

# あすけあし



— 2018 autumn —

10月~12月

Vol.108

愛知厚生連 足助病院



足助病院広報誌



## 目次

- ◆ 今月のおはなし ..... P2  
内科医師 鈴木幹三先生
- ◆ 健康管理センターからのお知らせ ..... P3
- ◆ 男の料理教室 ..... P3
- ◆ あいちトリエンナーレ地域展開事業 .. P3
- ◆ 患者満足度アンケート調査結果 ..... P4.5

- ◆ 病院祭のお知らせ ..... P6
- ◆ インフルエンザ予防接種のご案内 ..... P6
- ◆ おすすめこんだて ..... P7
- ◆ Let'sロコモ予防 ..... P7
- ◆ 外来担当医表 ..... P8
- ◆ 外来カレンダー ..... P8

# 🗨️ 今月のおはなし



内科医師 鈴木幹三

## インフルエンザ シーズンに備えて

**「備** えあれば患いなし」。今年もインフルエンザの季節になります。昨年はB型、A香港型、A型(2009年の新型ウイルス)のインフルエンザウイルスが混合流行し、過去10年で最大となり、推計患者数は約2,257万人に及び、高齢者では多くの入院患者や死亡者が発生しました。

お子様ではまれに急性脳炎、高齢者では肺炎や筋炎を合併し、また基礎疾患が増悪して重症になることがあります。インフルエンザ予防として、初めに予防接種があげられます。日本では、インフルエンザは例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月初旬までにワクチン接種を終わらしましょう。インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させ、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。近年の研究では、インフルエンザワクチン接種により、インフルエンザや肺炎のリスク低下のみならず、インフルエンザに伴う心筋梗塞、脳卒中、心不全などの合併症の低下が報告され、入院患者の減少、医療費の削減にもつながると考えられます。

現在わが国で用いられているインフルエンザワクチンは、A型2種類、B型2種類のワクチン株が含まれ、「4価ワクチン」と呼ばれています。乳幼児には、概ね40～60%の発病防止効果が示されています。一方、高齢者では、すでに海外で使用されているより強力なワクチンの導入が期待されます。

予防接種の他に、人混みへの外出を控える、外出後の手洗い、栄養と休養を十分にとるなど、普段からの健康管理も重要です。

高熱が出る、呼吸が苦しいなどインフルエンザにかかったかなと思ったら、早めにマスクをして医療機関を受診しましょう。発病早期(発症から48時間以内)で、病状により抗ウイルス薬が使用されます。

インフルエンザに伴う肺炎は、肺炎球菌により重症化しやすいため、高齢者では毎年のインフルエンザワクチン接種に肺炎球菌ワクチンをセットで接種することが推奨されています。

## 📋 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

**理学療法士**  
はば ももこ  
**羽場 桃子**  
① 小牧市  
② O型 ③ バスケットボール  
④ バスケットボール・ドライブ  
⑤ 持ちつ持たれつ  
⑥ よろしくお願ひします。

**看護師**  
にしずる ゆめ  
**西水流 夢**  
① 豊田市  
② AB型 ③ 弓道部  
④ ドライブ ⑤ なんとかなるさ!  
⑥ どんな時も笑顔で精一杯がんばりますのでよろしくお願ひします。

**看護師**  
いいかわ ともみ  
**飯川 智美**  
① 岡崎市  
② O型 ③ バレーボール  
④ 食べ歩き ⑤ 努力は必ず報われる  
⑥ がんばります。よろしくお願ひします。

**看護師**  
くらち ななこ  
**倉知 尚子**  
① 豊田市  
② O型 ③ ソフトボール  
④ 和太鼓 ⑤ 念ずれば花開く  
⑥ 人と人のつながりを大切にしていきたいです。よろしくお願ひします。



# 健康管理センターからのお知らせ

## 特定健診・がん検診の受診はお済でしょうか？

平成30年度の健診受診期間終盤になりました。特定健診・がん検診の受診はお済でしょうか？豊田市から届いた受診券の終了日は平成31年1月31日(木)となります。

まだの方は終了日が近づくにつれご希望の日時での予約をお取りすることが困難となってきますので早めの予約をおすすめします。

すでに健診をされた方で結果と一緒に精密検査依頼用紙が入っていた方は受診が必要となります。毎年健診をしているからと放置せず早めに受診するようお願いいたします。

どこに受診すればいいかわからない、結果について説明を聞きたいと思われましたら健康管理センターへ問合せください。



申込み・お問い合わせ先

足助病院 健康管理センター  
☎ 0565-62-1273(直通)

