

ひだまり



病院機能評価 認定病院になりました

INDEX

- P.2 Message
 - P.3 2025 Pink Ribbon Dayを振り返って
 - P.4 病院機能評価認定病院になりました 人間ドックのご案内
 - P.5 5階病棟行事レクリエーション
- 裏表紙 数独
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

ごあいさつ

高浜訪問看護ステーション

所長 島崎 幸子



謹んで新年のご挨拶を申し上げます

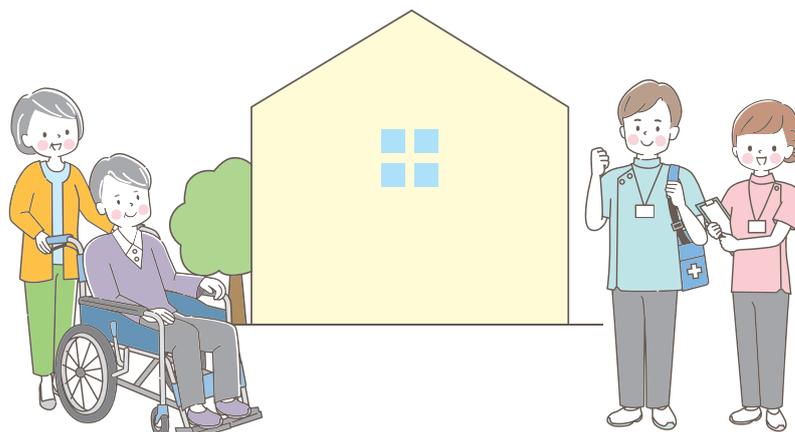


少子高齢化、多死社会と言われ久しく、2040年に向けて、85歳以上の人口が急増し、高齢者単独世帯や夫婦のみの世帯が増加すること、医療・介護双方のニーズを有する高齢者、認知症が疑われる方や認知症の方が大幅に増加することが見込まれています。

介護が必要となっても、できる限り住み慣れた地域で、これまでの日常生活に近い環境で暮らし続けたいという願いを実現させるために、医療的管理や病気の悪化防止、家族の介護負担軽減などが必要になってきます。そのお手伝いができるのが訪問看護・訪問リハビリです。

訪問看護・訪問リハビリってどんなことをしてくれるのだろうか？と思う方もいらっしゃると思います。重い病気や障害を患っている、寝たきりになったら、病院に通えなくなったらなど重症度が高い時に利用するというイメージを持つ方も多いかもしれません。しかし、薬の飲み忘れが増えた、急な体調変化が心配、一人でお風呂に入るのは心細い、体力や筋力が落ちてきたといったように、少し困っているという時こそ、訪問看護・訪問リハビリがお役に立てます。

私たちは「ご利用者さんご家族が安心して自分らしくご自宅で過ごせるように」をモットーに皆さまが笑顔で過ごせるよう日々活動しています。少しでもお困りごとがあれば高浜豊田病院1階西側入口にあるステーションにお立ち寄りください。自分らしい生活が送れるようスタッフ一同全力で努めてまいります。



2025 Pink Ribbon Dayを振り返って



ピンクリボンとは、乳がんに関する正しい知識を広め、早期発見・早期治療の重要性を伝える国際的なシンボルです。毎年10月は「ピンクリボン月間」とされ、乳がんの啓発を目的としたさまざまな活動が世界各地で行われています。この取り組みにちなんで、今回「乳がんの基礎知識と検診の有用性」をテーマとした市民公開講座を開催し、乳がんの正しい理解、乳がん検診の意義、そして近年注目されているブレスト・アウェアネスについてお話ししました。講座では大きく3つの項目に分けて解説を行いましたので、以下に、その内容を振り返ります。

1 乳がんについて

現在、乳がんは日本人女性が最も多く罹患するがんであり、2021年の統計では年間98,782人が診断されています¹⁾。これは、一生のうちに約9人に1人が乳がんと診断される計算です。発症は40～60歳代にピークを迎えるため、多くのライフイベントと重なる年代であり、社会的影響も大きい疾患といえます。その一方で、乳がんは早期に発見できれば治療成績が良好であり、ステージ0～Ⅰの5年生存率は95%を超えると報告されていることから²⁾、早期発見の重要性が改めて強調されます。

2 乳がん検診について

乳がん検診は、乳がんによる死亡リスクを下げることを目的に実施されており、日本では対策型検診として40歳以上の女性に2年に1度のマンモグラフィ検診が推奨されています。人間ドックや職域検診などの任意型検診では、希望に応じて自費で検査内容や受診間隔を選択することができます。近年、高濃度乳房(デンスブレスト)の方々に対しては、マンモグラフィに加えて超音波検査を併用することで乳がんの発見率が向上することが報告されていますが、その一方で要精密検査となる方々が増えることも課題とされています²⁾³⁾。このように検診には限界もありますが、それでも「受けないことによるリスク」の方が大きく、定期的な検診の受診が重要であることに変わりはありません。



