

ご意見箱から

2年前、当院では全てのフロアに「ご意見箱」を設置させていただきました。ご意見の中には、お礼の言葉やお叱りの言葉、また改善を望む内容のものがご意見を。

改善できる内容のものにつきましては早急に対応させていただくとともに、今のシステムではなかなか対応が難しいと考えられる内容のものにつきましては、しばらくお時間をいただく形をとらせていただいております。

「Net あじさい」では、そのような皆さまのご意見を掲載させていただきます。

(北條)

ご意見1

診察待ちを番号等であとのくらいか、分かる様にしてほしいです。そうすれば焦らずに済むし、忙しい看護師さんに聞かなくても済むので。

対応

このようなご意見は以前にもございましたことから、現在どのようなものが良いのか検討しております。対応に手間取っておりますことをお詫びいたします。

ご意見2

病人に対し、薬・注射・採血・点滴などの投与の際、氏名のチェック、非常に大切なことですね。安心します。ありがとうございました。

対応

患者さまの中には「くどい」と感じられる方もみえるかと思いますが、間違いがあってはなりませんのでその都度確認させていただきます。今後ともご協力をお願いいたします。

ご意見3

1階全体ですが、椅子がきたないです。何日に1回清掃しているのでしょうか？きれいにしてほしいです。

対応

全てのフロアは毎朝清掃させて頂いております。特に1階フロアは多くの方がご利用されますので午後におきましても確認いたしておりますが、ご不快な思いをかけ誠に申し訳ございませんでした。気をつけて参りたいと考えております。

ACCESS

ぐるりんばすのご案内

4月1日から、運行方法が変更されました。始発便、終発便の延長により、おりど病院に停車する、東南及び南西コースでもダイヤが改正されました。時刻表等をご確認ください。

- 12月29日から1月3日を除く、毎日運行。
- 市役所を発着点とし、7コースあるが、おりど病院に停車するのは、東南コースと南西コースの2ルートのみ。
- 1乗車100円（市内在住の65歳以上の方に限り定期券を発売）
- ぐるりんばすに関するお問い合わせ

日進市役所 防災安全課
TEL0561-73-7111（代表）・73-3249（直通）
日進市ホームページ
<http://www.city.nisshin.lg.jp/>

日進おりど病院

Net あじさい

2009年
夏号

No.3

Nissin Orido Hospital The Net AJISAI



トピックス

TOPICS



- ・訪問看護ステーションが移転しました！
- ・「看護の日」イベントに大勢の方が参加！
- ・医療安全対策研修を開催しました

特集 家庭でできる食中毒対策

おりどワーカー
ORIDO WORKER

- ・頼れる医師紹介 小池光正医師
- ・薬剤科ってどんなところ？
- ・新任医師の紹介 etc

・もう、人間ドックは受けられましたか？

・シリーズ 転倒予防 ・ふれあいコミュニティ



医療法人 大医会 日進おりど病院 〒470-0115 愛知県日進市折戸町西田面110番地 TEL：0561-73-7771（代表）

日進おりど病院

検索

<http://www.15.ocn.ne.jp/~daiikai>

日進おりど病院

Netあじさい

巻頭言

理事長 大島 慶久



日本の医療は今、大変混乱しています。少子高齢化の進む中、国は経済的な理由のみを視野において、医療制度の改革を行い医療費の削減を断行しています。

このままでは国民は安心して医療にかかることができなくなるのではと心配になります。都道府県や市町村が開設する公立病院を自治体病院といいますが、この所自治体病院の経営難が加速しています。

全国で千近くある自治体病院のうちこの5年間で6病院が閉院、17病院が民間へ移譲されたことが発表されています。財源をすべて税金で賄われている公立病院がこの有様では民間病院はこの先どうなるのか心配でなりません。けれども私達は地域の中核病院として生きてゆくことを病院の理念としていく以上、何としても病院経営を継続できる努力を職員一丸となって実践するしかありません。

行政は、医療費亡国論など訴えてきましたが、医療の充実で破綻した国家など歴史上どこにも存在しません。この国が医療や福祉に何を求めるのかをもっと明確にした医療対策を行政は提示すべきです。日本人の価値観に見合う医療は何であるか、が大切なのです。

信頼できる医療を実現するために、医療者は安心を与え、患者さまは納得をする、そしてそのために努力することが肝要かと思えます。それを実現する為には生活水準の上昇に見合った医療費の見直しが重要です。この所、約10年間の診療報酬改定に於いて、医療の信頼を高めるような方向にはまったく向いていないのが現状です。

民間病院に於ける医療スタッフはまさに病院の財産です。適切な医療費の改定により、少しでもスタッフにうるおいを与えることが出来るようありたいものです。

財政難のみが病院経営を圧迫している訳ではありません。看護師不足は私達にとっても切実な問題です。せっかく有能な技術と働く意欲があっても子育てなどの理由で働けない看護師たちの為に、当院では3年前から院内に保育室を設置、更に昨年は保育環境の改善の一環として保育室の増築をしました。また、職員一丸となって当病院を支えて頂く為に62歳を定年とし、それ以後についても継続雇用制度を用いて出来る限り長く勤めて頂くことにも配慮しています。

「健康」と「安心してかかる医療」の存在は私達の人生の最大の感心事といっても過言ではありません。私たち病院スタッフは日々患者さまに触れ、苦しみをお聞きし、また、分かち合っています。安心でより良い医療を提供できるよう今後も日々頑張っております。皆さまのご支援とご理解を願ってやみません。

TOPICS トピックス



5月12日は
看護の日

「看護の日」の イベントに 大勢の方が参加!



平成21年5月14日 中日新聞掲載



5月13日(水)、「看護の心をみんなの心に」をスローガンに第4回目となる『看護の日』のイベントが1階待合ロビーで行われました。会場となったロビーには職員全員で折った千羽鶴が飾られ、血管年齢や骨密度などの無料測定、またAEDの体験などいろいろなコーナーが設けられ、195名の地域の方が参加されました。(北條)



訪問看護ステーションが 移転しました!



