

知ったより

CHITTAYORI

Vol.120
2021.1



| P.3-4 | 特集 |

Focus 4人のママさんドクターにインタビュー!

病気について
おしえて
ドクター。

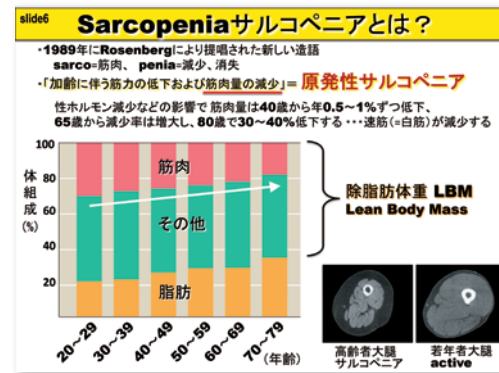
サルコペニアって何？ ～元気な日本を創るためのキーワード～

日本は高齢化が進んでいます

日本人の寿命は世界トップクラスと言われてます。しかし一方で、世界一の高齢化国である日本では、今後の社会保障は危機に瀕しており、高齢者になっても健康な人は働いて社会に還元する必要があります。そのためには健康寿命を延ばすことが必要です。そこで「サルコペニア対策」という言葉が脚光を浴びるようになってきました。

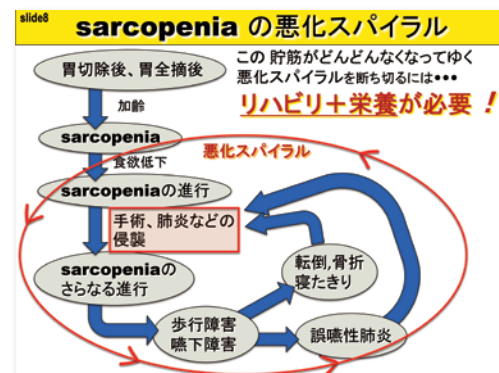
サルコペニアとは？

サルコペニアとは「筋肉の減少」を示す言葉です。加齢に伴い男性ホルモン、女性ホルモンが減ってくるため自然に筋肉が減少していきます。この加齢に伴う筋肉の減少を「原発性サルコペニア」と言います。加齢以外の原因によって引き起こされるものを「2次性サルコペニア」と言い、原因は寝たきりや、絶食による足の筋肉減少と飲み込む筋肉の減少、また栄養不足や疾患によるものも原因として挙げられます。骨折や肺炎になると筋肉が使われて炎症を抑えるためのタンパク成分が体内でつくられるためです。



サルコペニアになるとどんな問題が起こる？

年を重ねると骨折や手術をするケースが増えてきます。病気と戦うためのタンパク成分を作るものが筋肉なので、サルコペニアの人は戦う力が弱いので、手術を受けても侵襲を乗り越える力が弱くなかなか回復できなかつたり、傷が治らないことがあります。健康寿命を延ばすためには、サルコペニアを正しく理解し普段から予防することが大切です。次回の4月号では「サルコペニアの予防と治療」についてご紹介します。



話し手
副院長兼第1診療部長兼
外科代表部長
村元雅之 医師

CCNC×知多厚生病院「おしえてドクター。」のご案内

知多半島ケーブルネットワーク(株)と当院がタイアップし、医師より病気に関連する解説コーナー「おしえてドクター。」を放送しています。

[チャンネル]地デジ11ch(111ch)
[放送日]ニュースCCNC(毎週木曜日)

病気について
「おしえてドクター。」
ぜひご覧ください



| P.1 |
サルコペニアって何？

| P.2 |
令和3年 年頭挨拶

| P.3-4 | 特集 |
Focus
4人のママさんドクターにインタビュー！

| P.5 |
筋力アップの食事を作ろう！

| P.6 |
世界糖尿病デーに合わせて、
ポスター展示を行いました！

| 裏表紙 |
インフォメーション

令和3年 年頭挨拶

明けましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、本年が素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症の流行により、全人類がこれまで経験したことがない未曾有の事態が続いた年でもありました。当院では、この緊急事態において感染症指定医療機関としての役割を發揮すべく、保健所からの依頼による「帰国者・発熱者外来」の設置、知多半島医療圏における感染症患者の感染症病棟への入院受け入れ、通常診療と並行した発熱外来の設置など、ウイルスという「見えざる敵」との戦いに悪戦苦闘した年でありました。また、これらの対応は、病院だけで対応できることではなく、皆さまの協力とご理解があってこそのものであり、今現在も継続的にご理解ご協力をいただいている地域の皆さまに重ねてお礼申し上げます。

