

ご自由にお持ちください



足助病院広報誌(季刊発行)

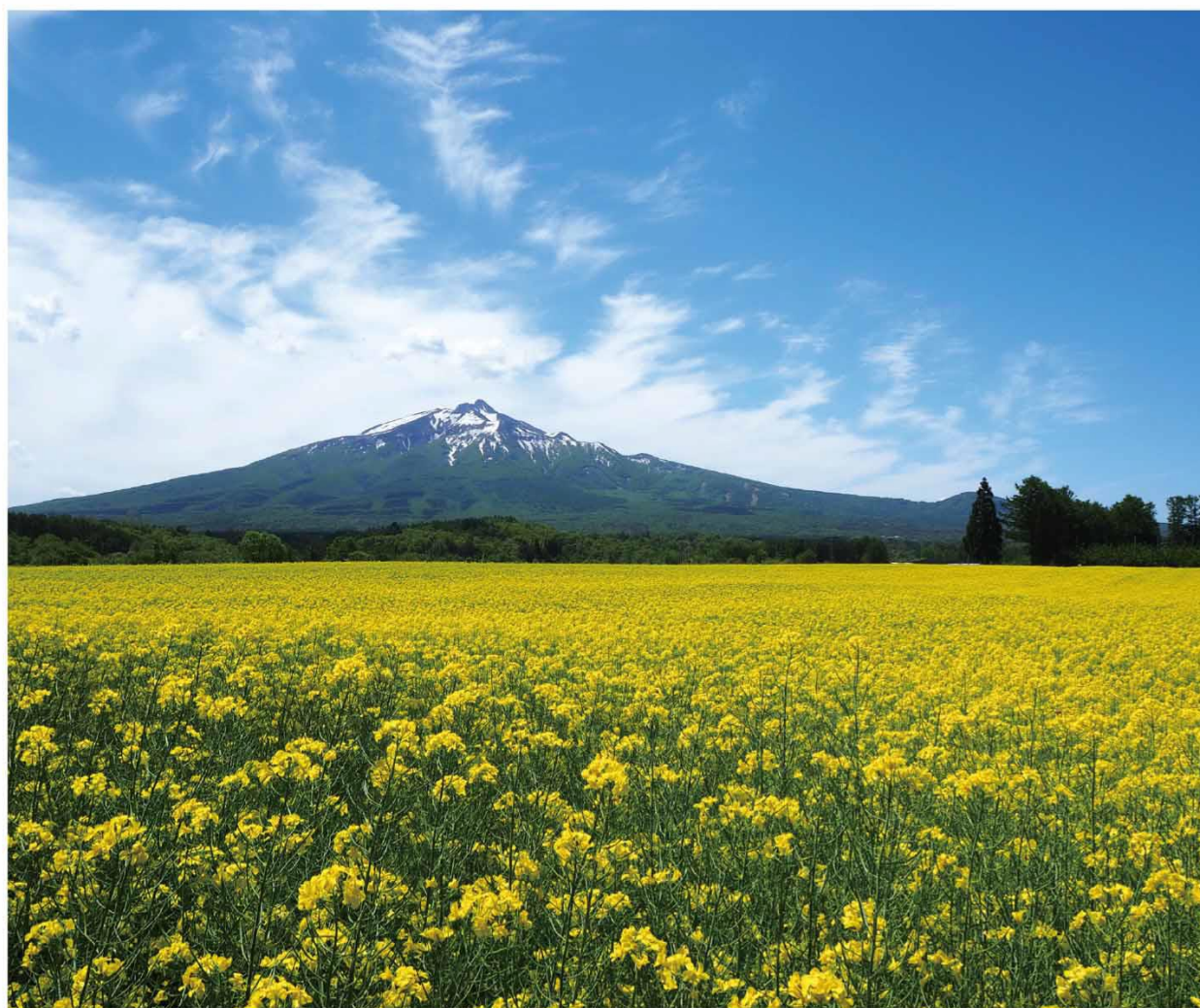
あすけあい

2021年4月号

Vol.118

特集

放射線技師による出張講演



【PHOTO:残雪の岩木山と菜の花畑(酒井俊幸)】

P2…………咳について

P3…………新入職員紹介

P3…………健康管理センターからのお知らせ

P4…………特集:足助病院×売店 コラボ企画について

P5…………特集:放射線技師による出張講演

P6…………VOICE

P7…………おすすめ献立・Let's口コモ予防

P8…………外来担当医表

咳について

咳は極めてありふれた症候であり、医療機関の受診動機として最も頻度が高い症状です。新型コロナウイルス感染症の流行により、マスクをはじめとする咳エチケットに厳しい世の中となりました。咳を治したいと受診される方が増えた印象があります。しかし、残念ながら咳の特効薬はなく、最も有効な治療薬は「時間」です。どんな咳止めの薬も咳を完全に止めることはできません。ですが、咳を引き起こす“原因”への治療はできるかもしれません。



