

# ひだまり

～お気軽にご相談ください～

## 医療福祉相談室の ご案内

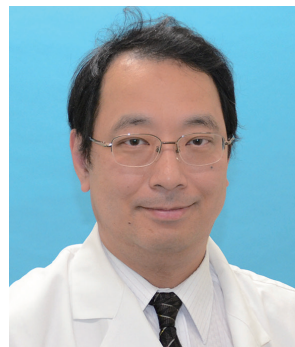
### INDEX

- P.2 Message  
診療担当医師表
- P.3 医療福祉相談室のご案内
- P.4 コメディカル
- P.5 快適ライフ  
人間ドックのご案内



ひだまりWEBページ  
バックナンバーも  
ご覧になれます。





# ごあいさつ

高浜豊田病院

副院長 **壺野 晋司**

## あけましておめでとございます



年の初めに目標を立てることは大切です。そして、定期的な運動を健康のためにしようとの目標は有用であり、私も幾度となく立ててきました。運動習慣は、私の専門としてきた心臓血管に関わる疾患の予防法として重要なだけでなく、今では、心臓の病気になった後でも、定期的に運動することで再悪化を回避するための考え方(心臓リハビリテーション)も確立されています。その運動の基本は、「歩くこと」と考えて妥当です。

しかし、その基本ですら、きっかけがなければなかなか定期的にはできないものです。しかし、10年ほど前から犬を飼うようになったことは、私には確かに転機になりました。犬を飼うからには責任をもって世話をすることは義務であり、中でも定期的な散歩は犬の健全な生活に欠かせない習慣。そのおかげで、ここ数年は定期的に歩く目標を一年の計として立てても、ほぼ継続できています。数年前には海外の有名な病院の研究結果が各種報道に出ていましたが、実際に犬を飼うことは、心血管疾患の予防など健康面に有用な可能性が高いとのことですが、自身の体験からも頷けます。(少なくとも体重は減りました。)

皆様も、健康のために歩く習慣は有用ですので、一年の目標として頂くことはお勧めです。よって、可能であれば犬を飼うことを目標にして頂くこともお勧めです。但し、先達としては犬の散歩の躰を十分することもお勧めです。私の犬は躰が悪く、時にあらぬ方向に脱兎のごとく駆け出すため、転倒の危険を感じながらの散歩になっているからです。兎年の始めに、犬の話になってしまいました。

新しい年が皆様にとって良い年でありますように。

診療担当医師が変更になる場合がございます。  
最新の情報はホームページをご覧ください▶▶▶



### 診療担当医師表 ●受付時間/午前8時30分~午前11時00分まで 2022年10月1日現在

※受付時間は、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。

診療科	診療室	月	火	水	木	金	土
内科 外科	1診	鳥居	田野	林	林	井本	第1:林 第3:佐野
	2診	大林	奥田	壺野	奥田	岩田	第1:佐野 第3:大林
	3診	伊藤	第1・3・4 三倉	安藤	山中	山中	第1:壺野 第3:山中
	4診	野中	今田	吉木	今田	佐藤	第1:奥田 第3:今田
	5診	長谷川	長谷川	—	—	長谷川	第1:— 第3:長谷川
	7診	—	—	—	—	—	—
整形外科	午前	深谷	交代	—	交代	深谷	—
眼科	午前	加藤	本間	加藤	島田	—	—

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。

# お気軽にご相談ください



## 医療福祉相談室のご案内

医療福祉相談室では、患者さんに安心して受診・療養していただけるよう下記のような、さまざまなお相談をお受けしております。

- 療養中の不安や、医療・福祉・介護の制度についての相談
- 入院や退院についての相談
- 地域医療連携についての相談
- 医療安全・医療事故に関する相談
- 放射線検査に関する質問および被ばくの相談



医療ソーシャルワーカー3名と看護師1名の計4名が在籍しており患者家族の皆さまのお話をしっかり伺いながら、解決のお手伝いをさせていただきます。ご心配なこと、お困りのこと等ありましたら、お気軽にご相談ください。

医療福祉相談室 長町文絵

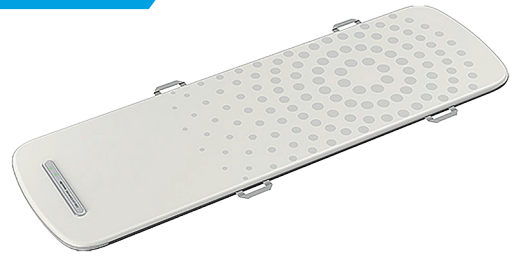
【受付時間】 平日 8時30分～16時50分  
第1・3土曜日 8時30分～14時



