

ご自由にお持ちください



足助病院広報誌(季刊発行)

あすけあい

2020年7月号

Vol.115

特集

生活習慣病と排尿症状との関係



【PHOTO:足助の花火(山本友香)】

P2……生活習慣病と排尿症状との関係
泌尿器科部長 金田大生
P3……健康管理センターからのお知らせ
P4.5.6…令和2年度新入職員紹介

P6…老年よろず外来開設について
P7…おすすめ献立・Let's口コミ予防
P8…外来担当医表

生活習慣病と排尿症状との関係

本年 4 月より足助病院泌尿器科の常勤医として赴任しました、金田大生（たいせい）です。生まれ育った福井県を離れて 1 か月経ちますが、コロナウイルスの影響による外出自粛もあり、まだまだ愛知県の方言や食文化、地理的なことなど全く馴染めていませんが、足助地区を中心とした愛知県の泌尿器科診療に少しでも貢献できるよう全力を尽くしたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



泌尿器科 金田 大生

今回は「生活習慣病と排尿トラブル」について話をしようと思います。生活の質（Quality Of Life）を損ねる排尿症状には、主に夜間頻尿、尿失禁などが挙げられます。これらは過活動膀胱によくみられる症状ですが、疫学調査では 40 歳以上の 14.1%、つまり約 1,040 万人の方が過活動膀胱に罹患しているといわれており、さらにその約半数が尿失禁を伴っていると示されています。夜間頻尿に至っては、約 4,500 万人が夜間 1 回以上排尿のために起きなければならないといわれています。

原因としては加齢や脳脊髄疾患などが挙げられますが、実は生活習慣病とも密接に関係しています。福井県で行った疫学調査では、メタボリックシンドロームの要素数（高血圧、脂質異常症、糖尿病、BMI>25 の肥満）が多くなると、夜間頻尿のリスクが増大することが示されました。男性に特有の疾患である前立腺肥大症についても同様のことがわかっています。実際に泌尿器科を受診されている患者さんの多くが、生活習慣病を中心とした内科的治療を受けておられます。

しかしながら、これらの症状に対する治療薬の内服継続率が、他疾患の治療薬と比較して悪いことが指摘されています。もちろん副作用の問題やあまり効果が実感できないといったことも原因にあるのですが、「たかがオシッコ…」といった考え方もしておられる患者さんもいるのではないかと思います。でもこの高齢化社会において、これからの「人生 100 年時代」に向けて、少しでも生活習慣病とともに排尿症状を改善することによって快適な老後生活を送っていただけるよう、生活指導から治療に至るまで泌尿器科医として患者さんをサポートできればと思っております。



健康管理センターからのお知らせ

新型コロナウイルスの影響により愛知県に緊急事態宣言が発令され、当院では令和2年4月20日(月)～5月15日(金)の間健診業務を全て休止しておりましたが、緊急事態宣言の解除に伴い、**5月18日(月)より健診業務を再開いたしました。**

※今後緊急事態宣言が再発表された場合は、その期日まで健診業務を中止させていただく可能性があります。




健診受診の際のお願い

- ・当日は検温をして体調不良のある方は受診をお控えください。
- ・来院時はマスクの着用をお願いします。
- ・入口にアルコール消毒液を用意しますので、健診中も適宜消毒をお願いします。
- ・健診中は定期的に換気を行います。3密を防ぐため、
座席の間隔を空けてご利用ください。



ご不明な点がございましたら、健康管理センターまでお電話ください。

 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

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。

職名 名前

- 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



医師 かねだ たいせい 金田 大生

- 1 福井県敦賀市
- 2 O型
- 3 野球、アメフト
- 4 野球観戦、ドライブ、麻雀
- 5 やればできる!
- 6 約30年ぶりに地元福井県を離れて、何かと不慣れでご迷惑をお掛けするかもしれませんが、安心できる泌尿器科的な医療を提供できるよう、全力を尽くします。



医師 とみた ゆうさく 富田 優作

- 1 名古屋市
- 2 A型
- 3 ゴルフ
- 4 ショッピング
- 5 なし
- 6 微力ながら足助の医療に貢献したいと思っております。よろしくお願いたします。



医師 いなもと しゅんすけ 稲本 隼佑

- 1 愛知県
- 2 B型
- 3 硬式テニス
- 4 テニス
- 5 アベノマスク
- 6 地域の方々に寄り添えるように一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。



医師 かわい しょうい 河合 将尉

- 1 尾張旭市
- 2 O型
- 3 バスケット、ゴルフ
- 4 旅行
- 5 感謝
- 6 経験が医師の中で一番少ないので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。最近子供が産まれましたので、育児に関しても教えてください!!



