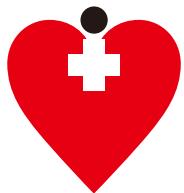


Mitoyo  
General  
Hospital

発行／三豊総合病院  
発行人／山田大介

三豊総合病院だより



ご自由にお持ちください

vol.112  
2023.7



## 特集：ウェルネスサポートプラザ 3階 健康管理センター

- ・がんとの上手な付き合い方
  - ・令和6年度正規職員募集
- [季節の旬レシピ]  
小松菜納豆和え

今号の表紙  
健康管理センタースタッフ  
特集：ウェルネスサポートプラザ  
(2~3P)

## 特集：ウェルネスサポートプラザ



### 3階 健康管理センター

西棟と管理棟の間に建てられた新棟「ウェルネスサポートプラザ」を各フロア毎に紹介します。

今号は3階 健康管理センターをご紹介します。

各種検査のほとんどが、建物内で完結できるよう動線が設計されており、人間ドックには新しいオプションが追加され、新たなスタートを切りました。

令和5年4月に健康管理センターはウェルネスサポートプラザ（通称：ウェルサポ）3階に移転しました。3階のフロアを中心に受付から一般検査を行い、レントゲン検査はウェルサポ1階で、胃カメラ検査はウェルサポ2階で行います。日々の生活から一旦離れてゆったりと時間を過ごして頂けるような空間にできるようスタッフ一同心がけて対応しております。また、レディースフロアを確保し、女性特有のがん検診に配慮致しました。



3階 受付待合



3階 待合ラウンジ



3階レディースフロア



スタッフ



2階 内視鏡室



1階 X線撮影室



1階 ピロティ



1階 エントランスホール

## 特定健診の結果はいかがでしたか？

おなかのまわりに「内臓脂肪」がたまり、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」が重なった状態のことをメタボリックシンドローム（通称メタボ）といいます。特定健診でチェックし、特定保健指導の対象になった方には生活改善のサポートを致します。健診をきっかけに今よりもっと健康になりましょう！



保健指導担当スタッフ

健診受診はご自身の健康チェックの重要な機会です。特にがん検診は早期発見・早期治療が大切です。また、生活習慣が関係する高血圧や糖尿病、脂質代謝異常なども、自覚症状がない時期から気付き、良い健康習慣に取り組むことで将来の健康につながります。この度、新たにオプションとして①腸内フローラ検査（腸内細菌検査）②Lox-index（脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク検査）③sd-LDLコレステロール（超悪玉コレステロール検査）④View 39（39種類アレルゲン検査）をご用意致しました。そして医師による当日結果説明を再開し採血結果をお持ち帰り頂けるようになりました。生活習慣について保健師による保健指導もございます。年に一度、健康状態をチェックして頂き、病気を未然に防ぐきっかけのお手伝いをしていきたいと思います。

地域の皆様の健康にお役立ちできるよう努めて参ります。三豊総合病院の人間ドックを是非ご利用ください。

## ドックに新たに追加されたオプション

### 1) 腸内フローラ検査 25,300円税込 (腸内細菌検査)

腸内細菌のバランスから腸内環境と生活習慣病のリスクを判定します。健診センターの窓口で検査キット（Mykinso Gut V4）をお渡ししますので自宅から便を郵送してください。結果はご自宅に郵送されます。生活習慣改善のアドバイスを専門機関のコールセンターで受けられます。

（注：抗生素内服後は1か月空けた便の提出をお願いします。）

### 3) sd-LDLコレステロール 3,300円税込 (超悪玉コレステロール検査)

LDLコレステロール（悪玉）の一部に含まれる超悪玉コレステロールであるsd-LDLコレステロールを計測し、動脈硬化のリスクを判定します。

\*sd-LDLは酸化したLABの一部に含まれます。

### 2) Lox-index 16,500円税込 (脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク検査)

血管の中に脂質が入っていくメカニズムに着目しLABコレステロール（酸化変性コレステロールまたは超悪玉コレステロール）とそれを結合して動脈硬化を進行させるLOX-1というたんぱく質を測定し、脳梗塞・心筋梗塞発症のリスクを判定します。

### 4) View39 13,200円税込 (39種類アレルゲン検査)

花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー関連の病気の原因であるアレルゲンを39種類調べることができます。吸入系から食物系の一般的な項目を39種類セットで検査を行います。

お問い合わせ：健康管理センター  
☎ 0875-52-2726

# がんとの上手な付き合い方

現在、日本人の二人に一人は、一生のうちに何らかのがんにかかると言われ、身近な病気となっています。がん患者さんは、病気になったことで多くのストレスを経験されていることでしょう。また、家族の誰かが病気になるということは、家族みんなが病気と向き合うことでもあり、ご家族もさまざまな悩みを抱えていることでしょう。病気を抱えながらの生活では、ストレスや悩みに対処することは重要です。

