

# ひだまり

◎快適ライフ

## 自宅で出来る！ 運動習慣づくり

### INDEX

P.2 Message

診療担当医師表

P.3 患者満足度調査結果報告

P.4 人間ドックのご案内

事務部より

P.5 「体調が悪いな」と思ったら！

病院を受診するタイミング

快適ライフ



# 『ご挨拶』

高浜豊田病院

院長 **今田 数実**

このたび高浜豊田病院の院長を拝命した今田数実と申します。今後ともよろしくお願ひいたします。刈谷豊田総合病院高浜分院に着任して10年間、高浜市の地域医療に関わって参りました。ここ数年、当院では新築移転など色々良い事がありました。新型コロナ以外は…。

近々当院において高浜市在住の皆様に対する新型コロナワクチン接種が始まります。副反応として接種部位の痛み、発熱、倦怠感などが起こるといわれていますが、感染予防効果、発症時の重症化を防ぐ効果などが期待されています。最終的に決める権利はご本人にあります。よくお考えいただき、接種を希望される方はぜひご予約ください。

注射の痛みは皆さんイヤだと思いますが、私も子供のころから痛いのが嫌いでした。歯医者さんに行ったとき、痛いのが怖くて暴れてしまい、歯科の先生に追い出されたこともありました。そんなある日、母親と街を歩いているとき、男の人から声をかけられてバナナを沢山もらいました。知らない人から物をもらっちゃダメでしたが、後から母親に聞くと「歯医者さん」とのこと。景品でもらったバナナを分けてくれたそうです。当時から歯科医はマスクを着けて仕事をしていたため、子供の自分にとって素顔の方は「知らない人」だったのです。

さて、私たち病院職員がマスクを外して働ける時代はやってくるのでしょうか。いつか来るその日まで、病院での私の顔はマスクをした大きな写真の方になるのでしょうか。感染症が終息して、ビニールやアクリル板を外せる日が来たら、もう一度普通の顔でご挨拶をさせて頂きたいと思います。それまで、みんなで力を合わせて頑張っていきましょう。

## 診療担当医師表 ●受付時間/午前8時30分～午前11時30分まで 2021年4月1日現在

診療科	診療室	月	火	水	木	金	土
内科 ・ 外科	1診	鳥居	田野	佐野	佐野	井本	第1:佐野 第3:佐野
	2診	林	奥田	林	林	岩田	第1:林
	3診	伊藤	小山 (三倉)	安藤	山中	山中	第1:伊藤 第3:山中
	4診	吉木	今田	吉木	今田	佐藤	第3:今田
	5診	橋本 (10:00～)	長谷川 (9:00～)	橋本 (10:00～)	研修医	長谷川 (9:00～)	第1:橋本 第3:長谷川
	7診	研修医	研修医	—	—	—	—
整形外科	午前	深谷	川島	加藤	大田	柴田	—
眼科	午前	野村	木全	—	野村	小池	—

