



愛知厚生連 足助病院



足助病院広報誌

# あすけあし



—2018 summer—

7月~9月

Vol.107



## 目次

- ◆ 今月のおはなし ..... P2  
内科医師 河江大輔
- ◆ 健康管理センターからのお知らせ ..... P3
- ◆ EPA介護福祉士が誕生 ..... P3
- ◆ 新入職員紹介 ..... P4.5
- ◆ コインロッカーを設置しました ..... P5

- ◆ 介護医療院開設のお知らせ ..... P6
- ◆ おすすめこन्दて ..... P7
- ◆ 介護者のつどい ..... P7
- ◆ おひさまカフェ ..... P7
- ◆ 外来担当医表 ..... P8
- ◆ 外来カレンダー ..... P8



内科医師 河江大輔

## 夏に怖い！熱中症の 予防と対策について

今

年も夏が到来し、暑い日が続いています。そんな時に注意をしなくてはならないのが熱中症です。私も高校時代に1週間ほど入院した経験がありますが(真夏に野球の試合に18イニング出たせいです)、昨年度も全国で約5万人が救急搬送され、50人の方が命を落とされています。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。

症状としては、初期であればめまいや立ちくらみ、進行すると意識障害、痙攣などが出てきます。今回は、夏に怖い熱中症の予防と対策についてお話させていただきます。

ポイントは大きく分けて2つ。生活環境と水分補給です。

1つ目の生活環境については、当たり前のことですが暑い場所、時間、直射日光を避けることが大切です。農作業などはできるだけ朝夕の涼しいときにおこなうようにしましょう。また熱中症の思わぬ落とし穴が、屋外だけでなく室内でも発症するということです。その割合はなんと全体の40%にも上ります。一般的に、快適な室内環境の目安は室温27-28℃、湿度50%といわれています。節電も大切ですが、エアコンを上手に使うって室内を快適な温度に保ちましょう。

2つ目のポイントは水分補給です。熱中症対策で水分を摂るということはみなさんご存知だと思いますが、水分であればなんでもよいのでしょうか。カフェインの入った緑茶やコーヒーなどは、たくさん飲みすぎると利尿作用があり、体のミネラルも尿と一緒に外へ出てしまいます。カフェインの入っていない麦茶やルイボスティ、スポーツドリンクなどがおすすめです。また、よく質問をいただく経口補水液とスポーツドリンクの違いですが、経口補水液のほうが、電解質濃度が高く、糖質濃度は低くなっています。通常の水分補給であればスポーツドリンクでも十分ですが、熱中症など激しい発汗で脱水状態になっている場合は経口補水液が吸収、ミネラルバランスの点で適しています。意識がはっきりしない場合や水分補給が難しい場合は重症の可能性が高いため、速やかに医療機関を受診してください。

まだまだ暑い日が続きますが、熱中症に対する正しい知識を身に着け、この夏を元気に乗り越えましょう。



## 健康管理センターからのお知らせ

6月より平成30年度無料クーポン券検査を実施しております。対象の方は41歳(乳がんマンモグラフィ)21歳(子宮頸がん)となります。

マンモグラフィ検査は午後からの実施も可能ですので午前中忙しくて検査に来られない方もこの機会に受診されてみてはいかがでしょうか。乳がん検診や肺がん検診など午後から実施可能な検査は他にもありますので気軽にお問い合わせください。

足助病院 健康管理センター  
☎0565-62-1273

### 足助病院巡回健診について

今年も巡回健診の季節がやってきました。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。健康相談以外にも健診についての質問等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ご案内します。



## EPA 介護福祉士が誕生

平成30年1月28日に第30回介護福祉士国家試験が実施されました。

試験には当院で受け入れているEPA介護福祉士候補者も受験しました。結果、見事合格!! 愛知県厚生連初めてのEPA介護福祉士となりました。



中央が今回合格したラジョイさん

当院では平成26年度に1名、平成28年度に2名フィリピン人の介護福祉士候補者を受け入れ、介護福祉士国家試験に合格できるよう

- ① 勤務を通しての介護技術指導
- ② 国家試験に向けた学習指導
- ③ 日本語教育支援 等
- ④ 生活サポートや各種申請手続き

これら4つを柱に候補者への支援を取り組みました。

その結果が実を結び、職員一同、本当に喜んでいきます。

当院が外国人候補者を受け入れるようになってから4年が経ちます。頑張っている候補者たちと触れ合うことで、現場の職員もいい刺激を受けているようです。これから2年後、平成28年度候補者が介護福祉士国家試験を受験することになります。「先輩に続け」と、彼女たちも一層努力してくれることでしょう。今後は、今回合格したEPA介護福祉士と共にできる限りのサポートをし、候補者を合格へと導いていきたいと考えております。

