

vol.
130

2024
春号

ご自由にお持ちください

特集：
令和6年度から
受診方法が変わります

- 令和6年度から受診方法が変わります ②
- ご意見箱 ～皆さまの声を届けます!～③
- その症状…睡眠時無呼吸症候群かも?! ④
- 乳がん検査を受けてみませんか? ⑤
- 健康管理センターからのお知らせ ⑥
- おすすめ献立・ロコモ予防 ⑦
- 診療担当医表 ⑧

あ
す
け
あ
い

令和6年度から受診方法が変わります

診察の呼び出し方法を変更します



プライバシーの保護などに配慮し**受診票左上**に表示された受付番号でお呼びする運用に変更します。

ただし何度かお呼びしてもお見えにならない場合はお名前でお呼びすることもありますのでご了承ください。

具体的な変更日は
院内掲示や
ホームページにて
ご案内します

こちらの番号で
お呼びします!



受付番号		受診票	
865		受付日 2024年3月13日 受付時間 15時26分	
氏名 足助 太郎		患者番号 0097000000	
様		生年月日 昭和20年8月15日 78歳 男性	
診療科・検査項目	医師・検査項目	コメント1	時間
	詳細内容 <td>コメント2</td> <td>紹介状がある場合はチェック </td>	コメント2	紹介状がある場合はチェック
内科	予約外診察		16時00分～16時30分
	診察		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

リハビリテーション診察室を新設します

総合受付または
再来受付機で
受付をしてください

リハビリ前の診察を各診療科の診察室から2階リハビリテーション室前に新設するリハビリテーション診察室へ変更します。



2F



栄養食事相談室

お問い合わせや
お困りごとは
ありませんか？

ご意見箱 ～皆さまの声を届けます！～



当院では皆さまに信頼される病院を目指していますが、未だに至らない点がございます。

職員の行動でご不快・ご迷惑な思いをされた場合に一つのご意見として、備え付けの用紙に記入してこちらの「ご意見箱」に投書して下さい。

ご意見箱の場所は**1階ホール**と**ナースステーション前**にあります。

また、より良い病院にするためのアドバイスもございましたら参考にさせていただきます。お待ちしております。

投書されたご意見の流れ



意見箱の近くに
用紙を用意しています (2種類)



お寄せいただいたご意見は今後の貴重な資料として活用させていただきます。また、個人が特定・詮索されないように十分に配慮いたします。

その症状… 睡眠時無呼吸症候群かも？！

実は放置すると全身に影響を及ぼします

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸がとまる、または浅く・弱くなる病気です。夜間睡眠時の低酸素状態、中途覚醒が発生し、十分な睡眠・休息を取ることが出来ず身体に様々な影響を及ぼします。

