

ご自由にお持ちください



足助病院広報誌(季刊発行)

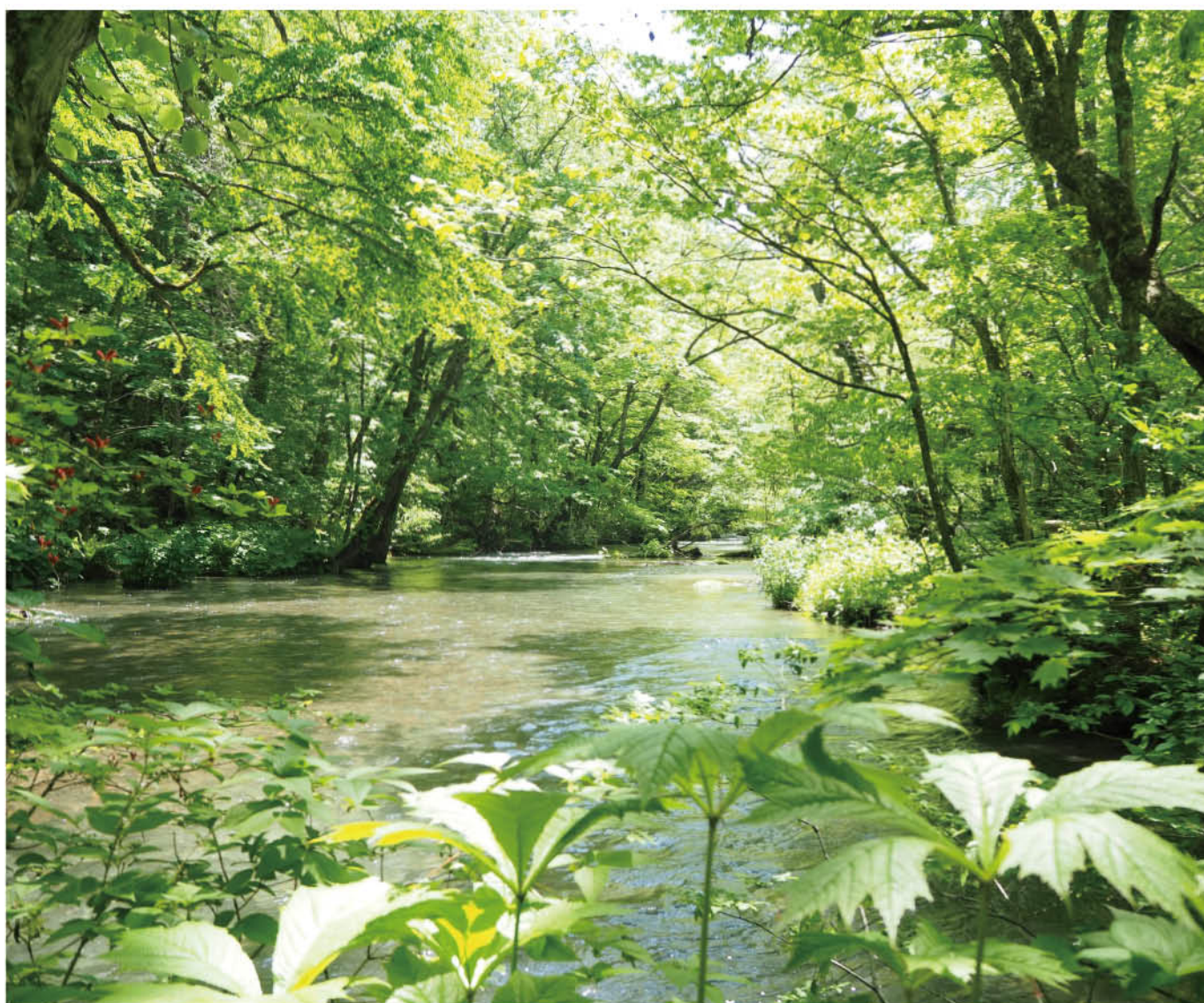
あすけあい

2019.
7月~9月

Vol.111

特集

岡山県倉敷市真備町視察記



【PHOTO:酒井俊幸(青森県奥入瀬溪流)】

P2……岡山県倉敷市真備町視察記
P3……健康管理センターからのお知らせ
P4.5…新入職員紹介
P5……石野地区健康フェスタに参加しました!
P6……Voice 薬剤師:宇野智江

