

医療法人豊田会

高浜豊田病院 広報誌

ご自由にお取りください

No.

61

《刊行》

令和7年10月1日

《編集》

高浜豊田病院広報委員会

ひだまり

乳がん市民公開講座と ピンクリボンデーのご案内

INDEX

P.2 Message

P.3 乳がん市民公開講座と
ピンクリボンデーのご案内

P.4 眼圧について
人間ドックのご案内

P.5 4階病棟行事レクリエーション紹介

裏表紙 **もの忘れ外来開設**
旬の食材



ひだまりWEBページ
バックナンバーも
ご覧になれます

巻頭言

高浜豊田病院

看護・介護部 外来 石川 由佳



新型コロナウイルス感染症が確認されてから5年が経過しました。高浜豊田病院では発熱外来体制を整え、来院される皆さんに手指消毒やマスクの着用のご協力を頂き院内感染対策を実施することで感染症が蔓延することなく安全に診療を継続することができました。2023年5月以降より5類へ移行し新型コロナウイルス関連の特例も廃止されたこともあり当院の発熱外来は終了し、通常の外来診療体制に戻りました。新型コロナ感染症は終息しつつありますが、各々で感染対策を継続することが大切です。今年度もワクチン接種は65歳以上の方やご病気のある方については自治体と連携しながら当院で実施する予定としております。また季節性のインフルエンザワクチン接種も15歳以上の方を対象に予約開始しておりますので気軽にスタッフへお尋ね下さい。

また、高浜豊田病院の外来では新たな専門医による診療を、2024年度から泌尿器科(さまざまな排尿障害などのお困りごとの対応やがんの早期発見)、2025年7月より乳腺外科(乳房に関するお困りごとや乳がんの早期発見を目指し組織検査の充実)を開設してまいりました。そして、今月(10月)より脳神経外科医によるもの忘れ外来(認知力の低下等でのお困りごとの相談や診断)を開設致しました。

最近「さっき聞いた内容が思い出せない」「鍵をどこに置いたか忘れちゃった」と経験する方もいると思いますが、「もの忘れ＝認知症」ではありません。見分け方として、もの忘れをしたことを自覚できるのは加齢に伴う健忘であり、もの忘れしたことに気づいていない・気づかない場合は認知症の可能性があります。このような症状で不安を感じている方は、是非当院のもの忘れ外来を受診してご相談ください。

認知症は有病率が年齢とともに急激に高まることは知られています。現在、65歳以上の約16%が認知症であると推計されていますが、80歳代の後半であれば男性の35%、女性の44%、95歳を過ぎると男性の51%、女性の84%が認知症であることが明らかにされています(厚労省報告データ参照)。このような状況の中で認知症の人の意思が尊厳され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で、自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の初期支援を自治体職員(いきいき広場:福祉まると相談グループ)と当院の医療スタッフ(医師、看護師、作業・理学療法士など)がチームになって連携をしながら取り組んでいます。

今後も地域のニーズに沿いながら外来スタッフ一同で話しやすく親しみやすい関わりを大切にして、来院される皆さまに安心を提供できるよう努めてまいります。



乳がん市民公開講座と ピンクリボンデーのご案内



毎年10月は、全国各地で乳がんの正しい知識を広め、早期発見・早期治療の大切さを伝える月間としてピンクリボン月間と呼ばれています。乳がんは、¹⁾9人に1人がかかり、早期に治療を行えば9割が治るがんと言われています。また、自分で発見できる数少ないがんでもあります。

当院では、「乳がんの基礎知識と検診の有用性」と題し、10月18日(土)13:30から乳腺専門医の稲石貴弘医師が地域のみなさまに向けて市民公開講座を開催します。興味のある方はお気軽にご参加下さい。また、今年5月にはマンモグラフィ装置を更新しました。改装した乳腺検査室と女性専用待合の内覧会も予定していますので是非お気軽にお立ち寄り下さい。

