

# あすけあい

2022年1月号  
Vol.121

## 特集

## 令和3年度へき地医療拠点病院防災訓練について



贈与のひろばにたくさんの白菜、大根  
をご提供頂きありがとうございました

P2……………病院長新年あいさつ

P3……………特集:令和3年度へき地医療拠点病院  
防災訓練について

P4……………Aichi Nst Award 受賞

P4……………新入職員紹介

P5……………健診センターからのお知らせ

P6……………足助病院からのお知らせ

P7……………おすすめ献立・Let'sロコモ予防

P8……………診療担当医表

# 病院長新年あいさつ

皆様、新年明けましておめでとうございます。  
今年も旧年同様によりしくお願いいたします。

院長就任してからのこの時期の執筆はルーチンワークとなっております。元来の筆まめな方ですので苦にはなりません。機知に富み「筆忠実」と評価される文章を考えるのは少々気合のいることでもあります。

今年は寅年ですが、厳密に言えば壬寅（みずのえとら）です。「壬」は「妊に通じ、陽気を下に妊（はら）む」、「寅」は「蟻（ミミズ）に通じ、春の草木が生ずる」という意味があります。更に「壬寅」のイメージは厳しい冬を越えて芽吹き成長です。

旧年の令和3年は、新型肺炎コロナが日本中を席卷し、自宅待機者が続出して十分な医療サービスを受けることが出来ない国民が生まれました。国民皆保険の充実した医療環境に育ち、医業を営んでいる我々にもにわかに信じがたい事態でした。新しい生活様式・緊急事態宣言等を駆使しても制御しきれないウイルスの猛威に人智を尽くして立ち向かうしかありません。

そして、多くの犠牲を伴う日常生活での制限を個々が受け入れ励行してきたことの効果やコロナワクチン事業の急速な展開のいかもあり、昨年秋口には第5波の終息を見ることが出来ました。しかしながら世界を見渡せば、まだまだ油断できないような状況が報道されています。我々も第6波に備えて医療体制の充実・ワクチン接種 3 回目の準備に取り組んでいます。とはいえ、今後、最も重要なことは次なる流行を引き起こさない個々の意識・行動だと思います。個人としても組織人としても気を引き締めて生活していきたいものです。

「壬寅」の年にはきっと新たな素敵な人と事象との出会いが待っています。

「降り注ぐ想いで人々の心を波立てたい」という人生観とそれを足助病院という組織に投影する意気込みで拜命した院長職は早4年目に入ります。毎年職員向けに掲げるスローガン…昨年は、「相手の立場になり喜び、悲しみ、苦しみ、痛み等々を受け取ることにより、相手の痛みは自分の痛み、相手の喜びは自分の喜びになり相手と一つになれ」とメッセージを込めての「自他を想う」でした。

令和4年はその文言の中の「自」を改めて見つめ直す「らしくあらん」といたしました。自他ともに昨年来の試練を糧に飛躍できる年になることを祈念します。

皆様のご多幸を願い、新年のご挨拶とさせていただきます。



足助病院長 小林 真哉

令和4年 新春



# 令和3年度 防災訓練を振り返って

南海トラフ地震をご存じでしょうか。静岡県沖から四国・九州沖にかけて伸びる浅い海溝（トラフ）を震源とする「東海」、「東南海」、「南海」の3連動地震のことです。国の想定では30年以内に発生する確率は80%と言われており、経済的損失は東日本大震災の約1.3倍と試算結果もでております。それに伴い、令和3年11月10日（水）午後より、へき地医療拠点防災訓練（平日の診療時間外に南海トラフ地震が発生したと想定）を行いました。



今回の訓練では、診療時間外の想定ということで、限られた職員しか勤務していない中、院外にいる勤務外の職員を召集し災害医療体制に移行する訓練を中心に行いました。災害医療体制とは、トリアージ（傷病者の緊急度と重症度により治療優先度を定めること）を実施し、重症（緊急治療群）・中等症（準緊急治療群）・軽症（待機群）・死亡という4つの応急救護班へ振り分けられ、医師を中心に他職種の職員が協力連携し適切な治療を行います。また、足助病院では、豊田市内で震度6弱以上の地震が発生した場合、職員全員が病院に参集し、被災者、及び地域住民のために業務にあたるという決め事があります。そのため、参集した職員に対して、適切な指示ができるかが重要となります。年々円滑に行えてきてはいますが、まだ改善点が多くあり、災害対応の難しさを痛感しました。

まだ改善点が多く、未完成ではありますが、毎年訓練を実施していき、へき地医療拠点病院として災害時も地域住民の皆様信頼される病院を目指します。今後は、地震・火災のみならず、土砂災害を想定した訓練も計画しています。訓練当日はご迷惑をお掛けしましたが、ご協力いただきありがとうございました。

