



あすけあい

目次

- 謹賀新年 ー健康長寿へ、一步一步ー... P2
- 地域医療連携課のご紹介..... P3
- 見直そう!手洗い・職員募集..... P4
- あすけあいアンケートの結果報告..... P5
- 糖尿病教室始めました・お答えします.... P6
- おすすめ 献立・ロコモ予防..... P7
- 外来担当医表..... P8

Vol.93
2015年
1-3月号

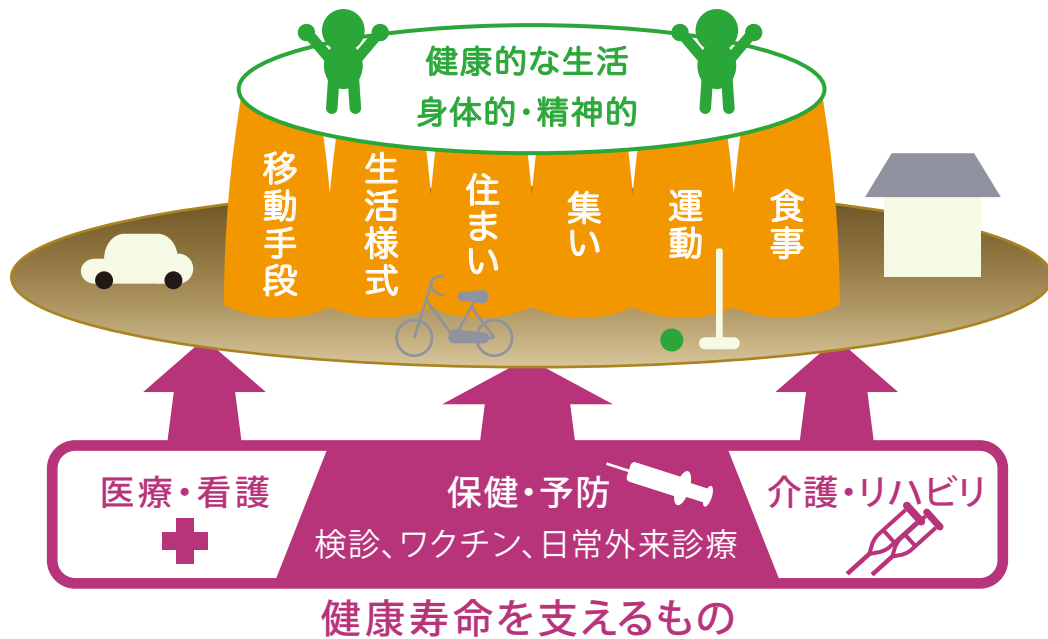


院長 早川 富博



謹賀新年(2015) — 健康長寿へ、一步一步 —

- 皆様、明けましておめでとうございます。今年も皆様とともに健康で過ごせることを祈念しています。
- 高齢社会になり、日本の65歳以上の人は3000万人を超え、後期高齢者と称される75歳以上がその半数1500万人以上になりました。75歳の人の平均余命はおよそ15年とされています。すなわち、これから皆さんは90歳まで生きることになります。望むべき人の一生は、大きな障害なく寿命をまっとうすることです。すなわち、「平均余命」と「自立して生活できる状態(健康と自覚する) = 健康寿命」との差を限りなくゼロにすることです。
- その目標を達成するために、毎日の暮らし方を整えることが必要です。精神的にも身体的にも健康な生活を支えるには、先ず清潔な環境を提供する「住居」が必須です。そのうえで健康的な「生活様式」が成り立ちます。生活のあり方のなかで「食べること」と「動くこと」が身体的健康の基本となります。また精神的な健康維持には人とのコミュニケーション、すなわち「集う」が重要です。

