



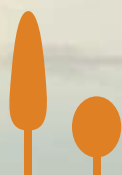
あすけあい



目次

- ・ 巻頭言 ー後発医薬品(ジェネリック医薬品)についてー... 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・井戸水利用開始... P3
- ・ 新職員紹介・「ハートフルケアセミナー」開催案内... P4
- ・ 転ばぬ先の杖～知らないうちに骨折してしまわないように～... P5
- ・ 院長日記・お答えします... P6
- ・ おすすめ献立・ロコモ予防... P7
- ・ 外来担当医表... P8

「瀬戸市 定光寺公園」



診療協同部長兼薬剤部長
吉田厚志

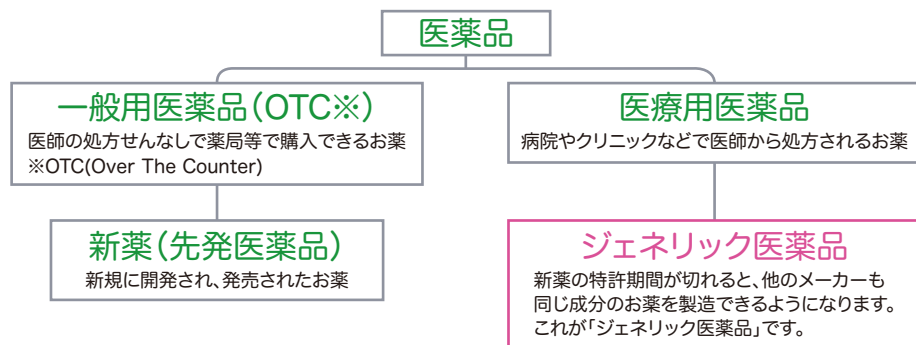


後発医薬品（ジェネリック医薬品）について

厚生労働省（以下、厚労省）は、国の医療費削減のため後発医薬品の使用促進を積極的に進めています。平成25年4月には厚労省により後発医薬品のさらなる使用促進のためのロードマップが策定され、平成30年3月末までに後発医薬品の数量シェアを60%以上とする新たな目標が掲げられ、平成26年度診療報酬改定では後発医薬品の使用促進を促すように診療報酬が改定され、多くの病院が後発医薬品の導入を進めています。

足助病院では、約1250品目の薬品が採用されていますが、その中の後発医薬品は95品目であり、近隣の大病院に比べて採用数は少ない現状です。

◆後発医薬品は最近ではジェネリック医薬品とも呼ばれ、これまで有効性や安全性が実証されてきた新薬（先発医薬品）と同等と認められた低価格な薬です。



1 Q：先発医薬品と後発医薬品は、全く同じものなのか？

A：有効成分とその量、効き目や安全性は同じです。でも味や形状などを飲みやすく変えていることがあります。

2 Q：後発医薬品は、どうして安いのか？

A：先発医薬品よりも開発期間が短く、コストが抑えられるからです。

3 Q：安いけど、効き目や品質は大丈夫？

A：成分・効き目は先発医薬品と同じで、品質も国（厚労省）の厳しい審査をクリアしています。

4 Q：後発医薬品って、副作用の心配はないの？

A：先発医薬品と後発医薬品、安全性はどちらも同じで、どちらの医薬品にも「医薬品副作用被害救済制度」*1という公的な制度が適用されます。

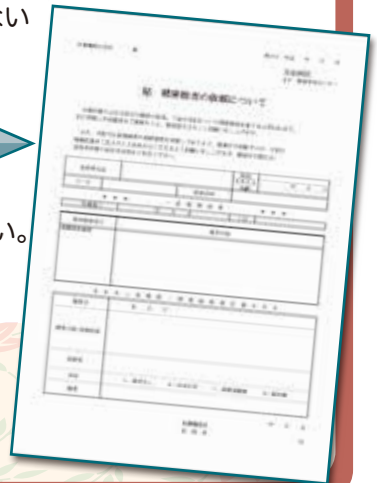
今後、皆さんが服用している薬が後発医薬品に変更される機会が増えると思われませんが、国（厚労省）が認めた薬ですので安心して飲んでください。そして処方された薬をきちんと服用することが薬の効果を十分発揮できることにもなります。

