

ふれあい通信

FUREAI TSUSHIN

集団教室(生活習慣病予防教室)のお知らせ(5月~7月予定)

- 5月26日 メタボリックシンドローム…生活習慣と予防
- 6月23日 脂質異常症…疾患と治療方法
- 7月28日 消化管疾患(膵臓)…疾患と治療方法

どなたでも参加可能です!

申し込みは外来受付、医師、栄養士までお願いいたします。



※日程は変更になる場合がございます。

診察スケジュール

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30~18:00	○	○	○	○	○	×	×
受付時間	8:30~12:00 14:00~17:20						

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

外来医師担当表

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科・総合 八田 信朗	内科・総合 八田 信朗				内科・総合 八田 信朗	
	内科 循環器内科 たていし ひろのぶ 立石 博信		内科 循環器内科 たていし ひろのぶ 立石 博信		内科 循環器内科 たていし ひろのぶ 立石 博信		
	内科・肝臓内科 消化器内科 たかはし しょういち 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 たかはし しょういち 高橋 祥一		内科・肝臓内科 消化器内科 たかはし しょういち 高橋 祥一			
			脳神経内科 くが じゅんいちろう 久賀 淳一郎	内科 消化器内科 くろき かずたか 黒木 一峻	内科 消化器内科 こたち たかひろ 小刀 崇弘		
	整形外科 たじり たかひこ 田尻 隆彦	整形外科 いちかわ まこと 市川 誠	整形外科 たじり たかひこ 田尻 隆彦	整形外科 もり まさのり 森 雅典	整形外科 たじり たかひこ 田尻 隆彦	整形外科 しむら / おか / おおたに 志村 / 岡 / 大谷	
	小児科 ふじたか みちこ 藤高 道子	小児科 ふじたか みちこ 藤高 道子	小児科 ふじたか みちこ 藤高 道子	小児科 大学医師	小児科 ふじたか みちこ 藤高 道子	小児科 ふじたか 藤高 / 担当医	
午後	眼科 いしづ さなえ 石津 早苗		眼科 いしづ さなえ 石津 早苗		眼科 いしづ さなえ 石津 早苗	休診	
	※眼科の診察時間は15:00~17:00となっております。						
	内科 消化器内科 こたち たかひろ 小刀 崇弘	内科 循環器内科 いけなが ひろき 池永 寛樹	内科・肝臓内科 消化器内科 たかはし しょういち 高橋 祥一	内科 消化器内科 もりお けい 盛生 慶	内科 消化器内科 いながき ゆき 稲垣 有希		
小児科 ふじたか みちこ 藤高 道子		小児科 ふじたか みちこ 藤高 道子		小児科 大学医師			



医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院
〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1
TEL: 082-843-1211 ホームページ: <http://www.usuikai.jp/>

老人保健施設 さんさん高陽
TEL: 082-845-1211

生活習慣病予防
健診が受けられる
ようになりました

整形外科からのお
知らせ



平成28年度
新入職員紹介

心臓リハビリを開始して
1年が経ちました

さんさん高陽から
皆様へのご挨拶



ヘルシー&優しいレシピ



医療法人社団 うすい会  高陽ニュータウン病院

老人保健施設  さんさん高陽

高陽ニュータウン病院で生活習慣病予防 健診が受けられるようになりました



平成28年4月より協会けんぽの委託を受け、生活習慣病予防健診が受けられるようになりました。



生活習慣病 予防健診とは?



