



あすけあい



目次

- ・ 巻頭言 「床ずれ110番」..... P2
- ・ 健康管理センターからのお知らせ..... P3
- ・ インフルエンザ予防接種のご案内..... P3
- ・ 院内コンサートのお知らせ..... P3
- ・ 骨粗しょう症(こつそしょうしょう)の薬について..... P4
- ・ こんにちは 訪問看護ステーションです・摂食機能療法..... P5
- ・ 院長日記・新入職員紹介..... P6
- ・ おすすめ献立・ロコモ予防..... P7
- ・ 外来担当医表..... P8

「星に願いをin足助」





消化器外科部長 医師
長谷川 毅



床ずれ110番

当院診療圏の高齢化率は40%を超え、高齢の方々に床ずれ・寝だこ(正式名称は褥瘡(じょくそう)と言います)ができています。特に寝たきりの方や麻痺のある方は痛みを感じにくい部位にできていることがあります。できやすい部位は仙骨(お尻の真ん中)、大転子(脚のつけ根の横側)、踵部(かかと)があります。一度できると数日間で悪化することも稀ではありません。ほかっておくと治すのに何か月もかかるようになったり、ばい菌(細菌)がつくと血液中をめぐる敗血症となって命を失うことになることもあります。大切なのは予防と早期発見、早期治療です。そのためにはおむつを替えたり靴下を脱いだりするたびに前にあげた3か所をご家族の方が少し気にして見てください。

それ以外に高齢の方々は皮膚が弱く軽くぶつただけで皮膚が傷みやすく、裂けたりすることもよくあります。

もし褥瘡や皮膚の傷ができていたらできるだけ早く、通っている診療所または病院の先生、往診の先生や訪問看護師に相談してください。また、当院では外科が窓口となり相談に乗っていますので気軽に受診して下さい。

当院では医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリ、検査科、訪問看護ステーションがひとつのチームを組み、褥瘡や皮膚の傷の予防対策や治療・ケアに10年以上前から取り組んでおり、この地域の「床ずれ110番」として機能しています。チームの各職種の一一人一人は褥瘡の治療やケアのスペシャリストであり、意見を出し合いながら治療やケアを行っているだけでなく地域での講演会活動なども積極的に取り組んでいます。

またどうしても病院に通うことのできない方でも地域によっては訪問看護や訪問診療にて対応も可能なため困ったらずはご相談ください。

なお、電話番号は110番ではなく[足助病院医療福祉相談課0565-62-1271番](tel:0565-62-1271)です。なので間違えないようお願いいたします。



健康管理センターからのお知らせ

暑さもだんだん和らいですっかり秋らしくなってきました。特定健診・がん検診の受診はお済みですか？今年度の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きました。平成28年度の豊田市特定健診・がん検診の有効期限は平成29年1月31日までとなっております。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。オプション検査も同日実施可能ですので気になっている検査などがありましたら予約時にご相談ください。

すでに健診を受診された方は結果をご覧になりましたか？精密検査・治療が必要と判定された方には依頼用紙を同封しておりますので、放置せず早めに受診して重症化しないよう医師の指示に従ってください。結果の見方がわからない・どこに受診すればいいかなどのご相談がありましたらお気軽にお問い合わせください。また食事・生活での注意点など日常の疑問についても保健師が相談にのらせて頂きます。当日のご相談も可能ですがお待たせしてしまう場合もありますので事前のご予約をおすすめします。

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 (直通)

インフルエンザ予防接種のご案内

予約開始日 — 平成28年10月1日(土)より

予約受付時間 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28年10月17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

※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1,000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・問合せ先 足助病院 代表 Tel 0565-62-1211

院内コンサートのお知らせ

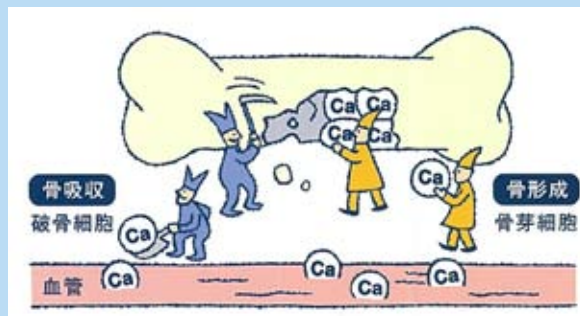
会場:足助病院正面玄関ホール

1	コーラス・トーンチャイム	平成28年10月25日(火)	14時~15時
2	足助高校(音楽選択者)	平成28年11月22日(火)	14時~15時
3	愛知県医師会交響楽団	平成28年12月19日(月)	14時~15時

