

あすけい あし



— 2017 autumn —

10月~12月

Vol.104

足助病院広報誌



目次

- ◆ 今月のおはなし P2
「新天地にて」 笹島 裕史
- ◆ 健康管理センターからのお知らせ P3
- ◆ JAカフェのご案内 P3
- ◆ 福祉委員会からのお知らせ P4
- ◆ インフルエンザ予防接種のご案内 P4
- ◆ 放射線科便り
～放射線の人体への影響 第3回～ P5

- ◆ 院長日記 P6
「ランニング」
- ◆ 新入職員紹介 P6
- ◆ おすすめこんだて / 口コミ予防 P7
- ◆ 「朝の寺子屋」のご案内 P7
- ◆ 外来担当医表 P8
- ◆ 外来カレンダー P8



眼科部長代理
医師 笹島 裕史

新天地にて

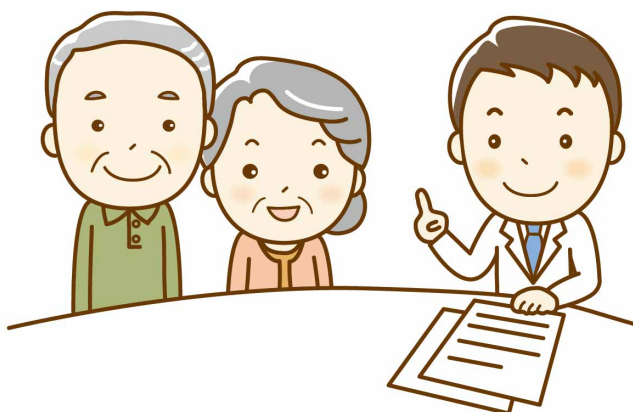
「は じめまして、今年の7月から足助病院の常勤眼科医として勤務している「ササジマ ヒロフミ」と申します。足助病院に勤務してあっという間に3ヶ月が経ちました。

外来をしていると、多くの患者さんは診察前に、深々と頭を下げて、「先生、これからお願いしますね。」というお言葉をかけてくださいます。患者さんのお気持ちを察すると、10年間受診した菅先生に診察いただけない寂しさや不安もあると思いますが、それでも笑顔でそう言ってくださります。足助病院の早川病院長や、愛知医大の眼科学教室教授の瓶井先生に足助病院眼科医となる機会をいただいた頃より、足助病院眼科を受診いただく全ての患者さんのお役に立てるように頑張ろうと思って転勤して参りましたが、より一層、患者さんのために頑張ろうと思っている心境です。

ここで思い出されるのが、長年ご尽力された前任医師の菅先生の「笹島先生、足助病院を受診する患者さんは、大学病院と違って、病院につくのではなく、人(先生)につく」というお言葉です。この言葉は、私にとってはとても重い、とても心に響く言葉でした。しかし、私一人の力では困難で、周りで支えてくださるスタッフの皆様のお力もお借りし、患者さんが一人でも多く足助病院眼科を受診して良かったと思っていただけるように日々努力していきたいと思っています。

転勤して以来、早川病院長はじめ諸先生の温かいお気遣い、外来・病棟・手術室のスタッフの皆様、事務の方々のご配慮のおかげで、「患者さん第一」で診療できる環境が整っていることに感謝し、心より御礼申し上げます。

私は、大学病院在籍中から、常に考えていることは、「患者さんが、もし自分の家族だとしたら、どんな治療・手術をしたいか」ということでした。今後も足助病院眼科を受診される患者さんに寄り添った診療を心がけて参ります。何卒よろしく願い申し上げます。





健康管理センターからのお知らせ

オプション検査のお知らせ

新たなオプション検査として筋肉・脂肪検査を開始しました!!
 腹部CTで内臓脂肪と皮下脂肪の比を、InBodyで水分・脂肪・筋肉量測定を行います。年齢とともに筋肉は減少し、脂肪に置き換わっていきます。筋肉量が減ると内臓脂肪が蓄積しやすくなり、さまざまな病気の原因にもなります。体の組成が今どうなっているか一度調べてみませんか?

自分の体の事を知る良いきっかけになるわね!!



