

あすけ あい



—2017 spring—

4月~6月

Vol.102



足助病院広報誌



目次

- ◆ 今月のおはなし P2
診療協同部長兼薬剤部長 野村賢一
- ◆ 健康管理センターからのお知らせ P3
- ◆ 新入職員紹介 P3
- ◆ 患者満足度アンケート調査結果 P4

- ◆ 放射線科便り ~身近な放射線~第2回 P6
- ◆ おすすめこんだて 豚肉とうどの味噌炒め .. P7
- ◆ Let'sロコモ予防 おしりの筋を鍛える P7
- ◆ 外来担当表 P8
- ◆ 外来カレンダー P8



あいはぶあぺん

診療協同部長兼薬剤部長 野村賢一

昨

年10月に江南厚生病院から足助病院へ転勤となりました野村と申します。まだ夏の残暑がとどまる時期でしたが、山に生える木々のその先に覗く深くて青い空を仰いだ時、素晴らしいところに来たものだと思います。流れる時間は日本中どこでも同じなのに、たゆたう時間は静けさと新鮮な空気のお陰でこれまでとは違った様に感じられました。

香嵐溪の紅葉の見ごろ前に、一度、実栗町の集会所で、「くずりと上手につきあうコツ」という題目でお話をさせていただく機会がありました。話の後、お茶とお菓子をつまみながら質疑応答を行うこととなり、10分そこそこと思っていたところが1時間近くに及んでしまったことを今でも覚えています。ご高齢の方が多く、それゆえに薬の世話にならずにいられる人は少なく、誰かが一つ質問をすると堰を切ったかのようにいたるところから質問が出ました。日頃から聞きたかったことを包み隠さず話す、そして雑談の中での小さな会話を種にお互いが腹の底から笑いあえることは、これこそ長寿への近道かとも思いました。

今年になってのことですが、わたくしは休みの日に日直で仕事をしていました。患者さんのお薬を調剤し、お名前を窓口で呼びお渡ししようとした時、ご高齢のおじいさんが来られてボールペンを貸してくれないか、と言われました。わたくしは、白衣の胸のポケットに引っかけてあるペンを取り出し、「あいはぶあぺん」って言ってみたのです。すると「ばいなっぽーぺん」ってかえてきたのです。とっさにわたくし「おいらびっくりしたぺん」って言って手のひらを肩のあたりで開きました…。でも、ちょっと嬉しかった。この地方のお年寄りの方洒落ていますね、笑。

薬剤部では院内で扱われるあらゆる医薬品の供給と管理を行っています。患者さんに処方されたお薬を正確に調剤し、それらのお薬が適正に使用されるために有効性・安全性等に関



する情報を集めたり、患者さんをはじめ医師、看護師等の医療スタッフにこれらの情報を提供しています。

お薬について疑問点がありましたら薬剤師に遠慮なくご相談ください。足助病院で皆様方に貢献一つでもと思ってがんばりますので、今後ともよろしく願います。



健康管理センターからのお知らせ

平成29年度の健診は4月1日から実施しております

受診券は豊田市より3月下旬に皆様のご自宅へ紫色の封筒で郵送されております。

ご予約の際に確認させていただきますので大切に保管してください。

今年度より豊田市乳がん検診の触診が必須ではなくなり、マンモグラフィまたは乳腺エコーの画像検査のみとなりました。改訂に伴い午後からの乳がん検診も開始します。

ただし他の検診と同時実施の場合は項目によって午前中のみのお受付となる場合がありますのでご了承ください。



甲状腺検査を開始します (¥8,640)

甲状腺の病気を早期発見するための検査です。甲状腺は首の部分にあり、絵のように蝶ネクタイのような形をしています。甲状腺の機能異常、つまり甲状腺の働きが亢進、または低下すると下記のように様々な症状が現れます。検査内容は採血による甲状腺ホルモン(FT3・FT4・TSH)測定、甲状腺エコー検査のセットです。



甲状腺の病気を疑う症状

- 首の前部が腫れている(しこりがある)
- 全身の倦怠感
- 手足のむくみ
- 動機・息切れ
- 声がかれる
- 手指のふるえ
- 体重減少 など

症状がある方や家族に甲状腺の病気がある方などこの機会に受けてみてはいかがでしょうか？

予約希望の方はお電話いただくか2階健康管理センター受付までお気軽にお問い合わせください。

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)