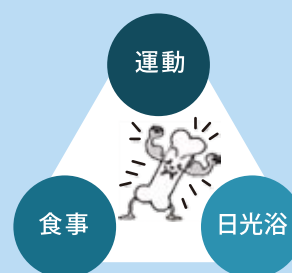
骨粗しょう症(こつそしょうしょう)の薬について

骨粗しょう症とは骨の量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。

私たちの体は、丈夫でしなやかな骨を保つために古い骨を壊し、たえず新しい骨に作り変えています。ところが、骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、身体が老化して骨をつくるためのホルモンが不足してくると、骨をつくる量よりも骨を壊す量のほうが多くなり骨粗しょう症となります。



骨粗しょう症の予防には、「食事」「運動」「日光浴」が大事ですが、病気が進んでしまった場合にはお薬による治療を追加します。お薬は色々な作用の飲み薬や注射薬がありますが、患者さん個々の生活様式や病気の状態などに応じて最適な薬が選ばれます。



主な骨粗しょう症の薬

お薬の名前	特徴	薬の形
骨が壊れるのを防ぐ薬(骨吸収抑制剤)		
ボナロン、ベネット、リカルボン、ボンビバなど	骨を壊す細胞の働きを抑えて、骨を壊れにくくします。一番よく使われています。	● 飲み薬 ▶ 注射薬
エビスタ、ビビアント	骨に対して女性ホルモンと同様に作用し、骨のカルシウムが体内に溶け出すのを抑えます。主に閉経後早期に使用されます。	● 飲み薬
エルカトニンなど	痛みを和らげる作用と、骨のカルシウムが体内に溶け出すのを抑える作用があります。	▶ 注射薬
プラリア	骨の成分を溶かす体内の働きを抑え、骨を壊れにくくします。	▶ 注射薬
骨を造る薬(骨形成促進剤)		
フォルテオ、テリボン	骨の新陳代謝を促し、新たな骨を造る作用があります。骨折の危険性が高い場合に使用します。	▶ 注射薬
その他の薬		
カルシウム薬	骨量の減少を予防します。カルシウム摂取量の少ない場合に使用します。	● 飲み薬
エディロールなど	腸からのカルシウム吸収を助け、骨を強くします。	● 飲み薬
グラケーなど	骨が造られるのを助けます。	● 飲み薬

こんにちは 足助訪問看護ステーションです

訪問看護 をご存じですか？

その人らしく療養生活を送れるように、看護師等が生活の場であるご自宅に訪問し、看護ケアを提供するサービスです。自立への援助から看取りまで、24 時間 365 日をご支援します。病気や障がいがあり、療養しながらご自宅で生活をされている方が対象です。また、ご本人だけでなくご家族もサポートします。

ご利用の際は、かかりつけの医師による訪問看護の指示が必要です。足助病院以外の医師からの紹介も受けています。希望される方は、足助訪問看護ステーションにご相談ください。

住み慣れたご自宅で、いつもの笑い声や暮らしの音、馴染みのにおい、親しんだ物・・・大切な時間を一緒に感じましょう。 私たち訪問看護師にお手伝いさせてください。

いつだって



その手は
とても温かい

～ 看護師によるサービス内容 ～

- ◎療養上の介助（身体の清拭・入浴・食事・排泄などの介助）
- ◎病状や健康状態の管理・血圧、脈拍などの測定
- ◎医師の指示による医療処置（点滴静脈注射・採血・経管栄養・医師の指示に応じたチューブ類の交換・創傷処置など）
- ◎医療機器の管理（在宅酸素・人工呼吸器・吸引器など）
- ◎床ずれの予防・処置
- ◎認知症のケア
- ◎住まいの療養環境の調整と支援
- ◎苦痛の緩和
- ◎リハビリテーション
- ◎ご家族への介護支援・相談
- ◎看取りへの支援

