

ひだまり

◎快適ライフ

ご存知ですか？ FIB-4 index

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

ごあいさつ

高浜豊田病院

5階病棟 看護師長 濱岡 豊子



新年あけましておめでとうございます



高浜豊田病院5階病棟の看護師長の濱岡豊子と申します。

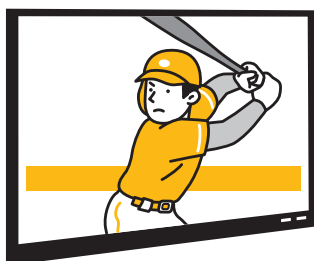
新しい年を迎えるにあたり、仕事はもちろんですが、自分自身がより良い1年を送るための目標を考えています。

唐突ですが、みなさんは誰かを応援していますか？エンターテイメントやスポーツなど、ある特定の人やグループ、チームの「ファン」の方がいらっしゃると思います。最近では「推し」、「推し活」と言われることもあります。「推し活」とは自分にとってイチオシの人やキャラクター（＝推し）を様々な形で応援する活動のことだそうです。

ある研究では「主観的幸福感」の“人生に対する前向きな気持ち”ではファン対象がある人のほうが高いという結果でした。これはファン対象がいることで、人生を楽しんだり、生きようと思ったりする気持ちが強くなるのではないかと考えられています。

ところで、世界保健機構(WHO)の憲章では『健康とは、単に身体的に疾病がないとか、身体が虚弱ではないというだけではなく、身体的、精神的および社会的に完全に良好な状態(ウェルビーイング: well-being)にあること』と定義されています。厚生労働省の健康政策においても、健康を自分らしく生きるための必要な条件として位置づけ、こころの健康として、感情面、精神面、社会面、全人的という4つの側面からとらえています。この中の感情面について、ポジティブ感情特性が高いことが日々の活動レベルやその能力を高め、寿命を延ばすことが明らかにされています。

誰かを応援する行動は、前向きな気持ちなどのポジティブ感情を持つことになり、健康につながると思います。健康のためにも今年は誰かの「ファン」となり、応援してみたいかがでしょうか。私は今年もドラゴンズを応援しようと思います。(ちなみに応援には、アンダードック効果といって、不利なほうを応援したくなる心理があり、そのチームが勝ち進む姿に高揚感を抱くことでポジティブ感情も高まるでしょう。)



高浜訪問看護ステーション

お気軽にご相談ください 第2回/4回連載



高浜訪問看護ステーションの看護で 実際に私たちができること



療養生活の看護

- 健康状態の観察
- 栄養・食事の相談と指導
- 排泄のケア
- 清潔のケア(入浴・清拭)
- リハビリテーション
- 認知症ケア、精神的サポート



人工呼吸器をつけた
小児の入浴介助
「お風呂大好き!
気持ちいいなあー」

医療処置・管理

- 胃ろう・点滴などのチューブ類の管理
- おくすりの服薬管理・指導
- 床ずれ・キズの処置
- 在宅酸素療法の管理
- 人工肛門・人工膀胱の管理
- 透析治療を受けている方のサポート



酸素療法を
してみえる方の
リラクゼーション・
マッサージ

ターミナル(終末期)ケア

- 痛みや倦怠感などの改善
- ご利用者さんの精神的サポート
- 在宅での看取りの支援

介護者の相談

- 看護・介護に関する相談
- 精神的サポート

高浜
訪問看護
ステーション
スタッフ



高浜訪問看護ステーション 古橋香代

訪問看護 ご利用の相談は

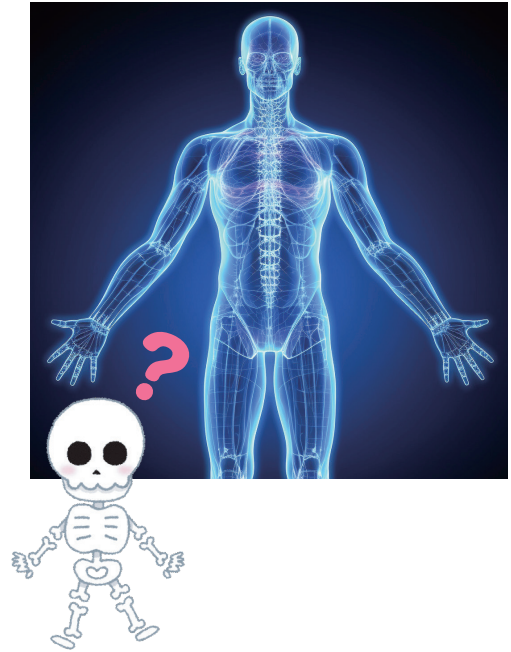
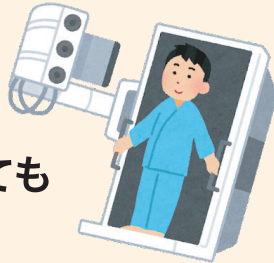
お住いの市町村の
地域包括支援センター、ケアマネジャー、
かかりつけの医師などにご相談ください。
高浜訪問看護ステーションへの
直接のご相談も
お受けしております。