対象者 35歳以上、75歳未満の協会けんぽ被保険者(加入者ご本人)です。
※ご家族の方は特定健康診査の対象となります。



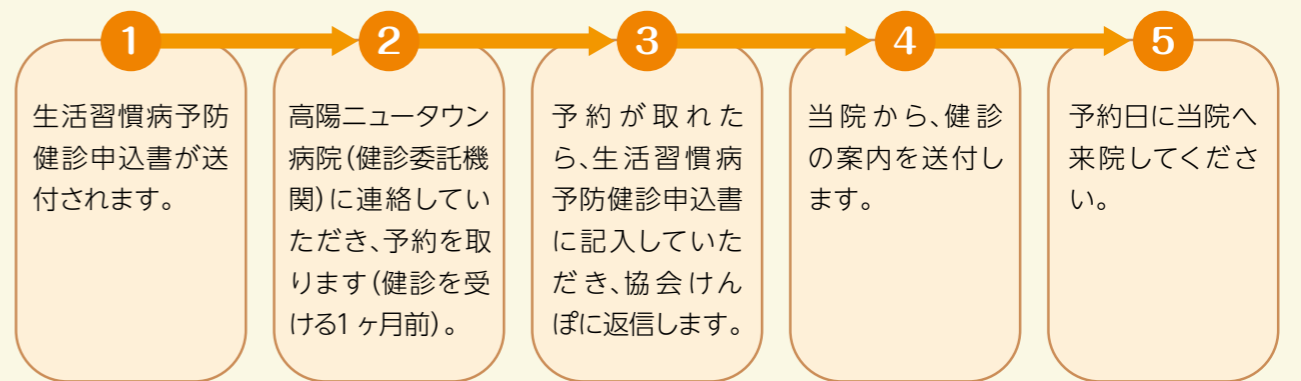
- 検診費用の約6割を全国健康保険協会が補助します。
- 一般的な健診(事業者健診)の項目に加えて、がん検診(大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・子宮がん)も同時に受診できます。
- 健康相談も無料で受けられます。

生活習慣病予防健診の種類と自己負担額

健診の種類	検査の内容	受診対象年齢	自己負担額
一般健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 診察等/問診、視診、触診、聴打診などを行います。 ● 身体計測/身長、体重、腹囲、視力、聴力を測ります。 ● 血圧測定/血圧を測り、循環器系の状態を調べます。 ● 尿検査/腎臓、尿路の状態や糖尿病などを調べます。 ● 便潜血反応検査/大腸からの出血を調べます。 ● 血液検査/動脈硬化、肝機能などの状態や糖尿病、痛風などを調べます。 ● 心電図検査/不整脈や狭心症などの心臓に関わる病気を調べます。 ● 胸部レントゲン検査/肺や気管支の状態を調べます。 ● 胃部レントゲン検査/食道や胃、十二指腸の状態を調べます。 <small>※胃の検査はバリウム・胃カメラどちらも可能です。当院では胃カメラを推奨しております。(胃カメラの場合は追加で3,500円の自費がかかります)</small>	35歳~74歳の方	7,030円
	眼底検査	健診結果(血糖・脂質・血圧及び肥満の項目)等から、医師が必要と判断する場合のみ実施する検査です。	
子宮頸がん検診* (単独受診)	問診・細胞診 子宮頸部の細胞を採取して調べます。自己採取による検査は実施していません。	20歳~38歳の偶数年齢の女性の方	870円

