

# 知ったにより

Vol.135  
2024.秋



| P.1-2 | 特集 |

1年間に1日だけ、自分の健康状態を  
チェックする日を設けましょう

中学生医療体験の様子  
詳しくはP3へ

| P.3 |  
医療の世界に飛び込もう

| P.4 |  
介護のひとやすみを  
しませんか？

| P.5 |  
ウイルス対策 腸を元気に！

| P.6 |  
高校生の看護体験を  
実施しました

令和6年度第2回知多半島  
医療圏災害連携会議訓練  
を実施しました

| P.6 |  
愛知県立桃陵高等学校  
災害講和を行いました

| 裏表紙 |  
インフォメーション

# 1年間に1日だけ、 自分の健康状態を チェックする日を 設けましょう



## 当院の健康管理支援センターについて

病院内にあるため、診療情報の共有がスムーズであり、健診で異常があった場合は、専門医による迅速かつ的確な治療を受けることが可能です。

地域の皆さまの健康管理のお手伝いができるよう、お越しいただきやすい場所を目指しています。

日本人間ドック学会の機能評価認定施設です。  
※日本人間ドック学会が定めるさまざまな審査をクリアしており、優良な施設として認められています。

当院で人間ドックをご希望の場合は、事前予約が必要になります。

健診内容については当院ホームページよりご確認ください。



## 人間ドックのWEB予約・問診を開始します

予約は半年先まで取ることが可能です。  
(例: 現在2024年9月10日から2025年3月9日まで)

### WEB予約 … 令和7年1月より順次開始

24時間いつでも予約可能

スマホで簡単操作

空き状況がすぐにわかる

### WEB問診 … 令和6年9月より順次開始

スマホでいつでも回答可能

検査へのご案内がスムーズに

次回受診時は入力項目を省略できる  
(変更箇所のみ入力)

「自分は大丈夫だろう…」 「検査は面倒だな…」と精密検査を放置していませんか?

健診結果は身体からの大事なサインです。  
**再検査・精密検査となったらすぐにご予約を!**

これまでより予約が取りやすくなりました! /  
内科の二次健診の予約枠を増やしました

どこで健診を受けた方でも予約可能です

これまでは金曜日PMのみでしたが…

月・火・木・金曜のPMで予約が可能になりました!



精密検査を受けて今回の数値が一時的なものだと分かれば安心できます。もし病気が見つかったとしても早期であるほど対策はしやすく、身体への負担も少なくなります。また、**経済面でも悪化する前に対処することで医療費負担も少なくなります。**

「大丈夫だろう」と思わず受診をおすすめします。

予約センター

0569-82-4394

平日 8:30~16:30

## 脳ドックがリニューアル ~ 脳ドックを受けると「のうKNOW」検査も受けられます ~

### 「のうKNOW」とは?

トランプを使ったゲーム感覚の検査で「記憶する」「考える」「判断する」などの脳のパフォーマンスをチェックすることができます。

### 「のうKNOW」で何がわかるの?

同年代と比較した場合の現在のブレインパフォーマンス(脳の健康度)がわかります。

### 「のうKNOW」4つのテスト

<p><b>脳の反応速度チェック</b></p> <p>JOKER カードがめくられたら「はい」を押すことで反応の速さをチェックします。</p>	<p><b>注意力チェック</b></p> <p>A カードが赤の場合は「はい」、黒の場合は「いいえ」を押すことで注意力をチェックします。</p>	<p><b>視覚学習チェック</b></p> <p>5 表示されたカードが以前に出てきたものと同じかを答えることで視覚記憶力をチェックします。</p>	<p><b>記憶力チェック</b></p> <p>J 1 めくられたカードが直前のものと同じかどうかをみることで、一時的に必要な記憶の保持ができていないかをチェックします。</p>
--	---	---	--

人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせ先

健康管理支援センター

0569-82-4604



# 医療の世界に 飛び込もう

2024.8.2(金)5(月)6(火)  
「夏の中学生医療体験」

将来のことを考えている中学生に対して、医療業界の入り口を感じてもらうため今回企画しました。医療体験は初めての企画でしたが、3日間で計56名の中学生に参加していただきました。参加者の楽しそうな笑顔とともに真剣に取り組むすがたがあり、企画した職員一同晴れ晴れとした気持ちになりました。来年度も夏に開催予定です。ぜひご参加ください。

