

ひだまり

◎快適ライフ

自宅でできる自己チェック あなたの呼吸・発声能力



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
- P.5 快適ライフ
新型コロナウイルス
「オミクロン株」について

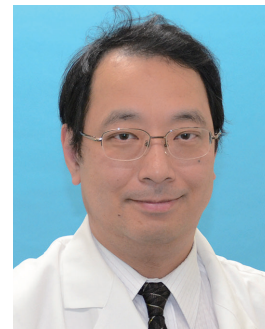
ひだまりWEBページ
バックナンバーも
ご覧になれます▶▶▶



『ご挨拶』

高浜豊田病院

副院長 **栞野 晋司**



新緑の候、如何お過ごしでしょうか。

4月から高浜豊田病院で勤務をさせて頂いております。

私は、三河の東端の豊橋で生まれ育ちました。その後名古屋大学で学び、卒後は大垣の市民病院での研修から医師生活を始め、同院で循環器内科を専攻し研鑽。この間、三河を離れましたが、大学病院に戻る前の赴任先として当時の刈谷総合病院を指示され、三河に戻る縁ができました。大学後も再度縁あり刈谷赴任となり刈谷に転居。四半世紀以上を刈谷豊田総合病院循環器科の医師として過ごし、この間に子供も刈谷で育ち、昨年には医師の先達であり、晩年まで三河で地域医療に携わった父親を見送る時を迎えました。

医師生活も30年を超え、大学で今後を考える機会に三河での生活継続を希望したところ、この役職を賜る事となりました。心機一転、三河の西端の高浜で地域医療に関わらせて頂きます。三河の気風が染みついた医師として、何かお役に立てればと思う次第です。

以上の自己紹介文でご挨拶とさせていただきます。宜しくお願い致します。

高浜豊田病院

事務長 **鈴木 友宏**



2022年4月より、当院の事務長に就任いたしました、鈴木と申します。

私は、2018年4月に、刈谷豊田総合病院の情報システム部門より、当院に配属となり新築移転のプロジェクトを推進してまいりました。

プロジェクトを通じて職員は職種の垣根を越えてワンチームとなり、豊田会初となる施設間の患者移送を成功することができました。また、昨年度は新型コロナワクチン接種の会場として年間20,600回の接種を実施することができました。