患者さんとご家族の抱える問題や悩みを、下図に表しています。

## ●生活者としてのストレス（患者さん）

### 身体的な問題

- 痛み
- 他の身体症状
- 日常生活に支障がある
- 体の部位や機能の喪失
- ボディイメージの変化

### 社会的な問題

- 仕事に関する悩み（休職、退職など）
- 社会や家庭内の役割を十分に果たすことができない
- 役割の喪失
- 医療費・学費・ローンなどの心配

## ●がんによるストレス（ご家族）

### 介護者としての問題

- 良き介護者でありたい
- 自分の時間がもてない
- 役割分担ができず、一人だけに負担がかかる
- 身体的な疲労

### 社会的な問題

- 介護と仕事の両立の難しさ
- 患者さんの役割の一部を代行する必要性
- 医療費・学費・ローンなどの心配
- 制度活用上の雑務（手続きなど）

## ストレス要因

### 人間関係の問題

- 会社の人伝えなければならない
- 病気のことを聞かれてたくない
- 心配させないように、つい「大丈夫」と言ってしまう
- 周囲が気を遣いすぎる
- 医療者との関係

### 心理的な問題

- 日によって気分が変わる
- 患者としてだけ扱われるつらさ
- 疎外感
- 家族への罪悪感
- 生きる意味の喪失
- 自己コントロール感の喪失

### 人間関係の問題

- 患者の接し方へのとまどい
- 会社や周囲との調整
- 治療、療養をめぐる家族内の意向の違い
- 医療者との関係

### 心理的な問題

- 病気に気づかなかった自責感
- どうにもできない無力感
- 患者さんの思いとのズレ
- 大切な人を失う不安
- 対象を特定できない憤り

## ストレスや悩みに対処するためには

- ・ストレス要因を知る
- ・家族でコミュニケーションをとり、心配事や不安をお互いに話し理解し合う
- ・社会資源の確認のために、がん相談支援センターを利用する

## みとよサプリ とは？

当院では毎月第4火曜日12時30分から13時まで南棟ホールにて「みとよサプリ」を開催しています。

薬じゃないけどちょっと体にいい話として、住民の皆さんにとって役立つことを病院の職員がお話ししています。



# New Face Introduce



小児科 医員  
**土屋 冬威**  
(つちや とうい)

香川県高松市出身です。平成29年に香川大学を卒業し、平成31年に香川大学小児科に入局しました。大学病院や県内の市中病院などでの勤務を経て、医師7年目の7月から三豊総合病院で勤務させていただくこととなりました。若輩者ではありますが、地域の子供たちの健やかな成長をサポートできるよう精進して参りますのでよろしくお願い致します。

## 令和6年度 正規職員募集

現在6職種のスタッフを募集しています。

看護師(28名)・助産師(2名)・介護福祉士(3~4名)・

理学療法士(4名)・作業療法士(1名)・言語聴覚士(2名)・

調理師(1名)・看護補助者(3名)



### 採用スケジュール

職 種	応募締切※当日必着	試 験 日
看護師・助産師	募集予定 (第4回)	未 定
介護福祉士	7/31 月	8/12 土
理学療法士・作業療法士・ 言語聴覚士	10/12 木	11/4 土
調理士・看護補助者	9/19 火	9/30 土

スマホの方は  
QRコードより  
当院採用サイト、  
Facebookを  
ご利用ください。



三豊総合病院  
採用サイト

当院採用をご検討の方の職場見学も受け付けています。

### 留意事項

必要書類の提出は、応募締切日必着です。

卒業見込みの方で、必要書類が締切に間に合わない場合は、事前にご連絡ください。

不安な場合は三豊総合病院人事課(0875-52-3366)ご相談ください。



三豊総合病院人事課  
Facebook



# 三豊総合病院 講座・イベント予定表

場所・内容



病院内



講座

調理実習

講座・イベント

8月

17日(木) 15時30分～16時30分	腎臓病教室	
22日(火) 12時30分～13時	みとよサプリ 「高齢者に多い心臓の病気 ～心不全・意識消失(不整脈)について～」	

9月

6日(水) 10時～11時	男性の栄養教室	
15日(金) 15時～16時	糖尿病教室	
26日(火) 12時30分～13時	みとよサプリ 「わたつみ苑ってどんなところ?」	

※ 都合により予定が変更される場合があります。

※ 参加ご希望の方は、お気軽に病院までお問い合わせください。

手軽においしく栄養管理部がお届け!

## 季節の旬レシピ

### | 材料(2人分)

小松菜 ..... 80 g  
 ほんしめじ ..... 80 g  
 納豆 ..... 40 g (1パック)  
 濃口醤油 ..... 小1  
 かつお節 ..... 少々

### 小松菜納豆和え



### | つくり方

- 1 シメジは、石づきを取ってほぐし食べやすい大きさに切る、小松菜は2cmくらいに切り、それぞれ茹でて水で冷やし絞っておく。
- 2 ボールに①の材料と納豆を入れ混ぜ合わせ醤油で味付けをする。
- 3 器に盛り付け、かつお節をのせる。



約10分

エネルギー  
約50 kcal塩分  
約0.5 g

※エネルギー、塩分は1人分です



納豆が苦手な人は、ひきわり納豆を用いてみましょう。  
 納豆と和えることで野菜がたくさん食べられます。



## バックナンバーのご紹介



ウェブで「こころ」のバックナンバーをご覧いただけます。スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってご覧ください。

こころ紹介サイト  
QRコード