3 ブレスト・アウェアネスについて

ブレスト・アウェアネスとは、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活する習慣として位置づけられています(図:ブレスト・アウェアネスの概念)。日常生活の中で、「いつもと何か違う」と感じたときに、その気づきを大切に、必要に応じて医療機関を受診するという主体的な姿勢が求められます。

《日常生活の中で次の4つを行きましょう》

①自分の乳房の状態を知る

日頃から自分の乳房を見て、触ってみる

②乳房の変化に気をつける

しこり、皮膚の久保みや引きつれ、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のただれなど

③変化があれば医療機関へ

変化に気付いたら、なるべく早く病院を受診する

④定期的な乳がん検診

40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける



最後に、乳がんは早期に発見し適切に治療を行えば、高い確率で治癒が期待できる病気です。乳がん検診を定期的に行うとともに、日頃からご自身の乳房に関心を持つ「ブレスト・アウェアネス」を実践することが何より大切です。当院といたしましても、今後も地域の皆さまとともに、乳がんの早期発見と検診率の向上に取り組んでまいります。

日本乳癌学会 乳腺専門医 稲石貴弘

病院機能評価認定病院になりました

高浜豊田病院は、日本医療機能評価機構の認定基準を満たした「認定病院」になりました。

患者さんの命と向き合う病院には、その医療の質を担保するために備えているべき機能があります。日本医療機能評価機構の定める、病院が備えているべき機能について、中立・公平な専門調査チームによる「病院機能評価」を受審しました。評価項目は「患者さんの視点に立って良質な医療を提供するために必要な組織体制」や、「実際に医療を提供するプロセス」、「病院全体の管理・運営体制」など、約90項目になります。認定病院は、地域に根ざし、安心・安全、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、常日頃努力している病院であると評価されたと言えます。

病院機能評価受診準備を通じ、現状の改善すべき課題が明確になり、医療の質の向上とサービス提供の効果的な改善につながりました。また、職員一人一人が、課題に対する共通認識を持つことで、同じ目標に向かって連携して取り組むことができました。すべての患者さんが安心して診療を受けられるよう、引き続き努めてまいります。

臨床検査技師 中根昌洋



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み限定しております。

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・LINE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

紹介

5階病棟は療養型病棟として、入院される患者さまお一人おひとりが穏やかで安心できる日々を過ごせるよう、看護職・介護職が協力し合いながら心を込めて支援しています。私たちは、長期にわたる療養生活の中でも季節の移ろいを感じていただき、笑顔で心豊かな毎日を送っていただける環境づくりを大切にしています。病棟では、四季折々のテーマに合わせたレクリエーションを実施しており、介護職が中心となって企画・準備・運営を行っています。

午前

脳と心を穏やかに活性化させる創作活動の時間としています。塗り絵や季節の壁紙作りといった活動に取り組んでいただいています。この時間には、患者さまにとって懐かしい季節の童謡をBGMに流し、作品づくりへの意欲を引き出しています。色とりどりの画材を手に、思い出話に花を咲かせながら制作に励まれる患者さまの表情は、とてもいきいきとしています。完成した作品は病棟内に飾り、季節感を演出しています。

午後

身体の状態に合わせて行える多様なレクリエーションの時間としています。体を動かすことができる方には、風船バレーやペットボトルボーリングなどの運動レクリエーションを実施し、自然と笑顔や歓声が広がる楽しいひとときとなっています。また、ベッドで過ごされる患者さまにはデイルームにご移動いただき、手浴(しゅよく)を行っています。窓から差し込むやわらかな日差しを浴びながら、入浴剤入りのお湯を使用して手を温めていただくことで、心身ともにリフレッシュしていただけるよう努めています。

私たち職員は、こうした日々の活動を通じて、患者さまの生活の質(QOL)向上に真摯に向き合っています。看護職と介護職が連携し、温かい交流ときめ細やかなケアで、すべての方に「ここに来てよかった」と感じていただけるよう、これからも季節を感じながら楽しく心豊かに過ごせる療養環境づくりに努めてまいります。



5階 介護福祉士 野々山亮



壁紙作り



壁紙作り



ボトルボーリング



風船バレー

あしがき

明けましておめでとうございます。
みなさん昨年度はどのような年を過ごされましたか？
今年もhappyな1年になるようにお祈り申し上げます。
寒い日が続きますが体調管理をしっかりしてお過ごしください♪