医師 かわい としまさ 河合 峻雅

- 1 豊橋市
- 2 B型
- 3 ハンドボール
- 4 ご飯、お酒、旅行
- 5 暮らす
- 6 足助の皆さんと一緒に色々学ばせていただきます。よろしくお願いたします。



薬剤師 おおえ かおる 大榮 薫

- 1 安城市
- 2 A型
- 3 水泳
- 4 映画鑑賞
- 5 朋友より遠方より来たる、亦た楽しからずや。
- 6 地域づくりの一端を担うために病院の中で何ができるのかを考えながら行動していきたいと思ひます。



放射線技師 こにし てつや 小西 哲也

- 1 新城市作手
- 2 O型
- 3 野球
- 4 高校野球観戦
- 5 咲いた花を見て喜ぶなかれ、咲かせた根っここの恩を忘れ
- 6 あわてず あせらず あきらめず 頑張ります。



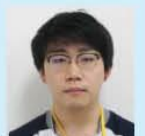
放射線技師 みずの たかひろ 水野 貴博

- 1 豊田市
- 2 A型
- 3 剣道
- 4 ライブ鑑賞
- 5 一生懸命
- 6 少しでも患者さんのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願致します。



臨床検査技師 みずの あつき 水野 敦貴

- 1 岐阜県多治見市
- 2 O型
- 3 卓球
- 4 読書、卓球
- 5 思い立ったが吉日
- 6 自然豊かな足助の地域医療に貢献できるよう尽力いたします。よろしくお願いたします。



言語聴覚士 いいだ かつおみ 飯田 賢臣

- 1 稲沢市祖父江町
- 2 A型
- 3 アウトドア
- 4 御朱印集め、カラオケ
- 5 夢を見るから、人生は輝く
- 6 稲沢厚生病院から来ました。まだまだ分からない事だらけですが、沢山臨床経験を積んで頼りにされる言語聴覚士を目指していきます。



管理栄養士 かとう いくみ 加藤 郁美

- 1 名古屋市
- 2 O型
- 3 なし
- 4 料理すること、食べること
- 5 為せば成る
- 6 管理栄養士としての仕事やあり方を学びながら、病院、地域に貢献できるよう頑張ります。



看護師 おがさわら ひとみ 小笠原 瞳

- 1 豊田市
- 2 O型
- 3 文芸
- 4 ゲーム(ポケモンが好きです)
- 5 大丈夫
- 6 初心を忘れずに頑張ります!



看護師 いたう あかね 伊藤 明音

- 1 豊田市
- 2 A型
- 3 ソフトボール
- 4 音楽鑑賞(ライブ、フェス)、野球観戦
- 5 まずやってみる
- 6 明るく!前向きに!がんばります!





看護師 おの あやみ
尾野 彩海

- ① 豊田市 ② O型 ③ 陸上 ④ 野球観戦(福岡ソフトバンクホークス) ⑤ なるようになる。
- ⑥ 元気が取り柄です。いつも笑顔で一生懸命がんばります!



看護師 くりはた さやか
栗畑 沙也加

- ① 豊根村 ② A型 ③ 卓球、陸上駅伝、吹奏楽
- ④ 猫と遊ぶ、読書 ⑤ 始まれば終わる
- ⑥ 少しでも早く仕事に慣れることができるよう頑張ります。よろしくお願いします。



看護師 しばた かずひろ
柴田 和博

- ① 岡崎市 ② O型 ③ 野球(高校時代に少しだけ) ④ スキューバダイビング、シュノーケリング、海釣り
- ⑤ 慣性は人の為ならず ⑥ 豊かな自然と人との深い触れ合いに心惹かれて足助病院にやってきました。足助病院のスタッフとして働くことのできる喜びを日々感じながら環境にも業務にも慣れるように努めていきたいと思ひます。



看護師 しばた ゆい
柴田 結衣

- ① 豊田市 ② O型 ③ ソフトボール
- ④ 犬と遊ぶこと、旅行 ⑤ 成功の反対は失敗ではなくチャレンジしないこと
- ⑥ 早く仕事を覚えて少しでも立派な看護師に近付けるように日々頑張ります!よろしくお願いします。



看護師 たか りりあ
高 理々亜

- ① 豊田市 ② A型 ③ ソフトボール ④ 温泉、おいしいものを食べに行く
- ⑤ やらない後悔よりやる後悔 ⑥ 早く一人前になれるよう日々精進して頑張ります!! これからよろしくお願いします。



