

# あすけ あい



— 2019 winter —

1月~3月

Vol.109



足助病院 広報誌



提供：吉岡 忠助様

## 目次

- ◆年頭のあいさつ…………… P2  
「謹賀新年(2019)ー挑戦ー」院長:早川富博
- ◆健康管理センターからのお知らせ…… P3
- ◆新入職員紹介…………… P3
- ◆平成30年度 防災訓練を振り返って.. P4
- ◆足助高校生による院内コンサート…… P4
- ◆地域福祉連携部からのお知らせ …… P5

- ◆放射線技術科便り…………… P5
- ◆第7回足助病院祭…………… P6
- ◆おすすめこんだて…………… P7
- ◆Let's 口コミ予防…………… 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



## 謹賀新年(2019) —挑戦—



皆

様、明けましておめでとうございます。

昨年は台風による水害、北海道胆振地方の地震と停電など、「災」が年を代表する漢字になりました。一地方の地震による火力発電所の停止が、全北海道の停電を引き起こすことが驚きであり、その配電網のあり方が課題となりました。電気をはじめとするエネルギー問題、道路・橋・トンネルなどの交通網の老朽化、水道事業の民営化を可能とする法案の成立など、いわゆるインフラをどう支えるかが問題となっています。

一方、このような災害時に立ち上がるボランティア活動も暗い話題の中では、一つの光明でありました。スーパーボランティアという言葉が流行語の一画にありました。大賞に輝いた「そだねー」はカーリングの日本代表の言葉として一世を風靡。「そだねー」は共感を示す相槌であり、同意を意味する言葉でしょう。お互いの意見を尊重して、まず共感、それから自分の意見を言う、その中で対話が生まれ、争いが少なくなるのでしょうか。「そだねー」はコミュニケーションの基本です。お互いが助け合う互酬の基本と考えます。

これまで、お金で買う「企業によるサービス」と、税金を使った「行政サービス」の充実で、地域住民の互酬による支え合いが衰退してきました。その一方で、グローバル化する市場経済の中で格差が増大すると同時に、人口減少社会による税収減で行政サービスの縮小が始まろうとしています。地域の暮らしの維持には、新たな仕組みが必要とされているように感じます。

住民同士のたすけあいの基本は、まず話し合いでしょう。「そだねー」をお互いに発しながら、新しい仕組み作りに参加するという「挑戦」をしましょう。

日本全体が高齢社会に向かっています。当地域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。



たすけあいの基本は話し合い  
「そだねー」でお互い意見を尊重



# 健康管理センターからのお知らせ

## 保健師からの一言

あけましておめでとうございます。この時期、“見たい番組があり遅くまで起きている”“付き合いで遅くまで飲むことが増えた”など、睡眠不足になっていませんか？一般的に健康な毎日を送るために推奨されている睡眠時間は6時間～8時間とされています。驚くことに睡眠時間が短いと食欲を増進させるホルモンが増えて満腹感を感じるホルモンが減るので体重増加の原因になるのです！高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病が起こりやすくなり、動脈硬化・心臓病・脳卒中を発症するリスクが高まります。

### より質のよい睡眠をとるためのコツ



#### 1. 起きたら太陽の光を浴びて朝食をしっかり食べる



身体が目覚め、1日の始まりがスムーズになるだけでなく体内時計の調整ができて夜の眠くなる時刻を一定にすることにつながります。

#### 2. ウォーキングなどの運動をする



適度な運動は睡眠と覚醒のリズムをつけ、良い睡眠につながります。

#### 3. 寝る前のアルコールやカフェインに注意する



睡眠の質を下げ、途中覚醒をまねきます。寝る前3～4時間は控えましょう。

#### 4. 休日前に夜更かしをしない



朝起きることができず長めに寝ることで寝つきを悪くし、夜の睡眠に影響を及ぼします。どうしても寝たい方は平日との起床時間の差を2時間以内にする、また朝は通常通りに起きて30分以内の昼寝で睡眠時間をカバーするとよいでしょう。

#### 5. 眠りやすい環境づくりをする



眠れない時は一度寝床を離れ、こたつでゆったり座って本を読んだり、好きな曲を聞いたりするとよいでしょう。寝室の照明も自分がリラックスできる明るさを見つけてみましょう。


## 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


**臨床検査技師** **内藤 淳** (ないとう あつし)

① 豊田市 ② B型 ③ 合唱部 ④ ウクレレ、石垣島  
⑤ しあわせはいつも自分のこころがきめる ⑥ いろいろ  
教わり足助病院の一員になりたいです。よろしくお願いいたします。




**視能訓練士** **今井 誠** (いまい まこと)

① 三重県 ② B型 ③ テニス ④ テニス  
⑤ “和気eyeあい” ⑥ 左の言葉はeyeをかけたもので  
雰囲気のよい眼科外来をめざします。




**看護師** **岩坪 咲希** (いわつぼ さき)

① 豊田市 ② A型 ③ バスケット  
④ 野球観戦(ヤクルトファンです) ⑤ 人生一度きり  
⑥ 一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。