毎年10月第3日曜日を「ピンクリボンデー」としてマンモグラフィ検診を行っています。今年は、10月19日に行います。この日の検診を心待ちにいただいている方も多いと思います。例年はマンモグラフィのみ実施しておりましたが、多くの方からのご要望にお応えし、乳腺超音波と骨密度の検査も行えるようにしました。

²⁾乳腺超音波はマンモグラフィと同日に行うことで総合的な判定ができ、40歳代の方ではマンモグラフィ単独と比較して乳がん発見率が約1.5倍高くなると言われています。

骨密度は閉経前後で大きく変化し、骨密度の低い方は骨粗しょう症により骨折の危険性が高くなります。まずは現在の骨密度を知ることが骨の健康維持のスタートラインです。受けたことのない方、受けてから数年経過している方は、この機会に是非ご利用下さい。

診療放射線技師 森佐知子

出典:1)国立がん研究センターがん情報サービス「登録・統計」 出典:2)超音波検査による乳がん検診の有効性を検証する比較試験(J-START)

市民公開講座と内覧会

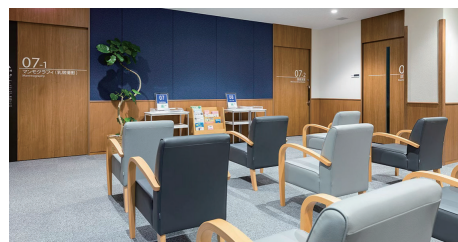
テーマ「乳がんの基礎知識と検診の有用性」

日時 2025年10月18日(土) 13:30～

場所 高浜豊田病院

講師 乳腺専門医 稲石貴弘 医師

参加無料・予約不要



乳腺検査室
待合室



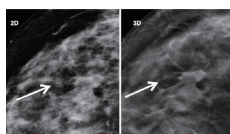
ピンクリボンデー(日曜検診)

日時 2025年10月19日(日) 8:30～11:30

場所 高浜豊田病院健診センター

内容 マンモグラフィ、乳腺超音波、骨密度

人数 40名程度



お問い合わせ・お申し込み

高浜豊田病院 健診センター

☎0566-52-8660 平日/10:00～16:00(病院休診日を除く)



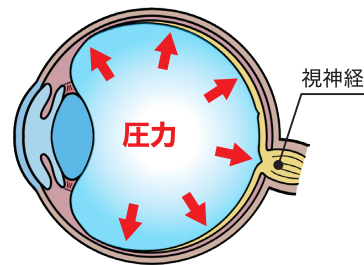
マンモグラフィ装置

眼圧について

眼圧とは何か

眼圧(がんあつ)は、眼球の内部にかかる圧力を指します。

眼球は外側が強靱な膜で包まれており、その中を房水(ぼうすい)と呼ばれる液体が満たしています。この房水が眼内で適切なバランスで循環し、眼球の形状や機能を保つ上で重要な役割を果たします。眼圧とは、主にこの房水によって生じる圧力のことです。



眼圧の正常値

眼圧の正常値は個人差がありますが、一般的には10～21mmHg(ミリメートル水銀柱)とされています。この範囲を大きく超えたり下回ったりすると、眼の健康に影響を及ぼす可能性があります。

日本人の平均的な眼圧はおおよそ14.5mmHgとされています(多治見スタディ:日本における大規模調査)。

理想的な眼圧は一概に「この数値がベスト」と言い切れるものではなく、年齢や体質、目の状態によって最適な範囲は異なります。たとえば、もともと眼圧が低めでも異常がない方や、逆にやや高めでも視神経や視野に問題が現れない方もいます。そのため、個々の状況に合わせた評価が必要です。

眼圧が高い場合(高眼圧)

眼圧が高くなると、視神経に負担がかかりやすくなります。代表的な疾患が「緑内障」です。緑内障は、眼圧の上昇によって視神経が傷害され、視野が徐々に狭くなる病気です。初期には自覚症状が少ないため、定期的な検査が重要です。