訪問看護ステーション「心のポケット」がスタートし、早いもので4年目となりますが、この度4月に日進駅東600mファッションセンター「しまむら」の南側に移転いたしました。

現在、日進市や東郷町、三好町の皆さまにご利用頂き、90余名のお宅にお伺いし訪問看護や訪問リハビリを行っております。病気の方がご自宅で療養生活を送ることは、ご本人そしてご家族にとっても不安や心配なことがたくさんあるかと思えます。また、病状によっては様々な処置や管理を必要とします。私たちは、そのような場合のお手伝いができればと考え、スタッフ一同心を込めてサービスに当たらせていただいております。

なお、現在のスタッフは看護師6名、理学療法士2名ですが、ご自宅でのリハビリを望まれる方が増えておりますことから、更にご希望に沿えるよう6月に理学療法士1名が新たに加わり9名体制となります。ご利用を希望される方は下記までご連絡ください。(徳井)

☎ 0561-73-7841

地図は「裏表紙」をご覧ください。

TOPICS トピックス

Medical safety measure study

医療安全対策研修

去る2月23日に院内事故防止シンポジウム「医療事故防止のための提案」が当院にて開催されました。

各部署から提出されたレポートをもとに、事故を防ぐための提案、意見交換が行なわれました。

今後も、こうした研修を含め医療事故防止のための対策や意識を職員一丸となって高めていきたいと思えます。

(山下)



特集 家でできる食中毒対策

食中毒で新聞やテレビを騒がせるのは、レストランや旅館、給食などでの集団感染ばかりですが、家庭でも数多くの食中毒が発生しています。報告のあるものだけで、食中毒全体の3分の1以上に及び、実際はもっと多く発生していると考えられます。

そこで今回は、家庭における食中毒対策を紹介していきます。(杉本・清水)

食中毒の原因は？

食中毒は、様々な種類の菌やウイルスが原因となります。今回はその中から家庭に潜む代表的な菌を紹介します。各菌の特徴を掴むことにより、食中毒の確実な予防をしていきましょう。

感染注意!

生の魚介類・食肉などを調理したら、調理器具(まな板や包丁など)は汚染されていると考えましょう。そのままでは、他の食品を汚染してしまうのでその都度消毒するようにしましょう。

❗ 冷蔵庫の中でもどんどん増える!
エルシニア

牛・豚・鶏などの家畜が保菌します。5℃以下でも増殖するため、冷蔵庫内でも増殖していきます。長期間の保存で、冷蔵庫内の他の食品を汚染することがあるため注意が必要です。

《注意が必要なもの》

・食肉 ・乳製品 など

❗ 夏場に激増!
腸炎ビブリオ

海水に生息し、魚介類に付着しています。夏場(6～10月)水温が上昇すると大量に増殖するため、これからの季節は特に注意が必要です。増殖するスピードがとても速い菌なので、すぐに食べるか、冷蔵庫で保存しましょう。

《注意が必要なもの》

・生の魚介類 ・その調理器具(まな板など) など

❗ 卵に注意!
サルモネラ

動物の腸管に常在している菌です。菌が大量に増殖した食品を食べることで感染します。近年、鶏卵のサルモネラ汚染率が増加しており、卵内にも菌が存在する場合がありますと報告されていますので、卵を使った料理は特に注意が必要です。

《注意が必要なもの》

・牛、豚、鶏などの食肉 ・卵(卵焼き・オムレツ・手作りケーキなど) など

❗ 菌感染患者数は最多!
カンピロバクター

鶏や牛、豚などの腸管に生息しています。少量で感染したり、人から人へ感染するなど、近年発生件数が増加しているので注意が必要です。

《注意が必要なもの》

・食肉(特に生の鶏肉・牛肉) ・生乳 ・飲料水 など

家庭でできる食中毒予防6つのポイント

Point 1 食品の購入

- 消費期限をチェックして、新鮮なものを選んで購入しましょう。
- 買い物が終わったらすぐ帰る。寄り道はダメですよ!

Point 2 保存

目安は、7割程度です。

- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。
 - 買ったものはすぐに冷蔵または冷凍保存しましょう。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下の維持が目安です。細菌の多くは、10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止します。しかし、冷却したからといって菌が死ぬわけではありません!

Point 3 下準備

- 室温放置の解凍はしない! 解凍はレンジか流水で手早く行う。冷凍や解凍の繰り返しは、菌が増殖する恐れがあるため、避けましょう。
- 食材もていねいに洗いましょう! 特に、生で食べる野菜や果物はしっかり洗ってください!

Point 4 調理

目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱。

- 中心まで充分に加熱しましょう。
- 冷蔵庫から出したらずに調理しましょう。料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。

Point 5 食事

目安は、温かいものは65℃以上冷たいものは10℃以下で。

- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしてきましょう。
- 食べる前にはよく手を洗いましょう!
- 調理前の食品や調理後の料理は、室温に長く置かない。

Point 6 残った食品

目安は、75℃以上。電子レンジを使うと効果的です。

- 温め直しは充分に中まで加熱しましょう。味噌汁やスープなどは沸騰するまで過熱しましょう。
- 早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

❗ 加熱しても、その後増殖!
ウェルシュ菌

牛、鶏、魚に多く存在します。酸素のない場所で増殖します。カレーやスープなど、加熱時には芽胞という特殊な殻を形成して身を守り、調理後冷めていく過程で殻を破り増殖していきます。調理後は冷蔵庫で保存し、食べる前に再度加熱するなどの対応が必要です。

《注意が必要なもの》

肉類や魚介類を使ったカレー、スープ など

❗ 真空パックの中で密かに増殖!
ボツリヌス菌

土壌に生息する菌です。酸素のない場所で増殖し毒素を産生するため、真空パックや缶詰など、思わぬ食品が原因となる場合があります。芽胞という特殊な殻を形成し、加熱や消毒で殺菌できない場合があるうえ、致死率も高いので注意が必要です。

《注意が必要なもの》

・真空パックされたくん製 ・酢漬け ・塩漬け、缶詰、瓶詰め など

❗ 増えてからではもう遅い!
黄色ブドウ球菌

どこにでも存在する菌で、人の皮膚にも存在します。食中毒の原因になる場合のほとんどは、調理する人の手から食品に伝わったものです。菌が増殖して、食中毒の原因となる毒素を大量に産生します。この毒素は加熱にも耐えるので、毒素を作る前に加熱するなどの殺菌が必要となります。

《注意が必要なもの》

・おにぎり ・弁当 ・サンドイッチ ・和菓子 ・ケーキ など ・手作業で作る食品など

感染注意!

