

ご自由にお持ちください



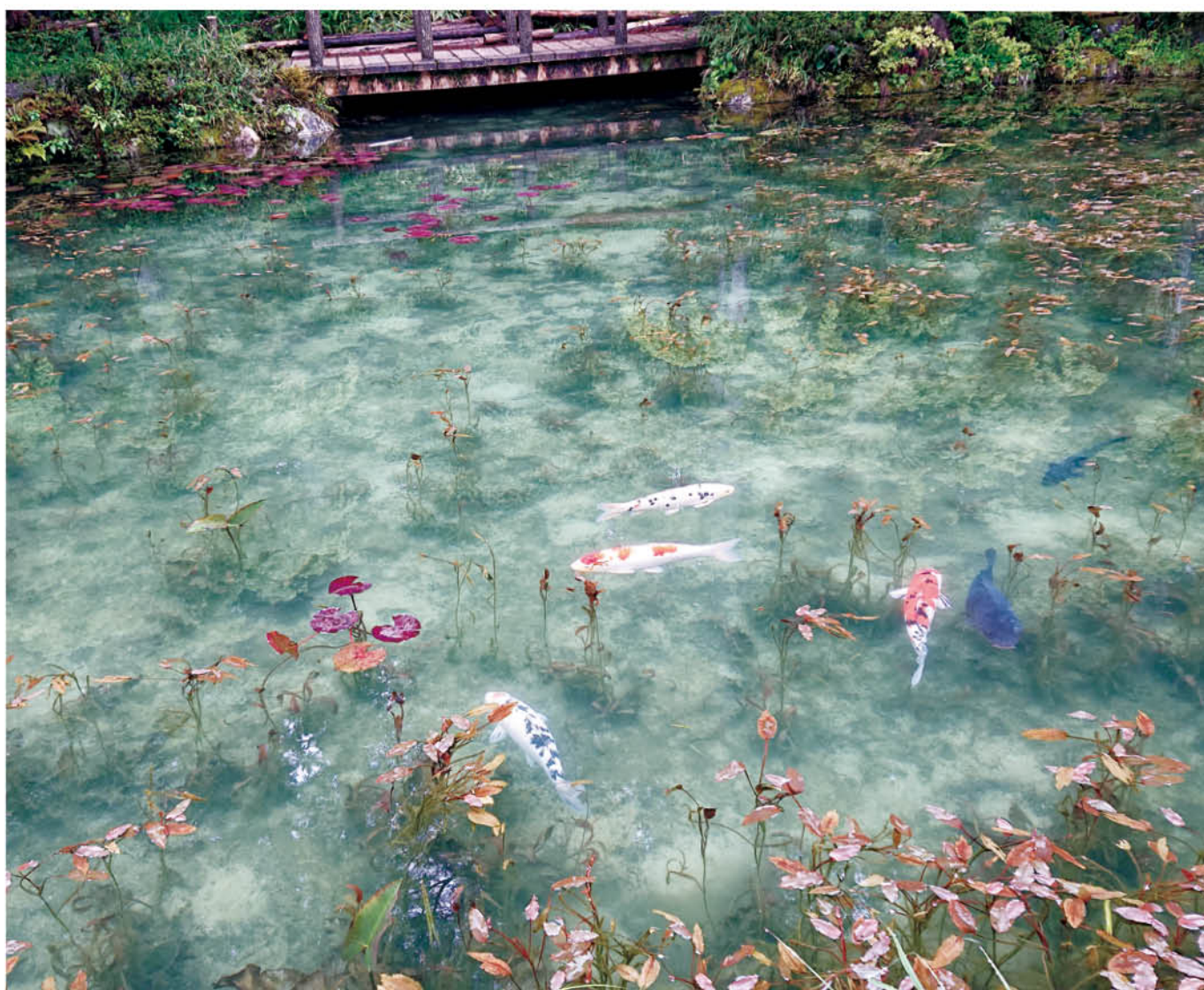
足助病院広報誌(季刊発行)

# あすけあい

2019.  
10月~12月  
Vol.112

特集

マンモグラフィ施設認定取得について



【PHOTO:小林真哉(モネの池)】

P2…今月のお話 医師:森下真圭  
P3…健康管理センターからのお知らせ  
P3…JAボランティア募集について  
P4…VOICE 管理栄養士:川瀬文哉  
P5…愛知県医師会交響楽団によるコンサート  
を開催しました!

