

# ひだまり

©高浜訪問看護ステーション

## 高浜訪問看護 ステーションの紹介

### INDEX

- P.2 Message  
診療担当医師表
- P.3 高浜訪問看護  
ステーションの紹介
- P.4 コメディカル  
人間ドックのご案内
- P.5 快適ライフ  
裏表紙 数独  
旬の食材



ひだまりWEBページ  
バックナンバーも  
ご覧になれます▶▶▶





# 神在月(かみありづき)

高浜豊田病院  
診療技術室

**増田 好輝**

衣替えも過ぎ、秋の装いが目につくようになりました。

10月は和暦で神無月(かなづき)と呼ばれ、「神様がいない月」とされていますが、なかには神存月(かみありづき)とよばれる場所もあります。

神無月はこの月に日本中の八百万(やおよろず)の神様が、出雲の国(島根県)に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれるそうです。また、神様の集まる出雲の国では「神在月」と呼ばれるそうです。

神様が出雲の国にあつまるのは旧暦10月11日から17日までの7日間(11月23日～29日)ですが、集まる神様は、山野や河川などに住む「国津神(くにづかみ)」といわれています。高天原(たかまがはら)から降臨した天津神(あまつかみ)は特に出かけないとされています。また、恵比須(えびす)様や、金比羅(こんぴら)様、道祖神(どうそじん)、かまどの神様など、私たちに関わりが深い神様はずっと留守番をしてくださると言われています。

高浜豊田病院も恵比寿様や金毘羅様などのように地域の皆様との関わりを深くして、地域の皆様が安心して暮らし続けられるよう、役割を担う病院として努めていきたいと思っています。そのために医療・介護・保健・福祉と連携し、多職種チーム医療の実践により地域包括ケアシステムの発展に努めていきます。

皆さまにおかれましては、朝夕冷えてまいりますので風邪など体調を崩されませんよう、ご自愛ください。

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 2023年4月1日現在

※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します。

診療科	診療室	月	火	水	木	金
内科 外科	1 診	鳥居	田野	林	林	井本
	2 診	大林	奥田	杵野	奥田	岩田
	3 診	伊藤	第1・3・4 三倉	交代	山中	交代
	4 診	野中	今田	吉木	今田	佐藤
	5 診	長谷川	長谷川	—	田中	長谷川
整形外科	午前	深谷	交代	—	交代	深谷
眼科	午前	加藤	本間	加藤	高橋	柚木

当院は、初診時に紹介状がなくても選定療養費の負担はありません

# 高浜訪問看護ステーション

お気軽にご相談ください 第1回/4回連載



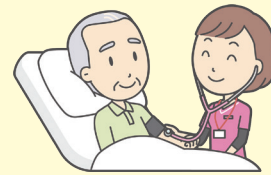
## ● 高浜訪問看護ステーションの紹介 ●

訪問看護は、ご利用者さんとご家族が安心して、ご自宅で自分らしく過ごせるように看護師が訪問してサポートします。

一人ひとりの病状、その日の体調に合わせてケアを行います。

### ご利用いただける方

- 病気や障害などで自宅療養されている方
- 退院後、療養生活の安定を目指す方
- その他、かかりつけ医の指示やケアプランで訪問看護が必要とされた方



高齢者から  
赤ちゃんまで  
すべての方が  
対象です!



### 当ステーションの特徴

- 病院併設であるため必要に応じて入院に対応できます。  
病院内に配属されている褥瘡院内認定看護師およびフットケア専門看護師(同行可能)や理学療法士、言語聴覚士、栄養士、薬剤師等と相談し質の高い看護を提供することができます。
- 赤ちゃんから高齢者、および精神疾患の方まで  
すべての方が対象です。



さまざまな  
専門家に  
相談

### スタッフ紹介

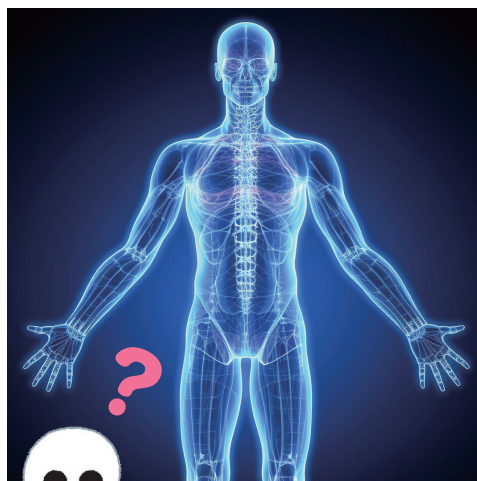
- スタッフそれぞれの得意分野を活かして看護を行っています。  
ストマケア、生活リハビリ、呼吸リハビリ、精神科看護、小児看護、急性期・慢性期看護、外来看護など  
経験豊かな看護師が対応いたします。



