

74号
2017.6

お元気ですか

病院理念 西伊豆健育会病院は、地域の活力と皆様の安心のために
職員一丸となって、持てる技術と情熱を注ぎます



photo

定期的にお宅へ伺う
訪問診療

高木医師

Contents



病院ニュース

- P2 訪問診療・訪問看護のご案内
- P3 医師の紹介
- P4 皮膚科外来の変更について
- P4 在宅医療・介護連携推進事業にて講演会の開催

栄養関連

- P6 簡単レシピ「肉巻アスパラの照焼き」
加工食品の塩分(冷凍枝豆)

医療情報

- P5 骨粗しょう症
- P7 人間ドック ～あなたとあなたの家族を守ります～



訪問診療のご案内

当院では、在宅での訪問診療を行っております。
訪問診療は、具合が悪くなったときにだけ来てもらう通常の往診とは違い、通院が困難な方や退院後のケアが必要な方のご自宅に医師が訪問し、定期的かつ計画的な医療サービスを提供するものです。

訪問診療をお受け頂ける方

- 病院への通院が困難で、ご自宅での診療を希望される方
- お住まいが松崎町全域・西伊豆町全域・伊豆市小下田地区・伊豆市八木沢地区の方 ※その他の地域の方はご相談下さい

当院では、次のような医療をお受け頂けます

- 医師による定期的な診療（月2回以上）と処方
- 点滴、注射、経管栄養（胃ろうなど）留置カテーテルの管理・交換
- 末期がん、寝たきりの患者様の治療・管理・緩和ケア
- 在宅酸素、人工呼吸器（気管カニューレの交換など）の管理

訪問診療のご相談・ご質問
問合せ:0558-52-2366

ご利用までの流れ

1	まずご相談下さい	ご家族、ケアマネージャーの方より病院にご相談ください 入院中の場合は、病院の医療相談員等にご依頼ください
2	面談と説明・申込	医師との面談及び費用等説明を聞いて頂き、ご了承 頂いた上申込書に記入していただきます
3	訪問診療計画の 作成	患者様、ご家族様とご相談のうえ、診療方針、訪問のスケ ジュールを医師が計画いたします
4	訪問診療の開始	定期的に（通常月2回以上）に医師がご自宅に訪問し、診 療、療養上の相談・指導等をさせていただきます



訪問看護のご案内

当院では、訪問看護ステーションを併設しています。
病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家族で、その人らしく療養生活を送れるように、看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供し自立への援助を促し、療養生活を支援するサービスです。

訪問看護ステーションのサービス

<p>■療養上のお世話 身体の清拭、洗髪、入浴介助、食事や排泄などの介助・指導</p>	<p>■医師の指示による医療処置 かかりつけ医の指示に基づく医療処置</p>
<p>■病状の観察 病気や障害の状態、血圧、体温、脈拍などのチェック</p>	<p>■医療機器の管理 在宅酸素、人工呼吸器などの管理</p>
<p>■ターミナルケア がん末期や終末期などでも、自宅で過ごせるように適切なお手伝い</p>	<p>■床ずれ予防・処置 床ずれ防止の工夫や指導、床ずれの手当</p>
<p>■在宅でのリハビリテーション 拘縮予防や機能の回復、嚥下機能訓練など</p>	<p>■認知症ケア 事故防止など、認知症介護の相談・工夫をアドバイス</p>
<p>■ご家族等への介護支援・相談 介護方法の指導ほか、さまざまな相談対応</p>	<p>■介護予防 低栄養や運動機能の低下を防ぐアドバイス</p>

訪問看護を利用するには

- 訪問看護は医療保険・介護保険のどちらでサービスを受ける場合もかかりつけ医の指示書が必要となります。
- かかりつけ医に相談下さい。

* 医師の紹介 *

2017年度がスタートし、新しく赴任された先生方を紹介いたします。



内科 常勤

亀井 悠一郎(かめい ゆういちろう) 医師 (東京都 出身)