P5…JA愛知厚生連球技大会に出場しました!  
P6…マンモグラフィ検診施設画像認定取得について  
P7…おすすめ献立・Let'sロコモ予防  
P8…外来担当医表



# 今月のお話



医師 森下真圭



猛暑と極寒が顕著になり四季の感が薄れてきたと言われますが、紅葉を見れば秋を感じるものです。皆さんいかがお過ごしでしょうか。殺人的な暑さと豪雨の夏を乗り越え、ようやく落ち着いた頃と思います。今これを書いているのはその夏ですが、過ごしやすい秋を迎えていると期待しています。申し遅れましたが、7月から赴任しております内科医師の森下と申します。

さて、季節感が薄れたとはいえ、秋から冬の訪れを色々なことで感じることでしょう。山の色だったり空の青さだったりするかもしれません。多くの方は、朝起きた時の空気の冷たさや夕暮れ時の冷え込みから感じるのではないのでしょうか。

体にとって、寒暖差は意外と影響が出るものです。血圧は上がりやすくなりますし、咳も出やすくなります。特に呼吸器疾患（喘息や肺気腫、間質性肺炎など）は、さらに乾燥や気圧の変動が加わることで症状が強くなったり、発作を引き起こしたりします。ただでさえ調子を崩しやすいのに、肺炎など感染症が加われば致命的なほど悪くなることもあります。肺炎は全死亡者の中でも第3位で、どんどん数が増えています。寒くなると肺炎の数自体も急増します。

私は呼吸器内科をやっていたのでついそちらから話してしまいましたが、生活習慣病なども悪くなりやすいです。季節をコントロールすることは出来ないの、日常生活を合わせることで影響を少なくしましょう。寒いからといって運動をサボらない、動かないからといって食べてばかりいない、手洗いうがいをきちんとする、そういったことで影響を少なくすることができます。

後はきちんと病院に通って、変わったことがあれば医師に相談しましょう。季節による不調に合わせて、治療を調整することが出来ます。しかし例えば血圧を毎日測っていなければ、どうすることもできません。今の内にそういった習慣を見直すことも大事ですね。

冬はとかく体調を崩しやすく大病を得てしまう方も多く見えます。秋は冬に向かって準備と対策をする期間です。紅葉が紅くなるのは風雅な景色を届けるのと同時に、厳しい冬が目前にあることを報せる警告色なのかもしれません。



# 健康管理センターからのお知らせ

最近朝晩涼しくなり過ごしやすい季節になりました。

令和元年も終わりが近づき年末年始の忙しい時期がやってきますね。

今年度の**豊田市特定健診・がん検診受診券の有効期限は令和2年1月31日まで**となっておりますが受診はお済ですか？

毎日忙しく過ごされているかと思いますが、体のメンテナンスとして1年に1度は健康診断を受けることをおすすめします。

また健診を受診して精密検査依頼書が同封されていた方は放置せず結果を持って再検査へ行っていただくようお願いします。

どこに受診すればいいかわからない、結果に記載されている所見の意味を知りたいなど、なにかありましたら健康管理センターへお気軽にお問合せください。

 **申込み・問い合わせ先▶ 足助病院健康管理センター Tel:0565-62-1273**

## JA ボランティア募集について

あなたのできることで  
誰かのためになります。

### 内容

- ・来院者の受付案内・車いすの介助
- ・受付機の操作補助
- ・院内の移動案内など

### 施設

豊田厚生病院・足助病院

### 活動日 ・ 時間帯

月曜日～金曜日（休診日を除く）  
午前9:30～正午

### 活動条件

月1回以上、継続してできる方

### お問合せ先

〒470-0373  
豊田市四郷町東畑63番地  
JAあいち豊田 助け合いの会事務局 担当 安藤  
**TEL (0565) 46-5572**





# VOICE

103

栄養科 管理栄養士 川瀬 文哉



## Q1 どんな業務をしていますか？

主に栄養管理と給食管理に関して業務を行っています。栄養管理では入院・外来栄養食事指導、NST（栄養サポートチーム）などを行っており、給食管理では食材の発注などを行っています。NST では医師、看護師、薬剤師、言語聴覚士などの方々と一緒に患者様が少しでも口から食べられるようチームで支援する活動をしています。

## Q2 なぜ管理栄養士を目指したのですか？

母が調理師で子どものころから料理と一緒にしていたため料理が好きなのがきっかけです。もともとは料理人になりたいと思っていましたが、仕事によって人々の健康を支援できるというところに魅力を感じて管理栄養士を目指しました。大学入学から大学院修了まで6年間イタリアンレストランのキッチンでアルバイトをしていたので、イタリアン全般は得意でピザ回しもできますよ（笑）。