サルモネラ・カンピロバクターなどの感染の恐れがあります。ペットに触れた後は、よく手を洗いましょう。

管理栄養士より「一言」

年間を通して食中毒は発生していますが、特に注意が必要なのは夏場です。
原因食品が判明したもののうち、魚介類が最も多く、次いで野菜、その加工品です。
「付けない」、「増やさない」、「殺す」の食中毒予防の3原則が基本です。
手洗い、うがいはもちろんのこと、新鮮な食材を用い、洗浄を十分に行ないましょう。また調理時間を迅速にし、早めに喫食したり、調理用品・食器類は、洗浄消毒後、十分に乾燥させるよう心がけましょう。



Q. 食中毒にかかってしまったらどうするの？

直ちに病院を受診しましょう！

乳幼児や高齢者のような免疫機能の低下した方は、重症化しやすいので、すぐに適切な治療を受けてください。

素人判断で市販薬の服用は避けましょう！

安易に下痢止めなどの市販薬を飲むと、腸が侵され悪化する場合があるので注意しましょう。

病院に行けない場合の応急処置

食中毒で怖いのは脱水症状です。それを防ぐためには、水分の補給が不可欠です。しかし、水では腸から吸収されるため下痢には意味がありません。胃で吸収されるスポーツドリンクを摂取するのが良いでしょう。しかし、スポーツドリンクは電解質を多く含んでいるため、大量に飲むと体内のイオンバランスが崩れる恐れがあります。飲みすぎには注意してください。

A. できるだけ速やかに病院を受診しましょう!!

食中毒の治療

食中毒治療の基本は水様性下痢や嘔吐、発熱による脱水・電解質異常の補正を主とした対症療法です。

食事はどうすればいいの？

経口摂取が可能であれば水分補給として電解質、糖質を多く含んだスポーツ飲料などの摂取を、食事摂取が可能であればお粥やうどん、豆腐など低残渣食、低脂肪食が勧められます。牛乳などの乳製品や繊維分の多く含んだもの、香辛料、アルコールは避けるようにします。下痢・嘔吐が激しく脱水が著明な場合や経口摂取が不可能な場合は、絶食による腸管の安静と点滴による電解質と水分の十分な補給を必要とします。特に高齢者や小児、免疫不全などの患者に対しては慎重な評価が必要です。

どんな薬を飲めばいいの？

薬物療法としては乳酸菌製剤や抗菌剤が使用されますが、抗菌剤の適応は症状の重症度に応じて決められ、重症例では症状緩和と二次感染防止のため病初期に使用します（主にニューキノロン或いはホスホマイシン）。止痢剤（下痢止め）や腸管蠕動抑制剤の使用は排便を抑制、遅延させ治療を遅らせ、時に重症化をきたす恐れもあるため推奨されません。また発熱時の解熱剤も脱水を憎悪させ、よく使用される抗菌剤のニューキノロンとの相互作用もあるため、必要最小限の使用とします。

どんな予防をすればいいの？

食中毒の予防としては、食材の保存、調理などしっかりした管理を周知徹底させ、二次感染予防のための手洗いの励行の徹底が重要です。

遠藤副院長
(当院感染防止委員会委員長)



interview No.3



小池 光正 (こいけ みつまさ)

昭和52年 信州大学医学部卒業
昭和61年 医学博士取得
昭和53年 名古屋済済会病院
昭和58年 名古屋大学病院
昭和60年 プラザ一病院
(平成2年 副院長就任)
平成4年 日進おりど病院 内科部長
平成5年 同 副院長
平成12年 同 院長
平成19年 同 常務理事

現在に至る

役職・学会
労働衛生コンサルタント
日本内科学会認定医
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医

頼れる医師紹介

小池 光正 先生

今回は消化器内科の小池 光正先生を紹介させていただきます。インタビュー中は学生時代のエピソードや剣道の事など、こちら側もお腹を抱えて笑ってしまうような楽しい話から医療に対する真直ぐな思いまで、話は尽きませんでした。先生の頼りがいがある一面と、初心を忘れない患者さまに対する純真な姿勢が感じられた1時間30分でした。
(安形・藤井)

◆ まずは、先生のご出身はどちらですか？

生まれも育ちも名古屋市です。実は今年還暦になります。

◆ 趣味は何ですか？

ひとつは高校から始めた剣道で現在4段です。尾張東地域剣道連盟の会長をしていて、多い時で週3回練習しています。剣道の魅力は年齢や体力に関係なく若者から年配の方まで対等に練習できる所です。

もうひとつは大学から始めたスキーです。大学が信州だったので近くのスキー場の救護班のアルバイトをしていました。スキー場から学校に通ったりした事もありましたね。

◆ 休日はどのように過ごされていますか？

剣道の練習に行ったり、子供を連れてスキーや食事に行ったりしています。

◆ 好きな食べ物はありますか？

和食全般ですかね。特に煮物やうなぎが好きです。

◆ カラオケで得意な曲はありますか？

谷村 新治の『昴』です。

◆ プロ野球はどこファンですか？

中日のファンで、特に立浪選手が好きです。

◆ 家でペットは飼われていますか？

犬が好きでミニチュアダックスフンド(名前はマロンちゃん)を飼っています。

◆ 自分の性格を一言でいうと？

一度やりだした事は、必ずやり遂げる粘り強い性格だと思います。

◆ 医師を目指した理由は何ですか？

父親や兄、親戚にも医者が多く、自分にとって身近な職業だったからです。

◆ 医師になってから特に思い出に残るエピソードを教えてください。

誰もが諦めかけた患者さまを救った事や、その当時極めて珍しい血液の病気に自分の専門外にもかかわらず診断をつけた事です。

◆ 最後に日進おりど病院の患者さまに一言お願いします。

患者さまには優しく、安心して任せられる医療を提供することに努めたいです。気軽に何でも相談できるような病院でありたいと思います。

お忙しい中、ご協力ありがとうございました。



薬剤科ってどんなところ？

病院では様々なお薬(医薬品)が使われますが、使い方や使う種類、またはその量を誤ると本来期待している効果が現われないばかりではなく、逆に思いもよらない副作用が現われてしまい、場合によっては重大な事故につながる可能性があります。私たち薬剤師はそのような事が万が一でも起こらない様に、細心の注意をはらい日々の業務にあたっています。