*1：薬の副作用による健康被害の救済を行う制度です。詳しくは薬剤部にお尋ねください。

健康管理センターからのお知らせ

今年も半年が過ぎ、涼しい季節になりました。皆様 健康診断 はお済みですか？
平成27年度の **豊田市特定健診・がん検診** の受診期間は **平成28年1月31日まで** となっております。
終盤は混み合い希望の日時での予約が取りにくくなりますので、まだ健診を受けられていない方は早めのご予約をおすすめします。

すでに健康診断を受けられた方で結果と一緒に **精密検査依頼用紙** が入っていた方は受診が必要となります。どこに受診すればいいのか分からない、結果についての説明を聞きたいと思われましたら健康管理センターへお問い合わせください。
放置して重症化しないよう、早めに受診し、医師の指示に従ってください。



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)

受付時間 平日……9時～17時 第1・第3土曜日……9時～12時

インフルエンザ予防接種のご案内

予約開始日 — **平成27年10月1日(木)より**

予約受付時間 平日 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27年10月15日(木)より**

接種時間 一般(高校生以上の方) 平日 10:00～12:00 第1・3土曜日 10:00～11:00
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

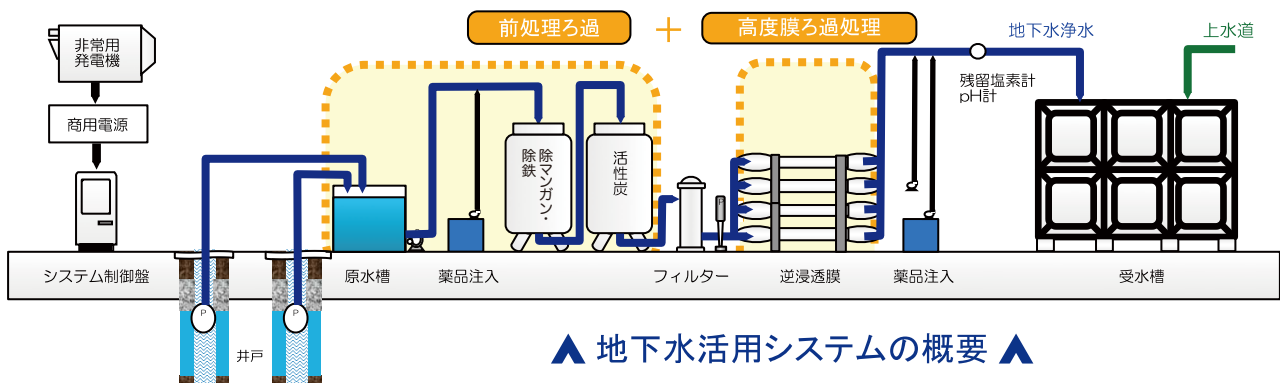
井戸水利用開始

当院では、このたび「へき地医療拠点病院」として大地震など災害時でも医療活動用水を安定的に供給するため、井戸水の浄化設備を設け、平成27年9月1日より井戸水の利用を開始しました。震災等災害発生時は、ライフラインの確保が困難となりますが、病院では医療行為に使用するため、高品質かつ多量の水を安定的に確保する必要があります。

当院は愛知県豊田市の北東部にあり中山間地域における「へき地医療拠点病院」として、保健・医療・福祉(介護)を通じて、地域住民の生活を守ることを理念としており、今回井戸水の浄化設備を導入したことで災害発生時に市水の供給が停止した場合でも、入院患者や通院患者の診療に必要な水の確保が可能となりました。

今回の地下水活用システムの完成で1日約70tを組み上げ、上水の8割を井戸水、2割を市水で賄い、足助病院と特別養護老人ホーム巴の里へ供給します。

今後も「へき地医療拠点病院」として、地域医療の一層の充実を図り、地域住民の健康保持の向上に努めて参ります。



▲ 地下水活用システムの概要 ▲

新職員紹介

足助病院に勤務することになりました新職員を紹介いたします。

医師（整形）



みなと
湊 しおり A型

- ① 福島県
- ② ラグビー部(マネージャー)
- ③ 焼肉、おふる
- ④ いきいき
- ⑤ 至らないことばかりかと思いますが、頑張りますので、よろしくお願いします。

