

ご自由にお持ちください



足助病院広報誌(季刊発行)

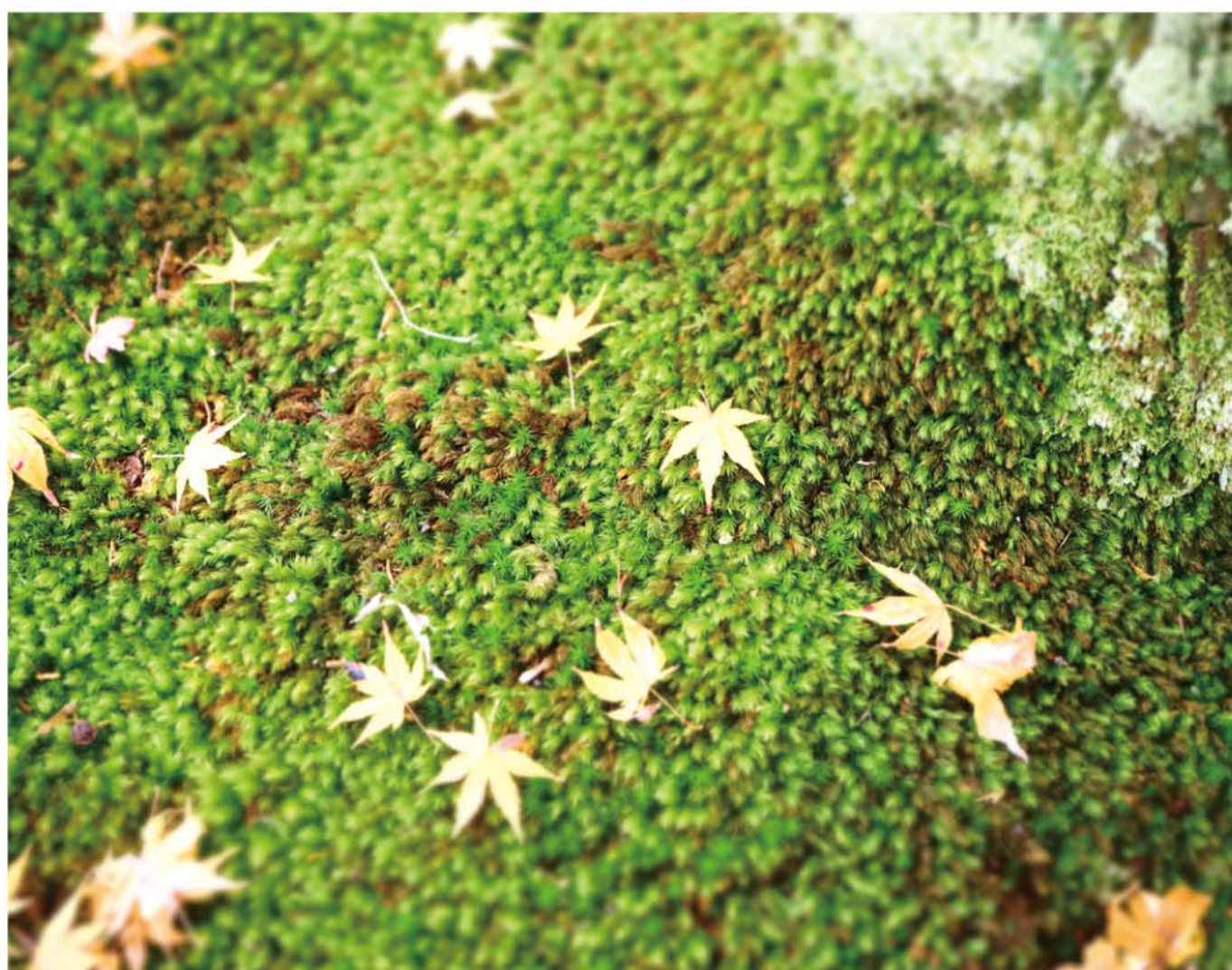
あすけあい

2022年10月号

Vol.124

特集

特定看護師を紹介します



【PHOTO:小さな秋の落としもの(京都 三千院)】

P2……被ばく相談の掲示板
P3……足助ラジエーションハウス便りVol.3
P4……特集:特定看護師の紹介
P5……受診・入院状況調査ご協力をお願い

P6……健康管理センターからのお知らせ
P7……おすすめ献立
P7……口コモ予防
P8……診療担当医表

足助病院 診療放射線室 被ばく相談の掲示板



放射線検査を受けると
ガンになるって本当ですか？

質問への回答

健康障害が心配なのですね。

通常のレントゲン写真で用いられる放射線によって、健康障害が増えた
事実は確認されていません。

放射線検査は病気を見つける為に欠かせない検査です。

当院では放射線検査を安全に行うために、検査で使用する放射線量を
把握し、厳しく管理しています。

足助病院 放射線室では個別の
被ばく相談も受け付けています

平日 13:00 ~ 16:00



足助ラジエーションハウス便り vol.3

～ 足助病院 Facebook～

皆さんはFacebookをご存じですか？

「やってるよ!」という方や「知ってるけどやってない」「全然わからない」という方も、一度足助病院のホームページをご覧ください。

トップページを少し下にスクロールして頂ければ、左側にFacebook①のコーナーがあります。

診療放射線室では、できる限り季節にあった内容(2～3か月ごと)を、レントゲン写真等を使用しながらご紹介しています。

下記は過去の一例です。

2022年2月 掲載内容



2022.2 副鼻腔炎(蓄膿症)について

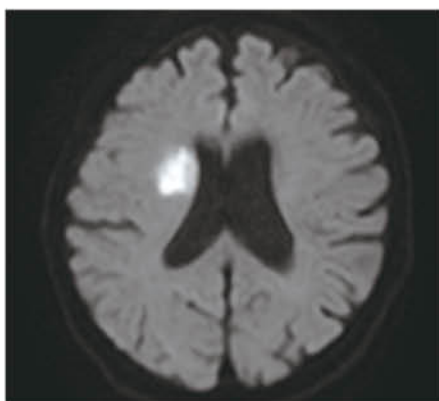
画像はMRI検査によるものです。どちらの写真も、向かって左が患者さんの右になります。

赤丸をご覧ください。白く光って見えます。これは、水分が白く見える撮影法で撮影しています。

鼻の奥で炎症が起き、上の説明のように、ドロドロした鼻水が溜まっている様子副鼻腔炎(蓄膿症)です。

皆さん、辛い花粉症がもつとつらくなる前に、医療機関を受診しましょう!

2022年5月 掲載内容



2022.5 脳梗塞発症リスクと予防について

皆さん脳梗塞の発症しやすい時期をご存じですか？

脳梗塞は6月～8月の夏に発症しやすいといわれています。なぜでしょうか？

夏は汗をかくため、体内の水分が不足しやすく脱水症状を起こしやすくなります。水分が不足することで血液が粘り気を増して、血管が詰まりやすくなります。血管が詰まってしまうと脳梗塞を起こしたという事になります。