では、実際に日進おりど病院薬剤科ではどのような事を行なっているのか、ご紹介します。



1 調剤

医師により発行された処方箋に従い薬を調合します

a) 入院調剤・・・入院されている患者さまのお薬を準備しています

薬剤師は、その処方箋の内容について、飲み方・使い方・量・飲み合わせなどをチェック(処方監査)し、必要があれば処方医に問い合わせ(疑義照会)してから、処方箋に基づいて調剤を行います。その際、患者さまの状態によって薬を服用時間毎に一包化したり、錠剤を粉砕して粉薬にするなど、患者さまひとりひとりに適した形でなっています。



b) 外来調剤・・・外来で処方箋をもらう時に時間がかかる事があるのは、なぜでしょう？

当院では基本的には院外処方箋を発行しているのですが、実際に薬剤科での外来調剤は一部を除き行なっていません。

ただし、薬剤科窓口からお渡ししているすべての処方箋について、カルテを基とした内容の監査を薬剤師により行ない、この段階で必要時には疑義照会を行っています。また、患者さまが院外の調剤薬局に行かれた後も、万が一何か不明な点があれば調剤薬局からの問い合わせを薬剤科で受けつけています。

そのため、受診患者さまの多い日や時間帯には、受診後処方箋のお渡しまで、多少の時間を頂く場合や順番が前後する場合があります。より迅速にと努力はしていますが、何よりも大切なのは患者さまに適正な薬剤をご使用いただくためと考え行なっておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

c) 注射薬・・・注射薬も調剤します

内服薬と同様に処方監査・必要時は疑義照会を行います。その後、その処方箋に基づいて患者さまごとに注射薬を取り揃えます。

新人紹介

■岩井杏奈さん

今年の春から薬剤科に入り、まだ慣れない事もありますが一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。



■中根拓哉君

社会に出たばかりで至らない部分もあるとは思いますが、慣れ親しんだこの地域の役に立てるよう、精一杯頑張りますので宜しくお願いします。

2 薬剤管理指導

入院されている患者さまのお部屋で直接お話を伺います！

入院患者さまに対して、薬剤師が直接ベットサイドに出向き、薬の効能・効果、飲み方・使い方、量、副作用や注意すべきこと、病気と薬の関係など、出来るだけ解り易くを心がけて説明しています。その際に必要があれば、お薬説明書もお渡しします。また、患者さまが入院時に持参されたお薬があれば、その飲み合わせなどもチェックします。

このように私達は、患者さまから直接お話を伺い、お薬に対する疑問や不安に直接お答えすることにより、今後も積極的に薬物治療を受けて頂ければと考えていますので、どんな些細なことでも気になる事がありましたら、お気軽にご相談ください。



3 薬剤情報提供

医療業界日進月歩です

医薬品に関する様々な情報を収集・整理し、医師・看護師・その他の医療スタッフに提供し、また情報共有することにより患者さまに安全でより良い治療を受けて頂けるよう努めています。

4 医薬品管理

医薬品の取り扱いには注意が必要です

約1000種類の医薬品を必要とされる条件の下で保管・管理・供給しています。

5 委員会や勉強会への参加

より安全でより高度な医療を目指します！

医療安全対策部会・褥瘡対策委員会・クリニカルパス作成委員会・薬事委員会などチーム医療の一員としての活動も行っています。また院内外を問わず、各種勉強会を開催・参加しています。

社会人になって

臨床放射線科 濱崎 里奈

日進おりど病院に就職して、あっという間に一年が経ちました。最初はすごく緊張していましたが、先輩方に何度も丁寧に指導していただいたおかげで緊張もほぐれ、少しずつ職場に慣れてきました。

私は高校生のときに近所のスーパーで接客のアルバイトをしていました。その経験から、人と接しサービスを提供する仕事にやりがいを感じ、将来は何か人のために尽くす仕事に就きたいと強く感じるようになりました。そして、勉強して鈴鹿医療科学大学の放射線技術科学科に入学。卒業し晴れて日進おりど病院の放射線科に勤めることになったわけです。そんな私が、一番身に染みて感じていることは「学生」と「社会人」とのギャップです。若いからという理由で大抵のことが許されてきた「学生」のころとは違い、ここでは「人の命を預かる者」としての責任と誇りで、みんなが日々動いているのです。一つのミスが重大事故につながる…そういった緊張感から、勤務中はみんな真剣です。こういった仕事に対する「姿勢」というのが学生と社会人の大きな違いだと思います。病院で先輩方の働く姿勢を見て、まだまだ自分の甘さを感じてしまっていますが、そんな私を先輩方はやさしくフォローしてくれます。技術的にも精神的にも未熟な自分ですが、日進おりど病院で「人の命を預かる者」の一員としての責任感と自覚が芽生えつつあります。

プライベートの面では最近、車を買いました。もともとドライブが好きで、休日のドライブはがんばっている自分への最大のご褒美です。ドライブしていると、仕事の疲れもストレスも吹き飛んでしまいます。仕事の日と休日のオンオフをはっきりさせるといっても大切なかなと思います。とにかく今は毎日が勉強です！早く一人前の社会人として、みんなに認めてもらえるようにがんばります。



