

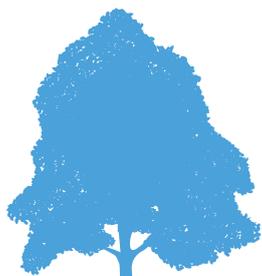
# あすけあい



|    |                  |      |
|----|------------------|------|
| 目次 | 巻頭言 ー欲と天秤ー       | P2   |
|    | 健康管理センターからのお知らせ  | P3   |
|    | あすけあいカードについて     | P4-5 |
|    | 院長日記・お答えします・看護の日 | P6   |
|    | おすすめ献立・ロコモ予防     | P7   |
|    | 外来担当医表           | P8   |

Vol.90

2014年  
4-6月号



内科医師 安藤恒平

## — 欲と天秤 —

■ すでに、どこかで関わった方もあるかと思いますが、初めての方もいらっしゃると思いますが、足助病院の医師、安藤恒平と言います。外傷外科医です。この世に生まれて36年、バブルの時代や科学技術の成長期を経て、戦地で苦しみ悲しむ人々にいやしいやされ、命が危険にさらされようとチームで苦境を乗り越えて幸い、死すること無く、今に至っております。

■ 病院の広報誌ですから今回は病(やまい)のお話を。

病院には大きく分けて、二つの役割がございます。それが、予防と治療です。

### ■ 予防

みなさんが、高血圧や糖尿病、高脂血症で病院にかかりますね。そこで受けているものは、「予防」です。？治療じゃないのか？と思われるかもしれませんが。種を明かすと、心臓病や脳卒中で死なないようにするために、これらを疾患と考えて(人間さまが勝手に名付けて)できるだけ、死なない様に、長生きできる様にと「予防」的な対処をしています。血圧が高かろうと、血糖が高かろうと、それ自体は指標であって、問題ではないのです。生死はどうやら、明らかなような話ですがそれ以外は、人間さまが勝手に名付けたものだというのが、本当なのかもしれません。

### ■ 治療

もう一つ、機能と生命です。とどのつまり、病院で受けた「治療」の結果は歩けるか、食べられるか、などといった機能の問題か、生きるか死ぬかの命の問題。人は、長く生きたい、長くこの人にこの世にとどまってもらいたいと思う事があります。それが「欲」です。

■ 残念な話を明かします。

「予防」「治療」の結果と「欲」は、いつでも「=」(イコール)とはなりえません。その事を、多くの人に教わりました。それが皆、今まで出会った患者さんです。日本で、アフリカで、アラブの国々で。

■ 私は心に、いつも「天秤」を持っています。人と話す時には、いつもこの「天秤」を持ち出してその人の「思い」「希望」「恐れ」「現実」と、医療者として、私の知り得る「予測」「現実」(これが医学知識です)とを秤にかけます。外科の手術をするときも、機能と可能性とを秤にかけます。内科で薬を処方するときには、さらに大変です。なぜなら、薬は、体のなかで、本当は何をしているか、私たちは知らないのだから。人の体は、コンピューターでは、再現できないものです。思いもよらない出来事が、内部でおこる恐れもあります。いえいえ、いつも起こっているのです。ですから、揺れのおさまらない天秤だといつも自分で感じながら、お話ししています。

■ 皆さんとゆっくりお話が出来るといいなと思います。施設で、会社で、学校で。

医療のことを、知って頂ければ、幸いです。

[ 健康管理センターからのお知らせ ]

▶ 平成26年4月1日より消費税率が8%に引き上げられました。また、今後平成27年10月には10%になる予定です。それに伴い当院では人間ドック料金・オプション検査料金の見直しを行いましたのでご報告します。



■ ドック料金表

| ドック項目      | 料金                         |
|------------|----------------------------|
| 人間ドック基本コース | 30,000円 (税込32,400円)        |
| 人間ドック簡易コース | 20,000円 (税込21,600円)        |
| 脳ドック       | 28,000円 (税込30,240円)        |
| 基本コース+脳ドック | 45,000円 (税込48,600円)        |
| 簡易コース+脳ドック | 35,000円 (税込37,800円)        |
| 特定健診+脳ドック  | 特定健診料金+25,000円 (税込27,000円) |
| 肺ドック       | 15,000円 (税込16,200円)        |
| 基本コース+肺ドック | 34,000円 (税込36,720円)        |
| 簡易コース+肺ドック | 32,000円 (税込34,560円)        |



