院の方針として、この地域の人がたくさん集う場所として、地域開放室やホール、中庭を提供しております。病院スタッフも利用される方が、気持ちよく利用できるよう努力したいと思います。万が一不向きな点がありましたら、お手数ですがお近くのスタッフにご連絡ください。

これまで以上にご期待にお応えできるよう、がんばってまいります。

📣 インフォメーション

平成29年度 防災訓練を振り返って

南海トラフ地震をご存じでしょうか。静岡県沖から四国・九州沖にかけて伸びる浅い海溝(トラフ)を震源とする「東海」、「東南海」、「南海」の3連動地震のことです。国の想定では30年以内に発生する確率は80%と言われており、経済的損失は東日本大震災の約13倍と試算結果もでております。それに伴い、平成29年11月4日(土)午後より、へき地医療拠点病院防災訓練(平日に南海トラフ地震が発生したと想定)が行われました。

今回は、多数の模擬患者を用意し、外来受診患者の避難、及び大規模地震発生により受傷した患者の受け入れを中心に訓練を行いました。当院は災害時、通常診療体制を中止し、災害医療体制に切替え診療を続行していきます。災害医療体制とは、トリアージ(傷病者の緊急度と重症度により治療優先度を定めること)を実施し、重症(緊急治療群)・中等症(準緊急治療群)・軽症(待機群)・死亡という4つの応急救護班へ振り分けられ、そこで医師を中心に他職種の職員が協力連携し適切な治療を行います。年々円滑に行えてきてはいますが、まだ改善点が多くあり、災害対応の難しさを痛感しました。

まだ改善点が多く、未完成ではありますが、毎年訓練を実施していき、へき地医療拠点病院として災害時にも地域住民の皆様にご信頼される病院を目指します。訓練当日はご迷惑をお掛けしましたが、ご協力いただきありがとうございます。



🎵 足助高校ミニコンサート

平成29年10月24日(火)14時より、足助高校の1年C組(音楽選択:16名)によるふれあいコンサートを玄関ホール内にて開催しました。

当日は、ハンドベルやオカリナによる「見上げてごらん夜の星を」、「ふるさと」等の演奏やサクソ・トランペット・フルートの演奏、「荒城の月」等の合唱もあり、患者さんはリズムに合わせて手拍子するなど楽しまれ、心とむひとときを足助高校の生徒に提供していただきました。





皆様からよく質問されることにお答えします。



Q 何回もエックス線検査を受けているのですが、大丈夫でしょうか？

A 診療に用いられる放射線の量はごくわずかですので心配はいりません。放射線は電波や光と同じで体に蓄積されることはありませんが、放射線被ばくによって発がんや遺伝的影響に関係すると考えられています。検査で浴びる放射線量は少ないため、生活環境での発がん因子の影響の方が大きいと考えられています。また、放射線により生殖細胞が傷つくこともありますが、細胞自体に修復機能があり、異常なものは遺伝として伝わらないようになっています。放射線から受けるリスクよりも、検査を受けるメリットの方が大きいと考えられますので、安心して検査を受けて下さい。



Q 毎年、健康診断を受けて被ばくするとがんになるのですか？

A 40歳を過ぎると急激にがん、脳卒中、心疾患の罹患率が高くなります。これらの早期発見には、定期的な健康診断が重要な役目を果たします。健康診断でがんが増えた事実は確認されておりません。また、医療では被ばくによるがんのリスクよりも、健康診断を受ける方が健康管理に役立つと考えます。必要な検査は心配しないで受けて下さい。



Q 安心して放射線検査を受けても良いのでしょうか？

A 放射線を使う検査は被ばくというリスクがありますが、それ以上の便益を受けることを前提に検査が行われています。検査に使用される放射線による被ばくは診療放射線技師によって適正に管理されています。また、診療放射線技師には診断に影響のない範囲で患者様の被ばくをできるだけ少なくすることが求められます。放射線診療機器について十分な知識を持ち、様々な点から被ばく低減を行い、皆様が安心して検査を受けて頂けるように努めています。



Q 病室でのエックス線撮影(ポータブル撮影)は安全なの？

A よく行われる胸部ポータブル撮影の場合、1回の撮影で照射野中心から2mの距離の被ばく線量は0.00015mSv以下です。この線量と自然放射線からの被ばく線量(年間2.1mSv)を比較すると、自然放射線からの被ばく線量(1日分)は0.00575mSvとなるため、胸部ポータブル撮影時の被ばくは38分の1と十分に低いことが分かります。従って、放射線影響を無視できるくらい線量が少なくなる2m以上の距離を患者様からとれば安全です。