看護師 ながい あやみ
永井 綾美

- ① 豊田市 ② B型
- ③ バスケットボール
- ④ 音楽鑑賞、旅行 ⑤ 感謝
- ⑥ 一生懸命がんばります。



看護師 ふるかわ まゆみ
古川 真弓

- ① 津島市 ② AB型 ③ なし
- ④ 旅行 ⑤ 継続は力なり ⑥ 子育てのため、数年間のブランクがあります。早く仕事に慣れるようがんばります。よろしくお願いします。



看護師 まつかわ りさ
松川 理佐

- ① 愛知県 ② O型 ③ 箏曲
- ④ ハンドメイド(衣服、雑貨)、ダンス ⑤ 結実
- ⑥ 知識技術の一つひとつ身につけていけるよう頑張ります!よろしくお願いします。



看護師 むらせ
村瀬 ななみ

- ① 豊田市 ② O型
- ③ ソフトボール ④ ゲーム
- ⑤ 気合!
- ⑥ 精一杯頑張ります!!



事務 総合職 うえだ あきひろ
上田 章弘

- ① 豊田市 ② B型 ③ ポート
- ④ 子どもと遊ぶ
- ⑤ 上善如水
- ⑥ 二度目の赴任ですが、気持ちを新たに頑張ります。



事務 総合職 おおち たくみ
大知 拓未

- ① 豊田市越戸町 ② O型 ③ 軽音楽
- ④ 音楽、楽器、読書、旅行 ⑤ 急がば回れ
- ⑥ 不器用な性格ですが、できる事の一つひとつ増やしていきたいと思ひます。よろしくお願いします。



事務 一般職 たきかわ ゆかり
滝川 有加吏

- ① 豊田市 ② B型 ③ 弓道
- ④ ディズニー旅行 ⑤ ま、いっか(口癖です)
- ⑥ 今年度より正職員として改めてお世話になることになりました。どうぞよろしくお願いします。



事務 一般職 つじむら ゆめか
辻村 夢夏

- ① 豊田市 ② B型 ③ 弓道 ④ おいしいものを食べる、バイクに乗る
- ⑤ 経験は財産 ⑥ 1日でも早く仕事に慣れるように、今一つひとつの仕事を正確に行っていきたいです。部署関係なく皆さんと関わる事が出来たら嬉しいです。話す事が好きなので、仲良くしてください。



ポイラ 技師 はら みき
原 幹

- ① 豊田市 ② A型 ③ サッカー
- ④ 特に無く、これからウォーキングとバイクをやるつもりです。
- ⑤ マイペース
- ⑥ 皆さんのお役に立てる様がんばります。



炊事婦

さわだ けいこ
沢田 啓子



① 刈谷市 ② O型 ③ バスケットボール ④ 低山登山、ウォーキング、サイクリング ⑤ 笑門来福 ⑥ 13年ほどお世話になった栄養科に3年程のブランクを経て、再就職することになりました。初心に戻ってすがすがしい気持ちで勤めたいと思います。

看護助手

はやしもと
林本 いろは



① 豊田市 ② ?型 ③ バレー
④ 音楽鑑賞 ⑤ 努力
⑥ 看護師さんや職員の方々と協力し、一生懸命頑張ります。

看護助手

かとう ひな
加藤 日向



① 豊田市 ② O型 ③ 軽音楽 ④ ドライブ
⑤ 一期一会 ⑥ ご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、一日でも早く仕事を覚え、笑顔を大切に頑張っていきます。

看護助手

つかだ みほ
塚田 美穂



① 豊田市 ② A型 ③ テニス
④ テニス、バドミントン
⑤ 前向き
⑥ 患者さんに寄り添える職員になります!!

老年よろず外来開設について

「老年よろず外来」8月開設



◆毎週火曜日 13:30-15:00、
◆早川名誉院長・小林院長が隔週担当、
◆完全予約制、7月下旬より予約開始、

<どんな外来なの？ だれでもかかれるの？>

- ・加齢に伴う“お年頃特有”の様々な症状（物忘れ・ふらつき・むせ・食欲低下・不眠・やせ・不安感・トイレ事情・・・・）の相談・診察の場です。
- ・患者さんの訴えをお聞きし診察して様々なアドバイスをさせていただきます。
- ・必要に応じた検査の提案、投薬の提案、相応する科への橋渡し、専門病院への紹介等、いわゆる御用聞き的な立ち位置で診察をさせていただきます。
- ・初診の方も当院かかりつけの患者様もご遠慮なくご予約ください。