**事務総合職** **日比 敦郎** (ひび あつお)

① 津島市 ② B型 ③ 野球部 ④ ギター  
⑤ 人間万事塞翁が馬 ⑥ 地域住民の皆様には「安心」を  
お届けできる様、事務職員として全力を尽くします。



**事務総合職** **米積 信宏** (よねづみ のぶひろ)

① 豊田市 ② A型 ③ テニス  
④ ドライブ ⑤ 全力 ⑥ まだまだ慣れないことが多い  
ですが頑張ります。





## 📣 インフォメーション

### 平成30年度 防災訓練を振り返って

平成30年10月6日(土)午後より、へき地医療拠点防災訓練(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。

例年同様、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。

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も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。



## 🎵 足助高校生による院内コンサート

昨年11月20日(火)当院ホールにおいて、足助高校音楽専攻の学生さんによる院内コンサートを開催しました。合唱やハンドベルのほか、オカリナを使った演奏で来場者を楽しませていただきました。

演目は「ふるさと」や「荒城の月」など古き良き音楽が中心であり、世代を越えた音楽の素晴らしさを共有する良い機会となりました。





## 地域福祉連携部からのお知らせ

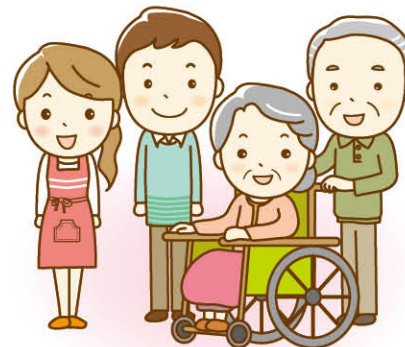
### 足助地区 介護者のつどい

家族の介護で困ったり、不安になったり。

「こんな時どうしたらいいんだろう…」

「よその家族はどうしているのかな？」

介護者同士集まって、悩みや苦勞、喜びを話し合ってみませんか？



**対象者** 高齢者の介護をしている方・介護経験のある方(10名程度)

**日時** 平成31年2月18日(月) 10時15分～12時 ※10時より受付いたします。

**場所** 足助病院 南棟 1階 地域開放室

**内容** ① 毎日の『眠り』を快適に ② 交流会

講師:パラマウントベット名古屋支店  
営業一課 担当課長 清水高広氏

申し込み・お問い合わせ先

足助地域包括支援センター(足助病院内)  
TEL:0565-62-0683



## 放射線技術科便り～こどもの被ばくは大丈夫？～

今年度より小児科の診療体制が変更となり、小児科からレントゲン検査などをオーダーされる機会が増えてきました。中には、こどもの被ばくを心配される方もいらっしゃるのではないかと思います。

子供の放射線への影響は大人より高いと言われていますが、身体が成人より小さいので撮影に必要なX線の量も少なくなります。よって、X線検査でのX線による影響は心配ないとされています。

また、成長するにつれてX線検査を受ける機会が増えますが、それによる癌などの放射線障害が発生したという調査結果はありません。



### 被ばく相談を放射線科にて受付中

足助病院は医療被ばく低減施設認定を取得し、適切な放射線量でX線検査を行っています。被ばくについて何か心配なことがあれば、気軽に相談してくださいね。



**対応時間** 月～金曜日 13:00～16:00

**対応者** 放射線管理士  
(被ばくに関する専門資格取得者)





# 第7回 足助病院祭

「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」

第7回足助病院祭が10月27日(土)に開催されました。前日からの雨が朝まで続き、天候が心配されましたが、開場時には雨も上がり絶好の病院祭日和となりました。

足助もみじこども園児らによるオープニングから、地域住民参加型のイベントが目白押しとなり、カラオケ大会では事務管理室長のマイクパフォーマンスも冴え渡りました。足助高校吹奏楽部・名古屋市立大学管弦楽団による演奏で、会場全体が賑やかながらも優しい空気に包み込まれ、来場者の心を和ませてくれました。午後からは講義室において足助村塾拡大版と銘打って、早川院長による「足助病院の役割を再考する」、名古屋市立大学による「認知症とその予防について」、長谷川医療福祉相談課長による「介護医療院について」の3テーマによる講演が行われました。会場は用意された150名分の椅子が満席となり、立ち見の方がいらっしやるほどの盛況ぶりであり、地域住民の皆様の当院に対する期待の大きさを感じました。院内各所にて、健康チェックや調剤体験・院内探検ツアーなどのイベントや、福祉フロアでは高齢者疑似体験や福祉用具の展示・販売も行われました。キッズコーナーでは各種ゲームを始め、ふわふわドームでは大行列ができるなど、終日こどもたちの笑い声が絶えることはありませんでした。また地元消防・自衛隊の協力のもと、車輛展示・制服試着イベントが行われ、午後からは地震体験車も登場し、地域住民にとって貴重な企画となりました。屋外駐車場では、栄養科による焼きそば・フライドポテト販売を始め、JAあいち豊田たすけあいの会による豚汁・お汁粉販売、地元店舗によるフランクフルトや名物五平餅も販売され、大賑わいとなりました。