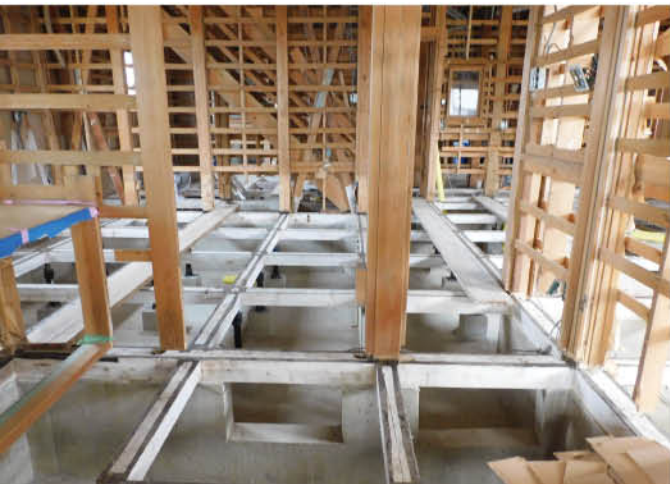
P7…おすすめ献立・Let'sロコモ予防
P8…外来担当医表
P8…外来カレンダー

岡山県倉敷市真備町視察記

Asuke-気防健究会は、昨今の自然災害等から身を守るために、防災を学び実践する場です。また、災害の事前には必ず異常気象があるため気象についても学んでいきます。そして、その先には健康・命・財産を守るため自助・共助を学び実践したことを公助の精神で地域・社会に貢献していきます。

平成30年7月豪雨により、岡山県倉敷市真備町を流れる小田川の堤防が決壊、大きな被害となりました。

当院小林院長はこの状況に心を痛め、災害ボランティア活動に参加しました。その際に知り合った岡山市消防指令本部に勤務する上萩原徹さんのご厚意により、被災地やボランティア活動の様子を視察させていただきました。その概要をご報告します。



小田川・高梁川合流点から視察を開始した。小田川は水量が少なく、この川が氾濫するとは到底思えないほどであった。堤防は8箇所決壊したとのこと。その最大の要因は、バックウォーター現象と呼ばれる河川の逆流だ。小田川は下流にて高梁川に合流する。1年前は高梁川の増水により、小田川の水の受け皿が無くなったのだ。

現在、小田川から高梁川へのバイパス工事が行われているが、付近住民の反対もあるとのこと。この水路はすでに建設中であるものの、当初は別のルートであったようだ。新たなバイパスが作成できれば、新たなバックウォーター現象の危険性が発生するからだ。

続いて、トレーラーハウスタイプの仮設住宅を視察した。他にも、真備総合グラウンドにも建設されており、トレーラーハウスタイプより1戸あたりの面積が狭そうに思われた。プレハブ間には万国旗のように黄色いハンカチが吊り下げられており、「希望!」と書かれた一枚に心を打たれた。

その後、小林院長が実際にボランティア活動で立ち入った民家を視察した。床・壁が全て綺麗に剥がされ、柱・土間基礎のみとなった住宅は、張替えさえすればまだ使用できるほどであった。

ボランティアセンター付近では、写真洗浄作業が行われていた。雨も降りだしたこともあり、屋内で作業できるこの場所は多くのボランティアが集まっていた。写真は、人々の大切な思い出となる。特に災害前の様子は二度と戻らないので、貴重な記録となるのであろう。