診療協同部では各室より色々な話題を分かりやすく掲載しています。よろしければ、是非そちらもご覧ください。

特集 特定看護師の紹介

特定看護師とは？

特定看護師とは「特定行為研修」を終了し高度な知識や判断力があると評価された看護師のことで、足助病院には1名在籍しております。

特定看護師は本来医師が行う医療行為の一部を医師の指示書に基づき看護師の判断で実施することができます。



特定看護師
感染管理認定看護師
岩本里美

**医師の指示を待たずタイムリーに医療を提供することで、
患者さんの早期回復や苦痛軽減につながります！**

特定看護師として実践できることは？

※足助病院在籍特定看護師が認められている特定行為

- 中心静脈栄養カテーテル管理
- 創傷管理(黒色壊死組織除去・陰圧閉鎖療法)
- 栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連
- 感染に係る薬剤投与関連

私が目指す特定看護師とは

医師の指示のもと、少子超高齢化社会において看護師の専門性をさらに発揮していきます。病院・在宅・高齢者施設・クリニックにおいて地域の皆さまと協働し、安心、安全な医療・看護を提供します。



令和4年度 足助病院受診・入院状況調査

足助病院をご利用されている方へ
「足助病院受診・入院状況調査」にご協力お願い致します。

当院では、安心・安全・満足の医療をめざしております。
この度、皆様からの貴重なご意見をいただき、
より良い病院作りの参考にさせていただきたいと思っております。



実施期間 令和4年9月1日～令和5年1月31日

- スマートフォンによるアンケートを実施しております。
- 外来の方は総合受付とホールで、入院中の方は病棟にてアンケートのQRコードをお配りしております。
- 詳しくはQRコードの用紙をご覧ください。
(または、下記のQRコードよりアクセスしてください)
- ご不明な点は、受付または病棟職員へお声かけ下さい。

※回収したアンケートは調査目的以外に利用することはありません。

足助病院 病院長



外来用 QR コード



入院用 QR コード



健康管理センターからのお知らせ

令和4年度も半ばが過ぎました。

年末になるとだんだん忙しくなってくるかと思いますので本年度の特定健診がまだの方は早めに予約を取ることをおすすめします。

また、人間ドックとどちらを受けようか迷われている方もいらっしゃるかと思います。どんな違いがあるのかわからない方へ「人間ドック」と「特定健診・企業健診」との違いをお話したいと思います。

特定健診・企業健診

- 主な目的は健康状態の確認と生活習慣病の予防
- あらかじめ決まった項目を検査する
- 検査を実施する回数などが決まっており市町村、会社に結果を伝える義務がある