（文責 施設課 滝沢航平）



# Aichi Nst Award 受賞

当院管理栄養士の川瀬文哉が、第33回愛知NST研究会で最優秀演題賞であるAichi Nst Awardを受賞しました。

NSTとは栄養サポートチームの略で、当院でも実施している栄養サポートに特化した多職種チームです。医師、看護師、薬剤師、言語聴覚士、臨床検査技師、管理栄養士などから構成され、入院中で栄養サポートの必要な患者さんへの回診を行っております。

愛知NST研究会はこのNST活動に関する研究会で、今年度で33回目となる伝統ある研究会です。毎年、東海地方のNST関係者が演題発表などを行い、知識を深めたり、相互交流をしています。

今回、愛知NST研究会という伝統ある研究会にてこのような賞をいただくことができました。

この研究は足助病院で得られたデータを発表したものです。大規模病院からの演題が多い中でこの演題が選出されたということで、当院が行っている医療が注目を浴びているのだと感じています。

研究を一緒にしていただいた共同研究者の皆様、研究にご協力いただいた患者様には心より感謝申し上げます。

これに満足せず、今後も努力していく所存です。



## 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

- 出身地 ● 血液型
- 学生時代に取組んでいた部活動
- 趣味
- 好きな言葉
- 最後に一言



### 理学療法士 守永 憲文

- 愛知県 ● A型 ● ゴルフ
- 旅行・ゴルフ・寝ること ● 一所懸命
- 人見知りですが、がんばります!!



### 医師 小林 絢水

- 岡崎市 ● O型 ● ゴルフ ● ラジオ観賞・食務収集 ● 3秒前は過去
- 働き始めて少し経ちますが、スタッフの皆様のお力添えがあって私の仕事が成り立つことを毎日ひひしと感じます。今後とも宜しくお願いします。



### 看護助手 岡田 ジェニファ

- フィリピン ネグロス島 ● B型 ● なし
- カラオケ ● なし
- 早く職場に慣れて皆さんの力になれるように頑張りますので、宜しくお願いします。



# 健康管理センターからのお知らせ

あけましておめでとうございます。

皆さん、年一回の体のメンテナンス「健康診断」はお済みですか？

健診結果はいかがだったでしょうか？

今回は、**健診受診後のフォローアップ体制**についてのご案内です。

**Q.** 結果の見方や内容が分からない、健診結果について聞きたいことがあるけどどうしたらいいの？

**A.** 健康管理センター保健師が相談にのらせていただきます！

**Q.** 健診で精密検査の項目があったから受診したいけどどうしたらいいの？

**A.** 必要に応じて当院での診察予約をお取りすることができます！  
または直接ご来院いただき、受診することも可能です。



結果相談、診察予約に関しては下記までお問い合わせください

受付時間	平日午後 1 時から午後 4 時まで
説明場所	足助病院健康管理センターまたは電話での対応
担当者	当院健康管理センターの保健師

電話でのご相談・来所でのご相談、どちらも承っております！

お問い合わせ先：0565-62-1273

受診の際は次の物が必要となりますので、総合受付にご提示ください

- 1 健診結果報告書
- 2 健康保険証
- 3 診察券
- 4 精密検査依頼書、治療依頼書(精密検査判定や要治療判定がある方のみ)



精密検査判定のある方は医療機関での検査が必要です。

悪化して“あの時精密検査を受けておけばよかった”と後悔をする前に、必ず受診をしましょう！

**今年度の健診がまだの方、ご予約お待ちしております！**

# 足助病院からのお知らせ

## 带状疱疹ワクチンについて

当院では令和3年10月より、带状疱疹ワクチン「シングリックス筋注」の接種を開始しました。完全予約制となっておりますので、接種を希望される方はお電話または総合受付で申し込みをお願いいたします。

### 予約について

対象者	50歳以上の方
接種日時	金曜日のみ 9:00～11:30 ※外科外来診療日に限る
料金	1回あたり 22,000円(税込)
接種回数	2回 ※1回目と2回目の間隔は2か月あける必要があります。 遅くとも6か月以内に接種が必要。
予約方法	平日 8:30～17:00 総合受付または電話 (0565-62-1211) にて受付
注意事項	インフルエンザ1週間以上、コロナワクチン2週間以上の間隔をあけての接種となります。



## 脳・脊髄外来 開設のお知らせ

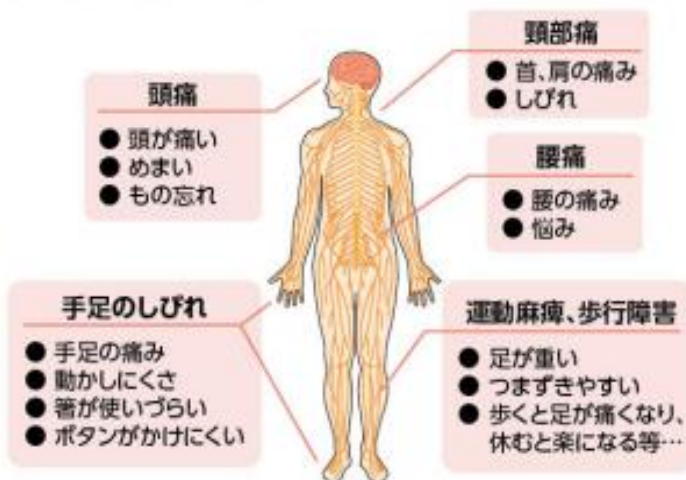
頭痛やめまい、首や肩の痛み、手足のしびれ、もの忘れ、つまずきやすくなった…  
気になる症状はありませんか？  
足助病院では、脳・脊髄外来を開設しました