これらは常に患者の皆様に対して、安心・安全で快適に過ごしていただけるよう、常に改善を重ねてきたことが要因と考えております。

最後に、世界は新型コロナウイルス、カーボンニュートラル、ロシアによるウクライナ侵攻など、かつてないスピードで世の中が変化し、柔軟な対応が求められていきます。

引き続き、職員が一丸となり、ニューノーマル時代に対応した保健・医療・福祉サービスの提供を進めてまいります。

診療担当医師表

最新の診療担当医師表は、右記QRコードよりホームページをご覧ください →

●受付時間／午前8時30分～午前11時00分まで

※発熱外来および、新型コロナワクチン接種を安全に実施するため、当面の間上記のとおりと致します。

●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

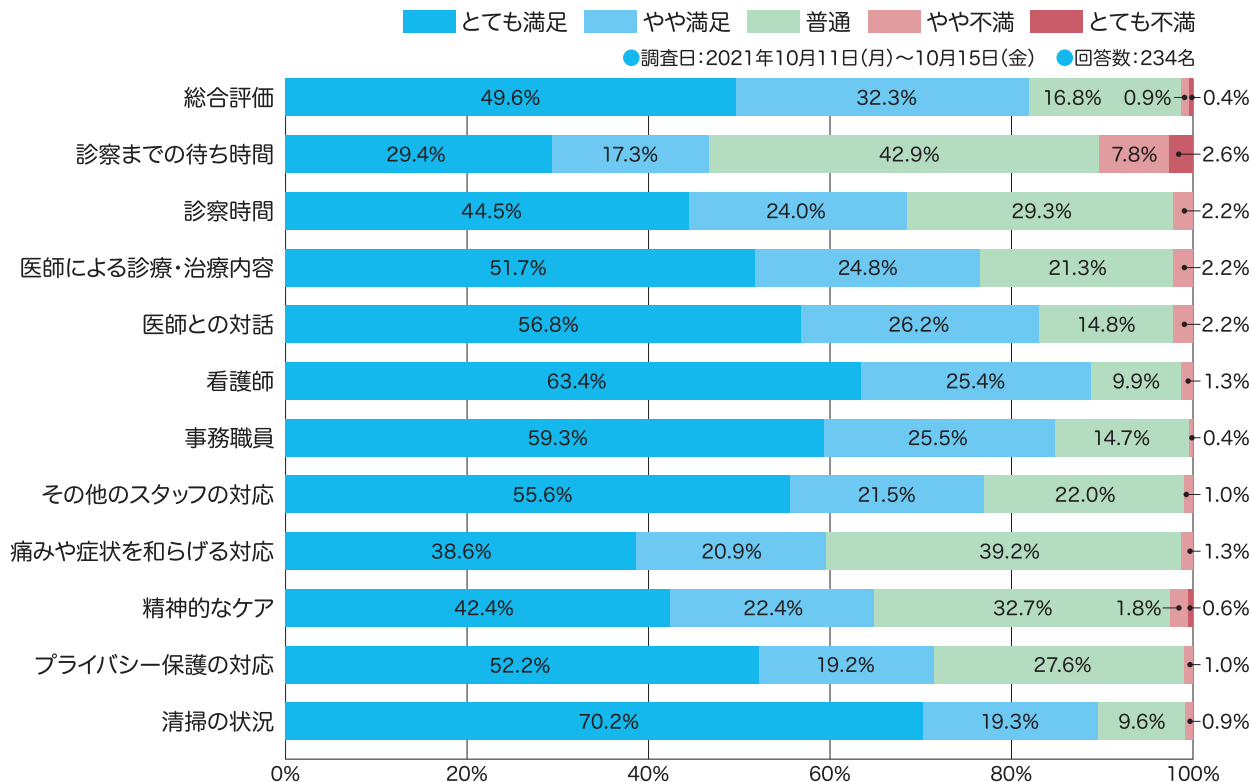
高浜豊田病院では、年1回患者満足度調査を行っており、昨年は10月に実施しました。