筋肉・脂肪検査=3,240円

特定健診受診期間がまもなく終了します

平成29年度豊田市特定健診・がん検診の受診期間は**平成30年1月31日**までとなっております。健診期間も終盤となり、希望の日にちでの予約が難しくなっていますが今年度の特定健診・がん検診の受診はお済みですか?
 まだ受診されていない方は早めの予約をおすすめします。

申込み・お問い合わせ先 足助病院 健康管理センター ☎ 0565-62-1273(直通)

JAカフェ OPEN

—JAあいち豊田助け合いの会—

JAあいち豊田助け合いの会が、定期的を開催するJAカフェをオープンしました。

JAあいち豊田助け合いの会では、高齢者世帯が多い中山間地域において、地域医療のスペースを社交の場にも利用してもらおうと考え、開催に至りました。

メニューは会員が入れるコーヒーなどの飲み物と足助病院ボランティア等が作った手作りメニュー。100円の入場料で午前11時から午後2時まで営業します。

このほか、JAあいち豊田助け合いの会は、高齢者を対象としたミニデイサービス、病院ボランティアなどの活動を行っており、助け合い活動を通じて安心と豊かなくらしの出来る地域づくりを目指しています。



JA カフェ OPEN

☕

入場料 100円

毎月第**4**水曜日
 OPEN 11:00 ~
 足助病院 南棟 1F 講義室

お問い合わせ先 JAあいち豊田助け合いの会

☎:43-3661 FAX:43-3662





福祉委員会からのお知らせ

認知症サポーター
養成講座を受講しました

足助病院の診療圏は、65歳以上の高齢化率が38.5%と日本の先端を走っています。2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症を発症すると言われており他人ごとではなくなっていきます。厚労省は、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して出来る範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国に養成し、認知症高齢者等にやさしい地域作りに取り組んでいます。その一環として足助地域包括支援センターも地域で「認知症サポート養成講座」を開設しています。

そこで足助病院職員も、「病院職員であると共に地域住民の1人として、認知症高齢者・家族を共に支える優しい地域づくりの一員となる」ことを目的に、認知症サポーター養成講座を受講しました。6月から7月にかけて3回にわたり計176名が、認知症サポーター養成講座を受講し認知症サポーターへの仲間入りをしました。講座は、認知症の症状や徘徊高齢者への声掛けの仕方など寸劇を交え工夫を凝らした講座で、とても興味深く学ぶことが出来ました。受講者からは、「迫真の演技で、認知症になられた方の気持ちが分かり易く表現されておりとても勉強になった」「足助病院の職員間で認知症高齢者に対する認識を一致できたと思うと意義のある研修だった。」「劇のなかのように上手く誘導ができない時は、どうしたらよいのか?など困難事例に対する対応を考えるいい機会となった」「身内に認知症高齢者がおり役に立つ研修だった」などの声が聴かれました。受講後は、認知症サポーターである証、「認知症の人を応援します」という意思表示であるオレンジリング(オレンジ色のブレスレット)を手にして少し誇らしげに感じました。



足助病院は、全職員が認知症を正しく理解し、人としての尊厳を大切にしたい認知症ケアを実践していきたくと思っています。



インフルエンザ予防接種のご案内

予約開始日 平成29年10月2日(月)より
平日(月~金) 8:30~17:00 第1・3土曜日 8:30~12:20

病院窓口
電話にて受付

接種開始日 平成29年10月16日(月)より

接種時間 一般(高校生以上の方) 平日(月~金) 10:00~12:00 ※10月中は10:30~12:00
※土曜日は予防接種を実施いたしませんのでご注意ください。
小児(中学生まで) 月・水・金曜日 15:00~16:30

金額 1回目 4,200円(65歳以上の方は接種券持参にて1,500円)
※13歳未満の方のみ 2回目 3,100円(他医療機関で1回目を接種された場合は4,200円)