高血圧、夜間頻尿、糖尿病、脳血管障害、慢性腎臓病、心不全などの合併症も報告されています。

検査することで発見でき、**効果的な治療法**があります！



〈当院で配布しているパンフレット〉

太っている人

- ・短く太い首
- ・お腹が出ている

痩せている人

- ・下顎骨の形成異常 (小顎・下顎後退)
- ・扁桃肥大

日中の症状

- ・日中の強い眠気
- ・起床時の倦怠感
- ・起床時の頭痛
- ・記憶力 / 集中力低下
- ・性機能障害 (ED)
- ・抑うつ状態

睡眠中の症状

- ・繰り返されるいびき
- ・寝相が悪い
- ・寝汗をかく
- ・頻回の中途覚醒 / 不眠
- ・夜間頻尿

ご自宅で簡易検査が可能

就寝前に、指先と胸にセンサを装着、血液中の酸素状態と脈拍、いびきを測定します。



もしかして**睡眠時無呼吸症候群かも?**と思われた方は、**自宅で検査を受けることができます**ので、気軽にご相談ください。

乳がん検査を受けてみませんか？

当院で実施できる乳がん検査は、
マンモグラフィ検査と乳腺エコー検査があります。



マンモグラフィ検査



乳腺エコー検査

当院には、NPO法人日本乳がん検診精度管理中央機構が認める
マンモグラフィ読影医師・乳房超音波医師の資格を有する
医師が在籍しています。

この認定によって、マンモグラフィ検査と乳腺エコー検査の読影の質が保たれているということが証明されています。

気になる症状がある方は、外科受診をお勧めしていますのでお気軽にご相談ください。

当院は豊田厚生病院やトヨタ記念病院と連携していますので、さらに細かい検査が必要な場合や、外科的処置が必要な場合はご紹介させていただきます。

また、健康管理センターでは、乳がん検診も受け付けております。早期発見のためにも、定期的に乳がん検診を受けましょう。

A判定
を取得しました



外科外来 金曜日担当
長橋 究 医師

健康管理センターからのお知らせ

令和6年度の健診は4月1日より開始します。

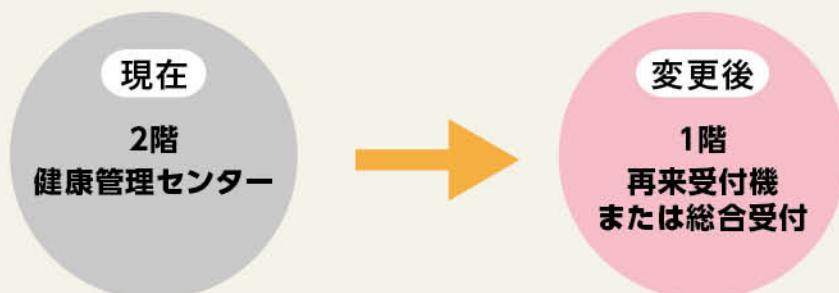
受診券は豊田市より3月下旬に皆様のご自宅へ**ピンク色の封筒**で郵送されています。
ご予約の際に確認させていただきますので大切に保管してください。

ホームページをリニューアルし、サイトから一部健診の申し込みができるようになりました。
人間ドックコース内容の説明や受診する検査につけられる
おすすめのオプション紹介などボリュームアップしています
ので是非ご覧ください。



今年度より健診センター受診ルールの変更があります

● 来院時の受付方法を変更します



受付は8:00から開始しておりますので来院されましたら1階の再来機
または総合受付で受付手続きをしてから2階の健康管理センターへお越しください。

● スリッパ貸出を廃止します

健診実施時階段を使用するなど移動距離が長い安全面を考慮し、
健康管理センターからのスリッパの貸出を廃止します。

健診時にご自身の脱ぎ履きしやすい靴でお越しいただくか、
ご自身で履き慣れた靴(外履き)をご持参くださいます様お願いします。



変更に伴いご不便をおかけしますが、
ご理解ご協力くださいますようお願いいたします



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

おすすめ献立

今年度のテーマ

骨粗鬆症

骨粗鬆症は骨密度が低下することで骨が脆くなり、骨折しやすくなる状態です。症状がない場合がほとんどのため、骨折するまで気が付かないことも多く、予防することが大切になります。

骨の主要な栄養素であるカルシウムは骨密度を維持するために非常に重要です。骨の中では古くなった骨が吸収されて、新しく形成されることを繰り返しています。この骨吸収が骨形成よりも

盛んになると、骨密度が低下してしまいます。そのため日々の食事から気を付けていく必要があります。

カルシウムは食事から摂取することができますが、カルシウムの吸収にはビタミンDやビタミンK、マグネシウムといった栄養素も重要です。また、適切な運動や健康的な生活習慣も骨の健康に影響を与えます。



白菜のクリーム煮

材料(1人分)