■ オプション項目料金

| オプション項目                | 料金                  |
|------------------------|---------------------|
| 胃カメラ                   | 12,000円 (税込12,960円) |
| 胃透視                    | 9,000円 (税込9,720円)   |
| 腹部エコー                  | 4,500円 (税込4,860円)   |
| 骨密度測定 (DXA)            | 1,800円 (税込1,944円)   |
| 乳がん① 触診+マンモグラフィー       | 4,000円 (税込4,320円)   |
| 乳がん② 触診+乳腺エコー          | 4,000円 (税込4,320円)   |
| 子宮がん 内診+子宮頸部細胞診        | 3,000円 (税込3,240円)   |
| 前立腺がん (PSA)            | 2,000円 (税込2,160円)   |
| 肺がん (喀痰細胞診)            | 3,000円 (税込3,240円)   |
| 腫瘍マーカーセット (CEA・CA19-9) | 2,000円 (税込2,160円)   |
| 動脈硬化検査 (ABI)           | 1,000円 (税込1,080円)   |
| 採血内容充実セット              | 2,000円 (税込2,160円)   |

▶ なお、特定健診・がん検診は4月1日から始まっています。国民健康保険ご加入の方の受診券は3月末に豊田市から発送されました。その他の保険にご加入の方は各事業所にお問い合わせください。



申し込み・問合せ先

足助病院

健康管理センター

Tel 0565-62-1273 (直通)



## あすけあいカードをお持ちですか？

■ 三河中山間地域では、過疎化・高齢化が急激に進み、高齢者を中心として安心して暮らし続けることが非常に困難となってきました。このような状況の中、足助病院では「豊田市ICT街づくり事業」に協力して、交通・医療統合カード（愛称：あすけあいカード）を活用した「安心して三河中山間地域に住み続けるための仕組みづくり」に取り組み、平成24年度から「あすけあいカード利用者」を募集しています。

■ あすけあいカードは、下の図のような診察券と同じ大きさのカードで、以下に説明しますよう非常に便利で、救急時にも活用できるカードですので是非お申込みください。



（平成24年度カード）



（平成25年度カード）

### 〈あすけあいカードを持っているとどんな時に利用できるの？〉

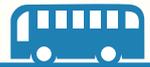
#### 1. 救急車での対応が速やかになります

急病等で救急車を要請した時に、救急車に配置されている端末にて足助病院の既往歴・飲んでいるお薬・アレルギーの情報などを救急隊員が読み取り、救命活動に反映させることができます。足助病院では対応困難な疾患（急性心筋梗塞など）と診断され豊田厚生病院・トヨタ記念病院などの高次医療機関へ搬送された場合大変役に立つものと期待しております。

（あすけあいカードの利用シーン）



## 2. 「あいま〜る」の利用ができます



あすけあいカードに、「あいま〜る」の回数券をチャージすることができます。図のように売店やパレットで回数券を入金して「あいま〜る」乗車時に機械にかざすだけで利用することができます。

病院売店・パレットにて、カードに回数券をチャージ(入金)します。



バス乗車時と降車時に画面にタッチ、簡単に決済ができます。

## 3. 近隣の診療所でも情報提供ができます

足助地区の近隣診療所にもカードの読み取り端末がありますので、「あすけあいカード」を提示するだけで足助病院の医療情報を参照していただくことができます。

参照できる診療所: 小石川医院・森下医院・下山クリニック・山田醫院・古橋クリニック

(参照イメージ)



「あすけあいカード」をかざすと画面にカード内の医療情報が表示されます。

(参照イメージ)



## 4. 売店でのお買い物にも使えます

あすけあいカードにお金をチャージすると、足助病院売店での支払いをカードで行うことができます。

病院売店にて、カードにお金をチャージ(入金)します。



商品の代金をカードで支払えます。

### カード決済の利便性

- チャージ(入金)してくり返し利用できます。
- チャージ(入金)は1,000円単位で最大5,000円まで行うことができます。
- チャージ(入金)したカードで商品を購入できます。
- 他の店舗では使用することができません。

■ 現在、あすけあいカードの募集を再来受付機の前に「あすけあいカード受付」コーナーを設置して行っております。この機会に是非お申込み下さい。

受付時間: 平日 8:30~12:00 ※左記時間以外は総合受付にてお尋ねください。

※昨年度のあすけあいカードをお持ちの方で「あいま〜る」をご利用いただいている方と売店での決済をご利用されたい方は平成25年度のカードに変更して頂く必要があります。ご希望される方は「あすけあいカード受付」にてお尋ねください。

