

Mitoyo
General
Hospital

発行／三豊総合病院
発行人／安東正晴

三豊総合病院だより



ご自由にお持ちください



【特集】

健康管理センターの健康講座

- ・風しんワクチンを接種していますか？
- ・当院はK-MIX+に参加しています。
- ・図書コーナーのご紹介

認知症について考えてみましょう

【季節の旬レシピ】秋鮭とほうれん草のグラタン

今号の表紙

みとよサプリ
認知症について (P6)

健康管理センターの健康講座 ～健康教室を知っていますか？～

三豊総合病院併設の保健福祉総合施設「すこやか」では、患者さんが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、病気にあわせた健康教室を行っています。

参加した患者さんは、病院スタッフによる講義で病気の知識や理解を深めたり、患者さん同士で相談し合ったり、日常生活での病気との付き合い方や、工夫を学んだりされています。

調理実習では、管理栄養士による指導を受けながら実際に調理し試食まで行います。

今回はその様子をご紹介します。

食べて治してハッピーライフ

対 象：健康づくりに興味のある方。

開催予定：毎月第2金曜日（隔回で調理実習）、4月、1月休み

開催時刻：（健康講座）14時～15時、（調理実習）10時～12時

※調理実習は定員20名、参加費600円

（1週間前までにお申し込みください。）



コメント

自分と身近な人の健康の保持・増進、知識の向上を目的に、生活で役立つ「食事」や「運動」の実践、「講義」で楽しく学んで頂ける内容で開催しています。講師は、医師をはじめ、理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士など、テーマ毎に専門職が担当しています。生活習慣を改善するきっかけにもなります。「健康づくり」を始めてみませんか。

腎臓病教室

対 象：腎臓病で外来通院されている患者さん
及びその家族・腎臓病に興味のある方。

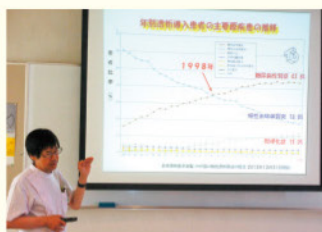
開催予定：毎月第3木曜日（6月、12月は調理実習）

開催時刻：（講義）15時30分～16時30分、

（調理実習）10時30分～13時

※調理実習は定員20名、参加費600円

（1週間前までにお申し込みください。）



コメント

腎臓の働き等の基本的な事や、普段の生活で気を付ける事等をお話しさせて頂いています。調理実習の後は、試食しながら楽しい情報交換の場となっています。2月は受講者同志で悩みを話したり講師にも直接話を聞くことが出来ます。腎臓の気になる方は、どなたでもお気軽にご参加ください。

肝臓病教室

対 象：肝臓病の方及びそのご家族、
肝臓病に興味のある方。

開催予定：4月・7月・10月・1月の第4木曜日

開催時刻：14時～16時



コメント

カラダにはとても「肝心・肝腎」な肝臓の役割、肝炎・肝硬変・肝臓がんといった肝臓病との付き合い方や予防など、年4回午後2時～4時、前半の講義と後半のグループワーク（患者同士による情報交換・体験共有）を通して患者の達人(?)を目指します。各専門スタッフへ直接質問もできます。患者以外の方の参加も歓迎です。

男性の調理実習

対象: 生活習慣病で食事療法をご希望の方。
簡単な調理方法を学びたい方。

開催予定: 偶数月の第1水曜日

開催時刻: 10時～12時30分

※調理実習は定員20名、参加費600円
(1週間前までにお申し込みください。)



コメント

偶数月の第1水曜日に開催しています。

料理初心者の方、簡単な調理方法を学びたい方、生活習慣病で食事療法を希望の方。

簡単調理にチャレンジしましょう!どうぞご参加下さい。

夜間糖尿病教室

対象: 糖尿病教育入院が出来ない仕事のある方及びそのご家族。
健診で糖尿病の疑いがあると言われた方。
糖尿病について興味のある方・学びたい方。

開催予定: 毎月第2木曜日 (5月、9月、2月は試食会)