## 放射線Q&A Vol.1

### Q 質問

放射線検査を  
定期的に受けても  
大丈夫ですか？



### A 答え

通常の放射線検査1回で受ける放射線量は少なく健康への影響は無視しても良いレベルです。また、私たちの体は放射線によって受けた細胞への影響を短期間に修復する機能を持っているため定期的に行っても大丈夫です。

診療技術室 放射線技術科 宇佐美朋香



### 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！



健診センター

**検診日** 月曜日～金曜日（祝日、病院指定休日は除く）および第3土曜日（1月は除く）  
※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** 月～金曜日 受付時間/10:00～16:00

**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。



### お食事券のご案内

高浜豊田病院では、人間ドックを受診された方へ、お食事券をご用意しております。お食事券の提携先店舗は健康志向・安心安全に定評のあるモスバーガーです。ぜひ皆さまも、受診いただきご利用ください。

※健康診断のコース内容によりお渡ししていない場合がございます。

提携店舗

**モスバーガー三河高浜店**

高浜市湯山町2丁目5-13 TEL0566-52-9188

国道419号線「神明町」交差点 南西角

## 「医・食・住」！スマート・ライフ・プロジェクト

スマート・ライフ・プロジェクトは、「健康寿命をのばそう」をスローガンに、厚生労働省が行っている、国民の皆さんの健康づくりをサポートするプロジェクトです。役立つ健康情報をWEBサイトなどで発信し、食事、運動、けんしん、そして禁煙の4つの柱で「健やかな国ニッポン」を目指しています。人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標として、具体的なアクションの呼びかけを行っています。

**1 毎日プラス10分の身体活動**



3曲分  
歩きましょう

**2 1日あと70gの野菜をプラス**



温野菜なら  
不足70gも  
食べやすい

**3 禁煙でタバコの煙をマイナス**



たばこは  
美しさを  
こわします

**4 健診・検診で定期的な健康チェック**



医療の力で  
健康可視化

こころとからだを健康な状態に保ち、「医(けんしん受診)・食(健康な食事)・住(良い睡眠)」について正しい知識(情報)を知った上で実践することが大切です。

下記QRコードまたは、ホームページ(<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>)にアクセスして、「はじめの一步」を踏み出しましょう！

健診センター 前田佳彦

**医**



高浜豊田病院健診センター  
(健診・検診受診)

**食**



スマート・ライフ・プロジェクト  
(健康な食事)

**住**



スマート・ライフ・プロジェクト  
(良い睡眠)

スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋と、皆さまも充実した秋をお過ごしのことと存じます。外に出で散歩するのもいいでしょう。何かチャレンジできるといいですね。

看護介護部 3階 深川

あしがき



《数独の解答》

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

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

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

※解答は5ページに掲載しています。

## 旬の食材 美味しく食べて健康に

### セロリつくね

1人分  
410 kcal  
塩分: 1.8g



セロリは年間を通して出回っていますが、おいしい時期は12～4月(冬春セロリ)と7～10月(夏秋セロリ)です。

カリウムや食物繊維を多く含み、茎に比べて、葉には抗酸化作用のあるβカロテンや止血ビタミンともいわれるビタミンKが多く含まれています。

葉に多く含まれるβカロテンとビタミンKは脂溶性ビタミンのため、脂質を含む食品といっしょに摂取したり、油で調理したりすると効果的です。茎だけ調理する場合、残った葉はミートソースに加えたり、油で炒めて佃煮にすると美味しくいただけます。



#### 作り方

- ① セロリは筋を取り、6～8mm角に切る。玉ねぎも6～8mm角に切る。人参はみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉を入れ、【A】を加えて粘り気がでるまでよく混ぜる。【B】塩、セロリ、玉ねぎ、人参を加えてさらによく混ぜる。
- ③ 一口大の丸形にする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返す。中火にしてしばらく焼き、側面も焼く。弱火～中火で調整しながら中まで火が通るように全体を焼く。
- ⑤ 【つくねだれ】の調味料を合わせて、とろみがつくまで煮詰めて④にかける。好みで七味とうがらしや粉さんしょうを添える。

#### 材料/2人分(8個分)

- 牛豚合いびき肉…… 300g 【つくねだれ】  
 セロリ…………… 1本程度 しょうゆ…………… 大さじ1  
 たまねぎ…………… 1/4個 みりん…………… 大さじ1  
 人参…………… 1/6本 砂糖…………… 小さじ1  
 サラダ油…………… 小さじ1

- 【A】  
 酒…………… 大さじ1/2  
 小麦粉…………… 大さじ1
- 【B】  
 塩…………… 少々

七味とうがらし  
粉さんしょうは  
お好みで!