足助訪問看護ステーション

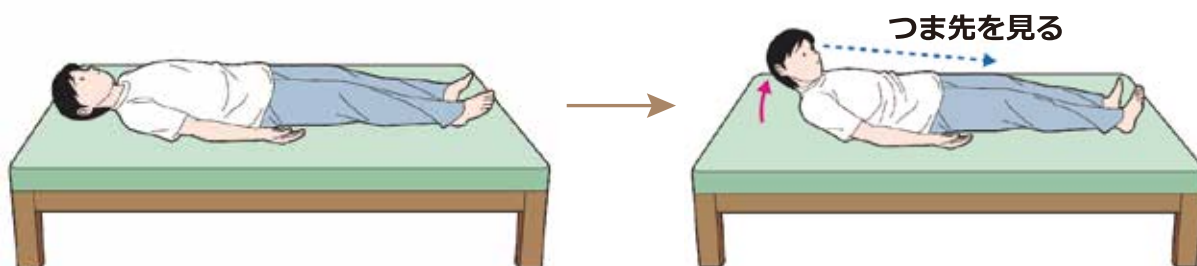
連絡先：地域医療福祉連携部 足助訪問看護ステーション
電話番号：0565-62-0781（直通）

摂食機能療法

最近、摂食・嚥下障害の方に対する摂食機能療法の必要性が注目されるようになってきています。※摂食・嚥下障害とは「食べ物を見て食物だと判断し、飲み込むこと」が障害されることをいいます。当院でも摂食・嚥下障害の方が入院されています。脳血管疾患等による後遺症だけでなく、特に何の病気もない方であっても、老化だけで嚥下（飲み込み）の力が落ちることが増えています。これらの障害を少しでも予防・改善するための訓練（間接訓練：口腔ケア、頭部挙上訓練、嚥下体操など。直接訓練：摂食訓練など）を摂食機能療法といえます。少しでも思い当たる方のために自宅でも簡単にできる訓練を一つ紹介します。

《頭部挙上訓練》

- ・頭を上げて（肩は上げない）つま先を見る
- ・1回10秒以上/5回程度行う ※時間、回数をご自身のできる範囲で



※頸部疾患などお持ちの方は医師に相談してから行ってください。

皆さんダイエット（やせること）にチャレンジしていますね。中高年の男女、若い女性はとくに熱心です。しかし、なかなか成果が得られません。「運動しているけど・・・どうして体重が減らないのだろう」といっているあなた！ 体重は簡単な足し算引き算の結果です。たくさんエネルギーを使えば、それは引き算に、たくさん食べれば、それは足し算。

「だから引き算を多くして、足し算を減らせば、簡単に体重は減りますよ」というと、必ず、「そんなにご飯食べてないけどな・・・」「水を飲んでも太る体質だ」と言われます。しかし、そういう人はデザートを食べたり、甘い飲み物を飲んだり、しっかりエネルギーを口から入れています。

一方「運動してもやせない」と言われる人もいます。糖尿病の栄養相談で使用されるエネルギーの単位は1単位80Kcalです。この1単位は、ご飯茶碗半分之一のご飯・6枚切り食パン・牛乳120ml・ビール180ml（コップ1杯）です。ほんの少しですね。しかし、これを運動で消費しようとする、体重60kgの人で、早歩き20分・拭き掃除20分・ジョギング12分、自転車20分が必要です。ショートケーキ（最近は小さくなっていますが350-400Kcal）を食べたら、1時間のジョギングが必要になります。ですから、食べる量を減らしながら、運動をすることが大事です。運動も生活の中に取り入れる必要があります。すなわち生活習慣にするのです。ちなみに小生は病院内のエレベーターは使用しないことに決めています（日当直は別です）。また数年前から週2-3回ジムへ通うようにしています。たぶん500Kcalは消費しています。

しかし運動はほどほどに。無理をしてはいけません。膝の悪い方は水泳や寝転がってもできる運動、心臓の悪い人は脈拍が120を超えたら休むなどの注意が必要です。まずは始める前に主治医に相談しましょう。

大事なことは継続することです。毎日体重を計ることです。脱衣所に体重計をおきましょう。健康のバロメーターです。ダイエットだけでなく、心臓の悪い人にも必須です。心臓が悪くて心不全になると急に体重が増えます。そうなったら要注意！すぐに主治医に相談してください。体重計はヘルスメーターといえます。あなたの健康測定器です。食べすぎないで、いい汗かいて、体重を計りましょう。明日また頑張れます。