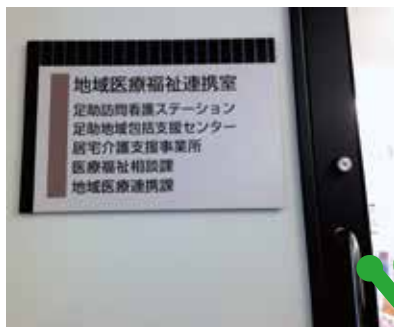


- 地域住民が多く集まる病院こそ、地域コミュニティの中心であるべきであり、「開かれた病院」を目指す方向です。「自然と共生」「贈与の精神」の二つを基本に、元気な高齢者が虚弱な高齢者を援助する、老人社会だが安心して暮らせる地域を目指します。今後も「地域住民が参加する」臨床研究をはじめとして、安心を提供する、住民による見守りシステムなど、地域の健康長寿に役立つ活動を継続していく予定です。皆様方のご協力をお願い申し上げます。

地域医療連携課のご紹介

① 地域医療連携課とは

足助病院が地域医療機関としての機能を実践していくため、地域の医療機関からの紹介患者様や検査予約への対応など、患者様によりよい医療サービスを提供する為、平成26年8月に設置されました。地域の先生方との緊密な医療連携、また当院の医療サービス提供を円滑に行えるようあらゆるお手伝いをしています。



売店の前を進んでいくと地域医療福祉連携室があり、包括支援センター・医療福祉相談課・介護保健相談室・訪問看護ステーション・地域医療連携課が入っています。

② 主な業務

- ・紹介患者様の事前受付（外来診察予約・入院予約・各種検査予約）
- ・紹介元医療機関への報告書(返書)管理等

地域医療連携課のスタッフです。
MSW2名・事務1名で業務を行っています。
8月に新設された地域医療連携課ですが地域の皆様の為に精一杯頑張ります。



左から関口(MSW)・中出(事務)・長谷川課長(MSW)

③ 外来診療・検査予約方法

開業医・病院からの紹介患者様の診療情報提供書をFAXで受け付け、地域医療連携課から診察・検査の予約日をFAXで紹介元へお知らせします。



④ 場所・受付時間

- ・場 所 豊田市岩神町仲田20番地 地域医療福祉連携室内
- ・開設日時 月曜日から金曜日 8時30分～17時 第1・第3土曜日 8時30分～12時20分
- ・電話番号 0565(62)1219 (地域医療連携課直通)
- ・FAX番号 0565(62)1229

✦ ✦ 見直そう！手洗い ✦ ✦

●皆さんは、普段どんな時に手を洗っていますか？手洗いは、手指の汚れや微生物を除去する行為です。手洗いは、**日常手洗い**と**衛生的手洗い**に分かれます。

●**日常手洗い**は、**石けん**と**流水**による方法です。手指に目に見える汚れがある場合に行います。注意して頂きたいのは、冬場は感染性胃腸炎（ノロウイルス）が流行します。嘔吐物・排泄物の片付けの後、手指に目に見える汚れがなくても石けんと流水で手洗いを行います。また感染性胃腸炎（ノロウイルス）になった場合、ウイルスが排便の中に約1か月います。排便後、約1か月間は石鹸と流水で手洗いを行います。

●**衛生的手洗い**は、**アルコール製剤**を使用する方法です。手指に見える汚れがない場合に行います。当院では、アルコール製剤が、正面玄関、再来受付機、ナースステーションカウンター、病室の入り口などに設置してあります。外来受診、面会などにみえた時、自宅へ帰られる時は、アルコール製剤で手洗いを行いましょう。

●ここでは石けんと流水による手洗いの方法をご紹介します。是非ご家庭で行いましょう。

さあ、みんなで手をあらおう!!



●また、手荒れがあるといくら手洗いを行っても汚れは落ちません。日頃より、クリームなどを塗り、手のケアを行いましょう。



文：感染管理認定看護師 岩本里美

職員募集

職種	視能訓練士(非常勤職員)
給与	170,100円
待遇	社会保険完備、通勤手当支給、制服貸与、賞与有
年齢	不問
休日	平日8:30~17:00/第1・3土曜日8:30~12:20
採用方法	面接試験
採用予定日	随時
備考	勤務時間の相談、承ります。