新任医師の紹介

■市瀬 彦聡(いちのせ ひろふさ)医師

★先生は日進おりど病院に来られる前はどちらにみえましたか？

藤田保健衛生大学病院の整形外科にいました。中でも「手の外科」を専門にしています。

★患者さまへ一言お願いします。

1つの疾患でも患者さまの年齢や生活パターンに応じて、その方に合った治療方法をいくつかご提案いたしますので気軽にご相談ください。



■鈴木 安子(すずむら やすこ)医師

★先生は普段どちらにみえますか？

週3回(月、火、木)予防医学推進研究センターで健診の診察や、子宮がん検診の検査を行っています。

★健診を受けられる方に一言お願いします。

受診者さんで、特に女性の方が日頃から疑問や不安に思っている、なかなか男性医師には聞きづらい事などありましたら、気軽に相談してくださいね。皆さんから頼られる存在になるよう頑張ります。

(安形、藤井)



職員紹介



今回ご紹介させていただく職員は、運転手の「川角佐吉さん」です。

1年を通して、ちょっとした仕事の合間を見つけては雑草を刈ったりして病院の美化に努めてくれています。いつも笑顔の川角さん、以前は一流電機企業の研究室で働いてみえました。「病院に勤務し、人と人の繋がりを実感しています。今日も一日宜しくお願いしますという気持ちが笑顔になるんだと思います。笑顔はタダですから」と。猛暑の時期は草を刈っても3、4日で伸びてきますが、川角さんに大変ではと聞くと、「患者さまがきれいな病院でよかったと思っていただければ」とやはり笑顔。最後に、川角さんにとって仕事とはと聞いてみると、「真心です」とまたまた笑顔。健康に気をつけて、いつまでもその笑顔でいてください。

(山下)

もう、人間ドックは受けられましたか？

毎年の人間ドックが 早期発見・早期治療につながります。



病気は早期発見・早期治療が一番大切です。それが社会復帰を1日も早く可能にします。

貝原益軒は三百年前に「養生訓」のなかで次のように説いています。

「病なき時、かねてつつしめば病なし。病おこりて後、薬を服用しても病癒がたく、癒る事おそし。」

多くの方が早期発見・早期治療が一番大切と分かっていても、日本におけるがん検診の受診率は17%にも満たないのです。また、女性の癌罹患率の1位となった乳がんは20人に1人が罹患する割合となりましたが、残念なことにマンモグラフィ(乳房X線検査)を受けている方は5%にすぎません。私たちは、「病おこりて後、癒る事おそし」という三百年も前に説かれた言葉の意味をもう少し受け止めなくてはならないのでは…。

いつまでも健康であり続けるために、私ども「予防医学推進・研究センター」は年1回の人間ドックをお勧めいたしますとともに、最新の高度医療機器をもって皆さまの健康へのお手伝いをさせていただきます。(梅村・清水)

21年度＜人間ドック／生活習慣病予防健診＞契約健康保険組合様 (アイウエオ順、敬称略)

直接契約

- アイシン健康保険組合
- 愛知県歯科医師国民健康保険組合
- 愛知県市町村職員共済組合
- 愛知県情報サービス産業健康保険組合
- 愛知県トラック事業健康保険組合
- 愛知県農協健康保険組合
- 愛鉄連健康保険組合
- イオン健康保険組合
- NTT健康保険組合
- 小野薬品健康保険組合
- キユーピーアヲハタ健康保険組合
- KTCグループ健康保険組合
- コカ・コーラセントラルジャパン健康保険組合
- 産業機械健康保険組合
- ジャパンビバレッジ健康保険組合
- 住商連合健康保険組合
- セキスイ健康保険組合
- 全国健康保険協会(旧政府管掌健康保険組合)
- 全国建設工事業国民健康保険組合
- 全国土木建築国民健康保険組合
- 大正製薬健康保険組合
- 大日本住友製薬健康保険組合
- 中央ラジオ・テレビ健康保険組合
- 中部電力健康保険組合
- デンソー健康保険組合
- 東京薬業健康保険組合
- 東芝健康保険組合
- トーエネック健康保険組合
- 都市再生機構健康保険組合
- トヨタ関連部品健康保険組合
- トヨタ自動車健康保険組合
- トヨタ販売連合健康保険組合
- 名古屋銀行健康保険組合
- 名古屋薬業健康保険組合
- 日本私立学校振興・共済事業団
- 日本電話施設健康保険組合
- 日立製作所健康保険組合(日立メディコ)
- メイテック健康保険組合
- 名糖健康保険組合
- めいらく健康保険組合
- ユニグループ健康保険組合(特定健診)

代表契約(取次機関)

- 株式会社イーウェル
- ウェルネスコミュニケーションズ
- JTBベネフィット
- ケアテンプ
- 健康保険組合連合会
- ホームネット株式会社
- 三菱化学メディエンス株式会社
- 日本健康文化振興会
- ファーストメディカルクリニック
- 東京都総合組合保健施設振興会

※上記以外でも補助の受けられる健康保険組合様もありますので、お電話口にてご確認ください。

日進市 個別がん検診が始まります

今年も日進市個別がん検診が間もなく始まります。(5月下旬～11月)

がんの治療で一番重要なことは、早期発見・早期治療であるということは言うまでもありません。定期的ながん検診の受診は、早期発見に大変大きな効果があります。

今までがん検診を受けたことがない方はもちろん、近年受けている方にも、今年のがん検診の受診をお勧めします。

日進市がん検診ってなに？

日進市の補助を受けることにより、通常よりもかなり安い費用で各種がん検診が受けられるという制度です。当施設は、市内指定医療機関の中で、唯一すべてのがん検診を実施しておりますので、この機会にぜひ、なるべく多くのがん検診を受けていただき、がんの早期発見に役立てていただきたいと思います。

誰でも受けられるの？

日進市内在住の方(日進市に住民票を有する方)で、対象年齢に当てはまれば受けられます。

※対象年齢は、がん検診の種類により異なります。(下記参照)

申し込むにはどうすればいい？

《日進市国保で40歳以上の方》今年度より、特定健診の受診券と併せてがん検診の受診券が送付されます。

《日進市国保以外の方、40歳未満の方》4月の日進市広報(保健センターガイド)に添付されている申込みハガキに、ご希望のがん検診を記入して、ポストに投函してください。後日、保健センターより受診券が送付されます。