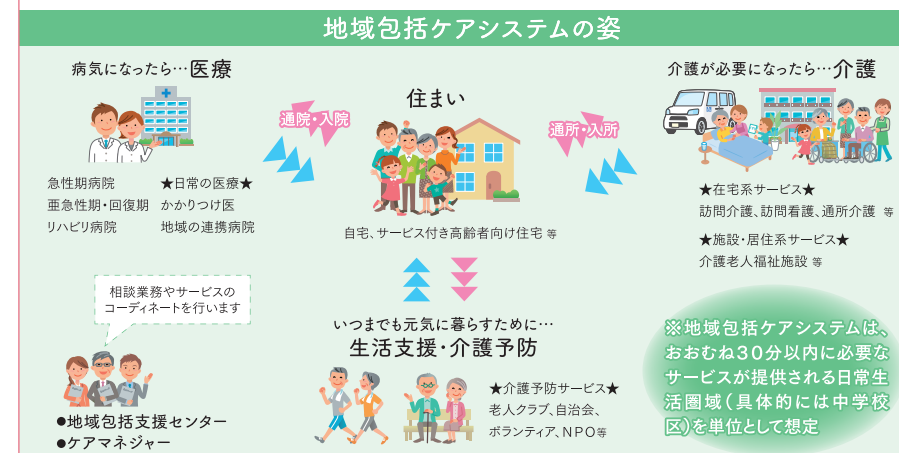
こうした全国的な情勢のなか、知多半島南部地域においては、以前より少子高齢化における影響が懸念されています。特に、少子化による働き手世代の減少により、医療を担う若い働き手がこの地域からいなくなることが懸念され、今後は、効率的で効果的な医療提供体制を抜本的に検討しなくてはならない危機感を抱いております。また、地方における医師不足はまだまだ不安定な状況が続いており、安定的な医療の提供は予断を許さない状況が続いています。

このような状況において、当院では、ただ状況を悲観するのではなく、また、変わることに臆することなく、この地域における役割に答えるために、令和2年8月に病床再編を行いました。

今回の計画は、美浜町、南知多町の行政機関をはじめ、近隣医療機関、介護施設などと話し合いのもと進めてきました。私たちが進める「地域の皆さまが安心して生活できる基盤づくり」とは、厚生労働省が目指している「地域包括ケアシステム」の構築になります。地域包括ケアシステムでは、皆さまの暮らしをベースに、機能分担の中で支えあって生活基盤を確立することにあります。このシステムの中で、知多厚生病院が担う役割は、「医療」の提供です。少子高齢化が進み、医療者が減るなかで、地域内の関係する機関が一丸となり、あたかも地域が一つの病院であるかのような連携体制の構築をすることで、これからも地域の皆さまの暮らしを支えていく所存です。

思えば昭和39年という高度経済成長真ただ中に、地域の皆さまの期待と支援を受け設立された私たち知多厚生病院は、これまで地域の皆さまに育まれ、地域の皆さまとともに成長して参りました。新型コロナウイルス感染症が大流行する現在も、これまで同様変わることなく、地域の皆さまのご期待に添えることができるよう歩んでいく所存です。今年度も何卒、変わらぬご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

令和3年元旦 知多厚生病院 院長 水野 志朗



フォーカス Focus

4人のママさんドクターにインタビュー!

知多厚生病院では、数多くの職種のスタッフが働いていますが、なかでも光輝いているのは専門職と子育てを両立しているママさんドクターたちです。今回は彼女たちの素顔にFocusしました!



小児科 安井 奈津子先生

プロフィール
日本小児科学会専門医 日本アレルギー学会専門医
新生児蘇生法Aコース修了

医者になったきっかけは?