今年度より内科医として赴任いたしました亀井悠一郎と申します。

32歳、医師8年目でこれまで東京の総合病院で内科研修を行ってきました。将来は実家東京・世田谷のクリニックで地域医療を行いたいと考えています。その中で2015年度に半年、西伊豆健育会病院で研修する機会をいただき、西伊豆の町が好きになりました。その縁もあり今年度から再度西伊豆に就職させていただき、とても幸せに思っています。皆様の健康の相談役になれればと考えています。また自分自身も学び成長していきたいと思っています。

西伊豆に関してまだ知らないことばかりであり、色々と教えてください。今後ともよろしくお願い致します。



内科 常勤

高木 保(たかき たもつ) 医師 (静岡市 出身)

4月より内科医師として勤務している高木です。

愛知県にある藤田保健衛生大学病院から当院に赴任しました。

静岡県内で大学生まで過ごし、静岡市内の病院でも勤務してきましたが、静岡県東部での生活は今回で初めてです。西伊豆は山も海もきれいで少し穏やかな雰囲気です。

これまで循環器を中心とした内科全般、救急医療や集中治療を学んできており、そうした経験を生かしつつ皆さまのお役に立てればと思っております。

趣味はクラシックを中心とした音楽鑑賞と外の景色を見ながらゆっくり過ごすことです。



呼吸器外科

小森 和幸(こもり かずゆき) 医師 (東京都 出身)

はじめまして。今年の4月より呼吸器科医として赴任してまいりました、小森と申します。

これまでは、東京都にある大学病院に勤務していましたが、縁あって伊豆で呼吸器全般を診る機会を得ることができました。大学病院とは異なり、一人一人の患者さまに面と向かって相談できる医療を心がけていきたいと考えています。

趣味は、バスケットボールとランニングです。6月に東伊豆でハーフマラソン予定で練習中です。

静岡に関しては知識が浅いため色々教えて頂きたいと思っております。

どうぞよろしくお願い致します。

7月より 皮膚科外来の曜日が変わります！

現在、毎週月曜日の午前・午後外来となっております。

7月より曜日が変わります。

木曜日の 午前外来・午後外来 となります。

受付時間 午前外来 午前8:15～午前11:30
午後外来 午後2:00～午後 4:30

お電話で予約もできますので、是非ご利用下さい。 ☎(0558) 52-2366



在宅医療・介護連携推進事業にて

内科の吉田英人医師が講演を行いました。

「あなたはお医者さんです！ あなたなら、どんなふうにか？」といった日常では考えることないイメージを、医療者側からの視点なども考えて頂きました。

- ・転ばないようにする(運動や自分にあつた靴など)
- ・本当に必要な薬を医師と相談して飲むこと
- ・お薬手帳の大切さと、常に携帯すること
- ・誰もがいつか訪れる「死」について、元気な時に考えておく(具合が悪くなってから考えるのはしんどい)
- ・「死」について、本人の考え、ご家族の考え、介護者の考えを、結果を出すことより話合う過程が大事

自然豊かなこの土地で暮らし、歳を重ねていく素晴らしさ、この地域で生きて最期を迎えるにあたり、自分はどうしたいのか？家族はどうしてほしいのか？きっかけがないと、なかなか話しあう機会を持つことができないものです。無意識にさせてしまう話題かと思えます。

自分のこと、家族のことを振り返り、考えさせられる問いかけを参加者になげかけました。今回の参加者は地域の方、福祉関係者など約40名です。もっとたくさんの地域の方にも聞いてほしい講演会でした。

『私はこの先どうしてほしいと
思っているのでしょうか？』

～ピンピン生きてコロリと死ぬのが理想だけど…～

2017年3月29日(水)