3階 介護福祉士 武田健抄



数独の解答

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 7 | 9 | 1 | 5 | 8 | 3 | 6 |
| 3 | 6 | 1 | 7 | 8 | 2 | 4 | 5 | 9 |
| 9 | 5 | 8 | 3 | 4 | 6 | 2 | 7 | 1 |
| 1 | 8 | 9 | 5 | 2 | 7 | 3 | 6 | 4 |
| 4 | 2 | 6 | 8 | 3 | 9 | 7 | 1 | 5 |
| 7 | 3 | 5 | 1 | 6 | 4 | 9 | 8 | 2 |
| 5 | 7 | 4 | 6 | 9 | 8 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 9 | 3 | 2 | 7 | 1 | 5 | 4 | 8 |
| 8 | 1 | 2 | 4 | 5 | 3 | 6 | 9 | 7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 頭 | | | | 2 | |
| の | 1 | 数 | 独 | | 7 |
| 体 | | | | | 8 |
| 操 | | 6 | 5 | | |

《数独のルール》

数独は9×9のマスに「1～9」までの数字を入れるゲームです。

ただし数字は、①②③のルールを守って入れてください。

- ①縦の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ②横の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ③太線で区切られた3×3のブロック(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。

●例題をルールにしたがって解いてみましょう●

- ①まずは、黄色で塗った、3×3のブロックを見てみましょう。空いているA・B・C・D・Eのマスには、残りの数字2・3・4・6・8が入りますが、A・B・C・Dは上のマスや右のマスに「2」があるので、Eのマスに「2」が入ります。
- ②また、Eのマスに「2」が入ったことで、B・C・Dは右のマスに「4」があるので、AまたはEのマスに入る可能性のあった「4」がAのマスに入ります。
- ③次に、ピンクで塗った、縦の列を見てみましょう。空いているF・G・H・Iのマスには、残りの数字1・3・6・8が入りますが、G・H・Iには同じ3×3のブロックの中に「3」があるので、Fのマスに「3」が入ります。
- ④このように、分かる数字からマスを埋めていくと、その数字が次のヒントになり、徐々に問題が解けていきます。

●例題

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 7 | | 1 | 6 | | |
| 8 | 2 | | F | | | | | |
| | | 7 | 9 | 5 | | | | |
| 5 | A | 1 | 2 | 7 | | | | |
| B | C | D | 4 | | | | 2 | |
| 7 | 9 | E | 5 | | | | | 3 |
| 6 | | | G | | 2 | | 4 | |
| 9 | | | H | 3 | | 7 | | |
| | 5 | | I | | | 3 | | 9 |

問題

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | | | | | 3 | |
| 3 | 1 | | 8 | 2 | | | 9 |
| 9 | 8 | | 4 | 6 | 2 | 7 | 1 |
| | 9 | | | | | 6 | |
| | 2 | 6 | | | | 7 | 1 |
| | 3 | | | | | 9 | |
| 5 | 7 | 4 | 6 | 9 | | 1 | 3 |
| 6 | | | 2 | 7 | | 5 | 8 |
| | 1 | | | | | | 9 |

※解答は5ページに掲載しています。

旬の食材 美味しく食べて健康に

冬のあったか郷土料理 鶏ちゃん

冬の寒さの中で育つキャベツは葉が厚く、加熱すると甘みが増します。ビタミンCや食物繊維が豊富で、風邪予防や腸内環境の改善に役立ちます。そんな冬キャベツをたっぷり使った岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」。鶏肉を味噌だれに漬け込み、野菜と一緒に炒めるだけのシンプルな料理ですが、栄養バランスが良く、体を温めるのにぴったりの一皿です。



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、合わせた漬けだれに30分以上漬け込む。
- ② キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、しいたけは4等分、ニラは3～4cmの長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、漬け込んだ鶏肉を入れて弱火でじっくり火をとおす。
- ④ 鶏肉に火がとおったら中火にし、キャベツ、にんじん、しいたけを加えて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら最後にニラを入れ、大きく混ぜ合わせて器に盛りつける。

材料/3人分

- | | | | |
|------|------|-----------|------|
| 鶏肉 | 250g | 【漬けだれ】 | |
| キャベツ | 1/4玉 | 味噌 | 大さじ1 |
| にんじん | 1/4本 | 酒 | 大さじ1 |
| しいたけ | 3枚 | しょうゆ | 小さじ1 |
| ニラ | 1/2束 | みりん | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 | 砂糖 | 小さじ1 |
| | | すりおろしにんにく | 少々 |
| | | すりおろし生姜 | 少々 |
| | | 豆板醤 | お好みで |



管理栄養士 志賀美和