ソーシャルワーカー



えぐち じろう
江口 次郎 B型

- ① 豊田市
- ② ジャズ研究会
- ③ 登山、キャンプ
- ④ 保障よりチャンスを
- ⑤ 足助に夢を感じて来ました！がんばります！

ソーシャルワーカー



おおやま えつこ
大山 悦子 O型

- ① 豊田市
- ② テニス部
- ③ 読書、ガーデニング
- ④ ありがとう
- ⑤ 一生懸命頑張ってしっかり仕事内容を覚えていきたいと思ひます。

看護師



おおうち なおき
大内 直樹 O型

- ① 名古屋市
- ② バスケットボール部
- ③ アコースティックギター、歌、絵、もの作り
- ④ 小さな扉がたくさんあるだけ。
- ⑤ どうぞ宜しくお願い致します。

事務



きのした たかひろ
木下 貴裕 O型

- ① 瀬戸市
- ② 剣道部
- ③ 旅行、ヤフオク
- ④ 一期一会
- ⑤ 豊田厚生病院より参りました。頑張りますので、よろしくお願いします。

視能訓練士



うつのみや みく
宇都宮 未来 AB型

- ① 豊田市
- ② バレー部
- ③ 朝ドラをみること
- ④ 健康！
- ⑤ 頑張ります！

理学療法士



いこま なおと
生駒 直人 O型

- ① 豊田市
- ② 高校:卓球部、大学:モダンジャズ研究会
- ③ 楽器演奏、ドライブ
- ④ 成せば成る
- ⑤ まだまだ経験が浅く、未熟者ではありますが、全力で頑張ります!!

① 出身地 ② 学生時代に取り組んでいた部活 ③ 趣味 ④ 好きな言葉 ⑤ 最後に一言お願いします(意気込み など)

家庭介護の
ための

ハートフルケアセミナー

介護者のみなさん、体調はいかがですか？
介護を行うには、まず介護者自身の安全と健康管理が第一です。
介護者の腰痛予防、感染予防等について一緒に学びましょう！

- ♡ 対象者：高齢者の介護をしている方、内容に興味のある方
- ♡ 場所：足助病院 南棟1階 講義室1
- ♡ 開催日時：平成27年12月17日(木) 午前10時～12時
- ♡ 内容：生活機能の低下を防ぐ！ ～家庭でできる筋力アップの運動～
- ♡ 講師：小池 誠先生（スポーツトレーナー・健康運動士・スポーツプログラマー）



当日は動きやすい服装・クツで参加してください。×サンダル ×スリッパ ×スカートは不可

申込先（問合先）：足助地域包括支援センター ☎ 62-0683

～知らないうちに骨折してしまわないように～

骨粗しょう症マネージャー/薬剤師 宇野智江



骨粗しょう症は多くの方が知っている病気の1つです。「骨がスカスカになる病気でしょ？知っているけど、私には関係ないわ」と言われる方がほとんどだと思います。「最近、背中が曲がってきた…」「背が縮んだ気がする…」「腰が痛い…」こうした症状は、歳をとったから仕方がないと思われがちですが、骨粗しょう症によって気づかないうちに背骨がつぶれて、いつのまにか骨折している可能性があります。

現在、日本には1280万人の骨粗しょう症の患者さんがいると言われていますが、このうち治療を行っている患者さんは200万人だけです。1000万人の方は自分が骨粗しょう症だとは思っていません。どうして1000万人の方が知らないままにいるのかと言うと、これまで骨粗しょう症検診を受ける機会がきわめて少なかったからです。腹囲・BMI・血糖値・脂質・血圧等を測るメタボ検診の受診率40.9%に対し、骨粗しょう症検診の受診率はたった4.7%だという現状があります。よって、多くの方が自分の骨の状態を知らずに、日常のちょっとした動作（お米の袋を持ち上げる、孫を抱く、ふとんにつまづく等）で骨折してしまうことになります。