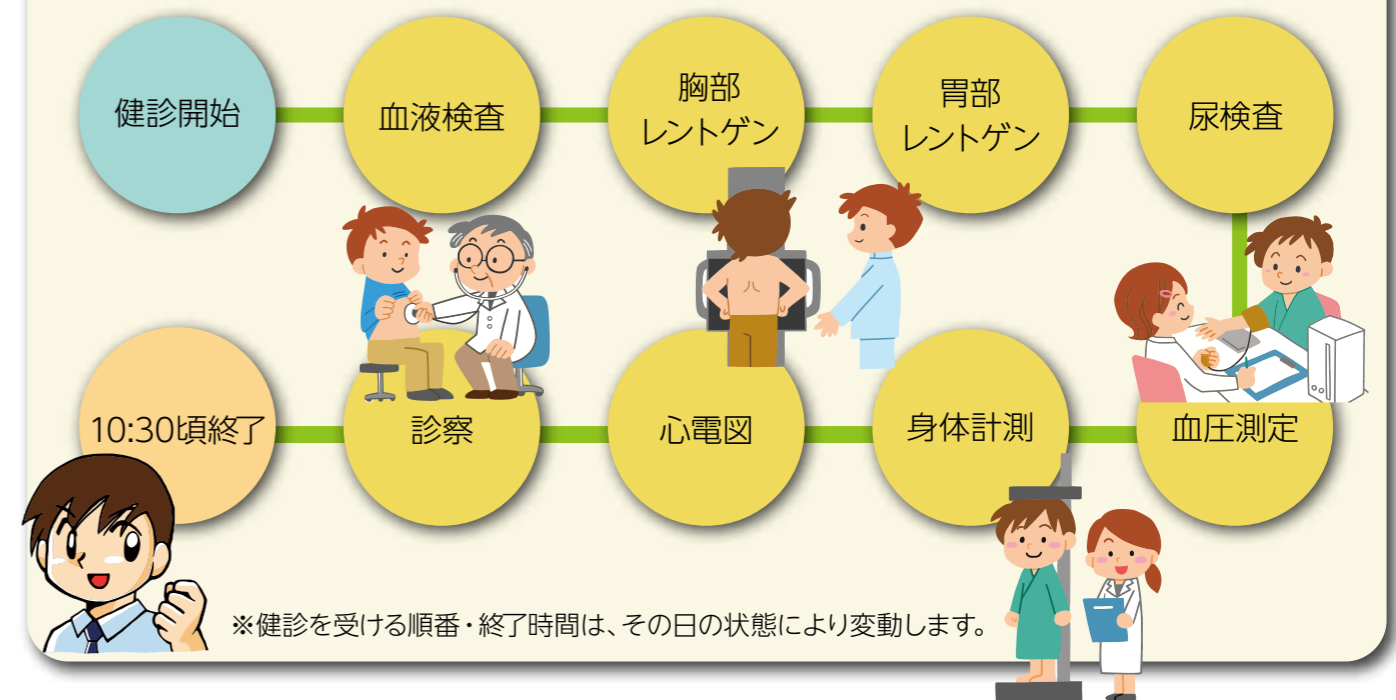
■ 予約方法

※各企業様宛に届く場合も、本人様宛に直接届く場合も手続きは同じです。



■ 当日の動き

8:30 ~ 8:45 までに受付を完了してください。



◎お問い合わせ

ご不明な点がございましたら、お気軽におたずねください。
高陽ニュータウン病院 健診担当 TEL 082-843-1211

■ 一般健診に追加して受診する健診(セット受診のみで単独受診はできません)

付加健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 尿沈渣顕微鏡検査 ● 血液学的検査(血小板数、末梢血液像) ● 生化学的検査(総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、アミラーゼ、LDH) ● 眼底検査 ● 肺機能検査 ● 腹部超音波検査 	一般健診を受診する ①40歳の方 ②50歳の方	4,710円
子宮頸がん検診*	<ul style="list-style-type: none"> ● 問診 ● 細胞診 <small>※子宮頸部の細胞を採取して調べます。自己採取による検査は実施していません。</small>	一般健診を受診する 36歳~74歳の偶数年齢の女性の方 <small>※36歳、38歳の方は、子宮頸がん検診の単独受診も可能です。</small>	870円
肝炎ウイルス検査	<ul style="list-style-type: none"> ● HCV抗体検査 ● HBs抗原検査 <small>※肝炎ウイルス検査は、受診者ご本人が直接健診機関にお申し込みください。申込書は、健診機関の窓口で希望するか協会けんぽホームページからダウンロードできます。</small>	一般健診と同時受診 <small>※過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方は受診できません。</small>	610円

*子宮頸がん検診は、岡本産婦人科医院での受診となります。

整形外科からのお知らせ

整形外科は月曜日～土曜日のすべての午前中(9:00～12:30)に受診できます!