放射線Q&A Vol.2

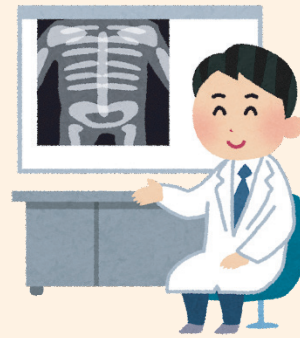
Q 質問

放射線検査は
何回まで受けても
いいんですか？



A 答え

医療で受ける放射線の量には
病気の早期発見や早期治療の妨げとならないよう
限度が定められていません。
しかし、無制限に被ばくさせていいというものでも
ないため、検査は少ない線量で済むよう
工夫されているのでご安心ください。
診療技術室 放射線技術科 宇佐美朋香



※参考：解らないことだらけの放射線被ばく 医療被ばくの専門家である診療放射線技師が答える



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



ご存じですか？ FIB-4 index

FIB-4indexとは？

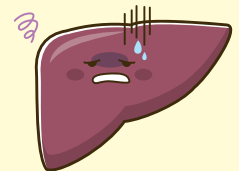
FIB-4indexとは、年齢と血液検査データ（AST値、ALT値、血小板数）の4項目を組み合わせて計算した数値から肝臓の線維化の度合いを評価するスコアリングシステムになります。
FIB-4indexの値が高い方は肝臓が硬く、肝硬変である可能性があります。

算出方法

$$\text{FIB-4index} = (\text{年齢(歳)} \times \text{AST(U/L)}) / (\text{血小板}(10^9/\text{L}) \times \sqrt{\text{ALT(U/L)}})$$

基準値

低値	1.30未満	肝線維化が進行している可能性が低い
中間値	1.30～2.66	肝線維化が進行している可能性を否定できない
高値	2.67以上	肝線維化が進行している可能性あり



肝線維化とは、肝臓の中で結合組織が増加することです。増加し続けると肝硬変になり、肝臓がんの原因になります。肝臓は「沈黙の臓器」と言われ病態がかなり進行するまで自覚症状が現れません。

FIB-4indexで早期発見と経過観察を行うことをおすすめします。

高浜豊田病院健診センターでは、FIB-4indexを検査項目の一つとして導入しています。

ご自身の体の状態を知るためにも受診してみてもはいかがでしょうか。

健診センター 中根昌洋



健診センタースタッフ

寒い日が続いていますね。
我が家の木蓮はふわふわの白銀色の産毛をまとった蕾が
春の訪れを待っています。
手洗い、うがいで体調管理には
十分気を付けてお過ごしください。

臨床検査科 内田和歌子

あしがき



《数独の解答》

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

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

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

※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

かぶと帆立の とろとろ鍋

今回は年末年始で疲れた体にやさしいかぶの鍋を紹介します。

かぶは寒い時期に甘みが増しておいしく、

11月から3月までが食べごろと言われています。

カリウムやビタミンC、食物繊維、でんぷんを分解する消化酵素のジアスターゼなどが含まれています。

かぶは葉をつけておくと根の水分が奪われるので切り落として別々に保存するとよいでしょう。



1人分
215
kcal
塩分:1.9g



作り方

- ① かぶは皮をむいて、食べやすいサイズのくし形切りにする。チンゲン菜は根元を洗って縦で八つに切り、5cm長さに切る。しいたけは5mm幅の薄切りにする。ねぎは5cmほどのぶつ切りにして縦半分に切っておく。豆腐は水切りをして一口大に切っておく。卵は溶きほぐす。
- ② 鍋にごま油大さじ1を中火で熱し、ねぎを炒める。香りが出たところでチンゲン菜としいたけを加えてさっと炒め、スープ、酒、しょうゆ各大さじ2を加え、帆立貝柱を缶汁ごと加える。
- ③ かぶを入れて煮立たせて、軟らかくなったら、すりおろしたしょうがを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 豆腐を加えて温めて、溶き卵を入れる。
- ⑤ 好みで豆板醤を加えて食べる。

材料/4人分

- かぶ……小2個(大1/2個)
- チンゲン菜……2株
- しいたけ……4個
- ねぎ……2本
- 絹ごし豆腐……1丁
- 卵……2個
- 帆立水煮缶詰……1缶(180g)
- しょうが(すりおろす)……1g
- ごま油……大さじ1
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ2
- 豆板醤……お好みで



【スープ】

顆粒の鶏がらスープの素を表示どおりに溶く……カップ5

【水溶き片栗粉】

- 片栗粉……大さじ2
- 水……大さじ2