はせがわ たけし
長谷川 毅



職種 医師

出身地 長久手市

血液型 A型

趣味 旅行

学生時代の部活動 アルバイト

好きな言葉 和

ひとこと 4年半ぶりに戻ってきました。ご協力よろしくお祈いします。

たきかわ ゆかり
滝川 有加吏



職種 事務

出身地 豊田市

血液型 B型

趣味 読書・旅行

学生時代の部活動 弓道部

好きな言葉 ありがとう

ひとこと コエンザイムの担当としてお世話になっていましたが、改めて今度は職員としてよろしくお祈いします。

さとう えみこ
佐藤 恵美子



職種 調理員

出身地 豊田市

血液型 O型

趣味 音楽鑑賞・ショッピング

学生時代の部活動 ソフトボール部

好きな言葉 ありがとう

ひとこと 至らない所ばかりですが、みなさんこれからもよろしくお祈いします。

今月号のテーマ：長いもと鶏肉のおろし煮

秋から冬に旬を向かえる長いもには、豊富な消化酵素があり、食欲の秋で食べ過ぎてしまった人には、うってつけの食材です。また、最近ではぬめり成分の一つであるデオスコランに血糖値を下げる働きがあることも知られています。上手に長いもを使用し食欲の秋を過ごしましょう。

材料（2人分）

- ・鶏もも肉 150g
（一口大に切りB(酒・塩)で下味をつけ、材料B(小麦粉)をまぶす)
- ・油 小さじ 1
- ・長芋 200g(約1.5cm/輪切り)
- ・まいたけ 100g(石づき切り落とし、ほぐす)

- 【A】
- ・醤油 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・酒 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・水 100cc

- 【B】
- ・酒 大さじ1
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・小麦粉 少々

- 【C】
- ・大根おろし 200g
 - ・人参 50g(すりおろす)

作り方

- ①鶏もも肉を、油で熱した鍋で焼き目がつくまで焼く。
- ②1の鍋に材料A、長芋、まいたけを入れ 落し蓋をし中火で10分程度加熱。
- ③2の煮汁が少なくなってきたら 材料Cを汁ごと加え、ひと煮立ちさせたら完成。お好みで七味唐辛子をかけてお召し上がりください。

Healthy



栄養価（1人分）

エネルギー	391kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	14.0g
炭水化物	46.4g
食塩相当量	2.4g

Let's ロコモ予防

- 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。

左右の腹筋をきたえる

足を開き、体を左右にまわします。
1・2・3・4で体をひねる、
5・6・7・8で戻します。



※顔は正面に向ける

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。

みんなでやろまい！

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生活支援事業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

都合により医師が入れかわる場合があります。

		月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科	I 診	早川	都筑	早川	小林	早川	都筑	米田
	II 診	米田	江崎	米田	長橋	都筑		小林
	III 診	小林	正木	井出	正木	井出	長橋	井出
	初診	都筑/長橋	井出/福田	小林1・3・5 長橋2・4	米田/武田	長橋	(交替制)	(交替制)
	GIF・TV	井出	小林/早川	小林(ドック)	早川	小林	井出/小林	早川
	午後	中尾	米田	都筑	武田	(交替制)		
小児科	午後	伊藤/鈴木		中島/中村		鈴木/若野 長谷部		
外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	午前	長谷川	三宅	長谷川	三宅	三宅	(交替制)	(交替制)
脳神経外科	午前	柏野	頭痛外来 (柏野)	柏野	ものわずれ外来 (柏野)	柏野	柏野	柏野
整形外科	I 診	余語	兒玉	兒玉	余語	余語	(交替制)	(交替制)
	II 診	石川	余語1・3・5 石川2・4	石川	石川	兒玉		
眼科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	I 診	菅	菅	菅	菅	菅	菅	菅
	II 診	坪井				鈴木	鈴木	鈴木
	午後	手術	菅	手術	菅	検査		
耳鼻咽喉科	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
	II 診		西村		谷川			
	午後	佐藤	検査・手術	佐藤2・4・5	佐藤・谷川	検査・手術		
婦人科	午前	尾崎				鈴木		
泌尿器科	午前			岩瀬				
皮膚科	午前		井汲			堀尾		

※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。

外来診療カレンダー

※ 第1・第3土曜日(青字)は午前からの診療です。

○印は休診日です。



2016年 10月

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					

2016年 11月

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			

2016年 12月

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

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

受付時間 / 午前8:00~11:30 午後13:00~16:30 ※毎月保険証の確認にご協力ください。

なお、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。

[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いただくことをご了承下さい。]



愛知県豊田市岩神町仲田20番地 <http://www.jaaikosei.or.jp/asuke/>

愛知県厚生農業協同組合連合会
足助病院
居宅介護支援事業所
健康管理センター

TEL0565-62-1211
FAX0565-62-1820
TEL0565-62-1228
TEL0565-62-1273

地域医療連携課
足助訪問看護ステーション
足助地域包括支援センター

TEL0565-62-1219
FAX0565-62-1229
TEL0565-62-0781
TEL0565-62-0683