私自身が子供の時に喘息とアトピーでよく病院を受診していました。そんな幼少時代だったので、大人になったら今度は自分が子供たちを診てあげられる先生になりたいと思い医師を目指しました。

趣味や特技

休日になると子供たちとクッキーを焼いたりしています。そんなひとときが一番幸せです。また、写真が趣味というわけではないのですが、最近、家族のフォトアルバムを作ることにハマっています。

専門としている疾患・これまで経験してきた症例

小児科全般が専門領域となりますが、なかでも小児のアレルギー疾患は多くの症例を経験しています。当院でも喘息や食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎の患者さんに多く通院していただいています。

地域の皆さまへの一言

この地域の子供たちが「いつものお医者さんだ」と安心して受診できるような小児科でありたいと思っています。子供たちの成長をご家族とともに見守っていきたいです。当院の小児科は子育て中の女医さんが多く勤務しており、病気だけでなくちょっとした子育ての悩みも気軽に相談してください。



乳腺外科 川瀬 麻衣先生

プロフィール
日本乳癌学会専門医 日本外科学会専門医

医者になったきっかけは?

そもそも動物が大好きなので、元々は獣医になりたいと思っていました。しかし、色々考えると、獣医になるより医師の方が仕事の可能性は広がるかなと思い医学部を目指しました。

趣味や特技

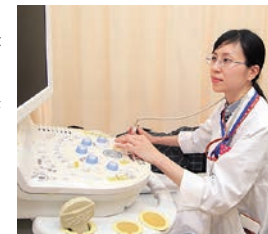
特技…?と云って良いのかわかりませんが、猫の鳴き声の物まねです。子供たちはこれをやるととても喜んでくれます!

専門としている疾患・これまで経験してきた症例

外科領域全般ですが、私は乳癌学会専門医ですので、こちらの病院では乳がんを専門に診させていただいています。女性のなかでも、なかなか恥ずかしくて受診できないという方はいると思います。もしそこで躊躇されている方が見えたら、是非同性の私にお声かけください。

地域の皆さまへの一言

まずは何よりも乳がん検診を受けてください。乳がんは少しでも早期に発見できることが重要です。また、既に症状があるという方や、健診で異常を指摘された場合も早めに受診してください。早期にみつければちゃんと治療をすればがんは怖い病気ではありません。気になることがありましたら、是非当院を受診してください。



産婦人科 十河 千恵先生

プロフィール
日本産婦人科学会専門医 母体保護法指定医
臨床研修指導医 緩和ケア研修会修了
新生児蘇生法Aコース修了

医者になったきっかけは?

医師になる前は木造住宅メーカーでOLをしていました。当時は、毎晩深夜2~3時まで働くという大変過酷な毎日を送っていました。こんな働き方は一生続けていけないと思い、医師に転職しました。

趣味や特技

第一種中学校高等学校教員免許(理科)、二級建築士資格を持っています。趣味は手芸とドライブです。子供の給食ナフキンはすべて手作りで。そして特技は…いつでもどこでも眠れることです(笑)。

専門としている疾患・これまで経験してきた症例

産婦人科領域全般です。そのなかでも、女性のヘルスケア(女性の一生の健康管理に係る分野)が一番得意であり、好きな領域です。周産期(妊娠女性のケア)や腫瘍(がん患者さんのケア)も多数経験しています。

地域の皆さまへの一言

2020年4月から当院に赴任となりました。産婦人科は究極の女性診療科だと思います。女性ならではの悩みや相談をどんどんぶつけてください!たくさんお話をさせていただきたいと思っています。



眼科 塚田 明世先生

プロフィール
日本眼科学会専門医

医者になったきっかけは?