当院が目指す「想う医療」、災害ボランティア活動から対象者への思いやり、寄り添いという点では共通といえる。また災害の脅威を理解し、当院診療圏における「減災」に繋がりたい。



健康管理センターからのお知らせ

「喫煙者にはつらい世の中ですね…」

2018年7月に健康増進法の一部が改正され、望まない受動喫煙の防止対策が強化されることになりました。それに伴い、多くの人々が利用する施設は、一定の場所を除き喫煙が禁止されます。

少しでも「タバコをやめてみようかな…」と思うなら、**禁煙のチャンスですよ!**



1 自分で頑張る

自分の気持ち一つで始められる禁煙法です。
吸いたい気持ちが続くのはわずか3分といわれています。

吸いたくなった時の対処法



喫煙とセットになっている生活習慣を変えてみる

- ☑目覚めの一服 → 起床後すぐに冷たい水を飲む
- ☑食後の一服 → 食後の歯磨きをする
- ☑喫煙仲間と一服 → “禁煙宣言”をする



2 禁煙補助剤で

禁煙補助薬を使うと、離脱症状を抑えながら比較的楽に禁煙できます。禁煙後の体重の増加を遅らせたり、抑えたりする効果が期待できるものもあります。薬局ではニコチンガムと市販のニコチンパッチが購入できます。



3 禁煙外来で(※当院では行っておりません。)

薬を用いて医師のサポートを受けながら禁煙する方法です。医療用のニコチンパッチと内服薬があります。一定の条件を満たせば、健康保険が適応されます。依存度の高い人や以前禁煙にトライしたものの再喫煙してしまった人におすすめです。



禁煙はいつからでも遅くありません！これを機に禁煙を始めてみませんか？

※当院では7月1日より

敷地内全面禁煙となりました。



足助病院巡回健診について

7月より順次、対象地区に足助病院スタッフが伺います。医師による健康講話・保健師、看護師による健康相談も行いますので日頃健診を受けていない方だけでなく、検査の結果について聞いてみたいことがあるなど相談のみにも対応させていただきます。対象地区にお住いの方ならどなたでも参加できますので、皆様お誘い合わせの上お越しください。多数のご参加お待ちしております。



対象地区、日時等の詳細については回覧板などで案内がまわりますのでそちらをご確認ください。

内容

- 医師による講話
- 身体計測・血圧
- 採血・検尿・健康相談 など

足助病院健康管理センター
Tel:0565-62-1273

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 米田 恵理子

- ① 北海道 ② A型 ③ 山の会
- ④ 犬の散歩(病院の近くで見かけたら声をかけて下さい。) ⑤ 一生懸命
- ⑥ 足助が好きでまた戻って参りました。心機一転頑張りますのでよろしくお願い致します。



医師 家田 研人

- ① 愛知県(大学は福岡でした。)
- ② A型 ③ ゴルフ
- ④ アウトドア、車、ドライブ
- ⑤ 腰は低く、志は高く
- ⑥ 色々勉強させていただきます。よろしくお願いします!



医師 平井 研登

- ① 名古屋市 ② A型 ③ アイスホッケー
- ④ キャンプ ⑤ 七転八起 ⑥ 足助の皆様に質の良い医療を提供できるよう頑張りますので宜しくお願いいたします。



看護師 安藤 三帆

- ① 岐阜県関市 ② B型 ③ ソフトボール
- ④ 旅行、散歩 ⑤ 助けあい
- ⑥ 育休明けで豊田厚生病院より異動してきました。おじいちゃん、おばあちゃん大好きです。がんばります!