## Q3 夢はありますか？

管理栄養士としての夢は、足助病院から世界に誇る実践・研究結果を発信していくことです。私たちが普段行っている栄養管理はすべて論文などの科学的根拠の上に成り立っています。つまり管理栄養士としてより良い実践活動を行うには実際に現場で働いている我々も積極的に研究に参画し、その結果を世に発信していかなければなりません。そう思って業務や勉強に励んでいるつもりですが、なかなかうまくいかないことが多いです。プライベートな夢です

が、今まで両親にお世話になってばかりなので、少しは親孝行をしたいなと思っています。

## Q4 栄養士がおすすめする食材・料理はありますか？

テレビ番組で放送されているような何かを食べると健康になるという食材・料理はありません。栄養士としては家族や友人と一緒に、ご飯（お米）を中心にバランスよく色々なものを食べてもらいたいなと思っています。色々なものを食べると栄養素の偏りが少なくなり、楽しく食事（共食）をすることにつながります。私は普段一人で食事をすることが多いので、家族や友人との共食はととても貴重な時間です。ごはんのお誘い待っています。

## Q5 休日はどのように過ごしていますか？

休日の多くは大学や家で研究をしたり論文を読んだりしています。たまにはリラックスしたいので友人たちと遊んだり飲みに出かけたりもします。あとはJリーグやSuperGT、F1などのスポーツ観戦もします。最近ではメダカを飼い始めたので、世話をしていることも多いです。

## Q6 最後に地域の方々へ一言

優しくあたたかい地域の方々のおかげで日々やりがいをもって仕事ができています。今後も栄養と食事を通じて地域の方々の健康に貢献し、人生の最後まで美味しく口から食事が食べられるよう活動していくつもりです。院内で見かけた際には気軽にお声掛けください。





# 愛知県医師会交響楽団による コンサートを開催しました！



9月24日、当院ホールにて愛知県医師会交響楽団によるコンサートを開催しました。フルート・ピアノ・弦楽器で構成されるミニオーケストラであり、臨場感あふれ、迫力ある中でも繊細な心温まる演奏をしていただきました。

曲目は、クラシックを始めディズニー音楽や「ふるさと」など老若男女問わず楽しんでいただくものを選択していただきました。そのためか、演奏会終盤では、来場者の皆さまから合唱していただくなど、大いに盛り上がり楽しんでいただきました。

愛知県医師会交響楽団のご厚意により、このコンサートは継続的に開催する予定です。11月には足助高校生による音楽会も予定しております。

イベント開催時は当院ホールに是非お越しください。



## JA 愛知厚生連球技大会に出場しました！



当院が所属する JA 愛知厚生連の他の事業所とのスポーツ対抗戦である、JA 愛知厚生連球技大会に野球部・バレー部が出場しました。この大会は毎年、各事業所がそれぞれの威信をかけて激突する真剣勝負の舞台です。