健康寿命という言葉が聞かれたことがありますか？

日本人の平均寿命は、昨年のデータで男性80.2歳、女性86.6歳です。それに対し、健康寿命（健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間）は男性71.2歳、女性74.2歳だと言われます。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。誰もが最後まで健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。そのためには、寝たきりや要介護の原因になる骨折・転倒を予防することが大切です。

骨粗しょう症による骨折を予防するためのポイントは以下の通りです。

- ① 食事（カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを多く含むバランスの良い食事）
- ② 運動（片脚立ち運動、スクワット、ウォーキング）
- ③ 薬の継続
- ④ 転倒予防（手すりをつける・段差をなくすなどの環境整備、履物や服装の工夫）

いつまでも元気に過ごすために、一度骨粗しょう症をチェックしてみましょう！

足助病院は、骨粗しょう症関連のホームページで「骨粗しょう症の検査・治療ができる医療機関」として登録されました。以下のような症状がありましたら、整形外科医へご相談ください。

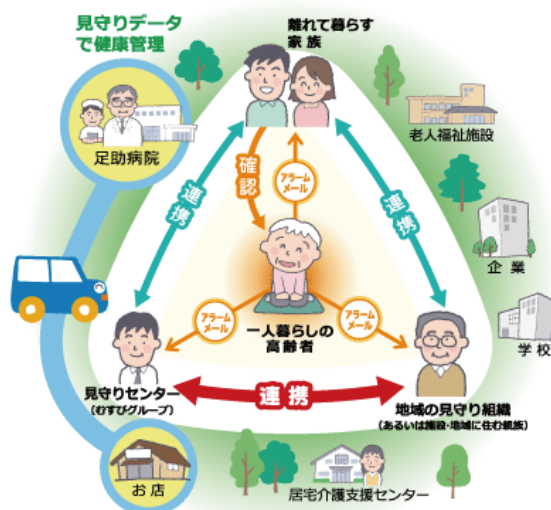
- 以前より、2cm以上背が縮んできた
- 最近、姿勢が悪くなったり、腰や背中が曲がったりしてきた
- 腰や背中に重い感じや痛みがある



猛暑の夏の疲れがどっと出る頃かもしれませんが、きちんと食べて、よく働き、よく寝ることを心がけましょう。

さて、この8月から「健康見守りネットワーク」というものを足助区長会で紹介させていただき、各自治区で導入をお願いしていますが、「健康見守りネットワーク」？これは何だ！！・・・

簡単に言えば「独居老人の安全確認と健康的な生活を見守る」システムです。人感センサーを家の中（居間、玄関など、よく居るまたはよく通る場所）に取り付けて、独居の方の日常の動きを常時情報としてキャッチし、その情報を見ることでその方の日常生活のパターンを把握でき、もし病気で動けない事態になっていけば、このパターンが大きく変化し、直ちにメールで関係者に通知が行きます。関係者は、独居の方の家族・子供さん、近所の友人、ケアマネージャーなどになります。メールで通知が来たら、子供さんは、先ず独居の本人に電話し、電話が通じなければ、近所の友人もしくはケアマネージャーに依頼して本人の安全確認を行っていただきます。関係者はご本人・家族が自分で決めていただき、これで見守りの連絡ネットワークができることとなります。また、このパターンの変化を経時的（経日的）に観察することによって、その人の動きが低下してきたか否かが、ある程度把握でき、これを通院の外来診察時にみることで、その人の活動が推測できるようになるのです。すなわち健康度の評価が可能となります。



これを既に、足助地区の御蔵町で始めています。順次、その他の地域に広げたいと考えています。独居高齢者は足助地区で200人近く、旧東加茂郡では300人以上に上ります。普段の見守りだけでなく、健康度も自覚できるシステムを地域に導入して、地域の見守りネットワークができることを願っています。

お答えします!