医師：河合将尉

咳といえば風邪が原因という印象をお持ちだと思いますが、風邪以外にも様々な原因があります。ガイドラインでは3週間・8週間を境に、急性咳嗽・遷延性咳嗽・慢性咳嗽と名前が変わります。1か月程度で勝手に治ってしまう咳嗽は、ほとんどが風邪をはじめとした感染症が原因です。しかし、8週間以上継続する慢性咳嗽では感染症以外の咳嗽が多いとされています。咳喘息・逆流性食道炎・副鼻腔気管支症候群が3大原因疾患です。この3大原因疾患を見逃され、薬で様子見を繰り返して悪化してしまうのはよくある話です。それぞれ適切な治療薬での服用が必要です。

咳の診療で重要なのは「咳以外の症状」です。食事、睡眠ならびに発語等の咳嗽の増悪因子、増悪しやすい時間帯や季節性の有無、咳嗽以外の発熱や胸痛、くしゃみ、鼻汁、鼻閉、咽頭部痛等の上気道症状や喘鳴の有無、花粉症や通年性鼻炎、副鼻腔炎の既往、アレルギー、喫煙歴、職業、住居の情報、ペット、サプリメントなどあげればきりが無いほどの情報が関与しています。上記の症状に思い当たる点がある方は、より良い治療法があるかもしれません。2ヶ月以上続く咳で困っている方は医療機関受診をおすすめします。

まだまだ新型コロナウイルス感染症が蔓延していますが、油断することなく予防策を徹底していきましょう。

咳の診療で重要なのは咳以外の症状です。

- 食事、睡眠ならびに発語等の咳嗽の増悪因子
 - 増悪しやすい時間帯や季節性の有無
 - 咳嗽以外の発熱
 - 胸痛、くしゃみ、鼻汁、鼻閉、咽頭部痛等の上気道症状や喘鳴の有無
 - 花粉症や通年性鼻炎
 - 副鼻腔炎の既往
 - アレルギー、喫煙歴、職業、住居の情報、ペット、サプリメントなど
- 上記の症状に思い当たる点があればより良い治療法があるかもしれません。



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。

職名 名前

- 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



保健師 梅村 奈緒

- ① 豊田市
- ② O型
- ③ 吹奏楽部
- ④ ミシンで小物づくり
- ⑤ 大丈夫
- ⑥ 7年ぶりに足助病院に戻ってきました。気持ちを新たに、早く皆様のお役に立つことができるように頑張ります。よろしくお願いします。



保健師 櫻井 麻衣子

- ① 尾張旭市
- ② O型
- ③ 卓球部
- ④ 読書
- ⑤ 臨機応変
- ⑥ 新しい部署に保健師として戻ってきました。心機一転、頑張ります!



調理師 内容 隼也

- ① 愛知県
- ② O型
- ③ テニス部
- ④ 映画鑑賞
- ⑤ なし
- ⑥ よろしくお願いします。



健康管理センターからのお知らせ

令和3年度の健康診断は4月1日より開始します。

受診券は豊田市より3月下旬に皆様のご自宅へ**ピンクの封筒**で郵送されています。

もしお手元に受診券が届いていない場合、紛失した場合は豊田市役所の保健部総務課へ連絡して取り寄せて、健診日当日は必ず受診券を提出して頂くようお願いいたします。

昨年は新型コロナウイルスの影響で4月20日に発令された緊急事態宣言により、健診休止期間があり皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

現在は手指消毒、健診前の検温と当日の体調についての問診など感染防止対策を徹底し実施しております。年に一度の健康診断必ず受診しましょう。

特定健診、がん検診以外で検査したいけどなにがあるのかなあとお考えになったりしませんか？

健診と一緒に追加できるおススメのオプション検査を下記に掲載しますので健診受診の際追加してみてはいかがでしょうか

検査名		金額(税込み)
動脈硬化(ABI)	手脚の4か所の血圧測定と同時に心電図、心音の記録をしながら血管の硬さを推定します	1,100円
骨密度	骨の密度(カルシウム量)を計測し骨折の危険度を推測します	2,200円
腹部エコー	腹部の臓器(肝臓・胆のう・すい臓・腎臓等)の状態を超音波を用いて調べます	4,950円
採血充実セット	人間ドックで行う内容と同じ血液検査を実施します	2,200円

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

足助病院 × 売店 コラボ企画について



▲売店外観

新型コロナウイルス感染により、当院のホールが閉鎖され、皆様には大変なご迷惑をおかけしております。

院内での飲食スペースも限られたものとなっている中、当院ではお持ち帰りで様々なフードを楽しんでいただくため、売店と様々なコラボ企画を開催してまいります。

既に開催しているのが、毎週水曜日に販売する本格カレー弁当です。通常販売ではすぐに売り切れてしまうほどの人気商品です。カレーのほかにも様々なナンやフルーツサンド等も販売しています。確実に入手されたい方は予約されることをお勧めします！