1F



## 眠りSCANとは？



眠りSCANとは、その名の通り「眠りをスキャンするベッド」であり、シート状のセンサーをマットレスの下に敷き込むだけで、体動（寝返り、呼吸、心拍など）を測定して睡眠状態を把握する見守りシステムです。ベッドを使用する患者様の身体に何も装着することなく、マットレスの下に敷き込むため、寝ていても違和感が少なく使用できます。当院では現在、4階病棟に7台導入されていますが、今後は台数を増やし多病棟にも導入される予定です。

眠りSCANは、睡眠状態に加え、起き上がりや離床（ベッドなどから離れること）・臥床（ベッドなどに横になること）を把握することもできます。センサーで得られた患者様の状態は、スタッフがパソコンのモニターでリアルタイムに確認することができ、睡眠・睡眠移行・覚醒・起き上がり・離床のアイコンがそれぞれ表示されます。

これらの情報を活用することで患者様の眠りの質の向上や転倒転落リスクの軽減、スタッフの身体的・精神的な負担を軽減できるというのが大きな特徴となっています。

実際に眠りSCANを使用してみて、患者様の睡眠を妨げることなく目が覚めた時に排泄介助が行えるようになった点や、眠りが浅くなっている状態もモニターで知ることができるため、事前の動き出しの予測ができ転倒などの事故を未然に防ぐことができるようになった点がよかったです。

精度が高い見守りシステムを利用して、その方の状態を細かく分析した情報をスタッフが有効に活用してこそ、患者様の豊かな療養生活につながるものと考えています。これからも当院では見守りシステム「眠りSCAN」を活用して、患者様のよりよい療養生活につながるよう努力していきたいと考えています。

4階病棟 石川梨紗

遠隔で一元管理  
できるから  
安心です♪



※PC端末での表示例

## あしがき

みなさん、こんにちは。朝晩は随分寒くなってきましたね。体調を崩さないように服を重ね着するなどして室内屋外と調節する様にしましょう。天気のいい日には、外を散歩し体を動かすのも気持ちがいいですよ。



5階病棟 乙守加奈子

【数独の解答】

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







## お家でできるストレッチ ● 殿部～大腿後面編 ●

今回は座ったままでできる殿部～大腿後面のストレッチを紹介します。大腿後面の柔軟性を高めることで、股関節の動きやすくなり腰にかかる負担を減らせる効果があります。

### ● ストレッチ (殿部～大腿後面)

伸びる部分

#### 殿部

【方法】

膝を抱え胸のほうに引き寄せます。背中はなるべく背もたれから離しましょう。



伸びる部分

#### 大腿後面

【方法】

足先を目指し背中を丸めないように体を傾けます。足先を上げるとよりしっかりと伸ばせます。



### POINT

- 10秒程度を目安に、勢いをつけることは避けてゆっくりと伸ばします
- 痛みが強くなる場合は、控えるようにしてください

リハビリテーション科 理学療法士 近藤健太



### 人間ドックのご案内

## 35歳を過ぎたら → 生活習慣病年齢

— 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(7,169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。



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

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

※解答は4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

### 白ネギの和風グラタン

一年中いつでも買うことができるネギですが、もっとも太くて柔らかく甘くなるのは、寒さにあたって冬のネギです。ネギ独特の香り成分「硫化アリル」には、血行促進、ビタミンB1の吸収力を高めて疲労回復、殺菌作用、免疫力を高めるといった効果があり、風邪の症状に効くと言われています。今回はたっぷりのネギとビタミンB1の多いボンレスハムを使った和風グラタンをご紹介します。



1人分  
320 kcal  
塩分:2.0g

#### 作り方

- ① 白ネギは斜め薄切り、じゃがいもは5mm幅の半月切り、まいたけは小房にほぐしておく。ハムは1cmの短冊切りにする。
- ② じゃがいもは耐熱容器に平らに並べ、水小さじ1をふる。ラップをふわっとかけ、電子レンジで約5分加熱する。
- ③ 豆乳と白味噌を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、白ネギとまいたけを入れて炒める。しんなりしたら、小麦粉をふって混ぜる。
- ⑤ 粉っぽさがなくなったら、③とじゃがいも・ハムを加え、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 耐熱皿に⑤とピザ用チーズをのせて、オーブントースターでチーズがこんがりするまで10分ほど焼く。
- ⑦ 焼き色がついたら取り出し、刻んだ焼きのりをかけて出来上がり。

#### 材料/2人分

- 白ネギ…………… 2本(200g)
- じゃがいも…………… 2個(200g)
- まいたけ…………… 1パック(100g)
- ボンレスハム…………… 1パック(40g)
- サラダ油…………… 大さじ1
- 小麦粉…………… 大さじ1
- 豆乳…………… 1/2カップ
- 白味噌…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/6
- こしょう…………… 少々
- ピザ用チーズ…………… 50g
- 焼きのり8切…………… 2枚