看護師 松井 るみか

- ① 鹿児島県 ② B型 ③ 空手
- ④ なし
- ⑤ 成せば成る
- ⑥ 精一杯頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願いします。



看護師 相羽 望来

- ① 豊田市 ② O型 ③ 家庭
- ④ 音楽鑑賞、読書 ⑤ なんとかなる
- ⑥ 早く一人前になれるように頑張っていきたいです。よろしくお願いします。



看護師 安藤 瑠南

- ① 豊田市 ② B型 ③ テニス
- ④ ライブに行くこと ⑤ 生きることは呼吸することではなく行動すること ⑥ 相手の気持ちや行動を考え、それに気づき行動できるように頑張っていきたいです。



看護師 石橋 あかり

- ① 豊田市 ② A型 ③ 吹奏楽
- ④ 旅行やドライブ
- ⑤ 努力は裏切らない
- ⑥ 一人前の看護師になれるように頑張ります!



看護師 大山 恵未

- ① 豊田市 ② B型 ③ ソフトテニス
- ④ 日本舞踊
- ⑤ 一步踏み出せば景色は変わる
- ⑥ 地域のみなさんの為に頑張ります。宜しくお願いします。



看護師 柏木 郁実

- ① 豊田市 ② O型 ③ 文芸
- ④ 読書
- ⑤ なんとかなるさ!
- ⑥ 一生懸命頑張ります!よろしくお願いします。



看護師 加藤 里菜

- ① 豊田市 ② A型 ③ 剣道 ④ 旅行
- ⑤ やればできる子
- ⑥ 周りの方への礼儀と感謝を大切に頑張りたいです。よろしくお願いします。



看護師 河合 紗穂

- ① 豊田市 ② AB型 ③ バレーボール
- ④ 登山、温泉旅行 ⑤ 笑っていると良いことあるよ
- ⑥ 足助のあたたかいところが好きです。一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。



看護師 久保 涼楓

- ① 豊田市 ② A型 ③ ソフトテニス ④ 読書、散歩、買い物、スケートボード ⑤ 継続は力なり
- ⑥ 住民票も足助に移しましたのでこれからここで頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願いします!



看護師 佐川 くるみ

- ① 岡崎市 ② B型 ③ 吹奏楽 ④ 雑貨屋・カフェ・マルシェ巡り、ライブ ⑤ 笑う門には福来る
- ⑥ 初めはわからないことも多いかと思ひますが、地域の皆様に寄り添った暖かい看護ができるよう頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願い致します。



看護師

鈴木 萌

- ① 豊田市 ② B型 ③ 卓球 ④ 音楽を聴くこと、スポーツ観戦 ⑤ 努力は必ず報われる ⑥ 至らないところもありますが全力で頑張ります。よろしくお願い致します。



看護師

中宿 千穂

- ① 豊田市 ② O型 ③ 陸上 ④ ウォーキング ⑤ ありがとう ⑥ 日々向上できるよう頑張ります。



看護師

水野 友樺

- ① 豊田市 ② O型 ③ バドミントン ④ 猫に触ること ⑤ 笑顔 ⑥ 一つひとつ積み重ねていけるように頑張ります。よろしくお願いします。



事務
総合職

佐々木 翔哉

- ① 名古屋市熱田区 ② B型 ③ サッカー ④ サッカー観戦、釣り、ゴルフ ⑤ 初心忘るべからず ⑥ 一日でも早く足助病院の一員となれるよう頑張りたいと思いますのでよろしくお願いします。



事務
一般職

安藤 沙織

- ① 豊田市 ② B型 ③ 卓球 ④ 旅行、買い物 ⑤ ありがとう ⑥ 笑顔で優しく丁寧な対応ができるよう心掛けます。まだまだ未熟者ですが、よろしくお願いします。



事務
一般職

畠山 美奈

- ① 豊田市 ② ? ③ バレー ④ ライブに行くこと ⑤ ありがとう ⑥ 社会人1年目、分からないことだらけですが自分なりに精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



調理員

味岡 怜奈

- ① 岐阜県岐阜市 ② O型 ③ バドミントン ④ カラオケ、一眼レフ ⑤ Attack All Around ⑥ 食事を通して医療に貢献できるように頑張ります。