ブータンキッチン

本格カレー

毎週水曜日 11時から
足助病院内売店で販売！
※無くなり次第終了となります。

事前予約受付中

MENU	
Spicy Curry	1,800円
スパイス豚すじカレー	820円
スパイス鶏カレー	820円
Curry lunch	
カレーうどんカレー弁当	700円
ナンカレー弁当	750円
Nan	
チーズナン	550円
カレーナン	550円
Fruit sandwich	
フルーツサンド	370円

**お持ち帰り
できます！**



TAKE OUT!

お問合せ・ご予約は足助病院売店 Tel 0565-62-1206

▲カレー弁当のチラシ

女性に大人気！フルーツサンド！



本格的なカレー弁当です
ナンタイプとライスタイプがあります！



また、4/1 には限定企画として、牛めしで有名な「松屋」の各種弁当を販売いたしました！こちら也大盛況でした。

今後も、このような足助地区では目にしないフードやスイーツを売店にて販売していく予定です。また、様々な理由で院内に立ち入ることができない方に、バス停付近でのワゴン販売も企画中です。



松屋の弁当も
バラエティ豊か！

牛めしだけじゃない！
特別企画の松屋弁当



おなじみ焼き立てパンも販売中です

これを機に、
足助病院売店を
是非ご利用ください！



当院売店の
エリアマネージャーさん
様々な企画の仕掛け人です▶

デリバリー

新城市立作手中学校へ 行ってきました

～放射線技師ってこんなことするんだよ～

診療放射線室

新型コロナウイルス感染症の拡大で、職場体験が行えなくなり中学生の学習の機会も減ってしまいました。

そこで、中学校より病院の話と診療放射線技師についての話をしてもらえないかの要望を受け、足助病院放射線技術科の代表として去る1月29日(金)私の母校である新城市立作手中学校にて、出張職場体験学習を行ってきました。

病院の話や放射線についての話は中学生には難しく、噛み砕いて話すことで伝えられるか心配でしたが、生徒さんからは感謝のお手紙をいただき感激しました。その様子の一部をご紹介します。



放射線技師について教えてくださりありがとうございました。今までは「放射線」と聞くと原爆や原発のイメージがありました。放射線については理科で少し習いましたが、それ以外はほとんど知りませんでした。今回お話を聞いて、X線検査やがん治療など、どのように使われているのかや、医療で使われている放射線の痛みがない、短時間でできるなどの良さが分かりました。また自然放射線、人工放射線も、難しい話だと思いましたが、分かりやすく、私でも理解できました。私たちには、いろいろなところから放射線が使われていると知り少し驚きました。放射線の様々な使われ方を知ることができ、今更々持っていたイメージから、たくさんの方の病気を助けたりと知っているものに、イメージが変わりました。医療についても知りたくなりました。ありがとうございました。



生徒より頂いた感謝メッセージ

皆さんの地域からもデリバリー依頼をお待ちしています。

私たちの病院の仕事を知ってもらい、そして、将来足助病院で共に働けると嬉しいです。

地域医療福祉連携室

足助訪問看護ステーション
足助地域包括支援センター
居宅介護支援事業所
医療福祉相談課
地域医療連携課

VOICE

08

MSW

名取 彩実

MSW? ▶医療ソーシャルワーカー



Q1 どんな業務をしていますか？

入院患者さんに対して今後の生活の不安や悩みを伺い、安心して退院ができる様に相談支援をしています。必要に応じて福祉の制度の申請のお手伝い、施設の入所について、経済的な不安など様々なご相談を伺い、病気を抱えながらも希望する場所で生活できるようにお手伝いをする仕事です。

Q2 なぜMSWを目指したのですか？

祖母や曾祖母との同居の経験から介護の仕事に興味を持ち、始めは施設で介護の仕事をしていました。介護の仕事で、不安を持つ本人や家族の話聞く機会があり、施設に入るまでにどこに相談したらよいかかわからず、途方にくれていたとの話を聞き、このような方の支援をしたいと思い、MSWを目指しました。

Q3 仕事のやりがいは？

悩みに押しつぶされそうになっている患者さんやご家族から、「話をきいてもらって安心した」「気持ちが楽になった」と笑顔で話される姿を見た時。



Q4 業務の中で心がけていることは？

話される言葉の本心は何なのか？本当の気持ちを伝えていけるだろうか？と自分自身に問いかけながら、患者さん自身が「なぜ？」こう思ったのかを伺うようにしています。



Q5 趣味はありますか？

文房具集めです。ウインドウショッピングは何時間でもできます。文房具の本を見たり、集めているものを見ているときが癒しの時です。

Q6 日ごろ自身の生活で気を付けていることは？

表情です。特に今はマスクを着けているので、目しかみえませんが、笑顔や真剣に聞いているまなざしが伝わるように気を付けています。

Q7 最後に地域の方へメッセージ

足助病院で相談できて良かったと思えるようなMSWでありたいと思っています。入院中だけでなく、退院してからでもいつでも相談できますので、病気のこと福祉のことなどお困りごとがあればいつでもご相談下さい。