※申込みハガキは、当院受付にもご用意しておりますので、ご利用ください。

受診券がお手元に届きましたら、予防医学推進・研究センターまでお電話等にてご予約ください。

日進市 がん検診一覧

検 診 名	対 象 年 齢	費 用
胃がん(胃部X線直接撮影:バリウム)	40歳以上	3,900円
大腸がん(便潜血反応検査)	40歳以上	600円
乳がん①(マンモグラフィ+視触診)	40歳以上の和暦偶数年生まれ	3,200円
乳がん②(超音波+視触診)	30歳～39歳	2,000円
子宮がん:頸部(子宮頸部細胞診)	20歳以上の和暦偶数年生まれ 及び、平成元年生まれ	1,900円
肺がん(胸部X線直接撮影)	40歳以上	1,000円 市特定検診併用:400円
前立腺がん(PSA測定/血液検査)	50歳以上	1,300円 市特定検診併用:700円

※その他詳細につきましては、日進市保健センターまでお問い合わせください。

日進市国保特定健診+がん検診の併用で、 人間ドックがお得に受けられます!

《通常価格》33,600円 ➡ 《併用価格》9,900円

※節目・70歳以上の方はさらにお得になります。※乳がん・子宮がん・前立腺がんは別途自己負担が必要となります。



がん検診だけでは物足りないという方には、がん検診併用の人間ドックの受診をお勧めしております。日進市がん検診の補助を利用することにより、通常の人間ドックをかなりお安く受けることができる大変お得な方法です。

※日進市国保以外の特定健診とも併用できます(価格は異なります)。詳しくは予防医学推進・研究センターまでお問い合わせください。



医療法人 大医会 日進おりど病院 予防医学推進・研究センター

〒470-0115愛知県 日進市折戸町西田面110番地

TEL 0561 (73) 3030 FAX 0561 (73) 2288

<http://www15.ocn.ne.jp/~daiikai/kenshin/>

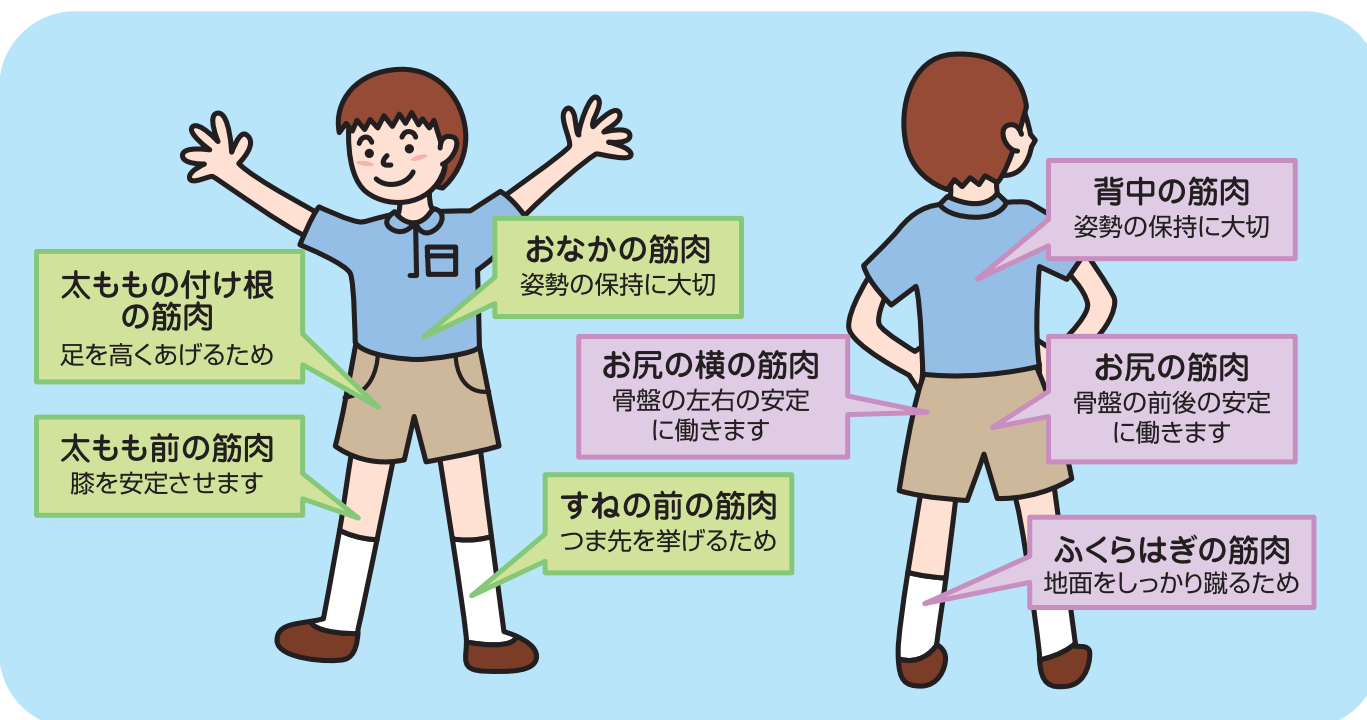
※無料託児所を併設しておりますご希望の場合は予約時にお申し付けください。

シリーズ 転倒予防

第3回 転倒予防の運動療法

5回に分けて転倒予防のポイントを紹介しています。3回目となる今回からは転倒予防の運動療法についてお伝えします。
 普段あまり意識することはありませんが、歩く時には様々な筋肉がタイミングよく伸び縮みし関節を動かしています。そこで筋肉を伸ばす運動であるストレッチを行なうことで筋肉の柔軟性を高め、スムーズな動作が行なえるようにしましょう。
 (小田)