- 参加者 | 中学1～3年生
- 内容
- ① 医師から学ぶ結紮体験（縫合技術）
  - ② 電気メス体験
  - ③ 薬剤の分包体験
  - ④ 超音波検査体験
  - ⑤ 顕微鏡検査体験
  - ⑥ 内視鏡検査体験
  - ⑦ 正しい手洗い・防護具の着け方



医療体験の様子は、  
こちらからもご覧いただけます。



上記の内容が  
・8月7日(水)中日新聞朝刊【知多版】  
・8月24日(土)日本農業新聞【東海版】  
に掲載されました



# 介護のひとやすみ をしませんか？

当院では「介護者のためのひとやすみ入院」を用意しております。これはご自宅で介護や療養中の方に一時的に入院していただくことにより、介護者家族の負担軽減を目指す支援です。

## こんな時にご利用ください

- 自営業やお仕事が繁忙期の期間はご家族をあずけたい
- ご自分が入院になり、一時的にご家族をあずけたい
- 出張期間だけご家族をあずけたい など



右記の長期期間については…

入院、退院が  
土・日・祝日も  
可能です！

半年前から  
予約することも  
可能です！

2024 年末年始 12/28(土)・1/5(日)

2025 ゴールデンウィーク 4/26(土)・5/11(日)

上記以外の期間もご利用いただくことは可能です。  
お気軽にご相談ください。

## お申込みの流れ

### 担当ケアマネジャーがいる場合

ご自身の  
担当ケアマネジャー等に相談

担当ケアマネジャー等より、  
当院地域医療福祉連携センター  
(医療福祉相談課)へ連絡

- ① 申込書
- ② 入院情報シート
- ③ レスパイト入院のご案内
- ④ 診療情報提供書

担当  
ケアマネジャー等が、  
用意いたします！

受け入れ調整の結果を、患者さんの  
担当ケアマネジャー等へ連絡

※利用できる日数などは患者さんによって異なるので担当ケアマネジャー等を通じてご連絡ください

### 担当ケアマネジャーがない場合

知多厚生病院 医療福祉相談課へ  
ご相談ください。

必要書類については、  
病院に来ていただいた際に  
ご記載いただきます。

お問い合わせ先  
知多厚生病院 医療福祉相談課  
TEL.0569-83-2207

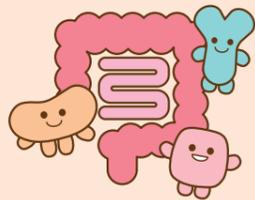
ウイルス  
対策!

# 腸を元気に!



からだ中の免疫細胞の約7割が腸に集結しているって知っていましたか?!  
腸内環境を良くすることは免疫力の低下を防ぎ、ウイルスに負けない体作りへの一歩となります。

腸内で活躍する善玉菌と呼ばれるものには、**乳酸菌**や**ビフィズス菌**がいます。



善玉菌だけを食べ物から取り入れるだけでは不十分!  
善玉菌のえさになる**オリゴ糖**や**食物繊維**を摂りましょう!



善玉菌が元気になる、数が増えることにより、腸内環境を良好に保つことができます。



## 善玉菌を増やす食品

発酵食品	納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチ 味噌、醤油、塩麹、ぬか漬け
オリゴ糖を含む食品	玉ねぎ、ごぼう、アボカド バナナ、大豆製品、はちみつ
食物繊維が多い食品	豆類、きのこ類、長いも 野菜(さつまいも、ごぼう、アスパラガス、キャベツ) 果物(柑橘類、柿、バナナ)

毎日継続して  
摂取することが  
ポイント

## 補足

腸内環境を良好に保つことは便秘・下痢、糖尿病などの生活習慣病、肥満、癌、アレルギー、花粉症、認知症などさまざまな病気の予防や改善、美肌にも効果が期待されています。



## 免疫力アップ料理

# 納豆キムチチーズチャーハン



### <材料(2人分)>

- ・納豆.....2パック
- ・キムチ.....100g
- ・卵.....2個
- ・玉ねぎ.....1/2個
- ・ネギ.....1/2本
- ・ツナ缶.....1個
- ・ご飯.....2杯分
- ・ゴマ油かオリーブ油.....大さじ2
- ・醤油.....小さじ2
- ・ピザ用チーズ.....適量

### <作り方>

- 1 キムチを細かく切る
- 2 玉ねぎをみじん切り
- 3 納豆を混ぜておく
- 4 ツナ缶の油をきる
- 5 ネギを小口切りする
- 6 フライパンで油を熱し  
溶き卵を炒めお皿に入れる
- 7 油を入れ玉ねぎを炒める
- 8 納豆・キムチ・ツナ缶を加え、  
ご飯を入れて炒める。
- 9 卵を戻し醤油を加える
- 10 ネギを加えてお皿に盛る
- 11 チーズをのせてレンジで  
温めて完成

ご期待  
ください

次号以降も  
「免疫力アップ料理」を  
シリーズで紹介します!