5年ぶりの病院祭となりましたが、総来場者数は600名近くに上り、前回開催の約1.4倍と多くの方にご来場いただき、地域の皆様に支えられて病院祭は大成功となりました。改めて、足助病院が地域住民のため医療を提供していくために邁進する決意を新たにすイベントとなりました。





# おすすめレシピ

cooking

## 今月号のテーマ n-3系脂肪酸

**最** 近何かとサバ缶が注目されていますね。その理由としてはサバ自体が良質なたんぱく質源であり、筋肉量などの維持増進に役立つこと。DHA・EPAなどのn-3系脂肪酸が豊富に含まれていること。味がおいしいことなどが挙げられています。メディアなどでn-3系脂肪酸の効果が盛んに報じられていますが実のところ、どの程度摂取すれば良いのかはまだはっきりしていません。日本人の食事摂取基準2015年版では、目安量として科学的根拠には乏しいものの、18～29歳の男性で2000mg/日、女性で1600mg/日程度摂取すれば不足しないのではないかとされています。また、最近の研究<sup>1)</sup>では、サプリメントでn-3系脂肪酸を摂取しても、心血管疾患リスクに影響しない可能性も示唆されています。このことから、なるべく食品としてn-3系脂肪酸を摂取した方が良いと考えられます。今回の献立では、おおよそ1800mgのn-3系脂肪酸が摂取できます。また、和風グラタンにもぜひ挑戦してみてください!

1) N Engl J Med 2018; 379:1540-1550



## サバ缶の和風グラタン

### 栄養価 (1人分)

- \* エネルギー ……452kcal
- \* 炭水化物 ……18.9g
- \* たんぱく質 ……37.6g
- \* 脂質 ……23.9g
- \* 食塩相当量 ……3.5g
- \* DHA ……1100mg
- \* EPA ……700mg

### 材料(1人分)

- ◆ 大根 …… 50g
- ◆ 人参 …… 30g
- ◆ 山芋 …… 30g
- ◆ 木綿豆腐 …… 1/2丁
- ◆ ねぎ …… 15g
- ◆ さば缶詰 …… 75g
- ◆ チーズ …… 15g

### 作り方

- ① 大根と人参を1～2cmのサイコロ状に切り、下茹でする。
- ② 山芋を半分すりおろし、残りは5mm幅でスライスしておく。
- ③ 溶いた卵、すりおろした山芋、水抜きをした木綿豆腐を混ぜる。
- ④ グラタン皿に大根、人参、山芋、ほぐしたサバ缶を入れ、上から③をかける。その後チーズをかけ180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。
- ⑤ 小口切りにしたねぎをふりかけ完成!

# Let's ロコモ予防

みんなで  
やるまい!

## 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。治療中の病气やケガ、体調に不安があるときは医師に相談しましょう。

## うでと背中筋をきたえる (背筋、大胸筋、上腕二頭筋)



足を開き上体を45度前傾して  
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

### 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。  
 ※1 火曜日I初診は隔週交替制になります。 ※2 予防接種は月水金の午後のみになります。

受付時間

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

診療時間

平日(午前) 9:00~  
 平日(午後) 15:00~【内科、眼科、耳鼻咽喉科】  
 【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承知ください。 **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	I 診	早川	安藤	早川	小林	早川	早川	正木
	II 診	①③正木 ②④⑤安藤	江崎	安藤	長橋	正木		小林
	III 診	小林	正木	鈴木	正木	鈴木	安藤	
	I 初診	高岡	鏡味※1 服部※1	宮田	(交替制)	①③小林 ②④⑤高岡		
	II 初診	(交替制)	武田	武田	中野	中野	高岡	安藤
	午後	中尾	(交替制)	宮崎	中野	①③⑤交替制 ②④小野		
小児科	午前	上田	上田	上田	上田	上田	上田	上田
	午後※2	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
整形外科	I 診	余語	①③⑤余語 ②④石川	石川	①②③⑤余語 ④大藪	余語	(交替制)	(交替制)
	II 診	石川	湊	湊	①③④⑤石川 ④大藪	岩田		
脳神経外科	午前	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田
皮膚科	午前		小林			鳥居		
泌尿器科	午前	坂元						
婦人科	午前	②④池内			①③⑤(交替制)	鈴森		
眼科	午前	笹島	笹島	笹島	大岩	笹島	鈴木	鈴木
	午後	手術	笹島	手術		①③⑤笹島 ②④検査・手術		
耳鼻咽喉科	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	②④⑤佐藤	佐藤	検査・手術		

# ■外来カレンダー■

※第1・第3土曜日(青字)は午前中だけの診療です。○印は休診日です。

1月 January 2019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	⑒
⑳	28	29	30	31		

2月 February 2019年

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

3月 March 2019年

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

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**

■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

