

# あすけあい



## 目次

巻頭言 一骨のある人	P2
健康管理センターからのお知らせ	P3
入院時の食事代変更のお知らせ	P4
「看護の日」イベント開催のご案内	P4
新入職員紹介・とよた森の音楽祭	P4
ミニコンサートを開催・足助高校調理実習・足助写友会	P5
院長日記・お答えします	P6
おすすめ献立・口コミ予防	P7
外来担当医表	P8

「愛知牧場」





整形外科 医師 湊しおり



## 骨のある人

整形外科で最もよく行う検査はレントゲン検査ですが、この検査で私たちは主に骨を見ています。この骨という言葉には実はたくさんの意味があります。組織や物事を中心になる人を指して「足助病院の骨になるような人」という言い方をすることもあれば、何事にも屈しない人を指して「骨のある人」と言ったり、困難であることを「骨が折れる」とも言います。

突然ですが、今から大変恐ろしい話をします。

平成22年の数字で、日本人男性の平均寿命は79.55歳、女性は86.3歳です。一方、健康寿命（日常生活に支障がない期間の平均）はというと、男性70.42歳、女性76.32歳。つまり、男性で9.13年、女性に至っては12.68年の「不健康な期間」があるということが示されています。勿論、一口に「不健康（日常生活に支障がある）」と言っても幅広く、日常生活動作（起床や着替え、食事など）が少し難しくなったと感じる程度の方が最も多いのですが、この不健康の度合いが増していき、最終着地点の要介護人口は75歳以上だけで348万人。そのうち65%は女性が占めています。さらに、要介護となった原因を見ていくと、男性では骨折・転倒が5.6%であるのに対し、女性では15.1%という結果です。

この要介護人口の原因疾患における男女差の原因のひとつと考えられているのが骨粗鬆症です。男性と比べて女性の骨密度が低下しやすいのは、最近ではよく知られてきましたが、骨が脆くなるということは女性の生涯にとつともない「不健康」をもたらしてしまう可能性があります。しかし、これだけ骨粗鬆症が、骨密度が注目されるようになってきていても適切な骨粗鬆症治療を受けている方はまだまだ一部にとどまります。

足助地域のご家庭を見てみると、骨粗鬆症世代に突入した60代前後の祖母世代・骨粗鬆症全盛期の80代中心の曾祖母世代が各家庭で果たす役割は大きく、まさに「一家の骨」です。その多忙さ故に骨が折れるまで、自分の骨のことなんて省みる暇もないのかもしれませんが、「一家の骨」が骨折なんてことになれば、それはそれは「骨が折れる」事態となるのは明らかです。

そうならないためにも、骨粗鬆症治療はいつでも開始可能です。転倒のような「骨の折れる」事態に屈しない、名実共に「骨のある人」で生涯いられるように、骨粗鬆症治療を始めませんか？

# 健康管理センターからのお知らせ

平成28年度の健診は4月1日から実施しております。

豊田市より3月下旬に皆様のご自宅へ緑色の封筒で受診券が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。