## 高校生の看護体験を実施しました

2024  
8/7水

「将来看護師を目指したい」「看護師の仕事を知りたい」という高校生を対象に看護体験を実施しました。当日は看護師のユニフォームに着替えて、血圧測定や点滴速度の調整体験、病棟で看護師の仕事の間近で見学するなど看護師の仕事を経験していただきました。当院での経験が看護師への第一歩になることを願っています。



高校生職場体験の様子は  
こちらからもご覧いただけます。



令和6年度

## 第2回 知多半島医療圏 災害連携会議訓練 を実施しました

2024  
9/9月

9月9日に公立西知多総合病院で災害訓練を実施しました。この訓練では、近隣病院や行政が参加し、各機関の情報を共有するためのEMIS(広域災害救急医療情報システム)入力訓練、災害発生時に多数傷病者の重症度に応じて治療優先度を定めるトリアージ訓練、重症患者の搬送調整訓練を実施しました。当院および知多半島医療圏の災害時における医療救護体制を確立していくことを目指します。



## 愛知県立桃陵高等学校で 災害講和を行いました

2024  
9/26木

災害医療は救急医療と似て非なるものであり、マンパワーが常に不足している状況で、情報の統率・共有が一番の課題となってきます。この課題を解決するには「CSCA」の構築が必要になるため、グループワークを含めて講義を行いました。将来の医療人として、知多半島の災害医療の一端となることを期待しています。



Command & Control 指揮命令・統制	災害発生時の急性期に迅速な医療活動を行うためには、組織化された指揮命令系統の確立がその後の混乱を防ぐ
Safety 安全	自分自身の安全、現場の安全、生存者の安全
Communication 意志疎通・情報収集・情報伝達	情報伝達の不備により混乱を招くことが多々あるため、早期の確立が必須
Assessment 評価・判断	情報の分析、精査し活動方針をたてていく。病院の状況や被災地の状況、患者の受け入れが可能かを判断

# 乳がん検診について

町より配布されたクーポンを利用すれば、通常4,400円かかる乳がん検診が  
お得に受けられます。

ご予約  
受付中!



## ●美浜町の方

対象者 ..... 35歳以上  
自己負担額 ..... 1,400円  
予約受付 ..... 令和7年1月31日まで

## ●南知多町の方

対象者 ..... 40歳以上  
自己負担額 ..... 1,300円  
予約受付 ..... 令和6年12月20日まで

## ●武豊町の方

対象者 ..... 30歳以上  
自己負担額 ..... 1,200円  
予約受付 ..... 令和7年2月28日まで

マンモグラフィ装置が新しくなりました。  
撮影は専門資格を有している女性技師が行います。

お問い合わせ先

健康管理支援センター(直通)  
TEL 0569-82-4604  
お電話にてご予約をお願いします。

## 知多厚生病院でいっしょに働きませんか!

知多厚生病院では、下記の職員を募集しております。  
詳細は総務課までお気軽にお問い合わせください。

TEL 0569-82-0395(代表)



正職員	看護師 ..... 5名	臨床検査技師 ..... 1名	パート	看護師 ..... 2~3名
	病棟アシスタント ..... 2名	栄養士 ..... 1名		病棟アシスタント... 2~3名

## 診療日案内

■ 休診日(土曜日・日曜日・祝日)

日	月	火	水	木	金	土
11月					1	2
	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
12月	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					

日	月	火	水	木	金	土
1月			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
2月						1
	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31

知多厚生病院 私たちは保健・医療・福祉の活動を通じて、地域住民が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します。

予約専用 TEL.(0569)82-4394

〒470-2404 知多郡美浜町大字河和字西谷81-6  
TEL.(0569)82-0395 E-mail c-hospital@chita.jaaikosei.or.jp  
FAX.(0569)82-4333 ホームページ https://chita.jaaikosei.or.jp/

健康管理支援センター

TEL.(0569)82-4604

南部知多訪問看護ステーション

TEL.(0569)82-4602 FAX.(0569)82-6173

篠島診療所

TEL.(0569)67-2267