人間ドック

- 全身の病気の予防や早期発見を目的としている
- 特定健診や企業健診だけではわからない病気の早期発見が可能である
- オプションの追加がしやすいため自分が気になる項目を重点的に検査することができる

主な違いは上記の点にあります。健診費用も大きな違いの1つです。特定健診、企業健診に追加できるオプションもご用意しています。一人一人に合ったオプションをご案内させていただきますのでお気軽にお問い合わせください。



申し込み・問い合わせ先
足助病院 健康管理センター Tel 0565-62-1273

おすすめ献立

今年度のテーマ

防ごう！低栄養 - 目指せ！健康 -

ご飯を作る時間がないといった理由で朝食をおろそかにしていませんか？寝ている間にもエネルギーを消費しているため食事を抜いてしまうと活動的に過ごせない原因となります。また、1日3食バランスの良い食事を心がけることで低栄養を防ぐことにもつながります。健康日本21では野菜を一日350g以上食べましょうと目標値が示されていますが1食120g程度の野菜

を摂取する必要があり、これは生野菜で両手一杯分、茹でた状態で片手一杯分程度が目安になります。今回のレシピはバランスのとれたメニューでそのまま作っても簡単ですが前日に仕込むとより一層手軽に作れます。お好みの具材や加工食品を使用するなどアレンジレシピに挑戦してみるのはいかがでしょうか？ぜひ試してみてください。



野菜たっぷり おにぎりバーガー

材料(1人分)

- ◆ ご飯 …………… 150g
- ◆ スライスチーズ …………… 1枚
- ◆ サニーレタス …………… 20g
- ◆ 豚小間肉 …………… 20g
- ◆ 酒 …………… 小さじ1/2
- ◆ 焼き肉のたれ …… 小さじ1/2

- | | |
|---|----------------|
| A | 人参…………… 20g |
| | ほうれん草…………… 50g |
| | もやし…………… 30g |
| B | ごま油…………… 小さじ1 |
| | 砂糖…………… 小さじ1/3 |
| | 醤油…………… 小さじ1/2 |
| | 白ごま…………… 適量 |



つくり方

- ① おにぎりを作ったら海苔で包み海苔をなじませる。
- ② おにぎりの厚みが半分になるように切込みを入れる。
- ③ Aを600wで3分間加熱し、粗熱がとれたら水気を切り、Bで和える。
- ④ 豚肉は酒と焼き肉のたれを加えて炒める。
- ⑤ バーガーを作るように上下からおにぎりで挟んだら完成。

栄養価(1人分)

- * エネルギー …………… 425kcal
- * 炭水化物 …………… 62.8g
- * たんぱく質 …………… 14.8g
- * 脂質 …………… 11.7g
- * 食塩相当量 …………… 0.9g

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。

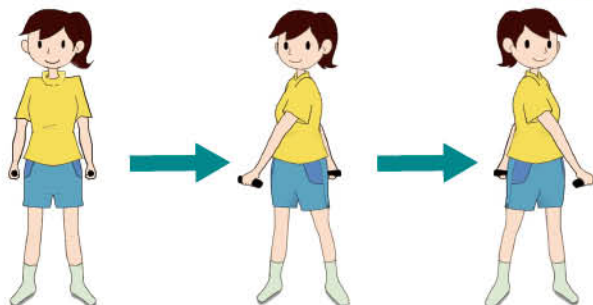
原因は、加齢に伴う筋力減少や身体バランス能力の低下、運動器疾患などによって引き起こされます。そのため、運動習慣を持ち下肢筋力やバランス能力を保つことが予防として重要になります。

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。

腹筋を鍛える(内・外腹斜筋)

正面を向いて上半身のみ左右交互に4拍で回す。
1・2・3・4で右に回し、5・6・7・8で左に回す。

動かす時は
ゆっくりと



■教室のご案内

参加希望の方は
(株)三河の山里コミュニティパワー
(0565-61-2771)
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 小児科のみ午後診察は13:30から開始となります。また、予防接種は午後のみとなります。
 ※2 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、予約者の間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	米田
		II 診	米田	森下	安藤	長橋	正木
		III 診	小林	正木	鈴木	正木	白井
		I初診	柿本	久保田	宮田	水野	柿本
		II初診	久保田	加藤	加藤	藤田	藤田
	午後	森下	加藤	米田	藤田	井浪	
	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*1	上田		上田		上田	
外科	午前	白井	白井	白井	白井	(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*2					
皮膚科	午前		中村		奥田	吉満	
泌尿器科	午前	周	金田	金田	金田	金田	
婦人科	午前	②④(交替制)			①③⑤(交替制)		鈴森
眼科	午前 I 診	平井	平井	山本	山本	河野	
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。

10月 October 2022年

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

11月 November 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	⑰
⑳	21	22	㉓	24	25	㉖
㉗	28	29	30			

12月 December 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