接種会場 一般:南棟1階 小児:小児科外来

その他 20歳未満の方は保護者同伴となります

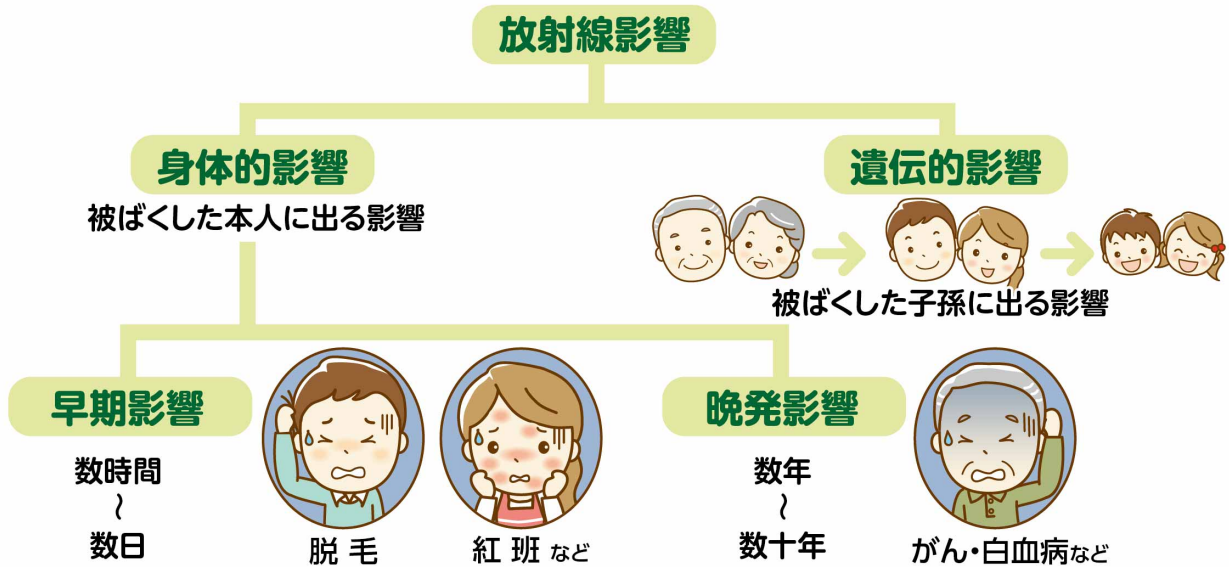
申込み・お問い合わせ先 足助病院 代表 ☎0565-62-1211





放射線は人体にどのような影響を与えるのでしょうか？

放射線の被ばくによる人体への影響は、影響の出現する対象によって、「身体的影響」と「遺伝的影響」があります。更に、「身体的影響」には、被ばくしてから短い時間で影響が出現する早期影響（早期効果）と、ある程度時間が経過してから影響が出現する晩発影響（晩発効果）の2つがあります。



また、放射線の人体への影響のあり方には「**確定的影響**」と「**確率的影響**」があります。

確定的影響

ある被ばく線量までは放射線障害が出現せず、一定の線量を超えると障害が現れる影響のことで、この線量を「しきい線量」といいます。

紅斑、脱毛、白内障など

確定的影響は、被ばく線量をしきい線量以下に抑えることで防ぐことができます。また、しきい線量の値は、被ばく集団の1～5%の人々に異常が認められる線量です。

確率的影響

しきい線量が存在せず、被ばく線量が多くなるほど、出現する確率が高まる影響のことで、

がん・白血病・遺伝的影響のみ

放射線防護においては、しきい線量のある確定的影響はそれ以下で、確率的影響は容認できる安全なレベル以下で線量を管理することとしています。

身体に受ける放射線の量を出来る限り少なくすることが影響を抑えることにつながります。当院で行っている検査では、被ばく線量がしきい線量を超える検査はありませんので、確定的影響が出現することはありません。安心して検査を受けて下さい。

当病院の検査はしきい線量内です



第4回は、被ばく相談・質問Q&Aです。

皆様が被ばくについて疑問に思うようなことにお答えします。



院長日記 ~2017.10~



『ランニング』

体力づくりのために61歳になった時からジム通いを始めました。30分のトレッドミルでのランニング、その後、マシンを利用した腹筋、上腕などの筋力トレーニングを30分ほどこなし、月に10回以上を目標に通っています。半年ほどしてやるべき内容が固定され、これを維持することが出来れば体力が落ちてきたか否かがわかるため、自分の体力のバロメーターとしています。現在30分で5kmのランニングが指標になっており、仕事で疲れたときは達成できません(特に精神的にまいった時はなおさらです)。ランニングしていることを自慢するので、職員から「豊田マラソン10kmに出場しましょう」と声をかけられました。2年走り、成績は「年齢以下の分数で走ればよし」としています。

今年は雪の降る寒い中、新城マラソンへもみんなでお出かけし、夏には職員で結成した2チームで豊田リレーマラソンにも出場しました。1周1.5kmを28周、小生は3周、全員のチーム力で、目出度く時間内にゴールできました。チームの中では当然私が最高齢者です。走りすぎると活性酸素が体内に増えすぎて体に良くないとの説もあります。しかし、決めたことしないと気分が悪くなるという悪い癖があるので、これからも続けます。

年齢を重ねると徐々に体力が落ちてきます。その低下になるべく抵抗をしようともがいているわけです。体力の低下はランニングの指標である程度解りますが、知力の低下の指標は?これは大変難しい問題です。自覚が出来ません。他人に注意されるとわかるのですが、私の立場を考えると、勇気ある職員に期待するしかありません。しかし、考えれば「はっきりモノ言う連れ合いがいますか!」

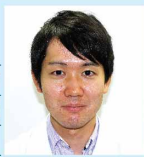


新入職員紹介

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 **ささしま ひろふみ**
笹島 裕史 (眼科)

- ① 豊田市 ② A型 ③ 野球 ④ 山登り 旅行 ⑤ 日々努力 ⑥ 足助病院眼科を受診していただく患者さんのご希望に寄り添った診療を心がけております。宜しくお願い致します。



医師 **まきの ひでゆき**
牧野 英之 (整形外科)

- ① 清須市 ② O型 ③ 陸上 ④ ビール工場見学 ⑤ 情熱・熱意・執念 ⑥ 若輩者故 至らぬ点多々あると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。