おすすめ献立

今年度のテーマ

世界の簡単ヘルシー食 - 食文化について知ろう -

昨年はコロナの影響で料理をする頻度が増えたのではないのでしょうか?今年度は「簡単!○○するだけ」をテーマに栄養バランスや準備の手軽さを重視したレシピを紹介していきます。今回は春の時期に旬をむかえる鯖を使い、電子レンジの加熱だけで調理できる一品です。鯖はたんぱく質が豊富で、ビタミンやミネラルが含まれています。なかでもカリウムを100gあたり490mgと多く含んで

いるのが特徴の一つです。体内に存在するナトリウムとバランスを取り、過剰に摂取したナトリウムを体外へ排泄することでむくみや高血圧の予防・改善をするはたらきがあるといわれています。紹介したレシピにはカリウムが724mg含まれており、日本人の食事摂取基準(2020年度版)目安量の1/3量をとることができます。



鯖の キャベツ巻き ～トマトソースがけ～

材料(1人分)

- ◆鯖……………60g
- ◆キャベツ……………50g
- ◆塩・こしょう……………0.5g

トマトソース材料

- ◆玉ねぎ……………50g
- オリーブオイル……………6g
- おろしにんにく……………2g
- A トマト缶……………100g
- ウスターソース……………2g
- 砂糖……………1.5g
- ◆パセリ……………適量



つくり方

- ① 鯖に塩・こしょうで下味をつける。
- ② キャベツを電子レンジでしんなりするまで(目安500W3分)加熱する。
- ③ キャベツの芯を落とし鯖を巻きラップをして電子レンジで500W4～5分加熱する。
- ④ ③にトマトソースをかけお好みでパセリを飾ったら完成。

トマトソース

- ① みじん切りにした玉ねぎにAを加え、ラップなしで600W10分レンジで加熱する。

栄養価(1人分)

- * エネルギー……………242kcal
- * 炭水化物……………18.4g
- * たんぱく質……………15.2g
- * 脂質……………12.4g
- * 食塩相当量……………0.8g

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)といえます。

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。

うでの筋を鍛える(上腕三頭筋)



動かす時は
ゆっくりと

左右交互に1・2・3・4
で上げて、5・6・7・8
で下ろす。

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初診は隔週交替制となります。
 ※2 小児科のみ午後診察は13:30から開始となります。また、予防接種は午後のみとなります。
 ※3 整形外科の午後診察は5月12日より開始します。(予約外診療のみ)

受付
時間

平日 / 8:00~11:30
13:00~16:30

診療
時間

平日(午前) 9:00~
平日(午後) 15:00~[内科、整形外科、耳鼻咽喉科]

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させ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	
内科	午前	I 診	早川	安藤	早川	小林	米田
		II 診	米田	森下	安藤	長橋	正木
		III 診	小林	正木	鈴木	正木	鈴木
		I初診	河合	鏡味※1 服部※1	宮田	荒川	荒川
		II初診	井上	香川	香川	藤田	藤田
	午後	安藤	森下	米田	藤田	井上	
	専門外来	火 13:30~15:00 江崎		脳神経内科・認知症外来			
		火 13:30~15:00 小林・早川		老年よろず外来			
小児科	午前	上田	上田	上田	上田	上田	
	午後※2	上田		上田		上田	
外科	午前		(交替制)			(交替制)	
整形外科	午前	I 診	余語	余語	石川	太田	余語
		II 診	石川	太田		石川	太田
	午後※3			石川			
脳神経外科	午前	山田	山田	山田	山田	山田	
皮膚科	午前		鳥居			加藤	
泌尿器科	午前	坂元	金田	金田	金田	金田	
婦人科	午前	②④池内			①③⑤(交替制)		鈴木
眼科	午前 I 診	平井	平井	濱田	柴田	①③鈴木 ②④⑤谷口	
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
		II 診				菅	
	午後	佐藤		②④⑤佐藤	佐藤		

■外来カレンダー■

※○印は休診日です。※2020年4月1日より完全週休2日制となり、土曜日は休診になります。

4月 April 2021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
㉒	25	26	27	28	㉑	30

5月 May 2021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	⑳
㉒	㉓	㉔	㉕	26	27	㉖

6月 June 2021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	⑰
⑱	20	21	22	23	24	⑳
㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘

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	
--	---	--	---