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。

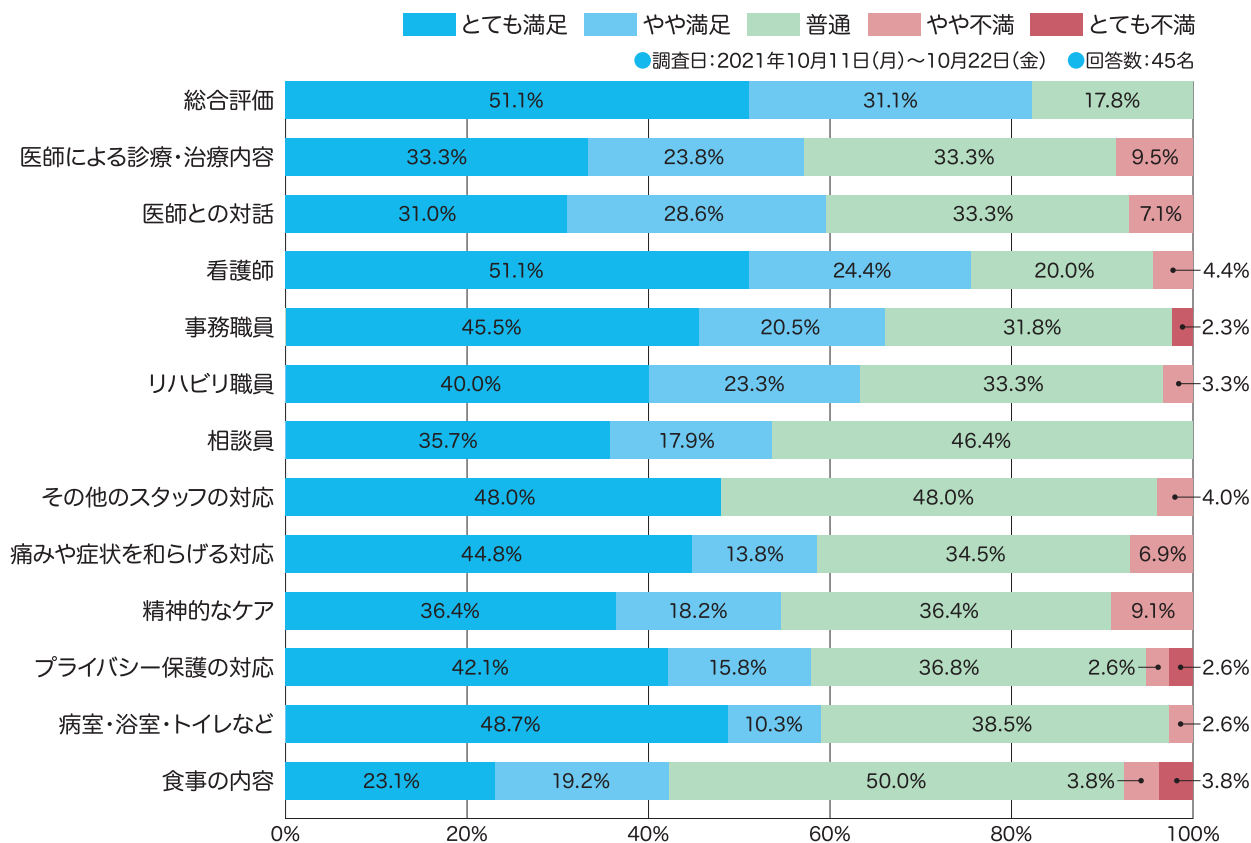
調査は、「外来患者」「入院患者」「透析患者」に分け実施し、結果を報告させていただきます。