## 男の料理教室 ～報告～

「男でも料理を作りたい!」という地域の方々のニーズにお応えして栄養科では今年度から「男の料理教室」を実施しています。毎回3～5名程度にご参加いただき、当院管理栄養士が講師となり基本的な料理を作っています。第1回では生姜焼きを作成し、第3回ではリクエストのあった天ぷらにも挑戦しました。料理の話はもちろん管理栄養士と健康と食に関する話をしたり、世間話をしたりなど和気あいあいとした雰囲気で開催しています。毎月第4木曜日に予定しており、現在参加者募集中です。学びたい料理に関するリクエストもお待ちしております。



### あいちトリエンナーレ地域展開事業

## 「Windshield Time —わたしのフロントガラスから 現代美術in豊田」 おでかけ展示

平成31年1月19日(土)～2月11日(月・祝)に豊田市駅周辺で行われる現代美術展に先駆けて、アート作品を巡回展示する「おでかけ展示」を足助病院で開催します。

#### 現代アートの展示

- 日時** 平成30年10月30日(火)～11月1日(木)  
10:00～17:00[1日のみ～15:00]
- 場所** 足助病院 ホール
- 内容** 絵画・映像・  
インスタレーション(空間芸術)作品の展示
- 出展作家** 小栗 沙弥子、小島 久弥、コタケマン
- 観覧** 無料

#### ワークショップ

- 日時** 平成30年11月1日(木)  
11:00～13:00・14:00～16:30  
[時間内随時開催]
- 場所** 足助病院 中庭(雨天時 講義室1)
- 内容** 「狭間の合戦」足助の陣  
(ゲーム感覚でアートを楽しむワークショップ)
- 作家** 道楽同盟
- 参加費** 無料 事前申込不要で、途中参加・退場可能  
ですので、お気軽にお立ち寄りください。



