

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



特集：がんの治療について がんのリハビリテーション

- ・ 冬に流行する感染症
- ・ マイナ保険証について
- ・ 中央棟4階の病棟利用終了

今号の表紙

がんのリハビリテーションにかかわる療法士
がんのリハビリテーション (2～3P)

特集 がんの治療について がんのリハビリテーション

がんのリハビリテーションは、がんと診断された後、どのような治療の時期であっても、どのような病状の方でも状態に応じて実施していきます。

1、予防的リハビリテーション

がんと診断された直後から治療前に開始し、**障害の予防**を目的として行います。

2、回復的リハビリテーション

治療が開始された後、機能障害や体力の低下を**できる限り回復すること**を目的として行います。

3、維持的リハビリテーション

再発や転移などによりがんが増大し、機能障害が進行しつつある人に対して、不動・不活動の予防も含め、**運動能力の維持・改善**を目的に行います。

4、緩和的リハビリテーション

症状緩和を中心とした医療が行われる時は、ご本人の要望を尊重しながら、身体的・精神的・社会的にも**QOL（生活の質）を高く保つこと**を目的に行います。

がんのリハビリテーションは、がんに対する治療と並行して、リハビリテーション専門の医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・心理士・相談員など**多職種で連携**して行われます。
リハビリテーション専門職について簡単にご紹介いたします。

1、理学療法士 (PT)

筋力や体力低下を予防として行われる運動療法（ウォーキング・自転車エルゴメーターや筋力トレーニング、ストレッチなど）を中心に行います。

2、作業療法士 (OT)

日常生活機能を維持・回復改善させたり、社会参加を促したりするために、動作練習などを行います。

3、言語聴覚士 (ST)

コミュニケーションに問題がある場合や飲み込みがうまくできない方に訓練・指導・助言を行います。

がんリハビリテーションは、がんになっても、これまでどおりの生活をできるだけ維持し、自分らしく過ごすことをサポートします。

冬に流行する感染症

なぜ冬に感染症が流行するの？

冬は低温・低湿度を好むウイルスにとって最適な環境になります。空気が乾燥していると・・・

- ウイルスの水分が蒸発して軽くなり、空気中の浮遊物が増えます

- 咳やくしゃみの飛沫も小さくなるため、感染範囲が広がります

また、寒くなり体温が下がると代謝機能や免疫力も低下します。体の中の水分量が減り、鼻やのどの粘膜は乾燥するため、ウイルス感染がおこりやすくなります。

冬に流行する感染症として、季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスにより感染性胃腸炎が多くみられます。今回はその予防策をお伝えします！

予防策① 正しい手洗い



予防策② 咳エチケット

正しい咳エチケット



間違った咳エチケット



その他の予防策

ワクチン接種・こまめな換気・適度な加湿

免疫力をUPして

感染症に負けない体づくりを！

【免疫】は細菌やウイルスから守ってくれる防御システムです。

この免疫を高めるためには、食事や休養、運動など日々の生活習慣を整えることが大切です。

1日3食、バランスのよい食事を



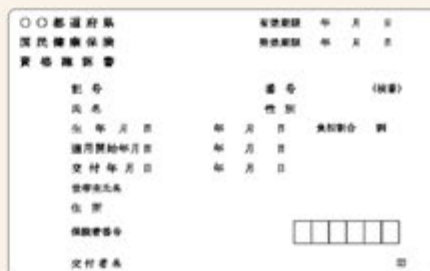
マイナ保険証について

当院では以下のいずれかの方法で受付けをいたします。

マイナ保険証

健康保険証

資格確認書



有効期限は最大でも
令和7年12月1日まで

マイナ保険証ならではのメリット

過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられます。

突然の手術・入院でも高額支払いが不要（限度額が適用）になります。



中央棟4階の病棟としての利用を終了します

病棟再編のため、中央棟4階の病棟としての利用を令和7年2月5日(水)をもちまして終了しました。現在の病棟構成は下記ようになります。

ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

	南5階病棟	西 8 階病棟
	南4階病棟	西 7 階病棟
	南3階病棟	循環器病センター
	南2階病棟	西 5 階病棟
		西 4 階病棟
		西 3 階病棟
		ICU・CCU / 地域救命救急センター
	1階フロア（外来・診療技術部門等）※病棟はありません。	

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

3月

14日(金) 10時~12時 食べて治して、ハッピーライフ
 25日(火) 12時30分~13時 みとよサプリ
 転ばぬ先の杖

4月

17日(木) 15時30分~16時30分 腎臓病教室
 17日(木) 14時~15時30分 肝臓病教室

※ 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。

手軽に美味しく 栄養管理部がお届け!
 季節の旬レシピ

切り干し大根のおかすスープ

材料(2人分)

切り干し大根 … 6g	鶏がらスープ … 2g	} A
小松菜 …… 60g	醤油 …… 4g	
にんじん …… 30g	生姜 …… 1g	
もやし …… 40g	片栗粉 …… 小さじ1	
卵 …… 1個	ごま油 …… 小さじ1/2	
水 …… 300ml	料理酒 …… 大さじ1	



作り方

- 1 切り干し大根は水でもどし、流水でよくもみ洗いし3~4cm程度に切る。
- 2 小松菜は4cm程度の長さに切る。にんじんは千切りにする。
- 3 生姜は皮をむいてすりおろす。もやしは洗ってザルにあげておく。
- 4 鍋に水、料理酒、にんじん、切り干し大根を入れて火にかける。
- 5 沸騰したら小松菜、もやしを入れて弱火で煮る。
- 6 具材に火が通ったらAの調味料を入れる。
- 7 卵を溶きほぐし、強火にかけて少しずつ回し入れる。蓋をして弱火で卵に火を通す。
- 8 片栗粉を大さじ1の水で溶かして鍋に回し入れ、すぐによく混ぜてとろみをつける。
- 9 ごま油をたらし、ひと混ぜして火を止める。

調理時間
 約15分

エネルギー
 約84kcal

※エネルギー、
 塩分は1人分です

カルシウム
 約87mg

たんぱく質
 約4.7g



ポイント
 切り干し大根を入れることでコリコリとした食感が楽しめます。カルシウムもたんぱく質も取れる、生姜の入った体の温まる具だくさんのスープです。



バックナンバーのご紹介

ウェブで「ココロ」のバックナンバーをご覧ください。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。



ココロ紹介サイト
 QRコード