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に努めていきたいと思っております。

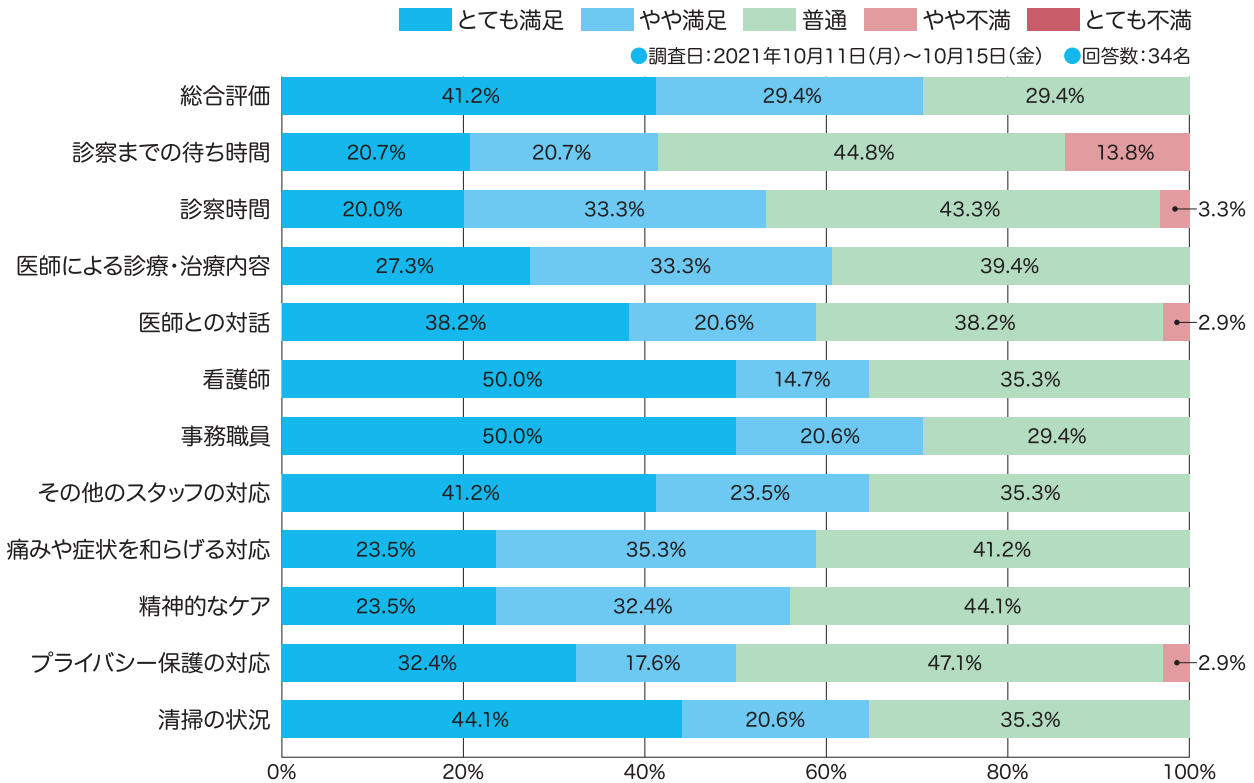
外来



入院



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、その旨もご案内いたします。

※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。



あしがき

コロナ禍において3度目の春を迎えました。
明けない夜はありません。
必ず明けると願い信じ、心身を整えて春待気流で臨んでいきましょう。



快適ライフ♪



自宅できる自己チェック!! あなたの呼吸・発声能力!!

コロナで自粛生活を余儀なくされ、人との会話が減っていませんか?

「声を出す会話」はコミュニケーション以外にもストレス発散や気分転換にもなると思いますが、「発声・呼吸」にも重要な機能です。また「呼吸」の力が弱いと、声が小さいだけでなく、食事の際にしっかりとむせることができず、誤嚥性肺炎につながってしまうこともあります。



今回ご紹介するのは、「最長発声持続時間(Maximum Phonation Time:MPT)」という簡便な検査法です。

方法 最も楽な声で、できるだけ長く「あ——」と声を出し、その時間を計ります。

<健常成人におけるMPTの平均値>

●男性:30秒(機能低下:14秒以下) ●女性:20秒(機能低下:9秒以下)

さて、皆さんは何秒声を出し続けることができましたか?

<平均値に満たなかった方>

新聞や本を声に出して読む、歌を歌う(カラオケ等)ことをやってみましょう。

声を出しながら、かつ口や舌を大きく動かすことで、誤嚥性肺炎予防にもつながり、ダブル効果ですよ。定期的に自己チェックしてみてください。



新型コロナウイルス オミクロン株 について

まだまだ新型コロナウイルス感染の終わりが見えず、現在は世界中でオミクロン株が蔓延しています。そこで、今回はこのオミクロン株をテーマにしました。

CDC(アメリカ疾病対策センター)によりますとアメリカではオミクロン株の占める割合が98.3%(1月8日)とほぼ置き換わったとみられています。



● 従来型のコロナウイルスとオミクロン株の違い ●

	従来型の新型コロナウイルス	オミクロン株
症状	発熱、咳、息苦しさ、筋肉痛、味覚や嗅覚異常	のどの痛みが多く、味覚嗅覚の異常は少ない のどの痛みの頻度: デルタ株34% オミクロン株53% 味覚や嗅覚異常: デルタ株34% オミクロン株13%
発症までの期間	5日程度	3日程度 発症までの期間が短いことが感染者を多くしている背景の1つとも考えられます。
なぜオミクロン株は感染しやすいのか	気道の下の方、肺などで炎症を生じやすい	のどや鼻などの上気道でウイルスが増加しやすい為 唾液のしぶきとともに飛びやすい