水・金曜日 13:00～15:00  
(完全予約制)

予約方法は総合受付までお問合せください。



脳神経外科  
山田隆善先生  
が担当します



## 面会時間厳守のお願い

当院では令和3年12月現在、一定の制限下において入院患者さんの面会を許可しています。

面会時間は13:00～20:00(平日、土、日曜日とも)です。

※上記以外の時間の面会、入室は治療・療養の妨げとなり、他の入院患者さんのご迷惑となりますので、絶対におやめください。また夕食時間の18時前後もご遠慮ください。

面会制限条件の詳細は当院ホームページをご覧ください。



# おすすめ献立

今年度のテーマ



小松菜と舞茸の粉チーズ和え

簡単!○○するだけレシピ - 食卓を彩りましょう -

冬に旬を迎える小松菜はカルシウムとビタミンKが多い野菜です。カルシウムは骨を強くするビタミンKと吸収を促すビタミンDと食べ合わせると良いといわれています。前者は納豆や色の濃い野

菜、後者はきのこや魚類に多く含まれ、紹介したレシピにも取り入れました。火や包丁を使わず、牛乳約一杯分のカルシウムを摂取できるため牛乳が苦手な方にもおすすめです。

## 材料(1人分)

- 小松菜 ..... 70g
- 舞茸 ..... 15g
- しらす干し ..... 5g
- パルメザンチーズ ..... 1g
- A 白だし ..... 7g
- おろしにんにく ..... 1g

## つくり方

- ① 舞茸は石突きを取り除きほぐす。小松菜は3cm幅にはさみで切る。
- ② ①を耐熱皿に入れAの調味料を加える。
- ③ ②にラップをかけ600Wで5分レンジにかける。
- ④ 粗熱をとりしらす干しと粉チーズを加えたら完成。

## 栄養価(1人分)

- + エネルギー ..... 33kcal
- + 炭水化物 ..... 3.6g
- + たんぱく質 ..... 4.1g
- + 脂質 ..... 0.7g
- + カルシウム ..... 158g
- + 食塩相当量 ..... 1.5g



# Let's ロコモ予防

みんなで  
やろまい!

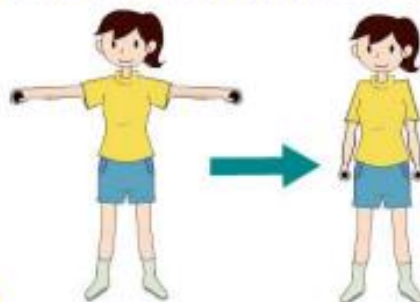
## ロコモティブ ??? シンドローム(運動器症候群)とは?

**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。

原をとめずには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。

## 胸と肩の筋を鍛える(大胸筋、三角筋)



動かす時は  
ゆっくりと

両手を横へ  
1・2・3・4で開いて  
5・6・7・8で戻す。

## ■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園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初診は隔週交替制となります。  
 ※2 小児科のみ午後診察は13:30から開始となります。また、予診接種は午後のみとなります。  
 ※3 予約制となります。事前にお問い合わせください。

受付  
時間

平日 / 8:00~11:30  
13:00~16:30

診療  
時間

平日(午前) 9:00~  
平日(午後) 15:00~[内科、整形外科、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、予約者の欄に随時入れておりますが、混雑時には長くお待ちをすることをご了承ください。 **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	小林真	米田
		II 診	米田	森下	安藤	長橋	正木
		III 診	小林真	正木	鈴木	正木	鈴木
		I初診	河合	徳丸#1 服部#1	宮田	小林尚	小林尚
		II初診	井上	香川	香川	藤田	藤田
	午後	安藤	森下	米田	藤田	井上	
	専門外来	火 13:30~15:00 江崎		脳神経内科・認知症外来			
		火 13:30~15:00 小林・早川		老年よろず外来			
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	(交替制)				(交替制)	
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
	午後			石川			
脳神経外科	午前	山田	山田	山田	山田	山田	
	専門外来	水・金 13:00~15:00 山田		脳・脊髄外来*3			
皮膚科	午前		鳥居		安井	真柄	
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)		鈴木	
眼科	午前 I 診	平井	平井	梅村	柴田	①③鈴木 ②④⑤梅村	
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
		II 診				菅	
	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。

1月 January 2021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	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月 February 2022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					

3月 March 2022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		

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

■愛知県豊田市若神町仲田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