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

薬剤師

のむら けんいち
野村 賢一

- ① 安城市
- ② A型

- ③ テニス部
- ④ ランニング、魚釣り、読書

- ⑤ 努力に勝る天才無し
- ⑥ 貢献一つでもと思ってがんばります





患者満足度アンケート調査結果

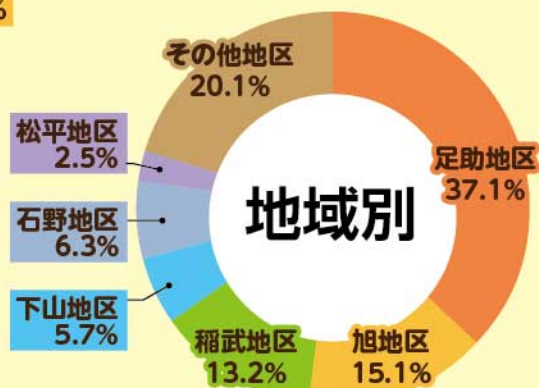
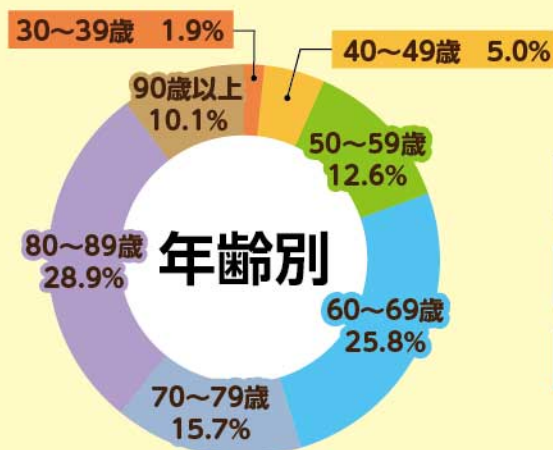
平成28年10月、入院患者さんを対象に接遇・施設・診療・その他医療サービス全般についてアンケート調査を実施しました。159名の患者さん、ご家族の方より回答を頂きました。