開催時刻: (講義) 18時～19時、(試食会) 18時～19時30分

※調理実習は定員20名、参加費600円
(1週間前までにお申し込みください。)



コメント

糖尿病について興味のある方、健康診断で糖尿病の疑いがあると言われた方及びそのご家族を対象に、「糖尿病について」や「療養生活のポイント」を学ぶ教室です。糖尿病教育入院の学習プログラムをもとに講演や試食会などを開催しています。ご希望の方には血糖測定も実施しています。

次年度からは、昼間の教室開催に変更する予定です。

小児スリム教室

対象: 主に肥満傾向の小学生。

開催予定: 毎月第2・第4水曜日

※調理実習は参加費600円
(1週間前までにお申し込みください。)



コメント

肥満傾向の小学生を対象に月2回開催している運動教室です。運動する楽しさを実感する、運動・生活習慣をつけることを目的に小児科、リハビリテーション科、栄養管理科が協力して行っています。

運動教室以外にもキャンプやスキー、調理教室など様々なイベントもあります。

今年度の開催予定

院内のパンフレットスタンドに
予定表を設置しています。
ご覧ください。

(総合案内前、内科、
健康管理センターなど)

令和元年度は黄色が目印

三豊総合病院ウェブサイトにも
予定表を掲載しています。

トップページ >

関連施設のご案内 >

すこやか

<http://mitoyo-hosp.jp/facility01.html>

スマホの方はこちら



健康教室予定表
QRコード

お申込み・費用など

連絡先/健康管理センター

☎0875-52-3366(代)

・保健福祉総合施設「すこやか」健康管理センターまで事前にご連絡ください。

・調理実習・試食会は1週間前までにお申し込みいただき、当日600円を持参して下さい。

・開催場所は、保健福祉総合施設「すこやか」健康管理センター2階となっております。

図書コーナーのご紹介

当院に寄贈いただいた多数の図書を活用し、外来・入院患者さんや家族の方に、院内での時間を有意義に使っていただく為に図書コーナーを開設しております。今年で開設6年目を迎えました。院内でも採光の良い、中央棟の中庭に面した場所にあり、平日の日中にオープンしています。現在6名のボランティアスタッフに本の整理などのお世話をさせていただいております。

◆ 開架時間は9時～16時です。

◆ 院内であれば5冊まで貸出しもできます。

◆ 返却は開架時間でなくても返却ボックスにお返しいただけます。

◆ インターネットをご利用いただけるパソコンも設置しています。



小説などの文学書だけでなく、マンガや児童書、香川県に関係した本を集めたコーナーもあります。開設後にもたくさんの方々にご寄贈いただきながら、少しずつバラエティを増しています。

○担当からのメッセージ

日頃は図書コーナーをご愛顧いただきありがとうございます。開設から6年が経過し、角が丸くなったり、色が薄くなった蔵書も見られるようになりました。月日の経過を思いながら、貸出し簿の埋まったページを整理していると、たくさんの方々にご利用いただいていることを実感でき、とても嬉しく思います。

長い期間の間には、全巻あったマンガの途中の巻が、旅に出てしまうこともあります。先日は、「続きが読みたいけど、○巻がなくて残念…」というお話をいただきました。寂しく、また申し訳なく思いますが、数年の時を経て長旅から帰ってくる本もあり、本棚を整えながらいつも本の行方を心配しているボランティアスタッフも喜んで迎え入れ、棚に納めております。もし何処かで旅の途中の本をお見かけになりましたら、返却ボックスにそっと帰らせてあげてくださいね。



図書コーナーでは書架整頓や貸出返却などをご担当いただくボランティアスタッフを募集中です。特別な資格は不要です。ご希望の方は三豊総合病院 人事課 <0875-52-3366(代表)> までお気軽にお問い合わせ下さい。