事務 **まつい ゆきは**
松井 志羽

- ① 豊田市 ② B型 ③ テニス ④ おいしものを食べに行く ⑤ 大丈夫 ⑥ 頑張ります。宜しくお願い致します。



事務 **やまだ ちえ**
山田 智恵

- ① 豊田市 ② A型 ③ 吹奏楽 ④ 旅行 ショッピング ⑤ 毎日コツコツと ⑥ 早く仕事に慣れ、仕事出来るように頑張ります。これから宜しくお願い致します。



おすすめレシピ

cooking

今月号のテーマ つるっと美味しい

このあたりでは馴染みのない料理ですが、簡単に言えばうどんの
入った茶碗蒸しの事です。発祥は大阪船場等の問屋街だそう
で、『おだまき』というのは紡いだ麻糸を丸く巻いたもので、うどんを
これに見立てて名付けられた関西商人の町らしい料理ですね。

熱々を食べてもおいしいけれど、暑い時は冷やして薬味を乗せて食
べてもおいしくいただけます。



小田巻蒸し

材料(4個分)

- ◆卵 …………… 4個
- ◆だし汁 …… 400cc
- A◆みりん …… 大さじ1
- A◆薄口醤油 …… 大さじ1
- ◆ゆでうどん …… 1玉
- ※お好みで茶碗蒸しの具
- ◆鶏肉 …… 80g
- ◆下味用の醤油 …… 適量
- ◆椎茸 …… 1個
- ◆ほうれん草 …… 適量
- ◆花ふ …… 適量

作り方

- ① お好みの具材を食べやすい大きさに切る。表面に浮かべる具材は大きめにすると乗せやすいです。鶏肉には醤油を絡めて下味をしておく。
- ② 卵を溶きほぐし、だし汁、Aを加えて裏ごしする。
- ③ 器にうどん、具材を入れ、②を流し入れ、飾り乗せる。
- ④ 十分に温めた蒸し器に③を入れて15～20分ほど蒸す。はじめは強火で2分ほど表面に膜が張ったら蓋をずらして蒸気を逃しながら弱火で加熱する。
- ⑤ 串を真ん中にさして澄んだだし汁が出てくれば出来上がり。

栄養価(1人分)

- * エネルギー …… 163kcal
- * たんぱく質 …… 21.2g
- * 脂質 …… 8.8g
- * 炭水化物 …… 17g
- * 塩分 …… 1.3g

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。

股関節の筋を鍛える!



正面

横

ひざをまげながら片足を前に
1・2・3・4で上げて、
5・6・7・8で下ろす。

ひざを胸の方へ
引き寄せましょう!

息をとめずに痛みのない範囲で行いま
しょう。治療中の病気やケガ、体調に不
安があるときは医師に相談しましょう。

■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
いき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)

「朝の寺子屋」 のご案内

定期的に朝の講演会を開催します

- 【開催時期】毎月2回開催(上旬1回、下旬1回)
- 【講演内容】開催の都度変更(院内の掲示をご確認ください)
- 【開催時間】8時25分～8時40分
- 【開催場所】ホール
- 【講師】医師ほか、その他職種

■外来担当表■

※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。

		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	早川	早川	米田
		II 診	米田	江崎	米田	長橋	正木		小林
		III 診	小林	正木	井出	正木	井出	安藤	井出
		初診	井出/ 江崎・安藤	井出・武田	正木1・3/ 小林・ 武田2・4/交替制5	山羽・米田	山羽・安藤	(交替制)	(交替制)
	GIF・TV	井出	早川1・5 小林2・3・4	安藤	早川	小林	早川(兼外来)	小林(兼外来)	
	午後	中尾	米田	宮崎	山羽	(交替制)1・3・5/ 小野2・4			
小児科	午後	(交替制)		(交替制)		(交替制)			
外科	午前	長谷川	三宅	長谷川	三宅	長谷川	長谷川	長谷川	
脳神経外科	午前	柏野	大蔵2・4						
	午後	柏野							
整形外科	午前	I 診	余語	余語1・3・5 石川2・4	牧野	余語	余語	(交替制)	(交替制)
		II 診	石川	牧野	石川	石川	岩田		
眼科	午前	I 診	笹島	笹島	笹島	岡	笹島	笹島	笹島
		II 診					鈴木	鈴木	鈴木
	午後	手術	笹島	手術		予約外1・3・5 検査2・4			
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				川出			
	午後	佐藤	検査・手術	佐藤2・4・5	佐藤	検査・手術			
婦人科	午前	(交替制)2・4			(交替制)1・3・5	鈴森			
皮膚科	午前		松原			大口			

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

毎月保険証の
 確認にご協力
 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させていただきます。

■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。

10月 October 2017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 2017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 2017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

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: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