その結果がまとまりましたのでご報告いたします。

足助病院 患者サービス向上委員会

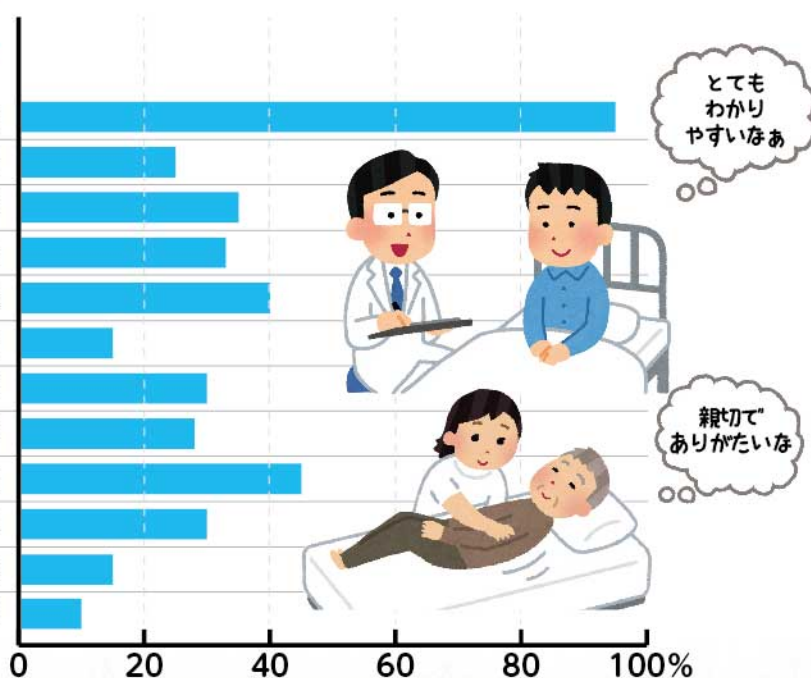


◆回答いただいた方の内訳

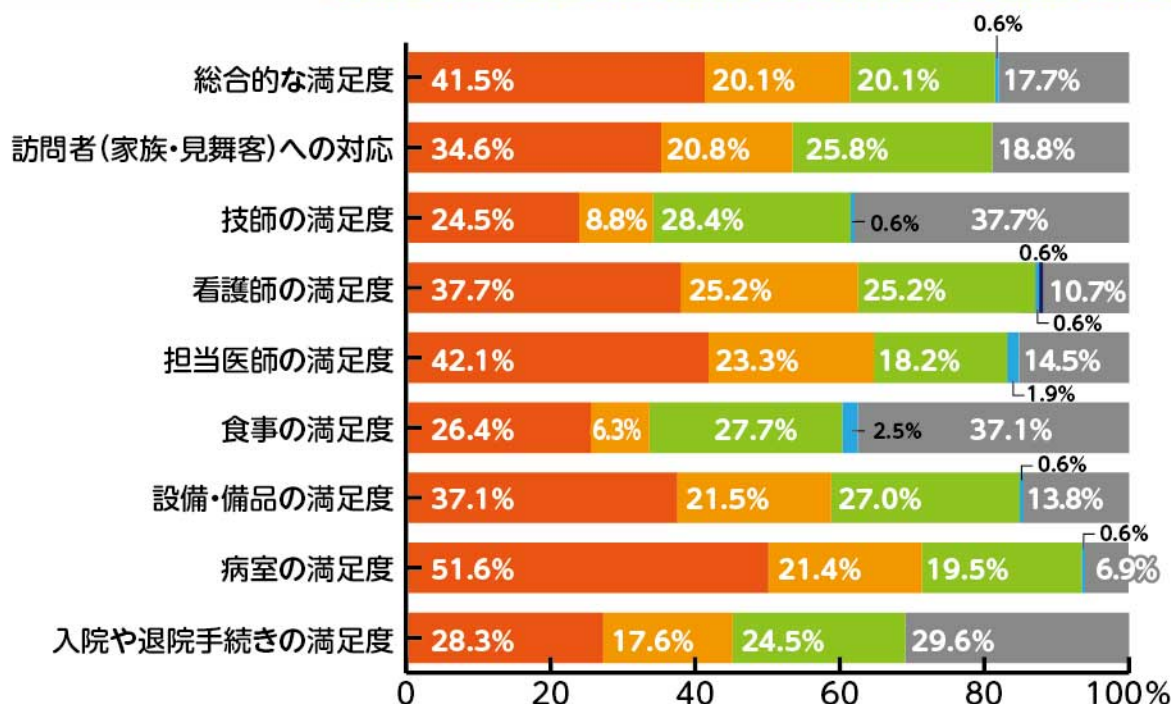


◆病院を選んだ理由

- 自宅や職場・学校などに近いから
- 医師の技術レベルが高いから
- 建物や設備が新しく清潔だから
- 地域での評判が高いから
- 医師が病気や治療についてよく説明してくれるから
- プライバシーの配慮がゆき届いているから
- かかりつけの医師が紹介してくれたから
- 家族や友人・知人がすすめたから
- 看護師が親切でやさしいから
- 職員が新設でやさしいから
- その他
- 特に理由はない(救急で運ばれたなど)



◆総合的評価



各項目の満足度についていただいたご意見の一部

- 【訪問者への対応】 ●知らない医師の方でもすれ違うと頭を下げてくださる方が多く、びっくりしました。気持ちのいい雰囲気でした。
- 【技 師】 ●丁寧な言葉使いで不安を排除させてくれました。
●リハビリの先生に心やすく接していただいております。
- 【看護師】 ●親しく話しかけて下さり、安心した入院生活ができました。
- 【担当医師】 ●熱心に説明して下さい良かったです。良くわかり先生との信頼関係が深くなりました。
- 【食 事】 ●別メニューがあって食に対する楽しみがあって良かった。とてもおいしく頂きました。
- 【病 室】 ●床やベッド周囲の掃除がとても良くできており、清潔感があり良かったです。
- 【入院や退院手続き】 ●家に帰ってからのケアアドバイスを丁寧にしてもらえました。
- 【全 般 的】 ●年寄で耳が遠く皆様にご迷惑をお掛けしております。皆さん、先生がとてもよくして下さい、ありがとうございます。ありがとうございます。
●常に看護師の方は忙しく動きまわっている。数多い患者のすべての要望に答える姿に頭が下がります。自分が自由に動きがとれるようになったら、リハビリ・脳トレのつもりで自分ができることは十分注意して(許可を得て)一日も早く元気になれるようがんばりたい。