※担当医・予約については7月下旬以降に 総合受付まで問い合わせください。

おすすめ献立

今年度のテーマ

世界の簡単ヘルシー食 - 食文化について知ろう -

今回紹介する料理はイタリアの郷土料理であるアクアパッツァです。イタリアのみならずスペインやギリシャ料理など地中海沿岸諸国の伝統的な食事を地中海食といいます。地中海食は2013年に無形文化遺産に登録されており、野菜や果物の摂取量が多く赤身の摂取量が少ないのが特徴です。使用食材であるあさりには鉄分やカルシウムなどミネラルが豊富です。特に鉄分はトマトやブロッコリーといったビタミンCが多い食材と組み合わせることで吸収率が上がるといわれています。性別や年齢により異なりますが7.5~10.5mg/日程度の鉄分摂取を日本人の食事摂取基準にて推奨しています。紹介した料理には10mg以上含まれており1食で約1日分を摂取できます。貧血が気になる夏にぜひ作ってみてください。



アクアパッツァ

材料(1人分)

◆ 鱈	80g
◆ あさり水煮	50g
◆ トマト	100g
◆ ズッキーニ	60g
◆ 紫たまねぎ	20g
◆ にんにく	適量
◆ オリーブオイル	大さじ1
◆ 白ワイン	大さじ3
◆ 塩・こしょう	0.1g
◆ パセリ	適量

つくり方

- ① ズッキーニは輪切り、トマトはざく切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② フライパンを弱火に熱し、オリーブオイルとにんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③ 火を中火にし②に鱈を加えて軽く焼き色がつくまで加熱する。
- ④ ③にあさり、白ワイン、トマト、ズッキーニを加え塩こしょうを振り5~6分程火にかける。
- ⑤ 器に盛りパセリをのせたら完成。

栄養価(1人分)

* エネルギー	285kcal
* 炭水化物	8.2g
* たんぱく質	25.5g
* 脂質	13.4g
* 食塩相当量	0.7g

cooking

Let's ロコモ予防

みんなで
やろまい!

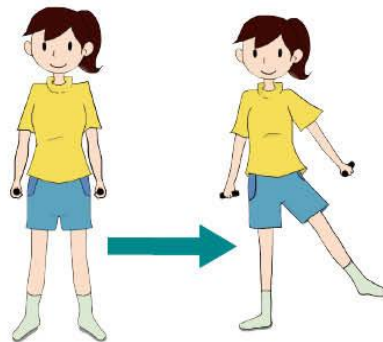
ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

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。

息をとめず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。

おしりの筋を鍛える(中殿筋)



動かす時は
ゆっくりと

左右に足を開き、上体を倒さずに片足を横に1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で下ろす。

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■

※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。※1 火曜日I初診は隔週交替制になります。
 ※2 小児科午後診は13:30から診察開始です。予防接種は月水金の午後のみになります。

受付時間	平日 / 8:00~11:30	診療時間	平日(午前) 9:00~
	13:00~16:30		平日(午後) 15:00~ [内科、耳鼻咽喉科]

各診療科によって診療日及び診療時間が異なります。詳細はお問合せください。

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たせすることをご承知ください。 **毎月保険証の確認にご協力ください。**

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	午前	I 診	早川	安藤	早川	小林	米田
		II 診	米田	森下	安藤	長橋	正木
		III 診	小林	正木	鈴木	正木	鈴木
		I初診	柿本	鏡味※1 服部※1	宮田	①③⑤富田 ②④河合峻	河合将
		II初診	稲本	香川	香川	中野	中野
	午後	安藤	中尾	米田	中野	①③森下 ②④⑤富田	
専門外来		火 13:30~15:00 江崎 脳神経内科・認知症外来					
小児科	午前	上田	上田	上田	上田	上田	
	午後※2	上田		上田		上田	
外科	午前	三宅		三宅	三宅		
整形外科	午前	I 診	余語	余語	石川	太田	余語
		II 診	石川	太田		石川	太田
脳神経外科	午前	山田	山田	山田	山田	山田	
皮膚科	午前		真柄			鳥居	
泌尿器科	午前	坂元	金田	金田	金田	金田	
婦人科	午前	②④池内			①③⑤(交替制)	鈴森	
眼科	午前 I 診	平井	平井	笹島	笹島	①③鈴木 ②④⑤谷口	
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	
		II 診				川出	
	午後	佐藤		②④⑤佐藤	佐藤		

■外来カレンダー■

※○印は休診日です。※2020年4月1日より完全週休2日制となり、土曜日は休診になります。

7月 July 2020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	⑮
⑰	20	21	22	⑳	㉑	㉒
⑳	27	28	29	30	31	

8月 August 2020年

日	月	火	水	木	金	土
						①
②	3	4	5	6	7	⑧
⑨	⑩	11	12	13	14	⑮
⑰	17	18	19	20	21	⑳
㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗
㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞

9月 September 2020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	⑰
⑱	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕
㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜

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** 検索

■愛知県豊田市岩神町仲田20番地 ■FAX:(0565)62-1820 ■HP:https://asukehp.or.jp

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	
---	---	--	---