当院外来は、初診時に紹介状がなくても選定療養費はかかりません。

# 患者満足度調査結果報告

高浜豊田病院では、年1回患者満足度調査を行っており、今年は10月に実施しました。

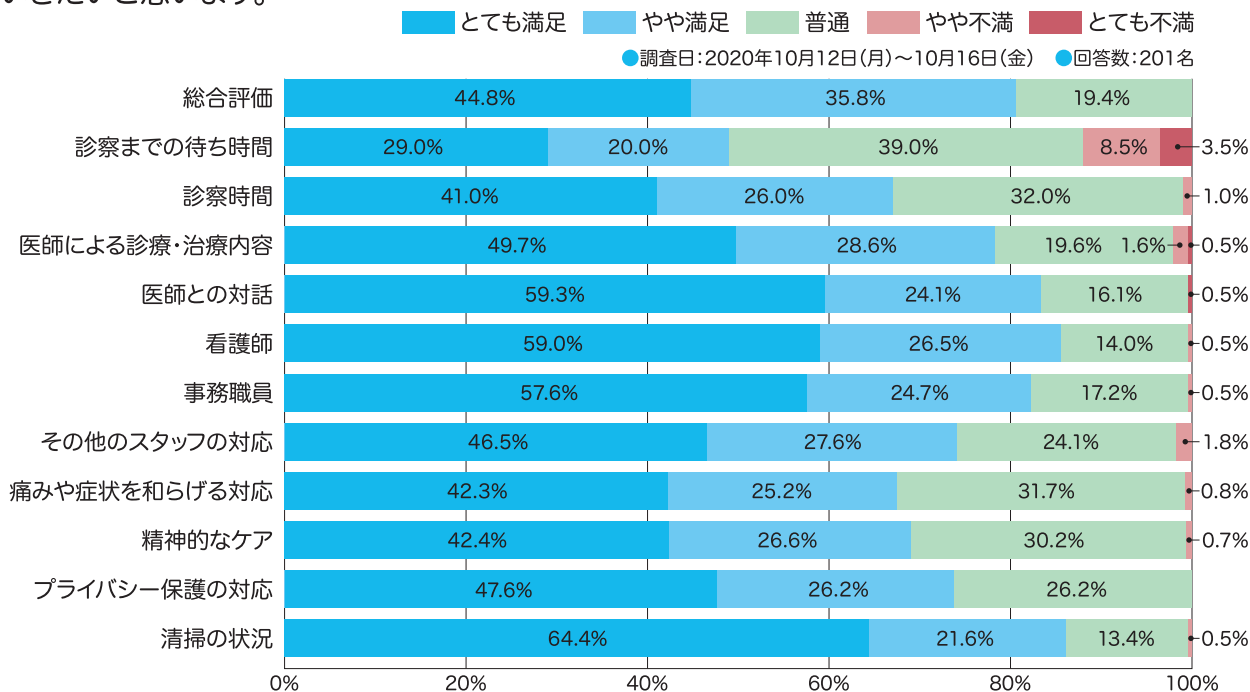
患者・家族の皆さまには、ご協力頂き大変ありがとうございました。

調査は、「外来患者」「入院患者」「透析患者」に分け実施し、結果を報告させていただきます。

皆さまから頂いたご意見を職員全員真摯に受け止め、良質な医療・療養環境が提供できるよう

努めていきたいと思っております。

## 外来



いただいたご意見と回答

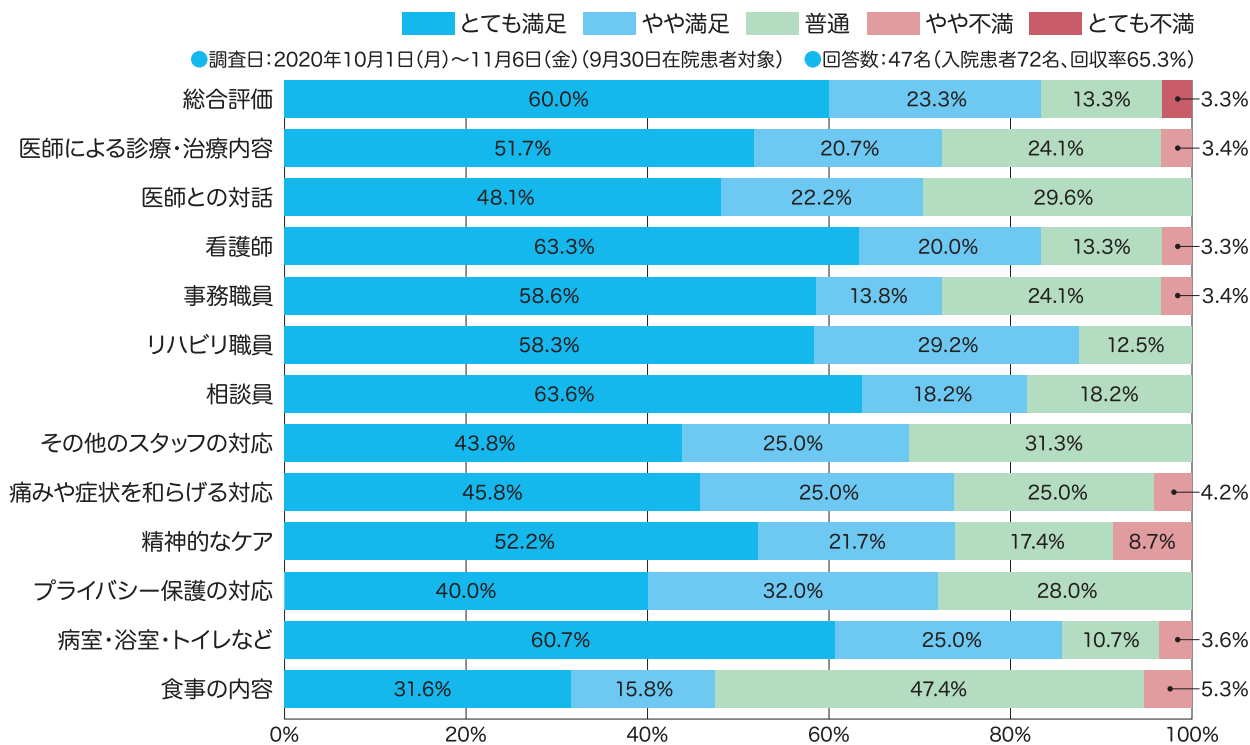
いただいたご意見

- 待ち時間が長い
- 薬が出るのに時間がかかりすぎ
- 丁寧・親切なところがよい
- コロナで病院も大変だと思いますが、頑張ってください