眼圧が低い場合(低眼圧)

逆に眼圧が低いと、眼球が十分な形を保てず、視力の低下や網膜剥離などのリスクが高まる場合があります。非常に強い衝撃や、手術後などに低眼圧がみられる場合があります。

眼圧の測定方法

眼圧は「眼圧計」という装置を使って測定します。非接触型(空気を吹き付けるタイプ)や接触型(小さな器具を直接角膜に当てるタイプ)など、いくつかの方法があります。検査は短時間で終わり、痛みもほとんどありません。

眼圧と日常生活

眼圧はストレス、疲労、体調、薬剤の影響など、さまざまな要因で変動することがあります。定期的な健康診断や眼科受診を心がけ、早期発見・早期治療につなげることが大切です。

眼圧は、眼の健康を守る上で欠かせない重要な指標です。自己判断せず、気になる症状がある場合は専門の医療機関を受診しましょう。

視能訓練士 杉浦澄和



人間ドックのご案内

35歳を過ぎたら→生活習慣病年齢
年に一度は人間ドックを受けましょう!



健診センター

検診日 月曜日～金曜日および第3土曜日(祝日、病院指定休日は除く)
※毎週木曜日は「レディースデー」としてすべての予約を女性の方に限定しております。

時 間 午前8時15分から受付を行い、おおむね午前中に終了いたします。

申込方法 お電話または窓口にお越しいただき、ご予約をお取りいたします。

☎0566-52-8660 (健診センター直通)

コース 半 日 ド ッ ク : Bコース(25,300円)、Dコース(36,300円)
協 会 け ん ぽ : 生活習慣病予防健診(5,282円)
高浜市委託健診 : 総合検診(12,000円)、成人ドック(6,000円)

検診結果 後日、人間ドック成績表を送付いたします。
なお、精密検査(2次検査)が必要な場合は、その旨もご案内いたします。



LINE
予約→

※その他
企業健診
なども行っ
ております。



お食事券のご案内

高浜豊田病院では、人間ドックを受診された方へ、お食事券をご用意しております。お食事券の提携先店舗は健康志向・安心安全に定評のある「モスバーガー」と「おとうふ市場大まめ蔵」です。ぜひ皆さまも、受診いただきご利用ください。

※健康診断のコース内容によりお渡ししていない場合がございます。

モスバーガー 三河高浜店

高浜市湯山町2丁目5-13
TEL0566-52-9188

国道419号線
「神明町」交差点 南西角

おとうふ市場 大まめ蔵

高浜市豊田町1丁目205-5
TEL0566-52-0140

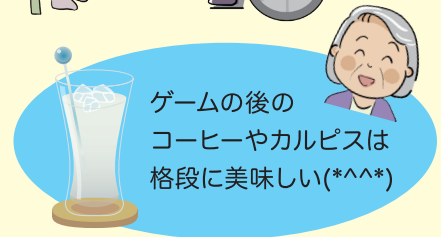
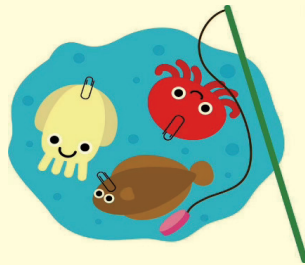
国道419号線「豊田町」交差点 南東へ
一つ目の交差点を左折

病棟では年間を通して季節ごとに行事レクリエーションを実施しております。
 目的は入院生活の中で「楽しんでもらう」「スタッフや患者同士のコミュニケーションをはかる」「季節を感じる」「身体を動かすことで脳の刺激やリハビリ効果に期待する」「昔を思い出し語り合うことで心が安定する(回想法)」です。

今回は少し前になりますが7月に行われた「七夕会」を取り上げます

リハビリレクリエーションの時間で短冊に願い事を書いて飾りつけを行いました。
 子どもの頃を思い出しながら童謡「たなばたさま」を歌い、魚釣りならぬ「星釣りゲーム」や
 天の川をネットに見立てて「七夕風船バレー」を実施し、皆さん一生懸命に取り組みながらも
 楽しんでおられました。