4月より田尻医師が赴任され、月・水・金は予約ができます。(電話予約も可能)

医師紹介



高陽ニュータウン病院
整形外科 部長
田尻 隆彦

平成15年に金沢医科大学を卒業し、平成16年から大森赤十字病院(東京都)と県立広島病院で2年間研修をしました。研修終了後に広島大学医学部整形外科教室へ入局し、その後は広島市民病院、広島共立病院、安佐市民病院、安芸太田病院(部長)を経て、平成28年4月から常勤医として着任しました。

外来は月・水・金の午前中(予約可能)で、後頸部痛や肩関節周囲痛、腰痛、膝痛などの診察はもちろんのこと、リウマチや骨粗鬆症の検査や治療も行います。またトリガーポイント注射(筋肉注射)、関節腔内注射、ブロック注射なども可能で、平成28年秋頃からは手術(腱鞘炎や神経絞扼疾患、骨折全般)も行う予定です。地域の皆様が安心して生活でき、心の支えとなる医療を提供できるように精進する所存です。

プロフィール

- 平成15年 金沢医科大学卒業
- 平成16年 大森赤十字病院(研修医)
- 平成16年 県立広島院(研修医)
- 平成18年 広島大学医学部整形外科教室入局
- 平成18年 広島市立広島市民病院 勤務
- 平成21年 広島共立病院 勤務
- 平成25年 広島市立安佐市民病院 勤務
- 平成26年 安芸太田病院(部長) 勤務
- 平成28年 高陽ニュータウン病院(部長) 現職

資格

- 日本整形外科学会専門医
- 日本整形外科学会認定リウマチ医
- 日本整形外科学会認定スポーツ医(平成28年取得予定)
- 日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医(平成28年取得予定)

所属学会(一部)

- 日本整形外科学会
- 日本手外科学会
- 日本骨粗鬆症学会

◎当院で可能な検査

骨粗鬆症検査、関節リウマチの有無の検査、脊髄腔造影検査

◎当院で可能な処置

トリガーポイント注射(筋肉注射)、腱鞘内注射、関節内注射(肩・股・膝など)、仙骨硬膜外ブロック注射、神経根ブロック注射(腰椎)

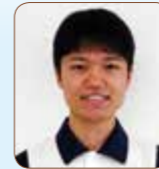
◎当院で可能な手術(平成28年9月以降予定)

皮膚の縫合、腱鞘切開術、手根管開放術、肘部管開放術、骨折全般、人工骨頭置換術(股)



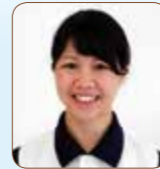
平成28年度 新入職員紹介

今年もうすい会の未来を担う7人の新入職員を迎えることができました。患者様の満足のため、これからも努力を続けていく新人たちのメッセージを紹介します。



片山 信喜
かたやま のぶき
(理学療法士)

今年度から理学療法士として入職させていただくことになりました。出身は島根県なので新しい土地での生活に期待と不安が入り交じっています。これから地域の皆様のニーズに応えられるように精一杯努めていきたいと思っています。よろしくお願いします。



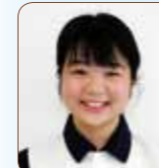
福永 扇都
ふくなが みさと
(理学療法士)

地元の高陽町で働くこととなり、嬉しく思います。毎日笑顔で精一杯頑張りたいと思います。趣味は、小学校から続けているバドミントンとスポーツ観戦です。少しでも地域の皆様の力になれるよう努めていきたいと思っています。よろしくお願いします。



高見 美保
たかみ みほ
(理学療法士)

こんにちは。私は出雲大社のある島根県出雲市の出身です。縁あって春からこちらの病院でお世話になることになりました。お日様の様に周りを照らし笑顔にできるような理学療法士になれるよう精一杯頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。



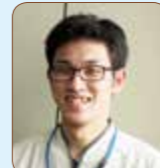
末広 梓
すえひろ あずさ
(作業療法士)

患者さまの立場になって考え、サポートしていけるように精進していきたいと思っています。また、地域の方から信頼されるような作業療法士になりたいと思っています。よろしくお願いします。



尾崎 優衣
おざき ゆい
(社会福祉士)

毎日、明るく笑顔で患者さま一人ひとりに合った支援と一緒に考えられるよう努めたいと思います。地域の皆様のお役に立てるように頑張りますので宜しくお願い致します。



原 知也
はら ともや
(理学療法士)

学校を卒業したばかりでまだまだ社会人として未熟な部分がたくさんありますが、なるべく早く仕事の流れを覚えて職場や地域の方々に貢献出来るよう精進していこうと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。