歩行に大切な筋肉とその役割

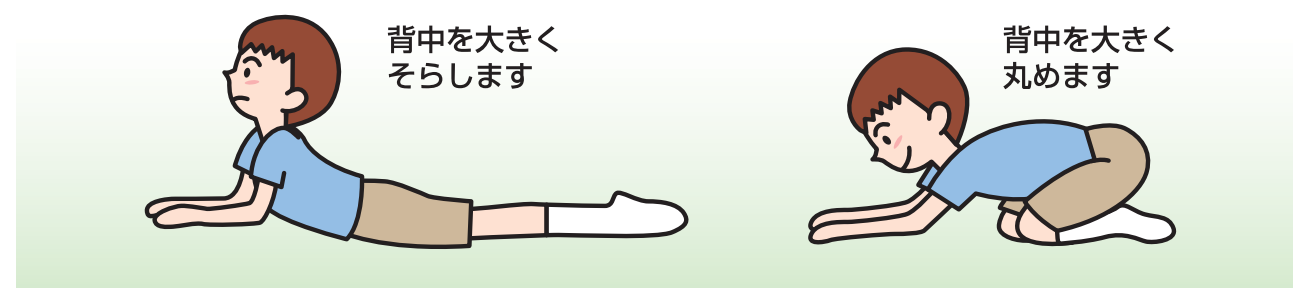


ストレッチ

ポイント

- ① 各運動は、痛くない程度に伸ばします。5秒間伸ばすのを5回繰り返します。
- ② 呼吸は止めないで行ないましょう。
- ③ 反動はつけない。

■おなかと背中



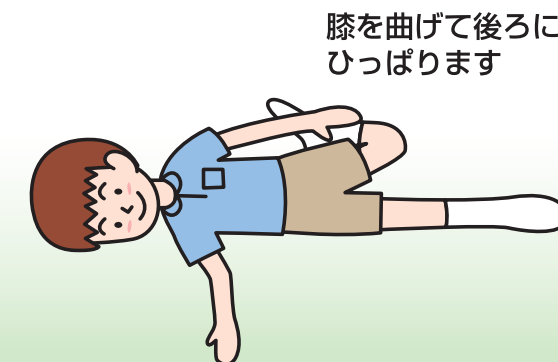
■お尻・お尻の横



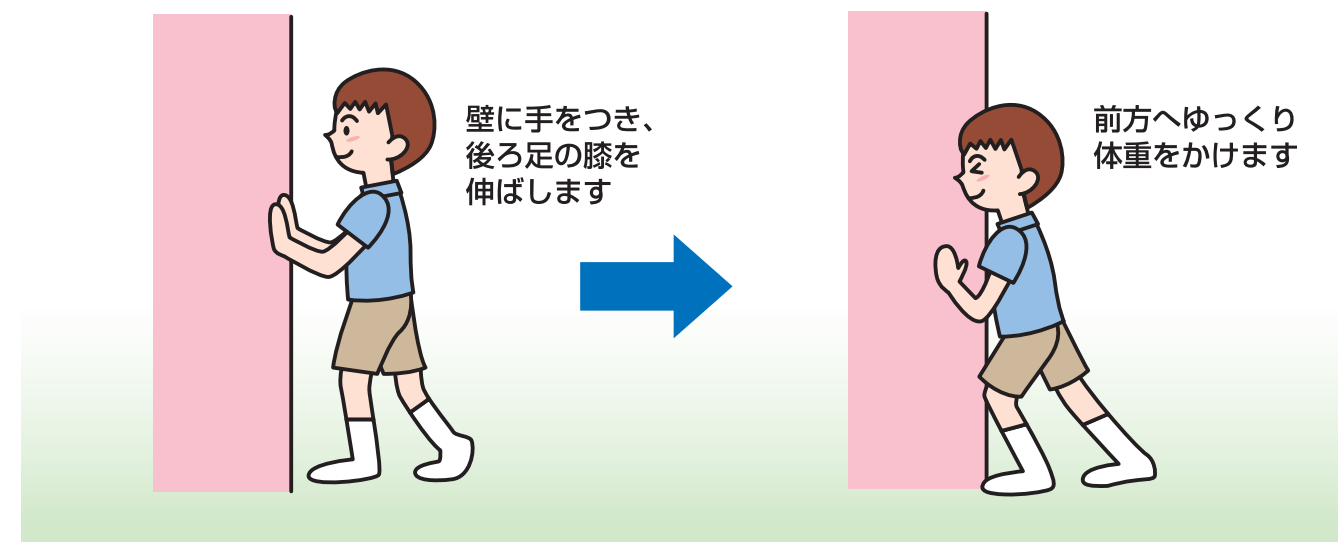
■太ももの付け根



■太ももの前



■ふくらはぎ



注意

場合によってはかえって体を悪くしてしまうこともあります。身体に不安のある方は、主治医と相談してから行ってください。



おばあちゃんの知恵袋

湿気対策とプチECOで快適に過ごす方法

梅雨の季節がやってまいりました!今回は湿気対策とプチECOで快適に過ごす方法をお伝えいたします! 皆さんももうご存知のあの『重曹』を使って家の中の湿気を快適な空間にする提案をします!

そもそも『重曹』とは?

炭酸水素ナトリウム (NaHCO₃) の別名で重炭素曹達の略称です。重炭酸ナトリウム、重炭酸ソーダ、酸性炭酸ナトリウムとも呼ばれています。弱アルカリ性であるため、使用後はそのまま下水道に流しても環境に悪影響を与えることはありません。(安形)



玄関

『重曹』をそのまま底が平らで口の大きな瓶にいます。それを下駄箱の端に置くと、約2ヶ月程度は消臭、抗菌効果で靴の中の嫌なにおいを消してくれます。重曹スプレーを作り、普段履きの靴にシュッとかけると抗菌効果で次の日にはさらさらとした履き心地の靴になります。

リビング

多少の曇り空でも布団を太陽に当てたい時に、布団全体に『重曹』をふりかけます。しもう時にしっかりと『重曹』を掃えば、布団がカラッとします。なかなか干せないソファにも重曹スプレーをかけると、嫌な臭いが消え、カラッとします。

洗面所

梅雨の時期は思ったように洗濯ができません。洗濯をする前の洗濯物が洗面所に残っている場合は、『重曹』を洗濯物に直接そのままふりかけます。洗濯物と洗濯物の間もしっかりと振りかけると抗菌と消臭効果で嫌なにおいが消えます。洗濯する時はそのまま洗濯機に入れて下さい。

トイレ

ゴミに出す前のオムツに『重曹』を振りかけておくと、においが消えています。



『重曹スプレー』の作り方

- ①スプレー用の容器(霧吹き用)を用意してください。
- ②水(200cc)と重曹(大さじ2)を混ぜてください。お好みの香り(ハーブ系のオイルなどが可)をつけてもO.K.!!
- ③速乾性や抗菌効果を高めたい場合は、エタノール(数滴)を混ぜてもいいです。『重曹』をふりかける場合、お塩やコショウの大きめの容器に入れ替えて使用すると、簡単かつまんべんなく、布に広がり使いやすくなります。

身近な『重曹』を上手に使い、梅雨を快適に乗り越えましょう!!!!