見学を希望される方は随時対応します。

まずはお電話ください。

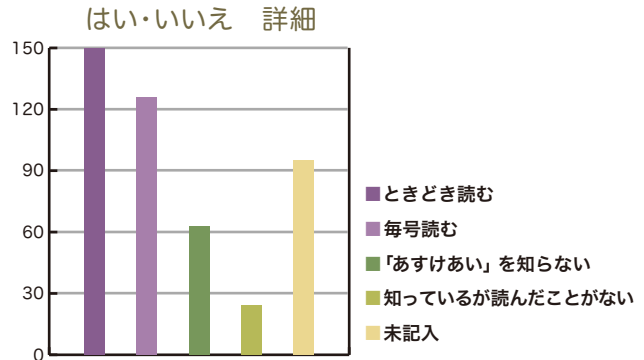
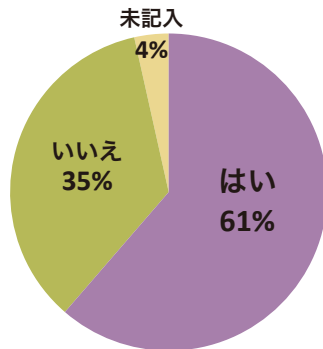
問合せ先：総務課求人担当(Tel. 0565-62-1211)

「あすけあい」アンケート調査結果報告

■ 昨年の新年号より「あすけあい」が新しくリニューアルされて、間もなく一年になります。多くの方にご愛読いただけるよう皆様のご意見を伺いました。

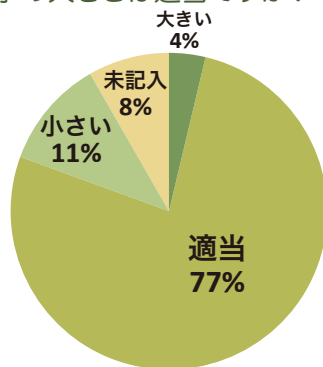
実施日 平成26年10月20日～31日 回答者数 458件

質問1 「あすけあい」を読んだことはあるか？

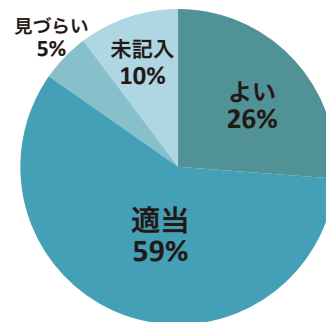


質問2 リニューアルした「あすけあい」について

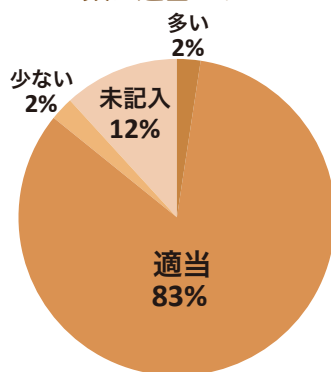
1. 字の大きさは適当ですか？



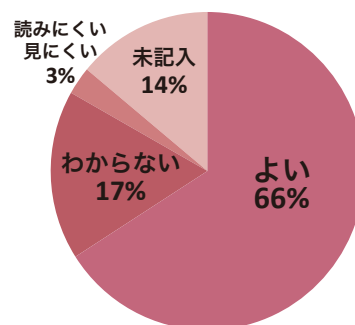
2. 色使いは適当ですか？



3. ページ数は適当ですか？



4. 紙の質は読みやすい、見やすいですか？



■ 今回のアンケート調査は患者さまに聞き取り調査を行い458名と多くの方からご意見を伺うことができたことを大変感謝致します。

新しくなった【あすけあい】に関しては「外来担当医表が見やすくなった」「色使いがよく読みやすい」という意見や、「紙質が変わったため、光沢があり読みにくい」「背景色によって読みにくい時がある」などのご意見をいただき、今後の参考にさせていただきたいと考えております。

■ また、「読みたいのだが、どこに置いてあるかわからない」という意見がありました。当院もより多くの方に読んで頂きたいと考えておりますので、今後設置場所等も検討させていただきます。

■ よりよい広報誌の作成のため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。

(文化実行委員会)