バレー部は惜しくも初戦敗退となりましたが、野球部は昨年に引き続き準優勝となりました。

両部とも業務終了後の夜間に練習を積み重ねてきました。また来年に向けて新たな闘いが始まっています。

部員・コーチ・応援・練習試合相手、全て募集中です！お近くのスタッフへお尋ねください！



# マンモグラフィ検診施設画像認定取得について

足助病院は「マンモグラフィ検診施設画像認定」病院です

## 「マンモグラフィ検診施設画像認定」とは？

日本乳がん検診精度管理中央機構によって、乳房撮影の画質・ポジショニング、品質管理、被ばく線量の全ての基準を満たしたとされる施設のみに与えられる資格のこと



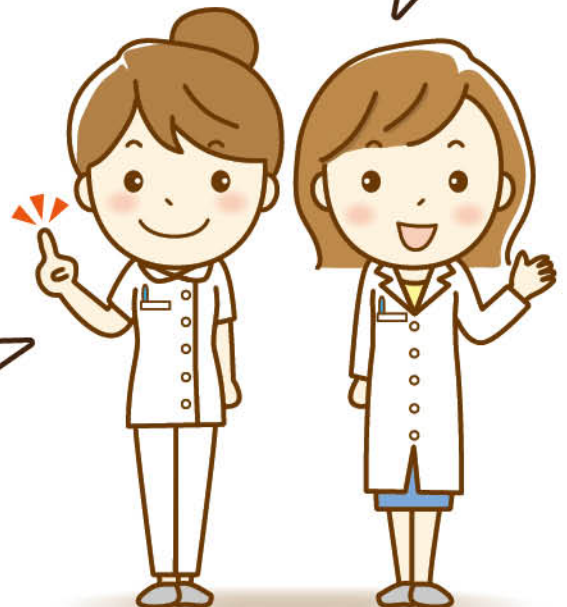
当院では、検診マンモグラフィ撮影認定技師（すべて女性技師）が対応しております。

今後も皆様が、安心して受診していただけるよう、より一層努力してまいります。

日本では、乳がんにかかる女性が年々増えてきており、特に40歳代から増加します。

早期発見のために、月1回のセルフチェックを習慣づけましょう。

また、40歳を超えたら2年に1度、乳がん検診を受けることが国から推奨されていますので、自分自身、そして家族、家庭を守るために乳がん検診を受けましょう。





# 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! -



秋鮭とキノコのホイル焼き

スポーツの秋、実りの秋、そして食欲の秋となりました。食欲の秋と呼ばれる由来として、夏バテで弱った体を回復させたり、寒い冬に備えて栄養を蓄えようとするからと言われています。食欲のままに食べ過ぎてしまわないよう自分でコントロールしながら秋を楽しみましょう。

今回のレシピに使用しているきのこや鮭にはビタミンDが多く含まれています。通常ビタミンは、体の中で生成することが出来ないため、食事などから摂取しなければなりません。ビタミンDは、食事だけでなく、夏場であれば、1日20分程度、日光に当たることによって、必要量の80~90%を体内で生成できるという特徴があります。散歩やウォーキングなど、外に出て運動をする習慣をつくりましょう。ビタミンDは体内で「骨を丈夫にする」働きをします。摂取したカルシウムの吸収を助けることにより、骨密度の維持をすることに役立ちます。そのため、骨を丈夫にし、骨折を予防することができます。ビタミンDを多く含む食品には、天日干しのしいたけやきくらげ、鮭やいわしなどの魚類、卵黄などがあります。普段、日光に当たることが少ないと感じている人や、骨が弱いと感じている人は特に毎日の食生活に取り入れてみてください。



cooking

## 材料(1人分)

- ◆ 秋鮭 ..... 60g
- ◆ えのき ..... 30g
- ◆ しめじ ..... 30g
- ◆ まいたけ ..... 5g
- ◆ しいたけ ..... 15g
- ◆ 酒 ..... 12g
- ◆ 塩 ..... 少々
- ◆ ポン酢 ..... 15g

## 作り方

- ① アルミホイルに秋鮭、きのこ類をのせる。
- ② ①に酒と塩をふりかける。
- ③ オーブントースターで15分焼く。ポン酢をかけて完成。

## 栄養価(1人分)

* エネルギー	.....99kcal	* 脂質	.....2.6g
* 炭水化物	..... 3.4g	* 食塩相当量	.....1.4g
* たんぱく質	..... 15.2g		

# Let's ロコモ予防

みんなで  
やるまい!

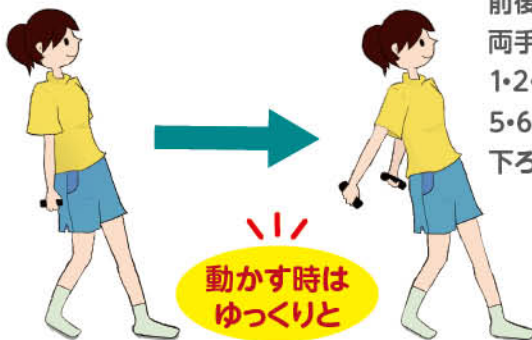
## ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

**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。

## 肩と腹の筋肉をきたえる (三角筋、腹直筋)



前後に足を開き、両手を後ろに、1・2・3・4で上げ、5・6・7・8で下ろします。

## 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。  
 ※医師名様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	森下	香川	香川 ①③⑤森下②④正木	①③⑤安藤 ②④米田	家田	家田	佐藤
	午後	安藤	中尾	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	午前	I 診	余語	余語	佐藤	太田	余語	(交替制)	(交替制)
		II 診	石川	太田	石川	石川	太田		
		III 診		佐藤		②大藪直子			
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		大林			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	I 診	平井	平井	平井	平井	平井	平井	平井
		II 診			笹島				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	佐藤
		II 診				岡本			
	午後	佐藤		②④⑤佐藤	佐藤				

※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。

## カ外来 カレンダー

10月 October 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	28	29	30	31		

11月 November 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	28	29	30

12月 December 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	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:<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