ご回答

- ご意見ありがとうございます。みなさまのご要望に添えるよう努めてまいります

## 入院



いただいたご意見と回答

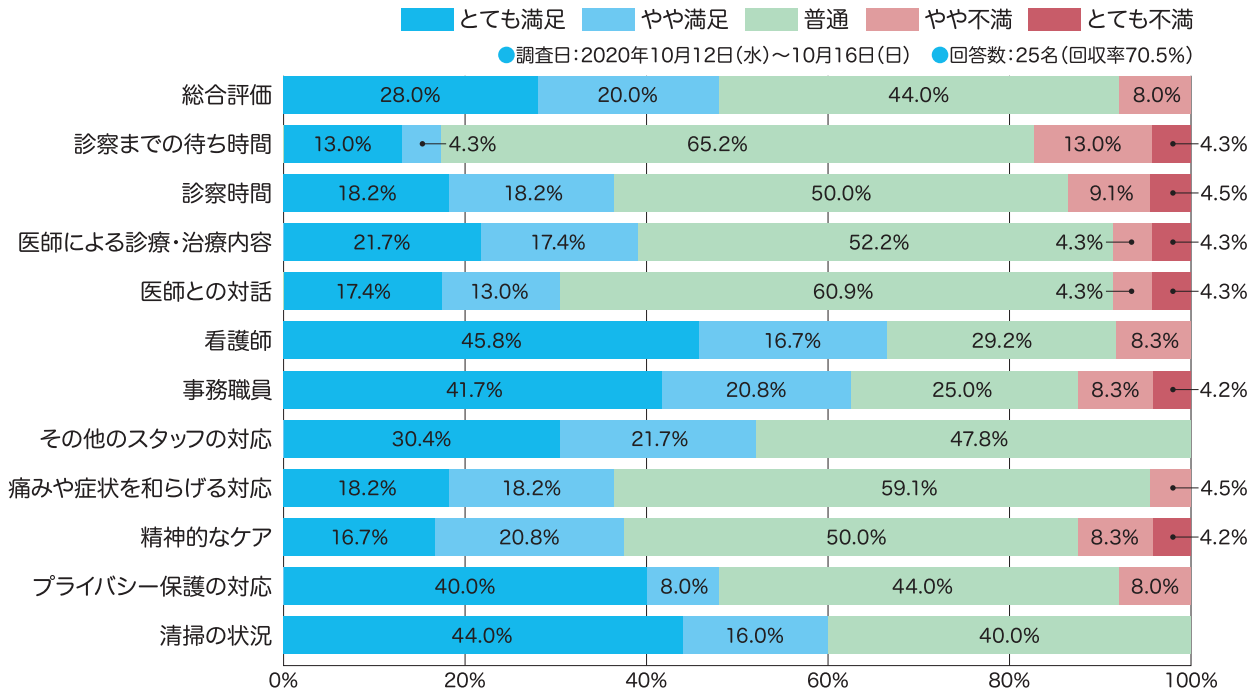
いただいたご意見

- コロナ禍で不安の中、感謝しています
- スタッフの皆さん、とても親切丁寧な対応をしてくださりありがとうございます

ご回答

- 患者さんやご家族の方の不安が取り除けるよう誠心誠意努めてまいります

# 透析



※未記入、利用なしは除く。複数回答は全てカウント ※2020年度より日本病院機能評価機構の満足度調査に参加

## 外来 入院 透析

病院に対する  
現在のご要望・今後のご要望などが  
ございましたら。  
ご意見をお願いいたします。



## 人間ドックの ご案内

# 35歳を過ぎたら → 生活習慣病年齢

一年に一度は人間ドックを受けましょう!