風しんワクチンを接種していますか？

■ワクチン接種の目的

みなさんVPDって知っていますか？VPDとは(Vaccine Preventable Diseases「ワクチンで防げる病気」の事を言います。

ワクチン接種は、①自分がかからない、②もしかかって症状が軽くてすむ、③周りの人にうつさない(周りの人を守る)の3つを目的として行われています。

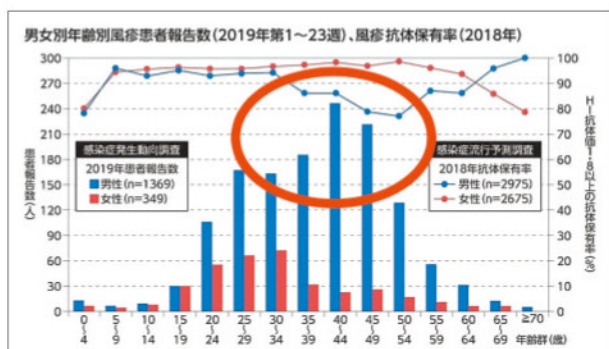
■急増する風しん

近年、風しんの感染報告が急増しています。風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症で、風しんへの免疫がない集団において、1人の風しん患者から5～7人にうつす強い感染力があり、飛沫感染でヒトからヒトへ感染が伝播します。

風しんに伴う最大の問題は、免疫を持っていない妊娠20週頃までの妊婦さんが感染すると、胎児にも感染が及ぶことです。生まれてくる赤ちゃんは目や耳、心臓に障害が起きるなどの先天性風疹症候群にかかる可能性が高くなります。

風しんはVPD「ワクチンで防げる病気」のひとつですが、妊娠中は予防接種を受けることはできません。ワクチン接種で免疫のある人を増やすことが、風しんから大切な赤ちゃんを守る方法です。

■ワクチン接種の取り組み



国立感染症研究所 感染症疫学センター
「風疹流行に関する緊急情報:2019年6月12日現在」より」

風しんは、抗体保有率の低い男性に発生が多いことが判っており、厚生労働省は、特に抗体保有率が低い、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に対し、2019年から約3年間、免疫の有無を調べる抗体検査とワクチン接種を原則無料で実施する方針を打ち出しています。

対象の方には自治体から、無料で風しんの抗体検査と予防接種を受けることができるクーポン券が送られており、当院でもクーポン券をご利用いただけます。

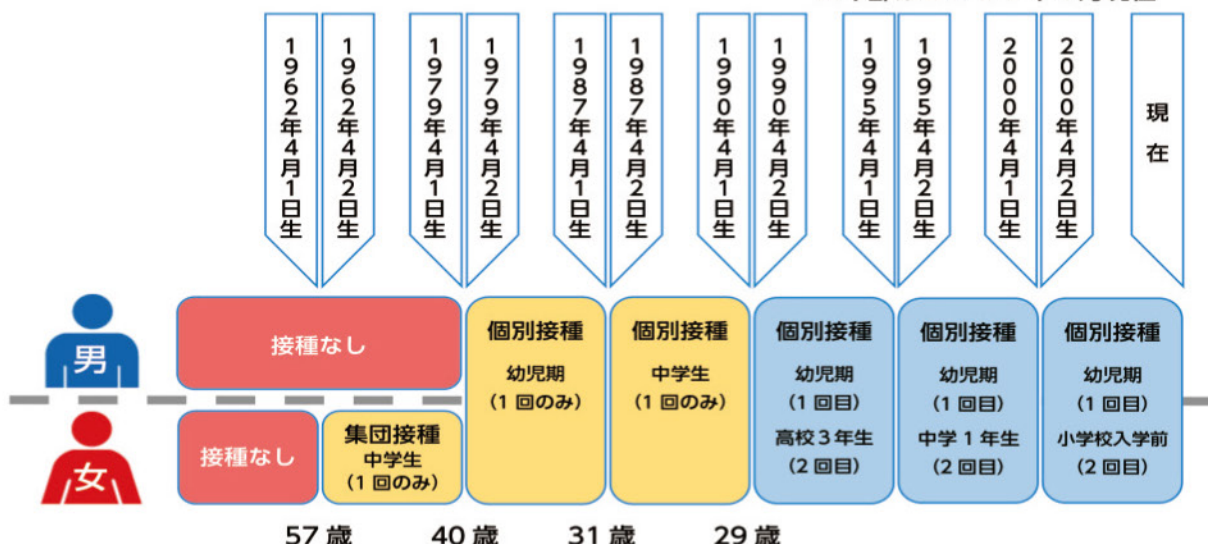
(※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性には、来年度以降送付予定とのことです。)