被ばく相談

もし、被ばくについて疑問に思うことがありましたら、放射線科にご相談下さい。被ばくに関する専門資格取得者(放射線管理士)が対応させていただきます。



おひさまカフェ開催

「認知症カフェ」という言葉を皆さんも最近耳にしたことがあるかもしれません。

現在、日本では軽度認知障害を含めると、約800万人の認知症高齢者がいるとも言われています。国民の約15人に1人、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症の人ということになります。

今後、高齢化が進む中で、認知症の人が更に増加することが懸念されるため、厚生労働省が「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」を策定し、認知症の人の意思が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができる社会の実現を目指すことを宣言し、地域の実情に応じて認知症カフェを実施することが目標として掲げられました。

認知症カフェは、本人や家族、地域の人が集い、介護の悩みなどを語り合う場として広がっています。

おひさまカフェは、認知症の方とその家族、地域のどなたでも参加でき、お茶やコーヒー、お菓子を楽しみながら医療・福祉の専門職によるお話を聞いたり、交流や相談を受けることができます。

認知症の正しい知識や認知症の人にとって住み良い地域、家族の不安や負担が軽減できる「集いの場所」になれることを目指しています。

なんでも話せる情報交換の場所、息抜きの場として楽しく過ごしませんか？
多くの方の参加をお待ちしています。ボランティアの参加も大歓迎です。



おひさまカフェって??

おひさまカフェは、足助地区で最初の「認知症カフェ」です。あすけあいプロジェクトで高齢者の見守り支援等を行っている「三河中山間地FEC研究所」と「足助地域包括支援センター」が協同で開催しています。



おひさまカフェ

- 場所** 足助病院南棟 地域開放室 **日時** 毎月第1火曜日 13時~15時
参加費 100円(ドリンク・お菓子付き)
問い合わせ先 足助地域包括支援センター TEL:62-0683

新入職員紹介

足助病院に勤務することになりました職員を紹介いたします。
 ①出身地 ②血液型 ③学生時代に取り組んでいた部活動 ④趣味 ⑤好きな言葉 ⑥最後に一言

医師 (内科)

まさき よしゆき
正木 克由規



- ① 名古屋市 ② AB型
 ③ テニス ④ 歴史小説を読むこと。ラジオでプロ野球を聞く事(阪神ファンで申し訳ございません…) ⑤ 感謝(つい忘れちゃいますが…) ⑥ 足助病院の雰囲気が好きで正職員にいただきました。皆様のお役に立てるよう頑張ります。

薬剤師

ごんだ あらた
権田 革達



- ① 豊川市 ② A型
 ③ サッカー ④ マンドリン・旅行・カラオケ
 ⑤ 誠心誠意 ⑥ 一日でも早く足助病院の力になれるように頑張ります。これから宜しくお願います。

事務

うめむら けんた
梅村 健太



- ① 豊田市 ② B型
 ③ ソフトテニス・合唱 ④ 子どもと戯れる
 ⑤ チャンスは苦境の中にある
 ⑥ 初心に戻ってがんばりますので、よろしくお願います。

おすすめレシピ

cooking

今月号のテーマ

♥バレンタイン♥

今回は、バレンタイン向けに「チョコレートムース」のご紹介をします。ムースとは、フランス語で泡や苔の意味で、生クリームや卵白を泡立て自然に固めてつくるため、ふんわりとした口当たりを持つのが特徴です。

今回のムースは、板チョコで簡単につくることができる「チョコレートムース」です。必要な材料・手順が手軽なため、今年は「義理チョコ」「世話チョコ」「自分チョコ」「友チョコ」「ファミチョコ」などお世話になっている方々向けに手づくりプレゼントしてみたいはいかがでしょうか。

材料(4個分)

- ◆板チョコ……………70g
※湯せんにかけて溶かしておく
- ◆バター……………20g
※無塩、有塩どちらでも構いません
- ◆卵……………2個
※卵黄と卵白を分けておく
- ◆砂糖……………大さじ2
- ◆生クリーム……………100cc

つくり方

- 1 板チョコが溶けたらバターを加えしっかり混ぜる
- 2 ①を冷まし、冷めたのを確認してから卵黄を加えしっかり混ぜる
- 3 卵白に砂糖を加えメレンゲをつくる
- 4 ②に③を1/3程度加えて混ぜ、その後残りのメレンゲを加えて混ぜる
- 5 生クリームに少しとろみがつくまで混ぜ、とろみがついたら④を混ぜる
- 6 器に流して冷やし、完全に固まったら完成



チョコレートムース

栄養価(1人分)

- * エネルギー ……306kcal
- * 炭水化物 ……23.9g
- * たんぱく質 ……6.7g
- * 脂質…22.9g
- * 食塩…0.4g



Let's ロコモ予防

みんなで やろまい!

ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

骨 や筋肉、関節などの運動器が衰えたり傷んだりして、すでに要介護や寝たきりであったり、今後これらになる可能性が高い状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。

原因は、加齢に伴う筋力減少や身体バランス能力の低下、運動器疾患などによって引き起こされます。そのため、運動習慣を持ち下肢筋力やバランス能力を保つことが予防として重要になります。

息をとめずに痛みのない範囲で行いましょう。治療中の病気やケガ、体調に不安があるときは医師に相談しましょう。

転ばない体づくり!!

1・2でおしりをあげ、3・4で止めて、5・6・7・8で戻します。



■教室のご案内■

院内ではロコモ予防体操倶楽部・脳いきいき倶楽部を行っています。内容の詳細や参加希望の方は院内のいきいき支援事務局までお問い合わせください。

ロコモ予防体操倶楽部

- 目的 ロコモティブシンドロームの予防
- 日時 毎月第2・4木曜日 11~12時
- 場所 当院南棟 講義室 参加費 300円

脳いきいき倶楽部

- 目的 認知症の予防
- 日時 毎月第1・3火曜日 11~12時
- 場所 当院南棟 講義室 参加費 300円(別途材料費)

■外来担当表■

※諸般の事情によりやむを得ず休診及び代診となる場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
 ※医師名横の数字は担当週を表します。また、医師が複数名の欄は交替制となります。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	第1土曜日	第3土曜日	
内科	午前	I 診	早川	安藤	早川	小林	早川	早川	米田
		II 診	米田	江崎	米田	長橋	正木		小林
		III 診	小林	正木	井出	正木	井出	安藤	井出
		初診	(交替制)	井出・武田	正木1・3/小林・武田2・4/交替制5	山羽・米田	山羽・安藤	(交替制)	(交替制)
	GIF・TV	井出	早川1・5 小林2・3・4	安藤	早川	小林	早川(兼外来)	小林(兼外来)	
	午後	中尾	米田	宮崎	山羽	(交替制)1・3・5/ 小野2・4			
小児科	午後	(交替制)		(交替制)		(交替制)			
外科	午前	長谷川	三宅	長谷川	三宅	長谷川	長谷川	長谷川	
脳神経外科	午前	柏野	大蔵2・4						
	午後	柏野							
整形外科	午前	I 診	余語	余語1・3・5 石川2・4	牧野	余語	余語	(交替制)	(交替制)
		II 診	石川		石川	石川	岩田		
眼科	午前	I 診	笹島	笹島	笹島	岡	笹島	笹島	笹島
		II 診					鈴木	鈴木	鈴木
	午後	手術	笹島	手術		予約外1・3・5 検査2・4			
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
		II 診				川出			
	午後	佐藤	検査・手術	佐藤2・4・5	佐藤	検査・手術			
婦人科	午前	(交替制)2・4			(交替制)1・3・5	鈴森			
皮膚科	午前		松原			大口			

受付時間 平日 / 8:00~11:30 13:00~16:30
 第1・3土曜日 / 8:00~11:30

毎月保険証の
 確認にご協力
 ください。

初診・予約外の再診の方は、予約者の間に随時入れておりますが、混雑時には長くお待ちをさせていただきます。

■外来カレンダー■

※第1・第3土曜日(青字)は午前中のみ診療です。○印は休診日です。

1月 January 2018年

日	月	火	水	木	金	土
	①	②	③	4	5	6
⑦	⑧	9	10	11	12	⑬
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月 February 2018年

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	⑩
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	⑳
㉑	25	26	27	28		

3月 March 2018年

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	⑩
⑪	12	13	14	15	16	17
⑱	19	20	㉑	22	23	㉒
㉓	25	26	27	28	29	30
						31

愛知県厚生農業協同組合連合会 **足助病院** ☎(0565)62-1211

その他の診療科や最新情報はホームページをご覧ください。

足助病院

検索

■愛知県豊田市岩神町仲田20番地

■FAX:(0565)62-1820

■HP:<http://www.jaaikosei.or.jp/asuke/>

地域医療連携課
 ☎(0565)62-1219
 FAX(0565)62-1229

居宅介護支援事業所
 ☎(0565)62-1228
健康管理センター
 ☎(0565)62-1273

足助訪問看護ステーション
 ☎(0565)62-0781
足助地域包括支援センター
 ☎(0565)62-0683