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にて行っていますのでお気軽にお問い合わせください。

今年度より胃の健康度チェックとしてABC検診を開始します。

採血検査にてピロリ菌の感染の有無・胃の委縮（老化）の状態を調べることができます。

特定健診との同時受診も可能ですのでこの機会に検査してみたいはいかがでしょうか？



**血液検査**で手軽にできる**胃の健康度チェック**始めました

## あなたの胃はどのタイプ？

胃の検診で多く実施されているのはバリウムを飲んでから行うX線撮影で、フィルムに写った胃壁の凹凸から胃の状態を推測する検査です。

この方法とは別に、**2種の血液検査**によって**胃の健康度**を調べることができます。

ペプシノゲン 検査	陰性	Aタイプ	Bタイプ
	陽性	Dタイプ	Cタイプ

→ ペプシノゲン検査 + ヘリコバクター・ピロリ抗体検査  
 → ヘリコバクター・ピロリ抗体検査

**Aタイプ**  
健康的な胃粘膜です。胃の病気になる可能性は低いと考えられます。

**Bタイプ**  
少し弱った胃粘膜です。胃かいよう・十二指腸かいようなどに注意しましょう。

**Dタイプ**  
かなり弱った胃粘膜です。胃がんなどの病気になるリスクがあります。かならず、内視鏡検査を受けましょう。

**Cタイプ**  
弱った胃粘膜です。胃がんなどの病気になるやすいタイプです。一度、内視鏡検査を受信しましょう。

胃がん検診の代わりではありませんので企業健診総合がん検診など画像診断が必須項目となつている健診には追加はできませんが代用はできませんのでご注意ください。

### Eタイプ

ヘリコバクター・ピロリ菌除菌後の方は、Eタイプ(除菌群)として、定期的に内視鏡検査を受診しましょう。



### <この検査に不適な方>

- 明らかな上部消化器症状のある方
- 上部消化管疾患治療中の方
- プロトンポンプ阻害剤服用中の方
- 胃切除後の方
- H.ピロリ菌除菌治療を受けた方

監修 / 川崎医科大学 総合臨床医学 井上和彦

税込 **3,240円**



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)

## 入院費の食事代変更のお知らせ

平成28年度の厚生労働省の診療報酬改定により、国が定める入院中の食事代が変更となりました。今までは、1食あたり640円の総金額に対して、患者さんの負担する金額は260円でした（残り380円は国が負担しています）。1食あたり640円の総金額は変わりませんが、患者さんの負担する金額が段階的に値上がりとなります。平成28年4月1日より1食あたり360円となり、平成30年4月1日より1食あたり460円となります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 1食あたりの食事代の金額変更

	平成28年3月31日まで	平成28年4月1日以降	平成30年4月1日以降
食事代の総金額	640円（1食につき）	640円（1食につき）	640円（1食につき）
患者さんの負担	260円（1食につき）	360円（1食につき）	460円（1食につき）
国の負担する金額	380円（1食につき）	280円（1食につき）	180円（1食につき）

## 『看護の日』 イベント開催のご案内



看護の日

### 「看護の日」とは？

毎年 5月12日は「看護の日」です。

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、「看護の日」が制定されました。そして、この日を含む日曜日から土曜日までの1週間を「看護週間」とし、全国各地でさまざまな催しが行われます。

～ 看護の心を、みんなの心に～

日時：平成28年5月12日（木曜日） 9:30～11:30

会場：足助病院 正面玄関ホール

内容：「数字版ゲーム」「血圧測定」

その他：排泄ケア用品の展示及び相談

看護部

### 新入職員紹介

おくだ はな  
奥田 華

職種 看護助手

出身地 豊田市

血液型 B型

趣味 DVDを見る

学生時代の部活動 茶道部 バレー部

好きな言葉 笑顔・感謝

ひとこと 毎日、笑顔と元気で頑張ります。



### とよた森の音楽祭

in 足助病院開催について

目的：地域のコミュニティ場でもある足助病院で、老若男女を交えて健康に良いカラオケ大会を企画して交流を図る。

日時：平成28年6月4日（土）13時～

場所：足助病院パティオ内

主催：とよた森の音楽祭実行委員会

#### カラオケ大会の参加者募集

こども園・小学生、中高校生、大人の各部

※応募多数時は抽選、優秀者賞品あり

連絡先：足助病院 Tel.0565-62-1227

5月中旬まで  
参加者募集

## ミニコンサートを 開催しました♪

平成28年3月17日(木)に、名古屋市立大学  
医学部と岐阜薬科大学の学生9名によるクラシックの  
ミニコンサートを玄関ホールにて開催しました。  
当日はクラシック定番の曲から、スタジオジブリ映画の曲、  
坂本九メドレーなど、様々ジャンルを演奏いただき、  
患者さんを中心に多くの方に楽しんでいただきました。  
演奏者である学生も、  
「今回のコンサートで患者さんと接する機会をいただき、  
将来医師・薬剤師として働くうえで貴重な経験ができました。」  
と話し、患者さん、学生、職員みんなが演奏を満喫しました。