18:30～20:00

西伊豆町福祉センター2階

西伊豆健育会病院 内科

吉田 英人 先生

日本救急医学会救急科専門医

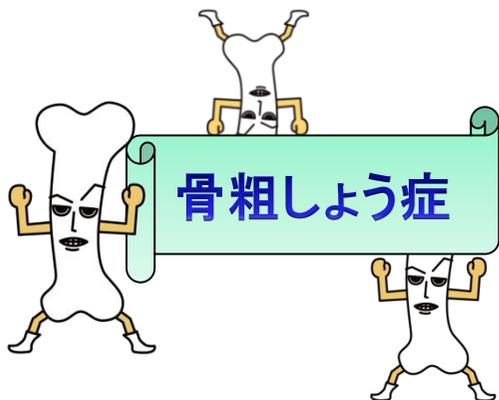
日本プライマリケア認定医・指導医

在宅医療・介護連携推進事業勉強会

主催 西伊豆健育会病院

共催 西伊豆町・松崎町、賀茂地区在宅医療介護連携推進支援センター





骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。

骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろからチェックが必要です。

内閣府による平成28年版高齢社会白書によると、全人口の中で65歳以上の高齢者人口が3392万人となり、総人口に占める割合(高齢化率)は26.7%となっています。また、平均寿命は、右の図のように男女の差はあるものの2060年には女性は90年を超えると見込まれています。

高齢者が健康で自立した生活を送れる期間＝健康寿命をいかに延ばすかということに関心が高まっています。日本人の平均寿命と健康寿命の差を比べてみますと、男性では約9年、女性は約12年もの差があります。健康でイキイキとした人生を送りたいと誰しも願うものですが、実際には多くの方が長い間「健康ではない」状態で過ごしているのです。骨は私たちの体や日常の活動を支える大切な器官です。骨粗しょう症を予防し、骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながるのです。

平均寿命	男性	女性
2014年	80.50年	86.83年
2060年	84.19年	90.93年



《 骨密度検査 》

「骨密度」は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。骨密度は若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるかで表されます。

《 当院でできる検査 》

◆ 骨密度検査 MD(エムディ)法

X線を使って、手の骨と厚さの異なるアルミニウム板とを同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることによって測定します。

◆ 血液検査(TRACP-5b)

骨代謝マーカーという検査により、骨の新陳代謝の速度を知ることができます。骨代謝マーカーは血液検査によって測定されます。骨吸収を示す骨代謝マーカーの高い人は骨密度の低下速度が速いことから、骨密度の値にかかわらず骨折の危険性が高くなっています。この検査は、骨粗しょう症を他の病気と区別するためにも行われます。

※これらの検査は健康診断で行うこともできます。自分の骨密度を検査してみてはいかがでしょうか？ 問合せ:健康管理室 0558-52-2366



骨を強くする食事

骨の形成に役立つ栄養素	
カルシウム	牛乳・乳製品・小魚・干しエビ 小松菜・チンゲン菜・大豆製品
ビタミンD	サケ・ウナギ・メカジキ・イサキ シイタケキ・クラゲ・卵
ビタミンK	納豆・ほうれん草・小松菜・ニラ ブロッコリー・サニーレタス・きゃべつ

骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。栄養やカロリーのバランスがよい食事を定期的に摂るのが、食事療法の基本です。

人間ドック

～あなたとあなたのご家族を守ります～

人間ドック とは？

「元気だったひとがある日突然たおれた・・・」こんな話を耳にすることはありませんか？「一見、元気そう」でも、実は見えない病気が潜んでいることがあります。

医療には『予防医学』と『治療医学』があります。現在注目されているのは『予防医学』です。

糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病は、かなり進行しないと自覚症状がありません。がんなども何年もかかって進行するケースが多いのです。しかし、これからの病気も早期にその芽をみつけて、治療を始めれば治癒させることもできます。そのために必要なのが『人間ドック』です。『人間ドック』は、詳しい検査を多項目にわたり行い、多くの病気の早期発見に効果があります。

健康診断と人間ドックのちがい

会社に勤めている人は、労働安全衛生法に基づいて年に1回、定期健康診断が義務付けられています。主婦や自営業の方には高齢者の医療の確保に関する法律に基づいて、自治体等保険者が主催する健康診査を受けることができます。これらの健康診断は、内容が限られています。人間ドックは、検査項目が多く、生活習慣病をはじめとする各種病気の発見が早期に行えます。各種オプション検査をご用意しておりますので、追加検査(有料)ができるため、気になる部分をしっかり検査することもできます。