- 検診日** 月曜日～金曜日および第1・3土曜日(祝日、病院指定休日は除く)  
※毎週木曜日は「レディースデー」としてすべての予約を女性のみ限定しております。
- 時間** 午前8時30分から受付を行い、おおむね午前中に終了いたします。
- 申込方法** お電話または窓口にお越しいただき、ご予約をお取りいたします。  
**☎0566-52-8660** (健診センター直通)
- コース** 半日ドック: Bコース(25,300円)、Dコース(36,300円)  
協会けんぽ: 生活習慣予防健診(7,168円)  
高浜市委託健診: 総合検診(12,000円)、成人ドック(6,000円)
- 検診結果** 後日、人間ドック成績表を送付いたします。  
なお、精密検査(2次検査)が必要な場合は、その旨ご案内いたします。

※その他  
企業健診  
なども行って  
おります。



## マスク着用と手指衛生のお願い

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来院される全ての方に「マスクの着用」と「手指衛生」をお願いしております。マスクを着用されていない場合は入館をお断りする場合がございますので、あらかじめマスクをご用意のうえご来院ください。何卒ご理解と協力をお願い申し上げます。

## 事務部より



春の訪れと共に花粉症の季節もやってきました。  
それぞれができる花粉症対策をとり  
皆さん一緒に乗り切りましょう。

事務部 齊藤 絵美





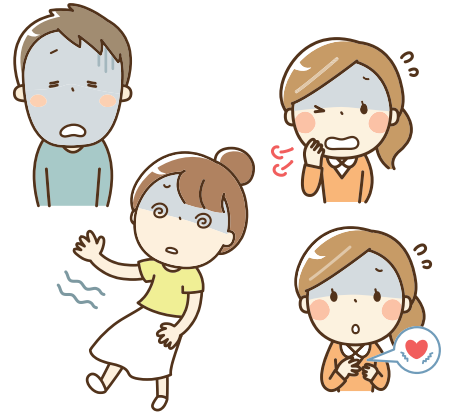
# 「体調悪いな」と思ったら！ 病院を受診するタイミング



新型コロナウイルス感染症の主な症状は発熱、咳、倦怠感などで、一般的な風邪症状と似ていることから病院を受診する目安に悩む人も多いのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症の初期症状は、数日すれば治ってしまう人もいます。しかし基礎疾患(持病)がある人や高齢者、妊娠中の人の場合には、比較的軽い風邪症状であっても速やかに受診を検討しましょう。厚生労働省では、「緊急性の高い症状」13項目を提示し、これらの症状が見られた場合には直ちに受診することを促しています。以下の症状が見られる場合は、まず「かかりつけ医」など身近な医療機関に電話で相談した上で受診をしましょう。

## 【緊急性の高い症状】 ※は家族等が確認した場合

表情・外見	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 顔色が明らかに悪い ※</li> <li>● 唇が紫色になっている</li> <li>● いつもと違う、様子がおかしい ※</li> </ul>
息苦しさ等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 息が荒くなった(呼吸数が多くなった)</li> <li>● 急に息苦しくなった</li> <li>● 少し動くと息苦しい</li> <li>● 胸の痛みがある</li> <li>● 横になれない。座らないと息ができない</li> <li>● 肩で息をしている</li> <li>● 突然(2時間以内を目安)ゼーゼーしはじめた</li> </ul>
意識障害等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ぼんやりしている(反応が弱い) ※</li> <li>● もうろうとしている(返事がない) ※</li> <li>● 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</li> </ul>



症状が見られる場合は  
まず身近な医療機関に  
電話で相談しましょう



今後、ワクチンや治療薬が開発され実施されても、すぐに収束とは考えにくく、「新しい生活様式」の定着と継続が必要です。これを機に生活環境を整えて、感染症にかかりにくく、重症化しにくい身体づくりを意識してみてください。良質な睡眠・食事・運動はもちろん、基礎疾患のある人はご自身の病気をきちんとコントロールする習慣をつけましょう。

5階病棟 看護・介護部 杉浦 陽子

## 快適ライフ

# 自宅で出来る! 運動習慣づくり

4月になり、暦では春を迎えますが、まだ肌寒い日が続きます。新型コロナウイルスの影響により、極端に外出が減り、運動不足になっていませんか。人間の体は、上半身と下半身で同じ筋肉量ではなく、下半身の方が圧倒的に多いと言われています。今回は家の中で出来る下肢の運動をご紹介します。どこかに痛みがある方は、無理に頑張りすぎないように注意し、ご自身にとって辛すぎない活動量・強さ・頻度でこまめに体を動かしましょう!