♥ 皆様からのご意見・ご要望を受け付けております「意見箱」より

Q: 職員の皆さんへ

入院期間の3泊4日は素敵な時間を過ごすことができました。

退院後はバリバリ仕事が出来そうです。

皆さんの笑顔で今までのどんな旅行より良い思い出となりました。

ありがとうございました。

A: この度は、温かい感謝のお言葉を頂戴いたしまして、誠にありがとうございました。

業務に取り組んでいることを、目にとめていただいたことで、さらにやる気をもって仕事に励むことができそうです。今後もより良い医療を提供できるよう、職員一丸となって頑張っていきたいと思っております。

貴重なご意見ありがとうございました。今後もお気づきの点がございましたら、どしどしご意見をお寄せください。

病院長

今月号のテーマ：ビタミンB1で疲れを飛ばそう！

くるみは栄養価が高く、疲労回復ビタミンと言われるビタミンB1を多く含んでいます。季節の変わり目は「体がだるい」「なんとなく体調不良」「疲れが取れない」などの悩みが尽きないもの。夏の疲れを回復させ来たる冬に備えて体を万全に整えましょう！

蓮根のクルミ和え



材料 (2人分)

・ 蓮根(水煮)	90g
・ 人参	20g
・ くるみ	20g
・ ★合わせみそ	大さじ1
・ ★めんつゆ	大さじ1
・ ★料理酒	小さじ1
・ ★砂糖	小さじ1
・ 七味とうがらし	適宜

作り方

- ① オーブントースターでくるみを焼く(約2分)。くるみをつぶしておく。
- ② 蓮根を薄切り、人参を千切りする。
- ③ ②を下茹でし、柔らかくする。
- ④ ★と①のつぶしたくるみを混ぜる。
- ⑤ ③と④★を混ぜ、お好みで七味とうがらしをふる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	138kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	7.5g
炭水化物	15.5g
食物繊維	2.7g
食塩	1.1g

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。

うでと背中の筋肉をきたえる

足を開き体を45度たおします。1・2で上げ、3・4でゆっくり止めて5・6・7・8で下ろします。



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

都合により医師が入れかわる場合があります。

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。

なお、急患の方は当直医が対応いたします。

内科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	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
	午後診	中尾	米田	都筑	武田	赤川		
	小児科	伊藤/家田		中島/佐々木		長屋/立川		

外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	午前	今藤	三宅	今藤	肛門外来(三宅)	三宅	(交替制)	(交替制)

脳神経外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	午前	柏野	頭痛外来(柏野)	柏野	ものわすれ外来(柏野)	柏野	柏野	柏野

整形外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	I 診	余語	余語1・3・5 石川2・4	湊	余語	余語	(交替制)	(交替制)
II 診	石川	湊	石川	石川	湊			

眼科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	I 診	菅	菅	菅	菅	菅	菅	菅
	II 診	長谷川				鈴木	鈴木	鈴木
午後	手術	菅	手術	菅	検査			

耳鼻咽喉科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	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	検査・手術	佐藤・谷川	佐藤2・4・5			

婦人科	午前	尾崎				鈴木		
-----	----	----	--	--	--	----	--	--

泌尿器科	午後				10月まで	橋本		
	11月から	午前		岩瀬				

皮膚科	午前		渡辺		佐川			
-----	----	--	----	--	----	--	--	--

※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。

2015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

2015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					

2015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		

※泌尿器科は11月より水曜日の午前9:00～正午の診察となります。

診療時間 / 午前9:00～正午・午後3:00～午後5:00 ※受付は終了30分前までです。(ただし、急患の方はこの限りではありません。)

皮膚科の木曜日の診察は9:30～となります。

[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たせすることをご了承下さい。]

※毎月保険証の確認にご協力ください。

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

TEL0565-62-1211
FAX0565-62-1820

地域医療連携課

TEL0565-62-1219
FAX0565-62-1229

居宅介護支援事業所

TEL0565-62-1228

足助訪問看護ステーション

TEL0565-62-0781

健康管理センター

TEL0565-62-1273

足助地域包括支援センター

TEL0565-62-0683