そして、足助病院で働く仲間として永く働いていけることを願っています。



# 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 **上田 晶代** (小児科)

- ① 静岡県
- ② O型
- ③ バドミントン
- ④ おいしいものを食べる
- ⑤ よろしくお祈りします。



医師 **山田 隆壽** (脳神経外科)

- ① 名古屋市
- ② O型
- ③ 筋トレ、空手
- ④ 筋トレ、バイオリン
- ⑤ 父よ彼らを赦し給え
- ⑥ 初めて受診した脳ドックで異常ありませんでした。全力で筋トレします。



薬剤師 **成瀬 国男**

- ① みよし市
- ② O型
- ③ ラグビー
- ④ スキー、ドライブ
- ⑤ One for all, All for one
- ⑥ 一日でも早く足助病院の雰囲気になれるように頑張ります。よろしくお祈りします。



管理栄養士 **杉浦 恵**

- ① 安城市
- ② O型
- ③ バスケットボール
- ④ 映画鑑賞
- ⑤ 克己
- ⑥ 足助の事をいろいろ教えて下さい。宜しくお祈り致します。



管理栄養士 **川瀬 文哉**

- ① 浜松市
- ② A型
- ③ 吹奏楽
- ④ スポーツ観戦 (リーグ、野球、モータースポーツ)
- ⑤ 笑顔は心のビタミン
- ⑥ 早く一人前になれるよう笑顔で頑張りたいと思います。院内で見かけた際にはどうぞ気軽に話しかけてください。



保健師 **鈴木 晴香**

- ① 浜松市
- ② A型
- ③ バレーボール
- ④ 運動すること
- ⑤ 一期一会
- ⑥ 早く一人前になれるよう頑張ります。よろしくお祈りします。



看護師 **小川 綾賀**

- ① 設楽町
- ② O型
- ③ テニス
- ④ おいしい物を食べたり、お酒を飲むこと
- ⑤ 前向き
- ⑥ 地域の方々へ寄り添った看護ができるように頑張ります! よろしくお祈りします。



看護師 **中根 かおり**

- ① 豊田市
- ② B型
- ③ 家庭科
- ④ 猫とお昼寝すること、お出掛け、マンガ集め
- ⑤ 一生懸命
- ⑥ いたらない点が多くご迷惑をおかけすると思いますが、少しでも早く仕事に慣れることができるようにがんばります。よろしくお祈りします。



看護師 **藤友 千媛**

- ① 豊田市
- ② B型
- ③ ソフトボール
- ④ 音楽を聴く、韓国、旅行
- ⑤ 笑顔
- ⑥ 分からないこともたくさんあると思いますが、今まで学んできたことをいかしながら頑張ります。よろしくお祈りします。



看護師 **深川 好恵**

- ① 豊田市
- ② AB型
- ③ 卓球
- ④ ドライブ、温泉に入ること
- ⑤ ピンチはチャンス
- ⑥ いたらぬ点もあると思いますが、精一杯頑張ります。よろしくお祈りします。



看護師 **鈴木 里麻**

- ① 豊田市
- ② A型
- ③ 家庭科
- ④ マンガを読むこと、音楽を聴くこと
- ⑤ 一日一善
- ⑥ 一日も早く、一人前の看護師となるよう努力していきたいです。至らない点も多くあり、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、頑張りますのでよろしくお祈り致します。



看護師 **宮田 秋奈**

- ① 豊田市
- ② A型
- ③ バスケットボール、テニス
- ④ 買い物、友達と遊ぶこと、カラオケ
- ⑤ 笑顔 やるしかない!!
- ⑥ いたらない点はあると思いますが、一生懸命勉強していきますので先輩方からのご指導のほどよろしくお祈りします。笑顔と元気は忘れずに頑張っていきます。



看護師 **安藤 早耶**

- ① 豊田市
- ② AB型
- ③ 弓道、ソフトテニス
- ④ 音楽をきく、LIVE、ペットと遊ぶ
- ⑤ ありがとう
- ⑥ まだまだ分からないことが多く、不安な思いが強いですが、看護師としての責任感をもってがんばっていきたく思います。よろしくお祈りします。



看護師 **猪塚 花織**

- ① 豊田市
- ② B型
- ③ ハンドボール
- ④ ミシン、フェルト作り
- ⑤ 笑顔
- ⑥ わからないことだらけですが、精一杯笑顔で頑張ります! よろしくお祈りします。



