

ひだまり

乳腺外来と 市民公開講座のご案内

INDEX

P.2 Message

P.3 乳腺外来のご案内

P.4 視野

P.5 医療機器のプロが教える「正しい血圧測定」

裏表紙 身近な内視鏡センター
旬の食材



公式LINE



ひだまりWEBページ
バックナンバーも
ご覧になれます

ごあいさつ

高浜豊田病院

リハビリテーション科

保田 祥代



2026年4月より高浜豊田病院へ配属となりました、リハビリテーション科リーダーの保田祥代です。当科では理学療法士 (PhysicalTherapist:PT) ・作業療法士 (OccupationalTherapist:OT) ・言語聴覚士 (SpeechTherapist:ST) の専門職が入院・外来のリハビリテーションを行っています。理学療法は、生活の基礎となる起居動作・歩行などの再獲得を目指します。作業療法は、日常生活活動の自立度向上を目的に、身辺動作や家事動作などの練習を実施しています。言語聴覚療法は、嚥下 (飲み込む) 機能の改善やコミュニケーション能力の向上を目的としています。入院では地域包括ケア病棟・療養病棟の患者さん・ご家族を中心として、医師・看護師・介護職員・医療ソーシャルワーカー・管理栄養士など様々な職種と連携し、状態に合わせたリハビリテーションを提供するように努めています。

「リハビリテーション」は「機能回復」と捉えられやすいですが、本来はとても広い意味があります。語源的には「re (再び)」+「habilis (適する)」から成り立っています。人が病気や怪我、あるいは老化により生活がしにくくなったとき、再び「その人らしく生きる」ことができるようになるために行われる活動全てがリハビリテーションです。さまざまな要因で心身機能の低下を来すと、日常生活に不便が生じ、ご家庭や社会活動において役割が十分に果たせなくなることがあります。その方の持つ潜在能力を引き出し、生活上の活動能力を高め、その人らしく豊かな人生を送ることができるようサポートさせていただきます。



乳腺外来のご案内

おかげさまで、乳腺外来開設1周年を迎えることができました。これからも、地域の皆さまの健康と心に寄り添う乳腺診療を心がけてまいります。

乳がんは、日本人女性が最も多く発症するがんです。現在、女性の8人に1人が生涯で乳がんにかかるといわれており、特に40代から60代にかけてピークを迎えます。

乳がん検診で精密検査が必要と言われた方、乳房に違和感（しこり・分泌物など）がある方は、お気軽に乳腺専門医へご相談ください。

乳腺外来 診療日

毎週月曜日・水曜日 受付時間 8:30～11:30

予約方法

TEL.0566-52-5522 へお電話ください（月～金曜日 8:30～17:00）

※月曜日・水曜日の受付時間内にご来院の場合は、予約がなくてもご受診いただけます

実施できる検査

マンモグラフィ、乳腺超音波、病理検査（細胞診・組織診）

※マンモグラフィ、乳腺超音波は女性技師が担当します

担当医師の資格

- ・日本乳癌学会 乳腺指導医、乳腺専門医、乳腺認定医
- ・日本乳がん検診精度管理中央機構
検診マンモグラフィ読影認定医、乳がん検診超音波実施・判定医

このような症状があったら乳腺外来へ

- ◎しこり
- ◎皮膚のひきつれ、へこみ
- ◎乳頭からの分泌物
- ◎乳房の痛み
- ◎乳頭や乳輪のただれ



ピンクリボン月間（乳がん啓発月間）にちなんだ 市民公開講座のお知らせ

参加無料・予約不要・どなたでも



テーマ

乳がん検診で守る、あなたの未来

～検診の大切さと、日常でできる「変わりないかなチェック」～

日時

10月18日(日) 10:00～10:45

講師

高浜豊田病院 乳腺外科 稲石 貴弘 医師

(日本乳癌学会 乳腺指導医、乳腺専門医、乳腺認定医)

視野



視野とは「正面の一点を見たままで見える範囲」のことです。私たちの視野は意外と広く、上方は60°、下方は70°、耳側は100°、鼻側は60°まで見えています。

日常生活では両眼で物を見ているため、片方の眼に視野異常が起こっても自分では気付かないことがあります。例えば、視野異常が起こる代表的な病気である緑内障では、異常を自覚し始めたときには視野異常がかなり進行していたということは珍しくありません。そのため、視野異常が疑われる場合には、視野検査（見える範囲の検査）で、病気の早期発見につなげることが大切です。

視野検査とは片方の眼で一点を見た状態で、周囲に現れる光が見えたらボタンを押し、応答することで、見える範囲や見えにくい部分を調べる検査です。視野異常を起こす病気には、緑内障以外にも、網膜や視神経、脳の病気があります。症状に応じて最適な検査を行ない、現状の視野の把握や治療の経過観察を行うことが重要です。