## 足助高校寮生を対象にした調理実習を開催

2015年10月から食育指導の一環として、足助高校の寮生を対象に年3回調理実習を行いました。  
料理を教える先生は足助高校出身で、普段は病院の食事を作る調理師です。  
メニューは野菜たっぷりを心がけて、寮生のリクエスト料理や寮に伝わる思い出の料理を作りました。



## 足助写友会

みんなで  
やるまい

何歳であっても地域でげんきに暮らしていくために、趣味を共有できる集まりは健康でいる秘けつかもしれません。そこで・・・足助病院でも作品を展示されてる、写友会の活動を紹介します。



足助写友会は交流館活動で毎月第2土曜日に例会をもち、自慢のカメラで「中馬のおひなさん」や「香嵐渓」、県外にも赴き、撮影した作品をふれあい祭りロビー展と足助病院(売店前)や百年草に展示し頑張っています。

月ごとにテーマを決め季節に合った写真を展示して頂いています。年4回の撮影会で富士山などにも赴くそうです。



売店前に  
展示中



「H28年度テーマ  
4月 桜、春祭り  
5月 新緑  
6月 水、花」

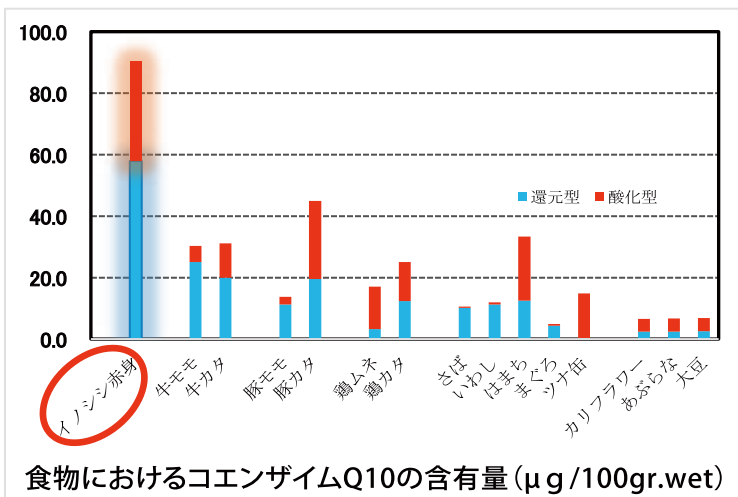
原稿を書いている今日は立春1週間後！ 今期の冬は何かおかしい（昨年原稿も同じ出だしでしたが・・・）。今年正月までは暖冬。その後、冬将軍が到来して寒い日が続いており、春が待ち遠しい時期ですが、日差しは日に日に春めいて、足助の山々の木々も芽吹き準備段階で明るい淡茶色になっています。

昨年12月19日、新盛に獣害対策の一環として、解体所+イノシシ肉を販売する施設がオープンし、市長さん以下たくさんの方が集まれ盛大に竣工式が開催されました。セレモニーの後に、しし肉料理の品々が披露されました。しし汁はもちろん、ボリュームのあるしし肉の肉まん、イベリコ豚に勝るとも劣らないしし肉のハム、ジューシーなしし肉のフランクフルト。プラス五平餅もあり、参加者の皆さんは大満足でありました。

以前からイノシシ肉に興味があり、ひょんなことから、体に良い補助食品であるコエンザイムQ10がイノシシ肉にどれほど含まれているかを測定していただくことが出来ました。コエンザイムQ10は体の細胞内にあるミトコンドリアで働く大事な成分です。不足すると筋力が低下したり、心臓が弱ったりします。加齢とともにコエンザイムQ10は減少するので、補助食品として飲んでいただくというプロジェクトを計画しました。その際説明で、コエンザイムQ10は酸化型と還元型があり、中でも還元型は肉、マグロ、サバ、イワシなどに多いと聞きました。では肉の種類ではどれが多いか？・・・値段順で、すなわち、牛肉、豚肉、鶏肉の順でした。ではイノシシ肉は？、某研究所の某博士いわく「市場に出てないものは測れませんよ！」。しかし、