看護師

たなか みく  
田中 未来

- ① 東浦町 ② A型 ③ 吹奏楽 ④ テレビ、音楽をきく、歌うこと ⑤ ありがとう
- ⑥ いたらないことばかりと思いますが、一生懸命笑顔で頑張ります。よろしくお願いいたします。



調理師

しもじま ゆきみ  
下嶋 雪美

- ① 豊田市 ② A型 ③ 合唱、折り紙
- ④ ドライブ、カラオケ、スノーボード
- ⑤ どん底まで行ったら、後ははい上がるだけ
- ⑥ 未熟者で不安がつきませんが、先輩方に追いつけるよう精進します。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



看護助手

すずき れいな  
鈴木 怜奈

- ① 豊田市 ② AB型 ③ パソコン
- ④ 絵を描くこと ⑤ 平和
- ⑥ 精一杯頑張るので、よろしくお願いいたします。



看護助手

たかだ なおこ  
高田 尚子

- ① 豊田市 ② AB型 ③ 文芸 ④ 音楽を聴くこと
- ⑤ 思いやり ⑥ いろいろ迷惑をおかけしますが、精一杯がんばります。



## コインロッカーを設置しました



### コインロッカーのご利用について

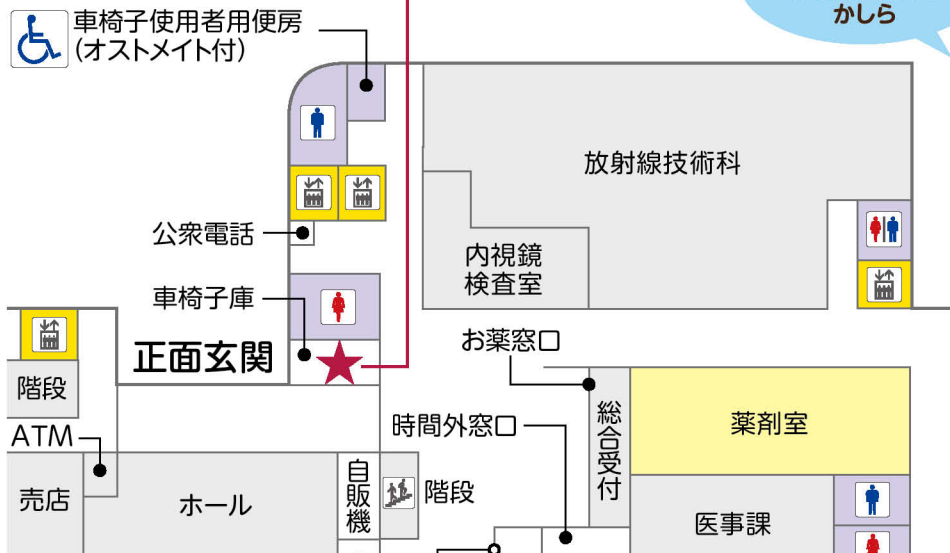
このたび当院では、外来患者さん及びお見舞い等当院ご利用の方を対象に、コインロッカーを本館1階(正面玄関横)に8個設置いたしました。(ロッカーサイズ:幅380mm×奥行430mm×高さ400mm)なお、ご利用にあたり下記の事項を厳守いただきますようお願い申し上げます。

#### 患者さん用コインロッカー 利用無料

- 使用の際は、100円玉が必要ですがロッカーご使用後は返金されます。
- ※コインの取り忘れにご注意ください。
- 鍵を紛失されないようにご注意ください。
- ※紛失された場合は、交換にかかる費用を負担していただきます。



### コインロッカー



お金も返ってくるし  
今度から使おう  
から



# 介護医療院開設のお知らせ

このたび、当院では平成30年度より介護保険法のもとに新設された「介護医療院」を開設致しました。以前より設置しておりました介護療養型医療施設は平成36年3月末で設置期限を迎えることとなり、今後増加が見込まれる慢性期の医療・介護ニーズへの対応、地域包括ケアシステムの構築など、地域の実情等に対応するため、早期に必要と判断し**平成30年6月1日付で開設致しました。**



**「短期入所療養介護」も対応**

## 介護医療院について

長期的な医療と介護のニーズを併せ持つ高齢者を対象とし「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」等の医療機能と「生活施設」としての機能とを兼ね備えた施設です。



**お問い合わせ先**

足助病院  
医療福祉相談課  
☎0565-62-1271  
豊田市岩神町仲田20番地

# おすすめレシピ

## 今月号のテーマ Cooking セタレシピ

**炒** め物や煮物を作る際に、ついつい油を使い過ぎていませんか？  
サラダ油は、大さじ1杯の油で約100kcalのエネルギーがあります。脂質は身体に必要な栄養素ですが、摂りすぎると肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。