※カードの発行は豊田市在住の方に限ります。

## 「しし汁」

健康のもとは「食」と「運動」である！「食」はバランスよく取りましょう！食べすぎはいけません！と、いつも講演会で言っています。そのバランスよく摂るのに適している料理があります。それは「しし汁」です。豚肉の代わりにイノシシの肉を使うのです。足助病院へ奉職してしばらくしてから、「へぼ食べるかね？」とか「しし肉を食べるかね？」と患者様から聞かれました。「食べますよ」と返事してから、「へぼ」や「しし肉」を頂戴することになりました。「へぼ」については以前院長日記で報告しました。今回はしし肉にまつわる話です。

しし肉はご存知のように、冷凍されたブロックで頂戴します。スライサーがないので薄くは切れません。頑張っても5～8mmです。よってしし鍋にはならないのでしし汁になります。我が家では小生が料理担当です。まず買い出し。サトイモ、大根、ネギ、ニンジン、こんにゃくと大事なごぼうを適量。これらを順番に皮むきしてだまかに刻んで大鍋にて煮込みます。40分ぐらいで煮立ちますので丁寧に「灰汁」を掬い取ります。

そうしているうちに、冷凍されたしし肉を包丁で歯が立つように電子レンジでチーン！ブロックを8～10mmに切り、外側の脂肪をトリミング（この残す脂肪の量が問題）し、大きさ一口サイズ（大きくても8x10x20mm）に細断して、煮立った野菜の中へ入れます。すると見る見るうちに肉の灰汁が大量に湧いてきます。これをかたっぽしから掬い取っては捨て、掬い取っては捨てるを繰り返します。その後仕上げの赤味噌を溶きます。味を見ながら追加します（赤味噌は溶きにくいので量が多めになるきらいがあるので注意）。これで出来上がり！ちょっと待って！実は出来上がってから火を止めていったん1～2時間寝かします。食べる前に再度火を入れて召し上がれ！おいしいしし汁が出来上がります。好き嫌いがある孫たちも大喜びで食べます。野菜たっぷり、タンパク質たっぷりで栄養素が十分詰まったスープです。

小生が唯一できる料理ですので自然と量が多くなります。毎回、大鍋で作るため2～3日、毎日しし汁が続きますが飽きません。皆様もお試しあれ！（もうとっくに食べてみえますよね）

院長日記

72

## 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：病院の食事が天下一品まずいです。

A：お口に合わないお食事があり、誠に申し訳ありませんでした。治療中での食事ですので制限もありますが、安全でおいしく皆様の元気が出るような食事づくりを目標に栄養科一同努めてまいります。

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

## ♥ 『看護の日』 イベント開催のご案内 ♥

「看護の日」とは？

～ 看護の心を、みんなの心に ～

■ 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。

.....{ 足助病院 「まちの健康相談室」 }.....

～ 地域の皆の健康管理をお手伝い致します ～

- 日 時 : 平成26年 5月13日(火曜日) 9:30～12:30
- 会 場 : 足助病院 正面玄関ホール
- 内 容 : 「なんでも相談コーナー」健康相談・介護相談など  
「健康チェックコーナー」身長・体重・血圧測定など

♥ 皆様が生きて感じている体についてのちょっとしたお悩みもご相談にお答えさせていただきます。是非、ご参加ください。お待ちしております。

看護部



## 今月号のテーマ：春野菜でデトックス！

■ 暖かい春がやってくると気持ちも明るくなりますね。

私たちの体は冬の間に新陳代謝が鈍り、老廃物や毒素を体内に溜め込んでしまいがちです。

■ それをデトックス(排出)してくれるのが春野菜です！春野菜には苦みのあるものが多いですが、この苦み成分には体内の老廃物や毒素を排出してくれる働きがあります。また、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれているので、免疫力アップや疲労回復も期待できます。

■ 春野菜をたっぷり使った献立で心も体もスッキリしましょう！

### 菜の花と筍の炊き込みご飯



**栄養価** 茶碗 1杯分  
(約150g)★

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 260kcal |
| たんぱく質 | 6.9g    |
| 脂質    | 2.3g    |
| 炭水化物  | 50.3g   |
| 塩分    | 1.5g    |
| 鉄分    | 1.6mg   |

#### 材料(米2合分)★

- |         |         |      |      |
|---------|---------|------|------|
| ● 菜の花   | ½束(70g) | ● 塩  | 小さじ1 |
| ● 筍(ゆで) | 100g    | ● 卵  | 1個   |
| ● しょうゆ  | 大さじ½    | ● 砂糖 | 小さじ1 |
| ● みりん   | 大さじ1    | ● 塩  | 少々   |