桂 梨乃
かつら りの
(薬剤師)

「いつも明るく笑顔で」をモットーに患者様に信頼される薬剤師を目指しております。よりよい医療を提供できるよう日々努力していきますので、どうぞ宜しくお願い致します。

心臓リハビリを開始して ~1年が経ちました~

当院では平成27年2月より運動負荷試験(CPX)を導入し、1年間で延べ252名の方が検査を受けられました。また、その結果から心臓リハビリが必要と診断された方にリハビリを提供し、1年間の外来で延べ1,209名、入院で延べ758名の方が治療を受けました。

現在では、昨年の開始当初に比べて自転車エルゴメーターも増え、その他DVDを利用してエアロビクスや軽い筋トレ(低レジスタンストレーニング)を導入するなど、身体機能に合わせた個別のメニューを少しずつ提供できるようになりました。

2年目に入った今年は「心臓リハビリとは病気の管理ができること」を目標に、運動だけではなく食事や薬剤など、病気を管理するために必要な知識等を指導していけたらと考えています。

運動負荷試験(CPX)の2回目を開始しています。前年度の結果と比較し、運動指導・生活指導をさせていただきます。ぜひ、ご利用ください。



理学療法士 高岡

患者様の声

私は病歴約25年で、心臓リハビリの説明を聞いたのが今年の8月になります。その後心臓運動負荷試験を受け、9月から火曜・金曜の週2回のリハビリを始めました。リハビリの内容は少し汗が出るくらいで、クールダウンして気持ちよく終わります。

1週間前に2回目の負荷試験を受けたところ、負荷量が22から38に上がっていて、少し安心しました。リハビリ前は足がすぐに痛くなって休憩していましたが、今は15分くらいゆっくりと歩けます。週2回の通院により運動する習慣ができたほか、気分的にも満足できる疲労感と達成感があります。

(78歳 男性)

患者様の声

一年前の私は心身ともに落ち込んでいて、立石先生にご相談したところ、心臓リハビリの話をして頂きました。リハビリを始めた頃はペダルを踏むのもうまく出来ず不安でしたが、高岡先生のご指導、綿密な管理のもとで回数を重ねるごとに少しずつ体力がついてきました。リハビリのおかげで体調が良くなったのはもちろんですが、精神面でのプラスが大きく、生活の中で少し自信が持てるようになりました。今後もしっかり、リハビリに励みたいと思います。

(85歳 女性)



老人保健施設

さんさん高陽

皆様へのご挨拶

施設長 岸 明宏

みなさんお元気ですか？ 人間、歳を重ねると誰でも2つや3つの病気を抱えています。病気がない方でも定期健康診断を受けることは大切ですが、一旦病気で入院すると直ちに筋力低下が出てきて、病気がよくなって退院しても家での生活が難しくなります。

こんなときは「さんさん高陽」のような老人保健施設（以下、老健と略します）へ一時的に入所し、生活に密着したリハビリを行えば、より早く安らぎのある自宅へ帰れますよ。

ところで、特別養護老人ホームは原則要介護3からでないと入れませんが、老健は要介護1から入れます。また、通所しながらリハビリができる施設（別名デイケアともいいます）もあります。病気は主治医に任せて、このような施設を利用することで元の体力に戻し有意義な毎日を送りましょう。

介護を含め困ったことがありましたら、老健の相談室や地域包括支援センターなどへ気兼ねなく声をかけてください。

統括部長 大田 礼子

施設生活は、メリハリが少なく無味乾燥なものになりがちです。当施設では、食堂の壁やロビーに春夏秋冬の移り変わりがわかるような飾り付けを行っています。特に1階フロアの方には、ぬり絵・折り紙・ちぎり絵・写生・切り絵等の利用者参加型アートに取り組んでいただいております。

取り組みを重ねるうちに、春夏秋冬の移り変わりを先回りして次は何にするのか予測されるようになりました。書道の得意な方は、歌や季語等を書道クラブで作成し、追加掲示ができるようになりました。作品に対して意見や要望も出て積極性が出現し、創意工夫も生まれ、同じ材料から立体感がある作品や個性的な芸術作品へと変化していきました。