糖尿病教室始めました

- 日本中で糖尿病の方は950万人、予備軍をあわせると2000万人以上にもなります。当院にも通院されている方が多くいらっしゃいます。そこでお聞きします。「糖尿病」ってどんな病気ですか？血糖値が高い病気。その通りです。そして長い間自覚症状がほとんどありません。
- ではなぜ治療しなければならないの？と思われる方もいらっしゃるでしょう。痛くもかゆくもないのですが、高血糖の状態が続くことで、合併症を引き起こすことになりかねないからです。
- 糖尿病は生活習慣病といわれるとおり、治療には患者さん自身の自己管理がとても重要です。痛みがなく特に自覚症状がないというのは、良いことでもあります。自己管理を続けていくことはとても大変です。しかし、合併症を抑えることができれば健康な人と同じように生活することができます。
- 当院では、今年度より糖尿病教室を定期的で開催しています。糖尿病についての知識・食事のとり方・運動の仕方・薬を使う目的など正しく理解していただくために医師をはじめ、医療スタッフがわかりやすく説明します。今月は第5回「運動と糖尿病について」理学療法士が講師を務めます。
- 糖尿病で通院中の方、ご家族の方、糖尿病についてもっと知りたい方、どなたでも参加していただけます。一緒に学び正しい自己管理の方法を身につけましょう。

糖尿病委員会

お答えします！

♡ 皆様からのご意見・ご要望を受け付けております「意見箱」より

Q: 高校生女子が全テーブルにて勉強するのは良いけれど学校でできて下さい。座る席がありません。

A: 貴重な情報ありがとうございました。ご意見は足助高校に情報提供をさせて頂きました。本日のホームルームで席を譲ること。席を占領しないことなどを周知して頂けるとのことでした。

足助高校としてもいろいろ工夫はされておりまして、テスト期間中においては学年毎で時差をつけて下校させています。この対策は集中して下校すると、バスに乗れないケースがあり、足助病院で滞留する可能性が高い為の対策です。高校でもバス待ちの時間は教室で勉強できる環境は作られているそうです。バスの乗車に関しても豊田市に大型化、運行時間の増加などお話してきているとのこと。あわせて学校周辺への職員巡回の機会も増やしていかれるとのこと。

病院の方針として、この地域の方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。当院のホールは地域に開かれた場所として、高校生にも今後も提供していきます。バスの待合としての利用も可としております。足助高校も市街地の生徒が半数近く占め、通学手段はバスしかないため、バス停に集まる生徒が多くなるのは致し方ないと思われます。今後も気持ちよく利用できるよう努力したいと思います。何かありましたら、タイムリーに病院職員にご連絡下さい。よろしくお願い致します。

貴重なご意見ありがとうございました。今後もお気づきの点がございましたら、どしどしご意見をお寄せください。

病院長

今月号のテーマ：身体の中から温めましょう

- 寒い季節は、温かい食べ物でお腹の中からじんわりぽかぽか身体を温めたいですね。薬膳料理で、鮭やかぼちゃ・ほうれん草は、胃を温める食材です。
- また、かぼちゃは、消化を促進し、慢性疲労や便秘などに有効とも言われています。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための野菜として利用されています。
- 寒い時季は、食材の相乗効果を利用して身体の中から温め、寒さを乗り切りましょう。

かぼちゃと鮭の豆乳汁



栄養価

★ 1人分 ★

エネルギー	128cal
たんぱく質	10.8g
脂質	3.5g
炭水化物	13.3g
食物繊維	2.7g
塩分	1.5g

★ 材料 (2人分) ★

● かぼちゃ	90g	● 豆乳	80ml
● 鮭	60g	● 合わせみそ	大さじ1
● ほうれん草	50g	● 七味唐辛子	適宜
● だし汁	240ml	● 塩	少々

★ 作り方 ★

- ① 豆乳と合わせみそをよく混ぜる。
- ② ほうれん草を茹で、水分を切り、一口大に切る。
- ③ 出し汁に、一口大に切ったかぼちゃを入れ、軟らかくなるまで煮込む。
- ④ かぼちゃが軟らかくなったら、鮭を加え、火が通ったら、①を加えて火を止める。
- ⑤ 器に鮭、かぼちゃ、②の茹でたほうれん草を盛り、汁を注ぎ、お好みで七味唐辛子をふる。



Let's ロコモ予防

2015年もみんなでやろまい!