アンケート結果により、患者さんの入院生活満足度をみると、満足・やや満足を合わせ、60%の評価を頂きました。私たちが日頃提供している医療サービスについて、患者さんご家族がどのように評価し、また、どのようなことを望んでいるのかを把握することができました。この結果を病院全体で振り返り、より一層のサービス向上を図ってまいります。

アンケート調査にご協力いただきました患者さん、ご家族の方には心より感謝申し上げます。





どの画像が
放射線を被ばくしていると思いますか？



食事をする



日光浴



飛行機に乗る



胸部X線検査



海水浴

正解は全部です！

私たちは、生活している中で自然放射線を受けています。

日本では、合わせて年間2.1mSv(世界平均2.4mSv)被ばくしています。

ちなみに、胸部X線検査を受けると、0.1mGyの被ばくとなります。(注)

1年間生活すると、胸部X線検査21回分の放射線をあびていることとなります。

意外と被ばくしていると思われませんか？

世界にはもっと自然放射線量が多い地域があります。例えば、ブラジルのガラバリでは、年間8～15mSvの被ばくをしています。しかし、疫学的調査の結果では、健康的被害は確認されていません。これは、少しずつ放射線をあびて遺伝子が傷ついても、その都度、人体に備わっている修復機能が働き、傷を修復できていると考えられています。

自然放射線の内訳

宇宙線から	0.31mSv
食物から	0.98mSv
空気中(大気)から	0.48mSv
大地から	0.33mSv
合計	2.1mSv

注)X線検査では1 Gy=1 Sv Gy:放射線のエネルギーが人体(物質)にどれだけ吸収されたかを表す単位 Sv:人が放射線を受けた時の影響の程度を表す単位

おすすめレシピ

cooking

今月号のテーマ

疲労回復メニューで元気いっぱい

春 は新しいことが始まる季節。楽しいこともあるけれど、慣れないことの増える季節でもあるので疲れやすくなる時期です。

今回献立に使用しているうどは、エネルギー代謝を高めるアスパラギン酸を含むため、疲労回復が期待できます。

豚肉に含まれるビタミンB1にも疲労回復効果があるといわれています。また、ニンニクに含まれているアリシンは、ビタミンB1の吸収を高める働きがあるので、組み合わせて食べると効果的です。

新しいことが始まる季節、いつもの食事にこれらの食材を取り入れて乗り切ってください。

材料(2人分)

- ◆ 豚肉 … 80g
- ◆ うど … 180g
- ◆ 酢水 … 適量
- ◆ にんにく … 1片
- ◆ 味噌 … 大さじ2
- ◆ 醤油 … 小さじ1
- ◆ 砂糖 … 小さじ1
- ◆ 料理酒 … 大さじ2
- ◆ ごま油 … 4g
- ◆ 万能ねぎ … 適量

作り方

- ① うどは皮をむき、斜め薄切りにして酢水に浸けてアク抜きをする。しっかり水切りをする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ にんにくをスライスする。
- ④ Aの調味料を混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油、③を入れ、にんにくの香りが出てきたら②を加えて炒める。豚肉の色が変わったら①を加え炒める。④を加えて煮汁がほとんどなくなるまで炒める。
- ⑥ 万能ねぎを小口切りにする。
- ⑦ ⑤を盛り付けて、⑥を散らす。



豚肉と
うどの味噌炒め

栄養価

- * エネルギー ……200kcal
- * たんぱく質 ……11.8g
- * 脂質 ……8.8g
- * 炭水化物 ……16.5g
- * 塩分 ……1.9g

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。

おしりの筋を鍛える!



上体を倒さずに片足を後ろに1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で下ろす。

上体が倒れないように
注意しましょう!

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。

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2・4/武田	米田・山羽	安藤・山羽	(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	伊藤/山形		中島/中村		山形/春日部			
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						
	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		石川	石川	岩田		
眼科	午前	I 診	菅	菅	菅	菅	菅	菅	
		II 診	笹島				鈴木	鈴木	鈴木
	午後	手術	菅	手術	菅	検査			
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	尾崎				鈴森			
泌尿器科	平成29年4月よりしばらくの間休診とさせていただきます。								
皮膚科	午前		松原			大口			

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

■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。

4月 April 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
23/30	24	25	26	27	28	29

5月 May 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			

6月 June 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**

■愛知県豊田市岩神町仲田20番地 ■FAX:(0565)62-1820 ■HP:<http://www.jaikosei.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	
--	---	--	---