調理員

申間 葵

- ① 春日井市 ② AB型 ③ ハンドボール ④ 音楽を聴くこと ⑤ なんとかなる ⑥ 足助病院の一員として精一杯頑張ります。



石野地区健康フェスタに参加しました！



令和元年 6 月 16 日の日曜日、豊田市の石野交流館にて開催された「石野地区コミュニティ会議 健康フェスタ」に足助病院として参加させていただきました。

当院のブースは、骨密度測定・簡易血糖測定、健康相談を始めとして、お薬相談・治療食や防災食の試食コーナーを出展しました。

またイベント冒頭の院長講話において、前半では平均寿命と健康寿命の差を極力小さくするためのポイントを、後半では健康のテーマのみならず、気象や防災の重要性について触れられ、多くの参加者様より好評をいただきました。

当院は、今後ますます石野地区住民の皆さまに対する取組を強化したいと考えております。またこのようなイベントにお呼びいただけるよう、努力してまいります。





薬剤師 | 宇野 智江

Q1 こんな業務をしています

医師が発行した処方箋に基づき、調剤し交付するという業務が中心です。薬を安全にかつ効果的に使用していただくために、薬効・用法・注意事項を説明したり、使用状況を伺い副作用が出ていないかの確認を行ったりしています。

Q2 業務の中で大切にしていることは

医療現場では、失敗が許されないため緊張の連続ですが、OFFの時間は和やかな空気が流れる職場であってほしいと思っています。共に働く仲間の良さを認め、尊重することを大切にしています。また、患者さんと直接お話をさせていただく機会も多いので、表情から患者さんのお気持ちを汲み取るよう心がけています。

Q3 新人時代の思い出は？

私が入職した昭和 60 年 (1985 年) 頃は、足助病院でもお産が出来ました。薬剤師は、『疑義照会』と



いって、処方を見て疑義が生じた場合、処方医に問い合わせを行ってからでない調剤してはいけないという重要な責務があるのですが、新人の時、当時の産婦人科部長に問い合わせを行ったところ、「オレの処方に文句をつけた」という受け止め方をされ、怖い思いをしました。その後何度かお話をするうち、打ち解けることができ、私は娘二人を先生に取り上げていただきました。私が子育てと仕事の両立に疲れて体調を崩し受診した際、「まあ一服していきなさい。もっと自分をいたわらないといかんよ。」と、先生の茶畑で採れた新茶を淹れていただいたことは心に残る思い出です。

Q4 私の性格は…こんな性格です

性格を説明するのは難しいですが、自分を一言で表現すると『小心者だけど、たまに大胆なことをする人』でしょうか。人からの頼まれごとと飲み会の誘いは、基本断りません (笑)。

Q5 座右の銘を教えてください

『一隅を照らす者は世の宝』でしょうか。『置かれたところで咲きなさい』という言葉も好きです。数々の偶然が重なった結果、今この場所で仕事を続けられることに感謝して、自分の役割をきちんと果たせればよいなと思っています。

Q6 20年前と現在の足助病院。

変わったところと変わらないところは？

変わらないところは、患者さんが温かいことと部署間の垣根が低いことです。どの部署にも気さくに話ができる仲間がいるため、とても働きやすい病院だと感じます。変わったところは、何と言っても現在のおしゃれな建物に建て変わったことです。20年前のレトロ感あふれる足助病院がこんなに素敵に変身するとは夢にも思いませんでした。

Q7 最後に地域の方へメッセージ

お薬のことで心配なこと、気になることがありましたら、いつでも薬局窓口でご相談ください。それから、リニューアルした足助病院ホームページを是非ご覧ください。院長の呼びかけで、当院の一隅を照らす者たちがさまざまなメッセージを発信していますので、楽しんでいただけると幸いです。