# 患者満足度アンケート調査結果

平成30年1月～2月、入院患者さんを対象に接遇・施設・診療・その他医療サービス全般についてアンケート調査を実施しました。402名の患者さんより回答を頂きました。

その結果がまとまりましたのでご報告いたします。 足助病院 患者サービス向上委員会

## ◆回答いただいた方の内訳

性別

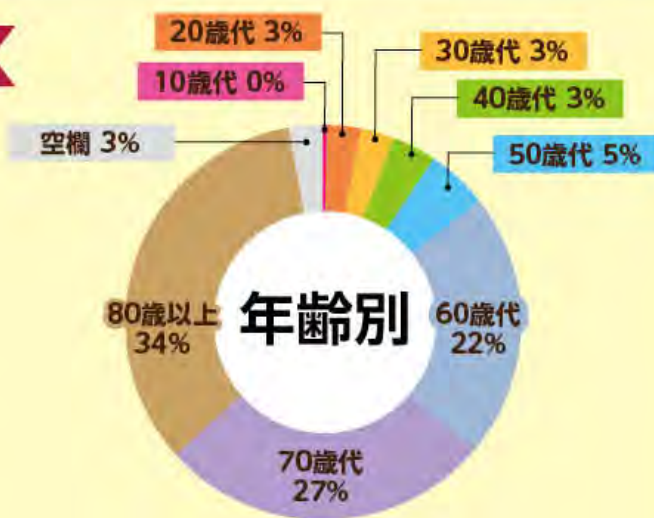
男性 45%

女性 55%

予約

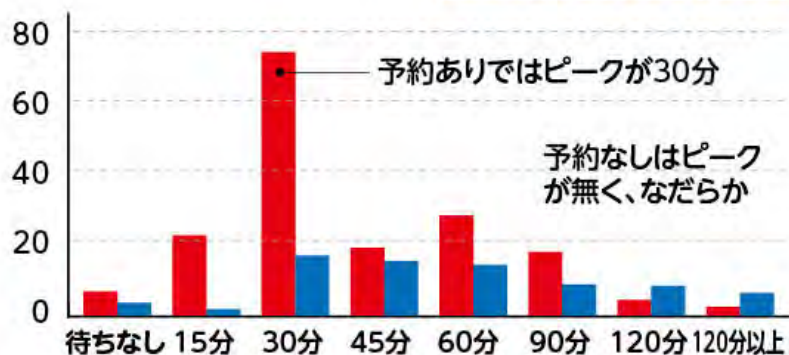
あり 70%

なし 26%



## ◆待ち時間

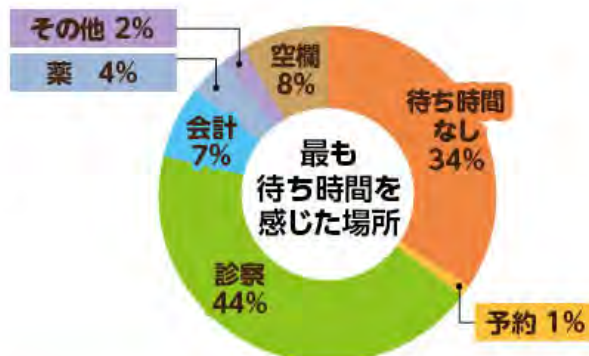
総体数の多い内科、眼科、予約枠がない皮膚科での待ち時間が2時間を超える患者さんもいます。また、科によっては、予約枠が埋まり、予約なしで受診していただかなくてはならない状況もあります。



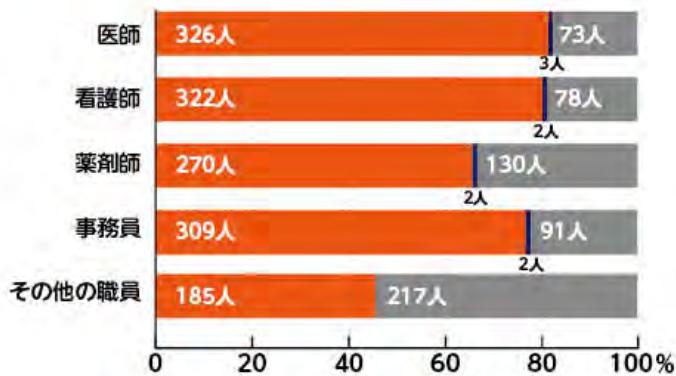
## ◆最も待ちを感じた場所は？

【その他の内訳】

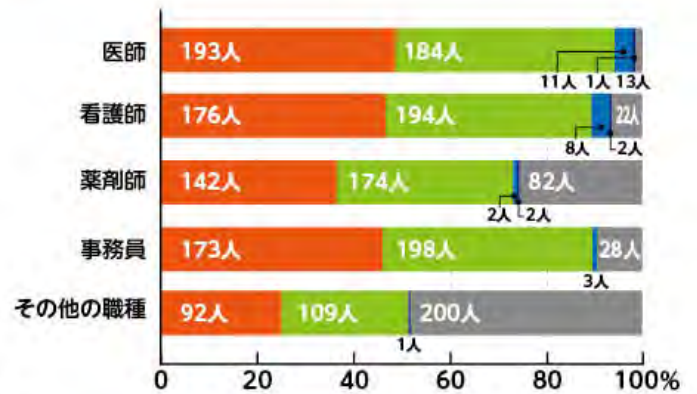
- ・採血 ・リハビリ診療 ・説明 ・検査結果待ち
- ・肺炎球菌の受付がわからず手間取った
- ・検査まで ・超音波検査