今回ご紹介する赤魚の味噌ホイル焼きは、調理過程で油を全く使っていません。

今回はセタをイメージしましたが、材料を変えれば簡単に油を使わずアレンジできます。ぜひ作ってみてください。

### 材料(1人前)

- ◆ 赤魚 ……………80g
- ◆ にんじん ……………10g
- ※星形にカット
- ◆ キャベツ ……………10g
- ◆ しめじ ……………10g
- ◆ わけぎ ……………少々
- (調味料)
- 白みそ ……………大さじ2/3
- 砂糖 ……………大さじ2/3
- 酒 ……………小さじ1
- みりん ……………小さじ1

### つくり方

- ① ボウルで調味料を混ぜ、一口大に切った野菜も混ぜる
- ② アルミホイルに赤魚を置き、その上から①の調味料をかけ、星形のにんじんを上に乗ける
- ③ 180℃に余熱したオーブンで13分間加熱する

- ④ やけどに気を付けてホイルを開き、小口切りにしたわけぎをふりかけ完成

## 赤魚の味噌ホイル焼き

### 栄養価(1人分)

- \* エネルギー ……156kcal
- \* 炭水化物 ……13.0g
- \* たんぱく質 ……15.7g
- \* 脂質 ……3.5g
- \* 食塩相当量 ……1.7g

## 足助地区 介護者のつどい

家族の介護で困ったり、不安になったり。  
「こんな時どうしたらいいんだろう…」「よその家族はどうしているのかな?」  
介護者同士集まって、悩みや苦勞、喜びを話し合ってみませんか?

### 申込み・お問い合わせ先

足助地域包括支援センター(足助病院内)  
☎ 0565-62-0683

平成30年7月27日(金)

### 内容 1.リンパの講座とリンパ体操

講師:平松 美和氏(癒し空間 和来)  
(ボディケアセラピスト・フットケアセラピスト・マイア色彩心理セラピスト)

### 2.交流会

**対象者** 高齢者の介護をしている方・介護経験のある方

**場所** 足助病院 南棟 1階 講義室2

**時間** 10時15分~12時  
※10時より受付いたします。

### おひさま カフェ スケジュール

- 場所** 足助病院南棟 地域開放室
- 参加費** 100円(ドリンク・お菓子付き)
- 日時** 毎月第1火曜日 13時~15時
- 問い合わせ先** 足助地域包括支援センター  
TEL:62-0683

### 今後のスケジュール

- 8月7日**  
ペーパークラフトで  
つくる可愛い小物
- 9月4日**  
手先指先を使って  
毛糸でポンポン作り

**■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。

<b>受付時間</b>	平日 / 8:00~11:30	<b>診療時間</b>	平日(午前) 9:00~
	13:00~16:30		平日(午後) 15:00~[内科、眼科、耳鼻咽喉科]
	第1・3土曜日 / 8:00~11:30		[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ちを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	早川	早川	正木
		II 診	河江	江崎	安藤	長橋	正木		小林
		III 診	小林	正木	鈴木	正木	鈴木	安藤	
		初診	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)
	午後	中尾	河江	宮崎	中野	(交替制)1・3・5/ 小野2・4			
小児科	午前	上田	上田	上田	上田	上田	上田	上田	
	午後	診察・予防接種	慢性期外来・乳児健診	診察・予防接種	慢性期外来・乳児健診	診察・予防接種			
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	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
整形外科	午前	I 診	余語	余語1・3・5 石川2・4	石川	余語1・2・3・5 /大藪4	余語	(交替制)	(交替制)
		II 診	石川	湊	湊	石川1・3・4・5 /大藪2	岩田		
眼科	午前	I 診	笹島	笹島	笹島	馬嶋1・3・5 /深見2・4	笹島	鈴木	鈴木
		II 診					鈴木		
	午後	手術	笹島	手術					
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		小林			大口			

**■外来カレンダー■**

※第1・第3土曜日(青字)は午前中でのみの診療です。○印は休診日です。

**7月 July 2018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	23	24	25	26	27	⑳
㉑	30					

**8月 August 2018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	⑳
㉑	27	28	29	30	31	

**9月 September 2018年**

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	⑧
⑨	10	11	12	13	14	15
⑮	⑯	18	19	20	21	⑳
㉑	24	25	26	27	28	⑳

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**

■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/

<b>地域医療連携課</b> ☎(0565)62-1219 FAX(0565)62-1229	<b>居宅介護支援事業所</b> ☎(0565)62-1228 <b>健康管理センター</b> ☎(0565)62-1273	<b>足助訪問看護ステーション</b> ☎(0565)62-0781 <b>足助地域包括支援センター</b> ☎(0565)62-0683	
--	---	--	---