人間ドックのすすめ！

病気はある程度進行しないと自覚症状が現われません。とくにガンは、自覚症状が現われた段階では、治療が極めて困難であると言わざるをえません。また、人間ドックは、詳しい検査を多項目にわたり行い、多くの病気の早期発見に効果があります。健康診断で異常がない人も、人間ドックで異常が見つかることがあります。これまで受けたことのない方も、ぜひ人間ドックを受診しましょう。

人間ドック スケジュール

○半日人間ドックコース検査時間・・・8時40分開始 3～4時間(昼食付) 料金:41,040円

※検査項目:17項目

※救急対応などにより多少の時間変更がある場合がございます。

※その他、各種オプション検査がございますのでお選び頂き追加できます。

○検査日……………月曜日～金曜日(完全予約制)

《 料金について 》 **費用の一部について助成金を受けることができます！**

「人間ドック」は保険適応外のため、また検査項目も多いため受診者の負担が大きい。

●国民健康保険に加入されている場合
西伊豆町・松崎町 : 助成を受ける要件あり
助成額は上限25,000円程
市町の役場へ問い合わせ下さい。

●協会けんぽに加入されている場合
被保険者(ご本人)は助成の対象となりました。
予約時にお申し出下さい。

肉巻きアスパラの照り焼き（2人分）

豚肉でアスパラを巻いて、しっかり食べごたえのあるおかずに！



材料
《2人分》

- | | | |
|-------------------|---|------------------|
| グリーンアスパラガス…6本 | A | みりん…大さじ1 |
| 豚ロース薄切り肉…6枚(120g) | | オイスターソース…各小さじ1/3 |
| 小麦粉…大1 | | しょうゆ…少量 |
| サラダ油…大1/2 | | 砂糖…大さじ2 |

作り方

- ①アスパラガスは根元を切り除き、下1/3の皮をピーラーでむく、豚肉を1枚ずつ巻き付け、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を巻き終わりを下にして入れる。ふたをして、ときどきころがしながら4～5分蒸し焼きにする。
- ③キッチンペーパーで余分な油をふきとり、混ぜ合わせたAを加えて煮からめる。斜め半分に切って器に盛る。



加工食品の塩分

知らず知らずのうちに摂取している加工食品の食塩。調理のくふうで減らすことができます。夏に向けて、食べる機会の多くなる冷凍枝豆の塩分についてご紹介します。

市販の冷凍枝豆には、食塩を含むものと、含まないものがあります。食塩を含むものは、パッケージに「塩ゆで」や「塩味」などと書かれています。

塩ゆで 冷凍枝豆
さやつき100g (豆55g)



《調理前》 食塩相当量 0.63g

冷凍枝豆をボールに入れ、室温に2時間おいて解凍。

自然解凍 0%減 食塩相当量 0.63g

沸騰湯に冷凍枝豆を入れて1分間ゆで、水けをきる。

ゆでる 3%減 食塩相当量 0.61g

2位

冷凍枝豆をボールに入れ、流水下で4分間おいて水けをきる。

流水解凍 8%減 食塩相当量 0.58g

1位

● 試食メモ ●

自然解凍と流水解凍ではみずみずしい味わいで、ゆでたものはほくほくした食感でした。しかし、塩味の感じ方はどれも変わりませんでした。ゆでてから食べている方が多いと思いますが、流水解凍の方が塩分が減ることが驚きです！



【 関連施設 ～健育会グループ～ 】



熱川温泉病院

お問い合わせは TEL 0557-23-0843



自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



土肥クリニック

お問い合わせは TEL 0558-99-1234



地域で開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆健育会病院 院長仲田は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科吉田は水曜日・午後外来を担当し、内科西村は木曜日・午前外来を担当しています。



介護老人保健施設 しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるようご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、季節の行事も毎月企画しています。四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることが出来ます。



ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 52-5111

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。



居宅介護支援 (ゆうあい訪問看護ステーション) お問い合わせは TEL 52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

▼呼吸器外来のご案内

日程：毎週 木曜日 午前外来・午後外来

担当医：順天堂大学 静岡病院 呼吸器科 小森医師

『 お元気ですか 第74号 』

平成29年6月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院 医療連携室

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2626

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