■定期接種制度の変遷と感染リスク

ワクチンの定期予防接種制度の変遷により、定期接種の機会がなかった人、任意接種や1回接種だった人など、生まれた年代によって接種状況が異なっており、感染の恐れのある方がいます(下図参照)。この機会に母子手帳などで自分のワクチン接種回数をご確認され、ワクチン接種を必要回数受けたことが確実でない場合は、ぜひワクチン接種を受けることを検討しましょう。

ご自分の生年月日が該当する部分をご確認ください。

※年齢は2019年4月現在



認知症について考えてみましょう

7月のみとよサプリにて病棟看護師がお話しました。

認知症とは

認知症とは、脳に起きた何らかの障害によって、いったん発達した記憶力や判断力といった生活するうえで必要な知的機能が障害され、日常生活に支障をきたす状態のことです。2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になるだろうと予測されています。

健康寿命と認知症

健康寿命とは、人の助けを借りずに健康的に生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差が、介護が必要な期間です。2016年の調査では、男性は8.84年、女性は12.35年となっています。介護が必要になる原因の一番は認知症です。

認知症の予防、悪化防止には

● 脳を鍛える…

日記を書く、囲碁や将棋、折り紙やパズルなどで、脳を刺激して活性化されることで、脳の血流が良くなる。

● 運動する…

身体を動かし衰えを減少させる。
有酸素運動は脳に新鮮な酸素を送る。

● 社会活動に参加する…

他者との交流により社会性を保つことができ、社会の中での役割を持つことができる。

● 生活習慣を整える…

認知症の原因の一つである生活習慣病の予防や悪化を防ぐ。

脳の働き

- ・判断する
- ・計画を立てる
- ・理性や社会性を保つ
- ・意欲
- ・感情や行動をコントロールする

物の位置関係を把握する

前頭葉 頭頂葉 後頭葉 側頭葉

- ・記憶する
- ・言葉を理解する

物の見方

脳を鍛えましょう！

- ・囲碁
- ・将棋
- ・麻雀
- ・映画・演劇鑑賞など

折り紙やパズルなど

前頭葉 頭頂葉 後頭葉 側頭葉

- ・日記を書く
- ・新聞を読む
- ・読書など

折り紙やパズルなど

運転免許証について

増加する高齢者による交通事故の背景の一つに、認知症が関係しています。病院で認知症と診断された場合、道路交通法によって運転は認められていません。自分で運転し、自分が思うときに行きたい場所へ行き、自立した生活が継続できるように、認知症を予防しましょう。

みとよサプリとは？

当院では毎月第3水曜日13時30分～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ています。



当院はK-MIX+に参加しています。

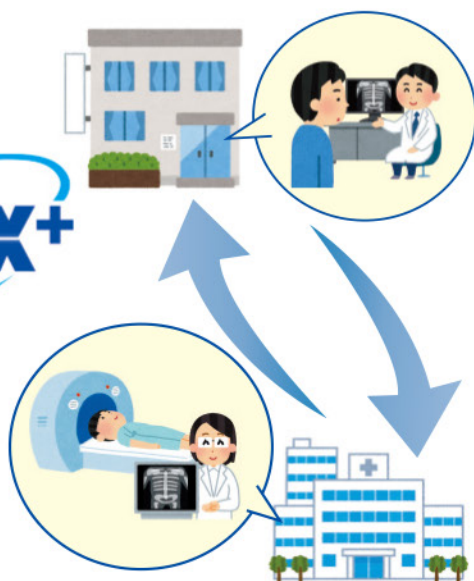
「K-MIX+」とは、当院と開業医の先生とで、同じ画像や検査データを参照するためのシステムです。同意を得た患者さんの情報が、専用のネットワークを通じて共有されています。開業医の先生と協力し、患者さんに安全でより質の高い医療の提供を行うためのものです。