このような違いからオミクロン株は肺炎や重症化する確率は低いと考えられています。しかし、感染者が増加すれば重症者の数は多くなり、医療はひっ迫します。



● ワクチンについて ●

発症効果 2回目のワクチン接種後、20週を超えると10%程度まで低下
3回目接種すると65~75%まで上昇するといわれています。

感染予防対策として、3回目のワクチン接種と今までと同様にマスクの着用、消毒や手洗い、換気や密を避けるといった基本的な対策を続けていきましょう。

感染管理院内認定看護師 岩瀬加代子

数独の解答

7	9	5	6	1	2	3	4	8
6	3	4	9	7	8	1	5	2
2	8	1	3	4	5	7	6	9
4	7	2	5	8	3	9	1	6
8	6	3	1	9	4	2	7	5
5	1	9	2	6	7	4	8	3
9	2	6	4	5	1	8	3	7
1	5	7	8	3	9	6	2	4
3	4	8	7	2	6	5	9	1

頭				2	
の	1	数	独		7
体					
操		6	5		

《数独のルール》

数独は9×9のマスに「1～9」までの数字を入れるゲームです。

ただし数字は、①②③のルールを守って入れてください。

- ①縦の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ②横の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ③太線で区切られた3×3のブロック(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。

●例題をルールにしたがって解いてみましょう●

①まずは、黄色で塗った、3×3のブロックを見てみましょう。空いているA・B・C・D・Eのマスには、残りの数字2・3・4・6・8が入りますが、A・B・C・Dは上のマスや右のマスに「2」があるので、Eのマスに「2」が入ります。

②また、Eのマスに「2」が入ったことで、B・C・Dは右のマスに「4」があるので、AまたはEのマスに入る可能性のあった「4」がAのマスに入ります。

③次に、ピンクで塗った、縦の列を見てみましょう。空いているF・G・H・Iのマスには、残りの数字1・3・6・8が入りますが、G・H・Iには同じ3×3のブロックの中に「3」があるので、Fのマスに「3」が入ります。

④このように、分かる数字からマスを埋めていくと、その数字が次のヒントになり、徐々に問題が解けていきます。

●例題

			7		1	6		
8	2		F					
		7	9	5				
5	A	1	2	7				
B	C	D	4				2	
7	9	E	5					3
6			G		2		4	
9			H	3		7		
	5		I			3		9

問題

			6	1		3		8
6					8		5	
			3			7		9
		2					1	6
		3	1	9				
5		9			7			
9				5				7
		7			9			
								1

※解答は5ページに掲載しています ※問題提供: ナンプレ20 (<http://numberplace.net>)

旬の食材 美味しく食べて健康に

春キャベツのメンチカツ



1人分
264.5
kcal
塩分:0.3g



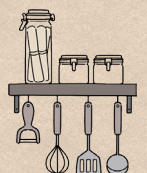
キャベツはビタミンCやビタミンK、葉酸などを多く含むアブラナ科の野菜です。春キャベツは涼しくなる秋に種をまき、春から初夏にかけて収穫するもので、主に4～6月に出回ります。春キャベツは柔らかくみずみずしいため、生食に適していますが、たっぷり食べたいときは加熱して食べるのもおすすめです。今日は春キャベツたっぷりのメンチカツをご紹介します。

作り方

- ① キャベツは軸も一緒に粗みじん切りにする。玉ねぎも粗みじん切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)に1分30秒間かける。粗熱を取り、軽く水気を絞る。
◎水分にうまみがあるので、あまり強く絞るすぎないこと。
- ③ 別のボウルに合いびき肉と塩ひとつまみ、こしょう少々、卵、②を入れて全体がなじむまでよく混ぜる。
◎卵が多いので、やわらかいタネになる。
- ④ ボウルにたっぷりのパン粉を用意し、③のタネを6等分にして1個ずつ落とし入れ、しっかりとパン粉をつけながら円盤状に形を整える。
◎やや薄くし、中央を少しくぼませる。
- ⑤ 160℃に熱した揚げ油に落とし入れる。最初は形が崩れるので触らず、周りがしっかりしてきたら返して3分半～4分間揚げる。

材料/2人分

- 春キャベツ……………150g
- 合いびき肉……………100g
- 玉ねぎ……………1/4個
- 卵……………1個
- パン粉……………適量
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう……………少々
- 揚げ油



管理栄養士 寺島彩香