視野障害があると、歩行や車の運転、階段の昇り降りなどの動作に支障をきたすことがあります。そのため、良好な視野を保つことは日常生活を送るうえで大切です。「最近見づらさを感じる」、「健診で緑内障を指摘されたことがある」という方は一度眼科を受診することをおすすめします。

視能訓練士 大橋 裕也



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。

申込方法

電話予約

☎ 0566-52-8660

web予約

公式LINEより「友だち」追加して画面下部メニューの「健診web予約」（**個人申込の方限定**）をタップしてください。



公式LINE

コース

半 日 ド ッ ク : Bコース (25,300円)、Dコース (38,500円)

協 会 け ん ぽ : 生活習慣病予防健診 (5,500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（二次検診）が必要な場合は、その旨もご案内いたします。



その数値正確ですか？

医療機器のプロが教える 「正しい血圧測定」

病院で医療機器の管理をしている「臨床工学技士」です。

ご自宅で血圧を測る際、測るたびに値がバラバラで…と悩んだことはありませんか？

家庭用血圧計の多くはカフ（腕帯）に空気を送り、血管の振動を感知して測定しています。

そのためほんの少しのことで数値にズレが生じます。

そこで今回は正確に測る3つのポイントを紹介します！

●巻く強さ：指が1～2本入る隙間を残してピタッと巻く

●正しい位置：腕帯の高さが心臓と同じ高さになるよう調整する

●測定中：安静にリラックスして測定する
(振動を与えない)

ほんの少し意識を変えるだけで、ご家庭での健康管理の精度はグッと向上します。

日々の正確な記録は体の小さな変化にいち早く気づくための大切なサインになります。

今日からぜひ試してみてください。

臨床工学科



あとがき

秋風が心地よく感じられる一方で、日中はまだ暑さの残る日もありますね。皆さまはどのようにお過ごしでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。どうぞ無理のないようお過ごしください。



看護師 高柳和香代



地域の皆さまの健康を支える 身近な内視鏡センター



高浜豊田病院内視鏡センターでは、地域の皆さまに安心して検査を受けていただけるよう、安全を第一に、苦痛の少ない内視鏡検査を心がけています。

当センターでは健診・外来・かかりつけ医から紹介による委託の胃カメラ検査と、外来での大腸カメラ検査を実施しています。

胃カメラ検査では、口から行う「経口内視鏡」と鼻から行う「経鼻内視鏡」から選択していただけます。経鼻内視鏡はスコープが細く、喉の苦痛が少ないことが特徴です。また、外来で胃カメラを受けられる方には鎮静剤を使用した検査にも対応しており、不安や緊張を和らげながら検査を受けていただけます。

スタッフは医師・看護師・臨床工学技士が連携し、安全で円滑な質の高い検査を支えています。検査後には医師が検査結果をわかりやすくご説明し、必要に応じて今後の治療や検査についても丁寧にご案内します。

胃の不調が続く方や、ピロリ菌陽性または除菌後で内視鏡検査を受けていない方、便潜血陽性と診断された方などは、一度ご相談ください。高浜市にお住まいの方をはじめ、地域の皆さまの健康を守るため、スタッフ一同お待ちしております。

内視鏡センター



美味しく食べて健康に



管理栄養士 志賀 美和

1人分
490 kcal
塩分:2.1g

フライパン1つで簡単！

鮭ときのこのワンパンパスタ

秋が旬の鮭ときのこを使い、フライパンひとつで作れるお手軽パスタです！

鮭は良質なたんぱく質に加え、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。きのこは食物繊維を含みます。旨味も栄養も逃さず丸ごと味わえる一皿をぜひお試しください♪



作り方

- ① 鮭を一口大に切る。しめじは石づきを除いてほぐし、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、鮭の両面に焼き色をつけ、玉ねぎときのこを炒める。
- ③ 水・コンソメを加え、半分に折ったスパゲッティを入れる。袋の表示時間を目安に、時々混ぜながら加熱する。
- ④ 水分が少なくなり、スパゲッティがお好みの硬さになったら、しょうゆ、バターを加える。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎを散らし、お好みでレモン汁をかけて黒こしょうをふる。

材料／2人分

スパゲッティ……………150g
生鮭（骨取り）……………2切れ（約150g）
しめじ……………1/2パック
舞茸……………1/2パック
玉ねぎ……………1/4個
オリーブ油……………小さじ2
水……………500ml
コンソメ……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
バター……………5g
小ねぎ（小口切り）……………適量
レモン汁……………小さじ1（お好みで）
黒こしょう……………少々（お好みで）