## ◆職員の身だしなみ



## ◆職員の対応

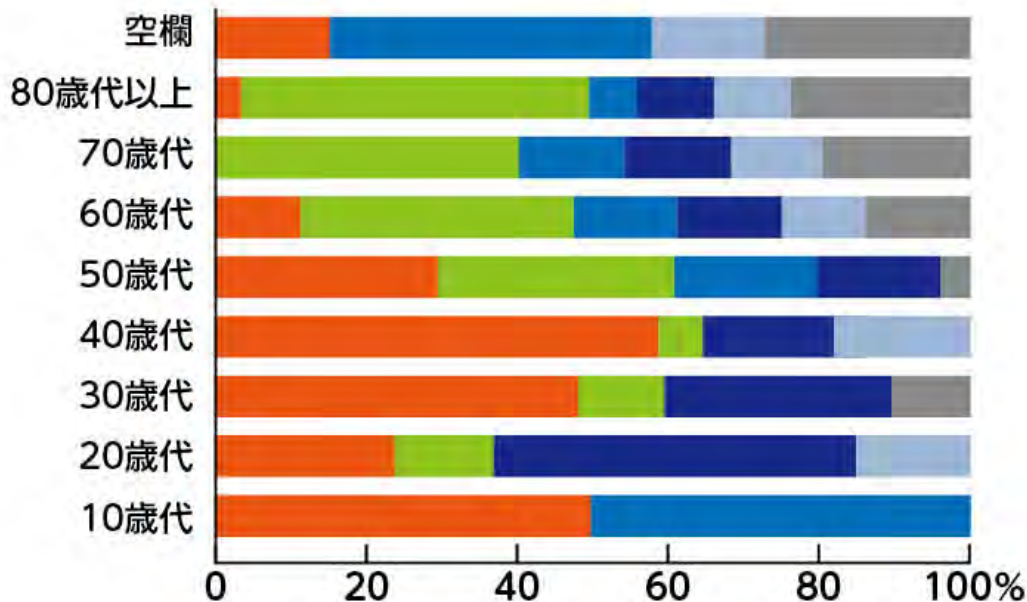


## ◆足助病院の情報をどこで入手されますか？



### 【その他の内訳】

- ・たすけあいプロジェクト
- ・通院、診察来院時
- ・10年前の紹介状
- ・元職員
- ・地元、町内
- ・役場
- ・入院している
- ・病院内の掲示物
- ・病院診察等
- ・身近だから
- ・口コミ
- ・昔から知っている



アンケートの結果から全体で『職員の身だしなみ』『職員の対応』について60%以上の方に良い評価をいただき、待ち時間についても現状を把握することができました。この結果をもとに「良い」評価は「大変良い」評価になるように、また待ち時間については1分でも短くなるよう、今後も病院全体で取り組んでいきたいと思っております。

また足助病院の情報について、ホームページ、あすけあいで入手する方が50%以上を示していることがわかり、広報として大変嬉しく思いました。これを励みにより一層充実していきたいと思っております。

お忙しい中、アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。



# 病院祭のお知らせ

第7回

## 足助病院

# 病院祭

平成30年10月27日(土)  
10:00~15:00

楽しい  
イベント  
たくさん!



ふれ愛、ささえ愛、たすけ愛、あすけ愛  
4つの“愛”でつながる地域の絆

おいしい  
食べ物  
たくさん!

場所

足助病院 本館棟1,2階・南棟1階・駐車場

- 足助村塾(講話)
- 健康チェックコーナー
- 病院内探検ツアー 景品有
- 消防署コーナー  
(車輛展示・制服試着・地震体験)
- 自衛隊コーナー  
(車輛展示・制服試着)  
パネル展示
- 高齢者擬似体験
- 福祉用具の展示
- 名古屋市立大学コンサート
- 足助高校コンサート
- カラオケ大会(事前申込)
- バザー
- JAあいち豊田  
(産直市場・豚汁・おしるこ)
- 足助病院 栄養科  
(フライドポテト・焼そば)
- クレープ
- カレーライス
- フランクフルト
- パン・サンドイッチ
- ドリンク販売
- 五平餅

キッズ  
コーナー

- ちびっこ白衣
- レゴブロックフリープレイ
- ふわふわドーム



先着順に  
配布!  
※数に限り  
がございます

## お菓子 プレゼント!

※イベント内容は都合により変更となる場合がございます ※販売内容は都合により変更となる場合がございます。

## インフルエンザ予防接種のご案内

予約開始日 平成30年10月1日(月)より  
平日(月~金) 8:30~17:00 第1・3土曜日 8:30~12:20

病院窓口  
電話にて受付

接種開始日 平成30年10月15日(月)より

接種時間 一般(高校生以上の方) 平日(月~金) 10:00~12:00 ※10月中は10:30~12:00  
※土曜日は予防接種を実施いたしませんのでご注意ください。  
小児(中学生まで) 月・水・金 15:00~16:30  
火・木 15:00~16:00

金額 1回目 4,200円(65歳以上の方は接種券持参にて1,500円)  
※13歳未満の方のみ 2回目 3,100円(他医療機関で1回目を接種された場合は4,200円)