香川県 医療情報総合サイト
K-MIX+のご案内



QRコード



Q01 何が参照できるの？

A

当院でのレントゲン・内視鏡・超音波などの画像および所見、血液検査などの数値を他院のかかりつけの先生が確認できます。

Q02 どんなメリットがあるの？

A

当院で撮影したレントゲン画像や、血液検査の結果などが共有され、開業医の先生は当院で行った治療や検査などの経過を知ることができます。これにより患者さんは医療機関をまたいでも、スムーズに継続的な治療を受けることが出来ます。

詳しくは、香川県 医療情報総合サイトのご案内をご覧ください。

手軽に美味しく 栄養管理科がお届け！

季節の旬レシピ



秋鮭とほうれん草のグラタン

材料(2人分)

生鮭 … 120g(2切れ)	こしょう … 少々	ホワイトソース
小麦粉 …………… 少々	バター … 12g	
ほうれん草 …… 100g	小麦粉 … 12g	
玉ねぎ ……… 100g	牛乳 … 200ml	
サラダ油 ……… 10g	粉チーズ … 10g	
塩 …………… 2g		

作り方

- 1 鮭は水気をふき取って皮をはぎ、食べやすい大きさに切ったら、小麦粉をまぶしておく。ほうれん草は、ざく切りにし、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 フライパンに油をしき、中火にかけて玉ねぎを炒める。火が通ったら、ほうれん草と塩、こしょうを加え、しんなりするまで炒めて、グラタン皿に入れておく。フライパンに油を足して、両面焼き目がつくまで鮭を焼き、グラタン皿に入れる。
- 3 フライパンにバターを入れて中火にし、溶けたら小麦粉を加えて、なじむようよく炒める。そこに少しずつ牛乳を加えながら、ダマを作らないようによくかき混ぜる。
- 4 グラタン皿に3のホワイトソースを入れ、粉チーズをかけて、トースターやオーブン（250℃で5～8分）で表面に焦げ目がつくまで焼いて、完成です。



約 20分



エネルギー

約 320 kcal



塩分

約 1.5 g

※エネルギー、塩分は1人分です



ポイント

グラタンにしめじやエリンギなどのキノコ類を入れると、食感も良く、ボリュームアップになります。

三豊総合病院 講座・イベント予定表

健康管理センター 病院内
講座 調理実習 講座・イベント

11月

8日(金) 14時~15時	食べて治して、ハッピーライフ	
14日(木) 18時~19時	夜間糖尿病教室	
20日(水) 13時30分~14時	みとよサプリ 「インフルエンザと ノロウイルスを予防しよう」	
21日(木) 15時30分~16時30分	腎臓病教室	

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
※ 都合により変更する場合があります

12月

2日(月) 午後休診	イルミネーション点灯式	
4日(水) 10時~12時30分	男性の調理実習	
12日(木) 18時~19時	夜間糖尿病教室	
13日(金) 10時~12時	食べて治してハッピーライフ	
18日(水) 13時30分~14時	みとよサプリ 「脳卒中ってどんな病気？」	
19日(木) 10時30分~13時	腎臓病教室	

外来休診のお知らせ

12月2日(月)は午後休診とさせていただきます。

午前中診察受付は10時30分までとなりますのでご注意ください。
なお、救急車など緊急の受診については、地域救命救急センターにて24時間受け付けております。
乾燥した日が続きます。うがい・手洗いをして、風邪などにご注意ください。

三豊総合病院だより



バックナンバーのご紹介



こころ紹介サイト
QRコード

当院ウェブサイトにて三豊総合病院だより「こころ」のバックナンバーを公開しています。
これまでに発行した「こころ」の記事を気軽にご覧いただけるようQRコードをご用意いたしましたので、スマートフォンなどの携帯端末で読み取っていただき、ご覧ください。