スペイン料理

シーフードの簡単パエリア

スペイン料理の代名詞、『パエリア』です。決して難しくありません。大きなフライパンに材料を順番に入れて炒めていくだけ。後はふたをして放っておくだけ。お米もときません。包丁も使いません! なのにこんなにおいしい。恐るべし、スペイン料理!! お休みの日にご家族でお試くださいね! (安形)

材料(4人前) 1人前:447kcal

- | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------|
| ・シーフードミックス… 280グラム | ・白ワイン(酒)…………… 150cc | |
| ・温野菜ミックス…………… 1パック | ・サフランシーズニング… 9グラム | ・塩…………… 少々 |
| ・オリーブオイル…………… 大さじ1 1/3 | ・水…………… 420cc | ・こしょう…………… 少々 |
| ・にんにく…………… 1カケ | ・マギーブイオン(コンソメでも可)… 2ヶ | ・米…………… 2合 |

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルとおろしたにんにくを入れて熱する。香りがたったら、シーフードミックス、温野菜ミックスを順に加えて、そのつど炒める。
- ②白ワイン(お酒)とサフランシーズニングを加えて約3分煮つめた後、水とマギーブイオン(コンソメ)、塩、こしょうを加えて、煮立てる。
- ③②に米をとかずに均等になるように振り入れる。アルミホイルをかぶせ弱~中火で15分ほど煮込み、途中で様子を見て、米が堅ければ湯(分量外)を適量たす。
- ④お米がやわらかくなったら出来上がり。

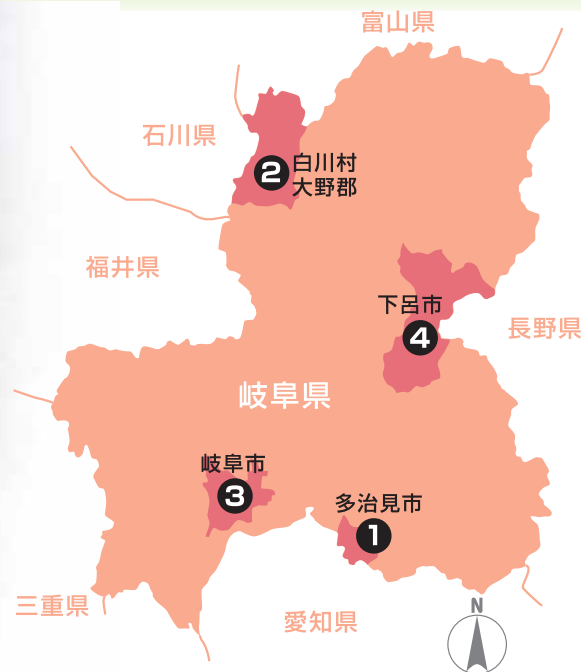


県外出身の当院スタッフが、地元の魅力やおすすめスポットを毎回紹介します! (日比野)

わたしの ご当地 名物紹介

その3 岐阜県編

岐阜県は日本のほぼ中央に位置し、海に面しない数少ない内陸県のひとつです。数万年も昔から人々が生活し、古代より日本の文化を支えてきた伝統と、山水豊かな自然にあふれた県です。



① 日本一暑い!?多治見市

多治見市は夏になると毎年全国の最高気温1位2位を争うほどのとっても暑い町です。名古屋も暑いと言われますが多治見はもっと暑いんです!! そんな多治見の見所は虎渓山永保寺。国宝にも指定されている2つの建物と、名勝に指定されている庭園は、見渡すたびその景観の素晴らしさに感動します。あえて夏に訪れて日本一の暑さを味わってみてもいいかも!?



③ 長良川 鵜飼

岐阜市長良川に夏の訪れを告げる風物詩で1300年も続く伝統行事になっています。毎年5月11日から10月15日まで、川の増水時と中秋の名月の日を除いて毎夜開催されます。



④ 下呂温泉

有馬温泉・草津温泉とともに、日本三名泉の一つです。無色透明の温泉で、お肌をスベスベにしてくれます。最近では、温泉街の各地に無料で入れる足湯があり、お土産を見ながら足湯めぐりも楽しめます。他、下呂市のシンボル、噴泉池という露天風呂はなんと無料!混浴!脱衣所&仕切りなし!そして市街地真ん中!勇気ある方はこちらませひ。



② 世界遺産 白川郷

白川郷の合掌造りの集落は1995年に世界遺産に登録されました。静かな山村は植物や年中行事などの歳時記にことかかず、一枚の絵のような光景が一年中あちこちでみることができます。まるで昔話の世界に飛び込んだような美しい日本の景色に癒されます。



ちょっといいことを教えます!

日進の和菓子屋さん 「菓宗庵」さん

「日進駅北」交差点を東へ300m。和菓子の「菓宗庵」さんです。品数も豊富で、地元ならではの名古屋コーチンの卵を使ったカステラやプリンが絶品です。私の一押しはなんといっても聚楽最中です!

日進市栄2-403 TEL:0561-72-5988 定休日:毎週火曜日 営業時間9:00~18:00
(・名鉄豊田新線日進駅より徒歩8分・県道57号線瀬戸大府東海線日進駅北交差点東進300m右側)
HP: HYPERLINK "http://www.kasyuan.jp/" http://www.kasyuan.jp

今回は当院周辺で
おすすめのお店を
紹介します。