両親が歯科医だったので、医療職は身近でした。一番のきっかけは、高校生の時に、海外ドラマの「ER」を観てお医者さんはカッコいいなあと、思い医学部入学を志しました。

趣味や特技

最近子どもをのせて電動自転車でお出かけするのが好きです。子どもたちも喜んでくれます。特技は食事を作るのがものすごく早いことです。仕事と子育てを両立させるために磨かれた技ですね。

専門としている疾患・これまで経験してきた症例

眼科一般が専門領域ですが、なかでも網膜硝子体疾患が専門分野となります。以前の職場では、毎月奄美大島に往診に行っていたこともあります。当院も島からの患者さんが多く来院されますし、私自身も数回、篠島診療所に赴いているので、つくづく島に縁があるなあと感じています。

地域の皆さまへの一言

目が見えなくなることは、日常生活のなかで大変な苦勞となります。目のことで気になることがありましたら、何なりと当院眼科に受診してください。私たちも地域の皆さまのお役に立てよう精進いたします。今度ともよろしくお願いたします。



筋力アップの食事を作ろう

何かと家にこもりがちなの季節。サルコペニアによって筋力が低下し、健康的な生活を送ることへの妨げになるどころか、日常生活にも支障を来しかねません。上手に栄養を摂って筋肉を鍛え、筋力をアップしましょう！