接種会場 一般:南棟1階 小児:小児科外来

その他 20歳未満の方は保護者同伴となります

申込み・お問い合わせ先 足助病院 代表 ☎0565-62-1211



# おすすぬこんだて

cooking

## 今月号のテーマ カルシウム摂取

**和** 食は健康的でとてもすばらしい食事ですが、カルシウム摂取量が少なくなってしまうという問題点があります。図1を見てください。推奨量とはこの量のカルシウムを摂取していれば、カルシウムが不足する可能性がほとんどない量のことです。実際の摂取量と比べると、高齢者と成人のいずれにおいても摂取量が不足しています。カルシウムが不足してしまうと、骨粗鬆症のリスクを高めてしまいますので、普段の食事においてもカルシウム摂取は特に意識する必要があります。今回のレシピでは1食で推奨量の1/3のカルシウムを摂取できます。また、カルシウムは牛乳ではもちろん、小松菜のようなアブラナ科の食材にも多く含まれています。ぜひ試してみてください。



### ホタテと白菜の クリーム煮

#### 栄養価

- \* エネルギー ……276kcal
- \* たんぱく質 ……23.9g
- \* 脂質 ……10.1g
- \* 炭水化物 ……18.3g
- \* 食塩相当量 ……1.3g
- \* カルシウム ……259.2mg

#### 材料(1人分)

- ◆ 白菜 …… 50g
- ◆ 小松菜 …… 50g
- ◆ ホタテ …… 50g
- ◆ 鶏モモ肉 …… 30g
- ◆ わけぎ …… 少々(付け合せ)
- ◆ 酒 …… 大さじ1
- ◆ 中華スープの素 …… 小さじ1
- ◆ 牛乳 …… 1/2カップ
- ◆ 塩・こしょう …… 少々
- ◆ 水溶き片栗粉 …… 適量

#### 作り方

- ① 一口大に切った材料と酒、中華スープの素を鍋にいれ、ふたをして中火で加熱する。  
材料に火が通ったら、牛乳を
- ② いれひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を整える。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみを付け、盛り付けた後小口切りにしたわけぎをのせ完成。

図1



摂取量平均値：平成28年「国民健康・栄養調査」  
推奨量：日本人の食事摂取基準2015年版

# 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。

## うでの筋をきたえる!



左右交互に腕を上げていく。  
1・2・3・4で上げて、  
5・6・7・8で下ろす。

動かす時は  
ゆっくりと

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。

### 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)

**■外来担当医表■** ※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。

<b>受付時間</b>	平日 / 8:00~11:30	<b>診療時間</b>	平日(午前) 9:00~
	13:00~16:30		平日(午後) 15:00~ [内科、眼科、耳鼻咽喉科]
	第1・3土曜日 / 8:00~11:30		[小児科(午後):月水金は13:30~、火木は15:00~] 第1・3土曜日 9:00~

各診療科によって診療日及び診療時間が異なります。詳細はお問合せください。

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することをご了承ください。 毎月保険証の確認にご協力ください。

		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	正木
		II 診	定期診察	江崎	安藤	長橋	正木		小林
		III 診	小林	正木	鈴木	正木	鈴木	安藤	
		初診	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)
	午後	中尾	(交替制)	宮崎	中野	(交替制)1・3・5/ 小野2・4			
小児科	午前	上田	上田	上田	上田	上田	上田	上田	
	午後	診察・予防接種	慢性期外来・乳児健診	診察・予防接種	慢性期外来・乳児健診	診察・予防接種			
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	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
整形外科	午前	I 診	余語	余語1・3・5 石川2・4	石川	余語1・2・3・5 /大藪4	余語	(交替制)	(交替制)
		II 診	石川	湊	湊	石川1・3・4・5 /大藪2	岩田		
眼科	午前	I 診	笹島	笹島	笹島	大岩	笹島	鈴木	鈴木
		II 診					鈴木		
	午後	手術	笹島	手術					
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		小林			鳥居			

**■外来カレンダー■**

※第1・第3土曜日(青字)は午前中からのみの診療です。○印は休診日です。

10月 October 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	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月 November 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	24
25	26	27	28	29	30	

12月 December 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	24	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.jaairosei.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