やさしい某博士のご厚意で測定していただきました。結果は、何と足助のイノシシ肉の還元型コエンザイムQ10の濃度は牛肉の2倍以上でした。

イノシシ肉を食べると蛋白質だけでなく還元型コエンザイムQ10も十分摂れます。イノシシ肉を美味しく食べるレシピを皆さんで考え、たくさん食べてロコモティブ症候群の予防をしましょう。（歯の悪い方はサプリメントで）



## 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

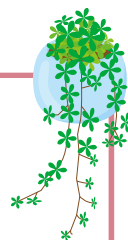
Q: アロマセラピーを受けて体がとても楽になりました。また、心もリラックスできて良かったです。

A: アロマセラピーについて、多数のご意見・ご感想を頂きまして感謝申し上げます。当院では、医師の確認のもと、入院患者さんの全身状態(浮腫・疼痛等)の軽減や気持ちがリラックスできるようにアロマセラピーを看護の一環として取り入れておりました。

なお、4月から体制が変わりまして、入院患者さんで医師が必要と判断された方へのみの対応とさせていただきます。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

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：『たけのこ』で春を味わおう♪

春の旬といえば“たけのこ”。たけのこの旬は、3月から5月頃。特に4月はいちばんおいしい季節です。成長が著しく早いので、旬の時期も長くはなく、収穫時期もあっという間に過ぎてしまいます。食物繊維をたっぷり含むたけのこは、コレステロールの吸収を予防し、腸内環境を整えたり、便秘の予防や改善にも効果があると言われています。

また、うまみ成分のひとつであるアスパラギン酸も含まれているので、疲労回復効果が期待できます。和食にも洋食にも合う万能食材なので、ぜひ旬ならではの、『香り』と『食感』を楽しんでくださいね。



### 少ない材料で作れる気楽なごちそう！ 豚肉とたけのこのしぐれ煮



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー	186kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	9.7g
炭水化物	10.7g
塩分	1.5g

#### 材料 (4人分)

- 豚の切り落とし肉 200g
- ゆでたけのこ 1個 (200g)
- しょうが 1片
- サラダ油 少々

(フッ素樹脂加工の鍋であれば油は使わなくてもおいしくできます)

[A]	しょうゆ	大さじ5
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ3

#### 作り方

- ①豚肉は大きければ適当な大きさに切る。
- ②たけのこは薄切りにする。
- ③しょうがは千切りにする。
- ④豚肉を軽く炒め、たけのこをさっと炒める。
- ⑤【A】を加え、煮立ったらしょうがを入れる。ときどき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。そのまま少しおいて味をなじませる。

甘辛く煮たしぐれには、そのまま食べてごはんのお供にしてもおいしいですが、ごはん混ぜて混ぜごはんにしたり、酢飯に混ぜて混ぜ寿司にしてもおすすめです♪

## 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。

## みんなでやろまい！

### 胸と肩の筋肉をきたえる

両手を横へ、  
1・2・3・4で開いて、  
5・6・7・8で戻します。



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。

### 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)



# I 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。

# I 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。

○ 印は休日です。

		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/中村		中島/中村		鈴木/若野			
外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土	
	午前	4月	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅
		5月	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅
午後	6月以降	長谷川	三宅	長谷川	肛門外来 (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	ものわすれ外来 (柏野)	柏野	柏野	柏野	
整形外科	午前	I 診	余語	兒玉	湊	余語	余語	(交替制)	(交替制)
		II 診	石川	湊	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	4月	佐藤	検査・手術	検査・手術	佐藤・谷川	佐藤2・4・5		
5月以降		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			

2016年 X X X X 4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 X X X X 5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 X X X X 6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		

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

※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。

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たせすることをご了承下さい。]

## 外科の診療体制変更のお知らせ

平成28年4月・5月は常勤医師退職に伴い、外科は医師2名体制から1名体制となります。医師の減少に伴い現状の診療体制を維持することが困難となるため、手術を必要とする入院治療の中止など診療体制を縮小させていただくこととなりました。

皆様にはご迷惑をお掛けして申し訳ありませんが、今後も地域医療を守るため職員一同努力して参りますので、何卒ご理解ご協力くださるようお願い致します。

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