#### 作り方★

- ①菜の花を30秒程塩ゆでして冷水にとり、水気を絞ってから4cm幅に切る。
- ②筍は、食べやすい大きさに薄切りする。
- ③米をとぎ、水(2合分)、しょうゆ、みりん、塩を入れて軽く混ぜ、②の筍をのせて炊飯器で炊く。
- ④卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。フライパンを熱し、弱火で卵を絶えずかき混ぜながら炒り卵を作る。
- ⑤炊き上がったご飯に、①の菜の花と④の卵を加えてさっと混ぜて完成。

## Let's ロコモ予防

みんなでやろまい！

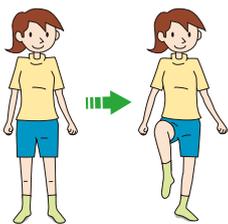
■ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは？

■ 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。

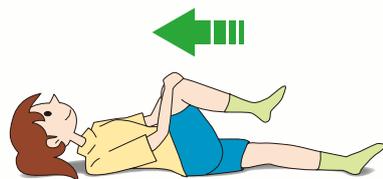
### 股関節の筋肉をきたえましょう



ひざを胸の方へ引き寄せる

ひざを曲げながら、片足を前に1・2で上げ、3・4・5・6でゆっくり下ろします。

### 股関節をのばしましょう



片足を両手で抱え、一方の足を伸ばし、1・2・3・4とかかえ、左右行います。

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。

# 外来担当医表

都合により医師が入り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    | 江崎              | 都筑                |       | 小林       |
|       | III 診  | 小林  | 安藤           | 井出    | 安藤              | 井出                | 安藤    | 井出       |
|       | 初診     | 都筑  | 井出           | 小林    | 米田              | 安藤                | 江崎/米田 | 都筑/江崎/安藤 |
|       | GIF・TV | 井出  | 小林/早川        | 安藤    | 早川              | 小林                | 井出/小林 | 早川       |
|       | 午後診    | 中尾  | 米田           | 都筑    | 江崎/早川<br>井出/都筑  | 赤川                |       |          |
|       | 小児科    | 中島  |              | 鈴木/伊藤 |                 | 長屋/中野             |       |          |
| 外科    |        | 月   | 火            | 水     | 木               | 金                 | 第1土   | 第3土      |
|       | 午前     | 大久保 | 三宅           | 大久保   | 肛門外来<br>(三宅)    | 三宅                | (交替制) | (交替制)    |
| 脳神経外科 | 午前     | 柏野  | 頭痛外来<br>(柏野) | 柏野    | ものわすれ外来<br>(柏野) | 柏野                | 柏野    | 柏野       |
| 整形外科  | I 診    | 余語  | 余語           | 松本    | 余語              | 代務1松本3・5<br>余語2・4 | 石川    | 余語       |
|       | II 診   | 松本  | 石川           | 石川    | 石川              | 石川1・3・5<br>松本2・4  |       |          |
| 眼科    |        | 月   | 火            | 水     | 木               | 金                 | 第1土   | 第3土      |
|       | I 診    | 半田  | 菅            | 菅     | 菅               | 菅                 | 菅     | 菅        |
|       | II 診   |     |              |       |                 | 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   |     | 岡本           |       | 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  |              |       |                 | 鈴木森               |       |          |
| 泌尿器科  | 午前     | 橋本  |              | 神谷    |                 | 濱本                |       |          |
| 皮膚科   | 午前     |     | 渡辺           |       | 齋藤              |                   |       |          |

※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。

○印は休日です。

なお、急患の方は当直医が対応いたします。

2014年 4月

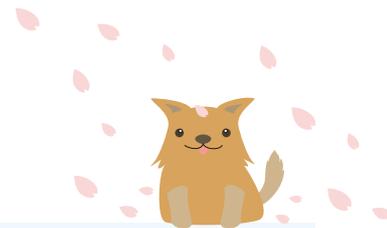
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

2014年 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 |

2014年 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 |    |    |    |    |    |



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。)

小児科は午後1:30～となります。(午後3:00～診療となる場合があります。)

[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.jaai-kosei.or.jp/asuke/>

愛知県厚生農業協同組合連合会 **足助病院**  
**介護保険相談室**  
**健康管理センター**

TEL0565-62-1211

TEL0565-62-1228

TEL0565-62-1273

**足助訪問看護ステーション**  
**足助地域包括支援センター**

TEL0565-62-0781

TEL0565-62-0683

● あすけあい第90号 平成26年4月発行 / 足助病院文化実行委員会 ● 印刷 / ケイズジャパン株式会社