野菜の写生では、奇想天外な空想の中で秋の植物を添えて描かれ、5月のこのぼりのうろこには、自分の夢、希望、好きなことを自由に記載して貼り付けましたが、具体的かつ現実的で自己の感情表現が柔軟なことに驚きました。

加齢と共に生理機能面の衰えはあるものの、創作意欲、創意工夫は減退することなく継続され、むしろ思考能力も常に成長と進化があることを知りました。今後も、施設生活を楽しめる空間をより美しく提供できるように継続していきたいと思っております。



野菜たっぷり おにぎらず

1人分
●477kcal
●塩分1.7g

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

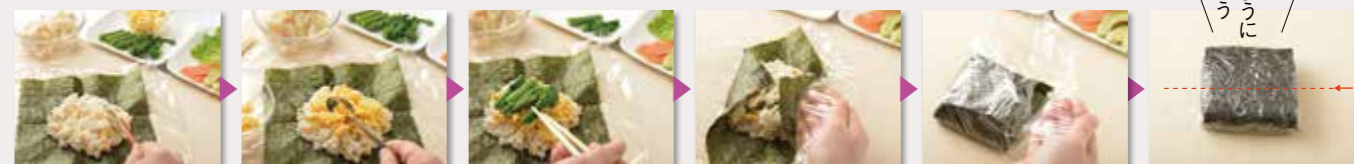
●料理制作 ●撮影 ●
料理研究家・栄養士 今別府絳行
今別府靖子

サーモン



体内では合成できない良質のタンパク質である必須脂肪酸と生活習慣病の予防効果があると言われていたDHAやEPAを含む必須脂肪酸「オメガ3」が多く含まれています。また、ビタミン類をはじめ優れた抗酸化作用のある「アスタキサンチン」などの活性酵素を除去する成分が豊富に含まれており、エイジングケアに欠かせない成分のひとつでもあります。

間切る方向を間違えないように注意しましょう



海苔の真ん中にご飯(1/4量)を四角に広げる | ご飯の上に炒り卵をのせる | アスパラガスと菜の花を交互にのせ、最後にご飯を1/4のせる | 左右の海苔を真ん中に向かってラップごと折りたたむ | ラップで全体を包む | 海苔の合わせ目を下にして、海苔が落ち着くまでそのまま置いておく

材料(2人分)

- ご飯……………茶碗2杯分
- 合わせ酢(酢、砂糖 各大さじ2、塩 小さじ1/4)
- たけのこの水煮……………10g
- しいたけ……………1個
- にんじん……………20g
- A** だし……………50cc
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- みりん……………小さじ1/2
- B** 卵……………1個(砂糖、みりん 各小さじ1)
- アスパラガス……………1本
- 菜の花……………1本
- C** アボカド……………1個
- サーモン……………2枚(約20g)
- レタス……………1枚
- 焼き海苔(全形)……………2枚

作り方

- 炊きたてのご飯に合わせ酢を混ぜ合わせて酢飯を作っておく。
- たけのこ、しいたけ、にんじんは粗みじん切りにして耐熱容器に入れて**A**を混ぜ合わせ、電子レンジ(500w)で約3分加熱して冷まし、汁気を除いてご飯と合わせておく**Point**。
- 卵は砂糖とみりんを加えて溶き混ぜ、フライパンに油少々(分量外)を入れて炒り卵にする。アスパラガスと菜の花は色よく茹でて、菜の花は水気をよく絞り、それぞれ4等分に切る。アボカドは薄切りしてかるくレモン汁(分量外)をかける。
- ラップの上に焼き海苔を広げ、中心に混ぜご飯の1/4をのせ、**B**の具材をバランスよく並べ、その上に混ぜご飯の1/4をのせる。
- 海苔の4つ角を真ん中に向かって折りたたみ、ラップで包みこみ、海苔がしっとりしたらカットする。
- C**の具材も同じように作る。



Point 火の通りが早く均一になるように、同じような小さめの大きさに切って調味料と混ぜ合わせてラップをして加熱することで、電子レンジでお手軽にできます。