筋肉を作る栄養素

たんぱく質…筋肉の元となる
※多く含まれる食品→肉、魚、卵、豆類、乳製品など

ビタミンB6…筋肉が合成される過程で必要
※多く含まれる食品→肉・魚の動物性食品

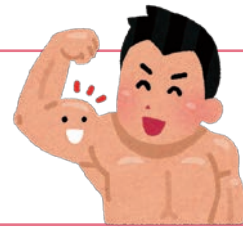


亜鉛…筋肉が合成される過程で必要
※多く含まれる食品→牡蠣

ビタミンD…筋肉にある受容体と結びついて筋肉合成を働きかける
※多く含まれる食品→魚・きのこ類

筋肉を効率よくつけるには…

- ★運動前…筋肉を動かすのに必要なエネルギー源となる糖質を摂りましょう。
- ★運動後…筋肉の材料となるたんぱく質を摂りましょう。



筋力アップのおすすめ料理 / 焼き鳥サンド



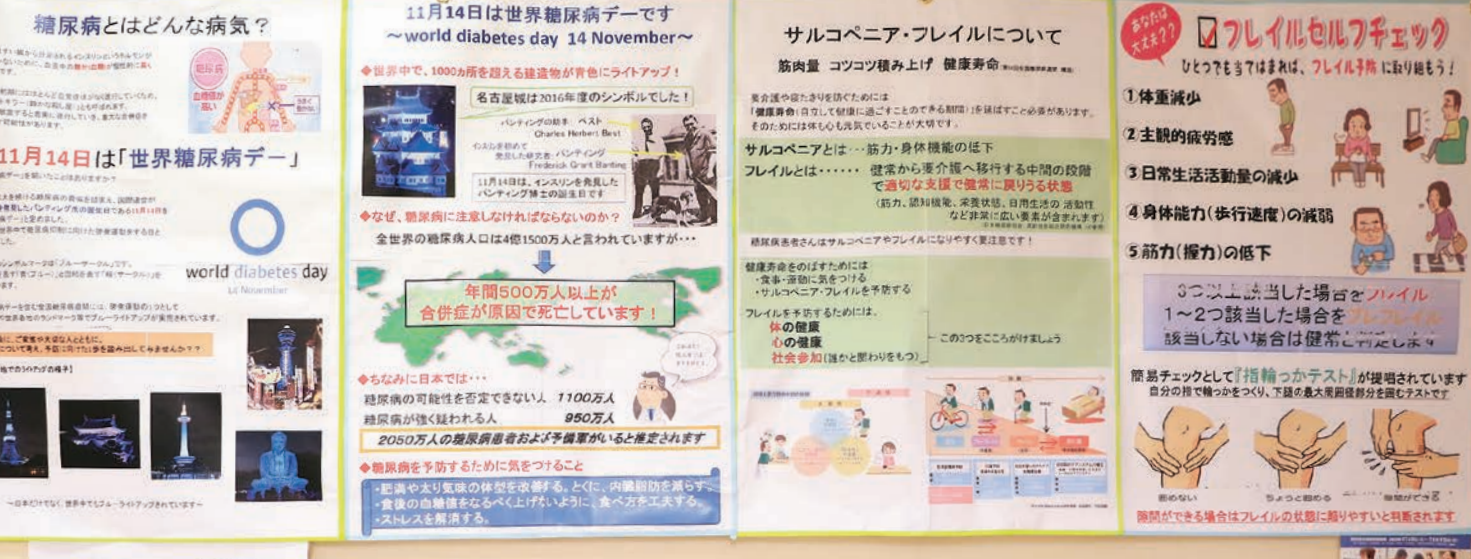
★作り方★

- ①人参を千切りにし、塩をふり置いておく。
- ②汁気を切り、酢を加え混ぜる。
- ③鶏もも肉は、酒につけて少し置いておく。
(焼く前にお好みに合わせてカット)
- ④フライパンで鶏肉を焼き、火が通ったら合わせておいたAの調味料を入れる。
- ⑤パンは軽くトーストして、片面にマスタード・マヨネーズ(それぞれ1枚ずつ)を塗る。
- ⑥パンにレタス、人参、鶏肉をはさみ、ぎゅっと抑え、半分に切る。
- ⑦皿に焼き鳥サンドとミニトマトを盛りつける。



★材料(2人分)★

食パン(8枚切り) ……4枚	人参 ……100g
マスタード ……6g	塩 ……1g
マヨネーズ ……8g	酢 ……4g
鶏もも(皮なし) ……140g	レタス ……50g
酒 ……6g	ミニトマト ……4個
A(砂糖…8g 醤油…6g みりん…6g)	



世界糖尿病デーに合わせて、ポスター展示を行いました！



▲ みんなの衆知を結集して作った啓発ポスターです！

1921年にインスリンが発見されてまもなく100周年。これを記念して全世界で糖尿病啓発の取り組みが行われています。当院でも、負けじとイベントを…!と思っていた矢先に、コロナ騒動です。このような状況では、3密となるようなイベントはできない…。そこで考えたのが、啓発ポスターの展示です。当院の糖尿病教育委員会は、日本糖尿病学会指導医をはじめ、糖尿病療養指導士など、専門的な対応ができるスタッフがそろっています。その彼らが衆知を結集して啓発ポスターを作成しました!期間は全国糖尿病週間の11月9日から15日と短い期間でしたが、何かの機会がありましたら是非、再掲載したいと考えています。糖尿病のことで気になることがありましたら、是非当院スタッフにお気軽にお声かけください!

「世界糖尿病デー」とは? /

11月14日は何の日かみなさんご存じでしょうか?
11月14日はインスリンを発見したカナダの医学者フレデリック・バンディングの誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を世界糖尿病デーとしました。現在では、全世界で糖尿病の予防や治療継続の重要性について皆様に周知する重要な機会となっています。日本ではその世界糖尿病デーを含む1週間を全国糖尿病週間としています。
※世界糖尿病デーでは地球の青さにちなんで、ブルーをイメージカラーとしています



インフォメーション

感染症対策にご協力をお願いします

地域のみなさんのご協力・ご支援のおかげで、知多厚生病院は新型コロナウイルス感染症に負けることなく医療機能を維持できています。引き続き、感染症対策へのご協力をよろしくお願いいたします。



手指消毒、
マスクの着用を
お願いします

正面玄関にて、
検温を
実施しています

入院患者さんへの
感染防止のため、
面会を禁止
しています

飛まつ感染防止の
パーテーションを
導入しています



※流行状況を考慮し、適宜変更する場合があります。
最新の情報は当院のホームページでご確認ください。
<https://chita.jaaikosei.or.jp/>

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、右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)



エントリーフォーム

- 正職員 薬剤師.....1名
助産師..... 若干名
看護師..... 5名
看護補助..... 2~3名
- 準職員 調理員..... 2~3名
- パート 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)

2021年	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 31	25	26	27	28	29	30

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						

日	月	火	水	木	金	土
3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
4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	

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 FAX.(0569)82-4333
E-mail c-hospital@chita.jaaikosei.or.jp
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

篠島診療所

TEL.(0569)67-2267

南部知多訪問看護ステーション

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

知多厚生病院介護保険センター

TEL.(0569)82-6172 FAX.(0569)82-6173