- ◆ 鶏もも肉…………… 60g
- ◆ 白菜…………… 50g
- ◆ しめじ…………… 30g
- ◆ しいたけ…………… 30g
- ◆ 生姜(おろし) …… 5g
- ◆ にんにく(みじん切り) …… 3g
- ◆ ごま油 …………… 4g
- ◆ 牛乳 …………… 180g
- ◆ 鶏がらスープの素 …… 2g
- ◆ 食塩 …………… 0.4g
- ◆ 片栗粉 …… 9g(大さじ1)
- ◆ 水 …………… 適量



つくり方

- ① フライパンにごま油、生姜、にんにく、鶏肉を入れて火にかけ、焼き色がつくまで焼く。
- ② ①に食べやすい大きさにカットした白菜としいたけ、ほぐしたしめじを加えて柔らかくなるまで炒める。
- ③ Aを加えて10分程度煮る。最後に水溶き片栗粉を加えて完成。



栄養価(1人分)

- * エネルギー …… 270kcal
- * 炭水化物 …… 22.2g
- * たんぱく質 …… 19.4g
- * 脂質 …… 14.2g
- * 食塩相当量 …… 1.6g
- カルシウム …… 228g

Let's ロコモ予防

みんなで
やろまい!

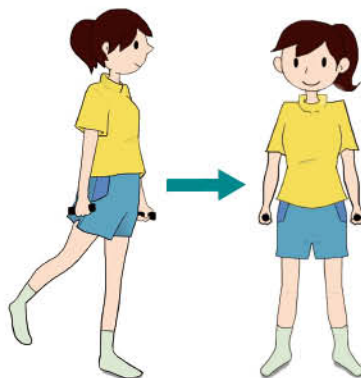
ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

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。

おしりの筋を鍛える(大殿筋)



動かす時は
ゆっくりと

上体を倒さずに片足を後ろに1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で下ろす。

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 月曜日の診察は、令和5年10月より第2月曜日のみの診察となります。
 ※3 受付時間:13:00~16:00、診療時間:13:30~16:30

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、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たせ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 富博	安藤 望	早川 富博	小林 真哉	米田恵理子
		II 診	米田恵理子	森下 真圭	安藤 望	長橋 究	正木克由規
		III 診	小林 真哉	正木克由規	鈴木 幹三	正木克由規	高原 梨恵
		I初診	(交代制)	(交代制)	宮田 靖志	(交代制)	(交代制)
		II初診	(交代制)	(交代制)	(交代制)	戸田 早苗	戸田 早苗
		III初診		(交代制)	(交代制)		
	午後	森下 真圭 (交代制)	(交代制)	米田恵理子	戸田 早苗	(交代制)	
専門外来		第①火 13:30~15:00 江崎 洋江			脳神経内科・認知症外来		
		毎週火 13:30~15:00 小林 真哉・早川 富博			老年よろず外来		
小児科	午前	上田 晶代	上田 晶代	上田 晶代	上田 晶代	上田 晶代	
	午後※1	上田 晶代		上田 晶代		上田 晶代	
外科	午前	白井 量久	(交代制)	(交代制)		(交代制)	
整形外科	午前	I 診	(交代制)	余語 鎮治	石川 茂樹	太田 周介	焼田有希恵
		II 診	石川 茂樹	太田 周介		石川 茂樹	太田 周介
皮膚科	午後			石川 茂樹			
泌尿器科	午前		櫻井 麻衣			中島 真以	
泌尿器科	午前	②周 志強※2	金田 大生	金田 大生	金田 大生	金田 大生	
婦人科	午前	②④(交代制)	②④(交代制)			尾崎 康彦	
眼科	午前	平井 研登	河野伸二郎	山本 敬子	山本 敬子	清澤 禄基	
	午後※4	清澤 禄基※3					
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟
		II 診		楊 鈞雅			
	午後	佐藤 弘盟		②④⑤ 佐藤 弘盟	佐藤 弘盟		

■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。

4月 April 2024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	㉒
㉓	㉔	30				

5月 May 2024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	㉒
㉓	26	27	28	29	30	31

6月 June 2024年

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

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**

■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	
--	---	--	---