- 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。

もしかしてロコモ? ロコチェックをしてみましょう

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を渡りきれない

1つでも当てはまると運動器が衰えているサインです!! ロコモの心配があります

運動習慣を持ち下肢筋力やバランス能力を保つことが重要になります。

ただし、腰や関節の痛み、筋肉の衰え、ふらつきといった症状が悪化してきている場合は、まず医師の診察を受けるようにしましょう。

外来担当医表

都合により医師が入れかわる場合があります。

外来診療カレンダー

※ 第1・第3土曜日(青字)は午前からの診療です。

○印は休診日です。

なお、急患の方は当直医が対応いたします。

	月	火	水	木	金	第1土	第3土	
内科	I 診	早川	都筑	早川	小林	早川	都筑	米田
	II 診	米田	江崎	米田	江崎	都筑		小林
	III 診	小林	正木	井出	正木	井出	早川	井出
	初診	都筑	井出	小林	米田	正木	江崎/米田	都筑/江崎
	GIF・TV	井出	小林/早川		早川	小林	井出/小林	早川
	午後診	中尾	米田	都筑	都筑/江崎1・3・5 井出2・4	赤川		
	小児科	伊藤		鈴木/中島		長屋/中野		

2015年 1月

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	26	27	28	29	30	㉓

	月	火	水	木	金	第1土	第3土	
外科	午前	大久保	三宅	大久保	肛門外来(三宅)	三宅	(交替制)	(交替制)

	月	火	水	木	金	第1土	第3土	
脳神経外科	午前	柏野	頭痛外来(柏野)	柏野	ものわすれ外来(柏野)	柏野	柏野	柏野

2015年 2月

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

	月	火	水	木	金	第1土	第3土	
整形外科	I 診	余語	余語	松本	余語	代務1松本3・5 余語2・4	石川	余語
	II 診	松本	石川	石川	石川	石川1・3・5 松本2・4		

	月	火	水	木	金	第1土	第3土	
眼科	I 診	菅	菅	菅	菅	菅	菅	
	II 診	半田				鈴木	鈴木	鈴木
	午後	手術	菅	手術	菅	検査		

2015年 3月

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

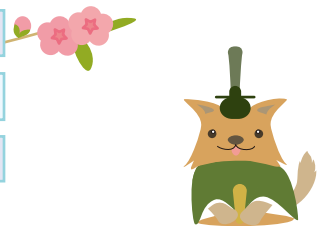
	月	火	水	木	金	第1土	第3土	
耳鼻咽喉科	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
	II 診		岡本		谷川			
	午後	佐藤	検査・手術	検査・手術	佐藤・谷川	佐藤2・4・5		

	月	火	水	木	金	第1土	第3土
婦人科	午前	尾崎				鈴木森	

	月	火	水	木	金	第1土	第3土
泌尿器科	午前	橋本		神谷		濱本	

	月	火	水	木	金	第1土	第3土
皮膚科	午前		渡辺		齋藤		

※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。



診療時間 / 午前9:00～正午・午後3:00～午後5:00 ※受付は終了30分前までです。(ただし、急患の方はこの限りではありません。)
小児科は午後1:30～となります。(午後3:00～診療となる場合があります。)
皮膚科の木曜日の診察は9:30～となります。

[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たせすることをご了承下さい。]
※毎月保険証の確認にご協力ください。

愛知県豊田市岩神町仲田20番地 <http://www.jaaikosei.or.jp/asuke/>

愛知県厚生農業
協同組合連合会 **足助病院**
介護保険相談室
健康管理センター

TEL0565-62-1211
TEL0565-62-1228
TEL0565-62-1273

足助訪問看護ステーション
足助地域包括支援センター

TEL0565-62-0781
TEL0565-62-0683

● あすけあい第93号 平成27年1月発行 / 足助病院文化実行委員会 ● 印刷 / (有)エルエルシーコーポレーション