おすすめ献立

今年度のテーマ

和食(WASHOKU)を見直してみましょう
- 四季を味わおう! -



夏野菜の
揚げ浸し

暑さで疲れが出やすいこの季節。みなさんは「夏バテ」という言葉をよく耳にしませんか？夏バテとは、高温多湿な暑さに身体が対応できず全身の疲労感や食欲の低下など夏に起こりやすい体の不調をいいます。休息や水分補給をすることはもちろん、バランスの良い食事を取ることも対策の1つです。夏の食事と言ったらそうめんや冷や麦、冷やし中華など単品料理で済ませてしまいがちですね。これらには炭水化物やたんぱく質は多く含まれていますが、エネルギー不足につながります。エネルギー不足により夏バテを引き起こしやすく、食欲低下を招いてしまうのです。「揚げ物=カロリーが高い」というイメージがありますが、反対に不足したエネルギーを多く摂れる優れたものになります。今回のレシピは野菜を揚げた料理です。冷やすことによりさっぱり食べやすくなるのが特徴です。エネルギーの補給、体の調子を整え、野菜に含まれる食物繊維や夏に不足してしまうビタミンやミネラルをたっぷり摂りましょう！しかし、揚げ物ばかりの食事は油の取りすぎになり、バランスが偏ってしまうのでバランスの良い食事を心がけましょう。今回の料理に使用している香味野菜のみようがは食欲増進にもつながります。また、お好みで鷹の爪を飾るのもおすすめです。ぜひ試してみてください！

cooking

材料(1人分)

- ◆ 茄子 …………… 100g
- ◆ パプリカ …………… 30g
- ◆ オクラ …………… 30g
- ◆ みょうが …………… 5g
- ◆ めんつゆ(3倍濃縮) …………… 15g
- ◆ サラダ油(揚げ油) …………… 12g

作り方

- ① 茄子、パプリカを一口大に切る。茄子は水に浸しアク抜きする。
- ② オクラは洗って、数カ所つまようじ等で穴をあけておく。
- ③ 全ての野菜の水気を切り素揚げしていく。
- ④ 冷めないうちにめんつゆに浸し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 刻んだみょうがを散らし完成。

栄養価(1人分)

- * エネルギー …………… 166kcal
- * たんぱく質 …………… 2.8g
- * 脂質 …………… 12.2g
- * 食塩相当量 …………… 1.5g

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。

胸と肩の筋肉をきたえる (大胸筋、三角筋)



両手を横へ、
1・2・3・4で開いて、
5・6・7・8で戻します。

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 月水金13:30、火木15:00から診療開始です。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たせ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	米田	米田	正木
		II 診	米田	家田	安藤	長橋	正木	安藤	小林
		III 診	小林	正木	鈴木	正木	鈴木		
		I初診	佐藤	鏡味※1 服部※1	宮田	中野	中野		
		II初診	岩田	香川	香川 ①③⑤森下②④正木	①③⑥安藤 ②④米田	家田	家田	佐藤
	午後	中尾	安藤	米田	中野	森下			
専門外来		火 13:30~15:00 江崎 脳神経内科・認知症外来							
小児科	午前	上田	上田	上田	上田	上田	上田	上田	
	午後※2	上田	慢性期外来・乳児健診	上田	慢性期外来・乳児健診	上田			
外科	午前	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅			
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	佐藤	佐藤	①③④⑤石川 ②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		甚目			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	I 診	平井	平井	平井	平井	平井	平井	
		II 診			笹島			鈴木	鈴木
	午後		①③④⑤平井			①③⑤平井			
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	
		II 診				楊			
	午後	佐藤		②④⑤佐藤	佐藤				

■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。

7月 July 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	26	㉒
㉓	29	30	31			

8月 August 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	⑳
㉑	26	27	28	29	30	㉒

9月 September 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	26	27	㉔
㉕	30					

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:<https://asukehp.or.jp>

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