### 【ふくらはぎの運動】

- ①机や壁などに両手をついて支えにし「つま先たち」でかかとを上げ下げする
- ②10~20回を1セットとし1日に2~3セット行う

#### 効果

ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれるように、全身の血流に関わってきます。ふくらはぎを鍛えることで血流が促進され、老廃物がたまりにくくなり、疲れやだるさ、肩こりが改善されます。



### 【太ももの運動】

- ①仰向けに寝て片脚の膝をたてもう片脚を伸ばす。伸ばした脚を上げ下げする。
- ②10~20回行ったら反対側の脚も同様に行う。

#### 効果

「太もも」を鍛えれば体全体のバランスを維持するのに役立ちます。



### 【足踏み】

- ①両腕の肘を少し曲げて、小さく腕を振りながら、その場で軽い足踏みを10~20回行う。体力がある方は腕を大きく振りながら足も無理ない範囲で高く上げてリズムよく20~30回足踏みを追加する。

#### 効果

血流が良くなり免疫力・脂肪燃焼効率・下肢筋力アップにつながります。



軽い運動は免疫力を高めることにも役立ちます。

こまめに家の掃除をしたり、テレビを見ながらでもちょっと運動し座る時間を減らす工夫をしてみましょう。

5階病棟 看護・介護部 鈴木 礼子



# 旬の食材 美味しく食べて健康に

## 今が旬のあさりを使った フライパンパエリア

あさは産卵期を迎える春から初夏にかけて身が膨らんでおいしくなります。鉄分、タウリン、ビタミンB2、ビタミンB12、亜鉛を多く含んでいます。あさは貝類特有のコハク酸を含み、炊き込みご飯や酒蒸し、パスタなど、和食から洋食まで特有のうまみを生かして幅広い料理で使うことができます。



1人分  
**540**  
kcal  
塩分:3.1g



### 作り方

- あさは塩水につけて砂抜きし、流水で殻をこすり洗う。たまねぎはみじん切りにし、トマトは1.0cm角に切り、にんにくは包丁の腹でつぶしておく。鶏手羽中は塩こしょうをする。
- フライパンにオリーブ油大さじ3とにんにくを入れて中火にかける。きつね色になるまで炒めたら、鶏手羽中を入れて焼き目をつける。焼き目がついたら鶏手羽中を取り出して、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- 米を加えてざっと炒め、ローリエを加えて米が半透明になるまで炒め合わせる。刻んだスープの素と塩適量を加えて混ぜる。
- 白ワインを加えてざっと混ぜ、米の1割増しの水(400ml)を加えて、あさり、トマト、②で取り出していた手羽中をのせて蓋をして、沸いてきたら弱火にする。
- 約30分間たって、米が完全に汁を吸ってふくらしたら、蓋をしたまま強火にする。パチパチと音がしてきたら20秒間ほどおいて火を止める。5秒間ほど蒸らして蓋をとり、黒こしょうをひく。
- お好みでレモンをかけていただく。

### 材料/3~4人分

- あさり…………… 500g
- 鶏手羽中…………… 10本程度
- たまねぎ…………… 1/2個
- トマト…………… 中1個
- にんにく…………… 3かけ
- 米(※洗わない)…………… 360ml(2合)
- ローリエ(ちぎる)…………… 2枚
- 固形スープの素…………… 1/2個
- 白ワイン…………… カップ1/4
- 塩…………… 適量
- オリーブオイル…………… 大さじ3
- こしょう…………… 少々
- レモン…………… 1/2個

栄養科 寺島 彩香

お願い

## 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の受診について

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の受診については当院のホームページをご覧ください



下記の症状に当てはまる方は、院内に入る前に、必ず下記の電話番号へ連絡してください

息苦しさ(呼吸困難)  
強いだるさ(倦怠感)  
高熱など強い症状がある



すぐに相談

発熱や咳など、比較的軽い風邪の症状がある

高齢者・妊婦の方  
基礎疾患がある方(糖尿病・心不全など)

すぐに相談

その他の方



症状が続く場合

高浜・刈谷・知立・安城・碧南市に在住の方は

衣浦東部  
保健所

☎0566-22-1699

受付時間/9:00~17:00  
(土日・祝日も実施)

●上記以外にお住いの方は、お住いにある保健所へ連絡ください●

上記以外に新型コロナウイルス感染症が心配なときの一般相談窓口

厚生労働省  
電話相談窓口

☎0120-565-653

受付時間/9:00~21:00  
(土日・祝日も実施)