ゲーム後はコーヒーやカルピスを飲みながら談笑しリラックスされてました。

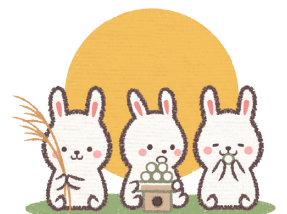


4階 介護福祉士 青山琢雄



あとかき

長くて暑い夏もようやく終わりを告げ、気づけば暦の上では「秋分」「仲秋」となりました。
 秋の涼しさを受けて、やさしい風に包まれた空や夕焼雲の色に郷愁を感じる今日この頃、
 皆さん元気でお過ごしでしょうか。
 農作物は夏の苦しさを耐えながら成長してこれから実りの秋を迎えます。
 夏の疲れや気温差で体調を崩しやすいですが、
 健康には十分留意して実り多い秋にしていきたいですね。



4階 介護福祉士 青山琢雄

2025年10月より もの忘れ外来開設

？ 当院では、脳神経外科専門医による“もの忘れ外来”を開設いたします



最近もの忘れが増えた…と
感じていませんか？

- 同じことを何度も聞いてしまう
- 言葉や人の名前がすぐに出てこない
- 日付や予定を間違えることが増えた

このような症状で不安を感じている方は、お気軽にご相談ください

診療内容

- 看護師による問診
- 認知機能検査
- 脳神経外科専門医による診察
- 必要に応じて血液検査、画像検査

※MRI検査が必要な場合は、
刈谷豊田総合病院で
受けていただくことになります

お申し込み方法

予約制(おひとり30分程度)です
窓口もしくは下記お問い合わせ先までご連絡ください

診療時間	月	火	水	木	金
13:30~15:00	—	—	—	—	●

お問い合わせ・お申し込み

医療法人豊田会 高浜豊田病院

☎0566-52-5522

平日/11:00~16:00(病院休診日を除く)

※選定療養費の負担はありません



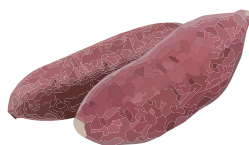
持ちもの

- マイナンバーカード
- 資格確認書
- 各種受給者証(お持ちの方)
- お薬手帳

旬の食材 美味しく食べて健康に

ご飯が進む♪ さつまいものそぼろ煮

食欲の秋ということでさつまいもが
おいしい季節がやってきました。さつまいもは
糖質や食物繊維、ビタミン、カリウムなどが
豊富で様々な栄養素を摂ることができます。
また、食物繊維だけでなくヤラピンという排泄を助ける成分も含まれるため
便秘を予防します。メインのおかずとしてたんぱく質も一緒に摂ることが
できる鶏ひき肉を使った素朴な味わいのそぼろ煮はいかがでしょうか。



1人分
388
kcal
塩分:1.5g

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま一口大に切る。しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ② 鍋にごま油を加えて中火で熱し、鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったら、さつまいも、しょうがを加えて炒める。
- ③ さつまいもに油が回ったら、★合わせ調味料を加えふたをして10分煮る。
- ④ さつまいもに火が通ったら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ 盛り付けて、最後に刻み葱をのせて完成。

材料/2人分

- | | | | |
|--------|----------|----------|-------|
| さつまいも | 1本(200g) | ★合わせ調味料 | |
| 鶏ひき肉 | 160g | 和風顆粒だしの素 | 小さじ1 |
| しょうが | 1かけ | 酒 | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 | みりん | 大さじ1 |
| 刻み葱 | 少々 | しょうゆ | 大さじ1 |
| 水溶き片栗粉 | | 砂糖 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 | 水 | 200cc |
| 片栗粉 | 大さじ1 | | |

管理栄養士 井上まどか