

健診センターからのおしらせ

すべてのがん検診が行えます

当院では市が勧めるがん検診がすべて行えます。検診で早期にがんを発見し、治療することによりがんによる死亡リスクを減らすことができます。

あなた自身の健康のため、そして大切な人のためにも、年に一度の検診を！

● 当院で行っているがん検診

- ・ 肺がん検診
- ・ 胃がん検診
- ・ 大腸がん検診
- ・ 乳がん検診※
- ・ 子宮頸がん検診※
- ・ 前立腺がん検診

※女性特有のがん検診クーポンをお持ちの方は無料です。



マンモグラフィー



胃X線撮影

▶ **がん検診のお申し込み** ※事前に予約が必要です。

当院健診センター受付にお申し込みください。

☎ 0565-34-6318

📍 三九朗病院健診センター

ギャラリーの展示作品を募集！



【写真】

上：「新春作品展」より絵俳句と短歌

下2点：「和紙ちぎり絵展」



院内のギャラリーに展示する作品を募集しています。個人・団体、作品のジャンル、大きさは問いません。ふるってご応募ください。

- 出品料：無料
- 素材：自由（絵画、写真、書など壁に展示できるもの）
- テーマ・サイズ：自由
- 展示場所：院内1階廊下 ギャラリー
- 展示期間：1か月
- 応募方法：病院の総合受付にお声をおかけください。

さんくろうニュース  
**めだか**  
MEDAKA★

5月号

2010年 (No.45)



特集 新入職員を紹介します

トピックス 当院の医師を紹介します

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 45号 (2010年5月) 年4回 (1月、5月、8月、11月) 発行

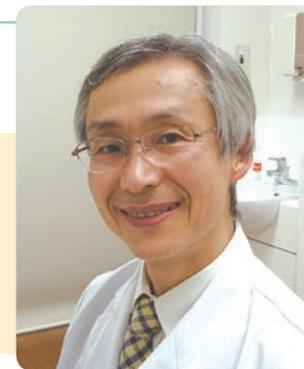
表紙絵：「新芽」坂尾 有美

発行責任者：前田 實 発行：医療法人 三九会  
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地  
TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サンクロウ  
診療予約専用 ☎ 0565-35-3960



医療法人三九会 三九朗病院



こいけ ともはる  
小池 知治 (リハビリテーションセンター長)

名古屋市立大学医学部卒。日本リハビリテーション医学会専門医、日本リハビリテーション医学会認定医、日本リハビリテーション医学会指導責任者。脳卒中を中心に幅広くリハビリテーションに対応します。

リハビリテーションセンター長を務める小池知治医師は豊田市出身。当院への入職を機に28年ぶりに豊田市に戻った小池医師に、当院のリハビリテーションの内容や今後目指していきたいこととお聞きしました。

— 小池先生は当院への入職を機に、3年前、28年ぶりに豊田市に戻られたそうですね。久しぶりの豊田市の印象はいかがですか。

小池: 豊田市に帰ってきたころは、世界金融危機の前でトヨタ自動車の景気もよく、自動車で道が混んでいるなど思いました。昔はこんなに道は混んでいませんでした。

— それでは、小池先生のお仕事についてお聞きします。まず、医師を志したきっかけは何ですか。

小池: 自分が病気で病院にかかったときに医師の治療によって痛みが取れて、すごいなと思ったことです。

— 数ある診療科からリハビリテーション科を専門に選んだのはなぜですか。

小池: 最初は、神経内科を選んでいて、神経内科医として脳卒中の

患者さんを多く診ていました。しかし、治療のみでは治らない障害が残るという現状に、治療の限界を感じていました。そんなときにリハビリテーションに出会ったのです。当時はまだ、専門医は少なかったのですが、治療では治らない障害に対するリハビリテーションを、自分の専門としてやっていたように思いました。



患者さまと相談しながらリハビリを進めていきます

— 当院で行っているリハビリテーションについてお聞かせいただけますか。

小池: 当院は、回復期リハビリテーションを主体に行っている病院です。脳卒中や骨折、急性疾患による廃用症候群(※)の治療後の回復時期に集中的にリハビリテーションを行い、日常生活動作の向上と自宅復帰を目的としています。

— 今後、当院のリハビリテーションで目指したいことは何ですか。

小池: 地域リハビリテーションを行っていきたくと思っています。病気や障害があっても、自分の住んでいる地域で生活していけるように、地域の中でいろいろな取り組みをしていきたくと思っています。その中で核になるのは、「回復期リハビリテーション」だと思います。当院は、内科や整形外科など

の医療のノウハウやリハビリテーションの専門スタッフを多数持っていますから、集約的・効率的な回復期リハビリテーションが可能です。そうした強みを生かして、地域リハビリテーションを行いたいです。

— 患者さまに一言メッセージをお願いします。

小池: 病気になって障害が生じて困ったときに、安心してお任せいただける病院であるようにしていきたいと思います。

※ 廃用症候群 = 肺炎等の治療時の安静状態が長期に続くことによって起こる心身の機能が低下した状態。

マイ  
小池先生のMyブームは  
“コーヒー”だそうです



# 通所リハビリテーション

介護センター 通所リハビリテーション たかおか よしこ 高坂 佳子



当院では、リハビリテーションを続けていきたいという方々に介護保険を利用した「通所リハビリテーション」を行っています。

午前9時からと午後1時からの2部制で、およそ3時間で訓練を行います。理学療法士(2名)、作業療法士(2名)、言語聴覚士(2名)などの専門スタッフをそろえ、個別に訓練を行っています。

訓練には、下記のようなメニューがあり、現状の機能などを測定・評価し、利用者さまの状況に合った適切な訓練内容を作成し、機能維持に努めています。さらに言語訓練を希望される方には、言語聴覚士が対応いたします。

利用を希望される方は、ケアマネージャーまたは地域包括支援センターにご相談ください。施設見学も随時承っております。

内容・利用費など詳しくは「通所リハビリテーション」までお問い合わせください。

▶通所リハビリテーション ☎0565-32-0282(代表)

## 訓練の内容

- 理学療法士や作業療法士による、歩行訓練などの機能訓練
- ジョーバやエアロバイクなどのマシントレーニング
- 物理療法
- ベグや輪投げを使用した上肢の機能訓練

訓練に使用するベグ(写真上)、輪投げ(写真下)



## ● ご本人の感想

ただ、今は一日も早く手が自由になること、自由に歩けることが願いです。そのためにリハビリは欠かすことはできません!

毎週2回の通所は目標へのかけ橋です。スタッフの方たちからは熱心にアドバイスを受け、一步一步階段を昇る思いです。手の握力が付いてきたことに喜び、旅行にも杖(つえ)をたよりに坂道・階段と一つずつクリアできるようになってきました。ここまで来られたのも多くの方たちの励ましとスタッフ皆さまのお陰と感謝するばかりです。ありがとうございました。

## ● 奥様の感想

通所リハビリの送迎をされていて「今日はどうだった」と夫に聞くのが楽しみです。笑顔でその日の出来事を車の中で話してくれます。

毎日が私たちにはリハビリの日々です。6ヶ月間の訪問リハビリも親切に指導していただき、アツと言う間でしたが、本人には自信が出てきたようです。

回復してきているのが少しずつ分かるので、私も張り合っています。家では、映画や動物園への外出を、この病気になったお陰でリハビリも兼ねて「今」を楽しんでいます。

寒い冬も暖かい春の訪れを望むように回復を楽しみにしております。周りの多くの方、支えていただいている方たちに感謝しながら目標に向かって希望を抱いています。

## ● 奥様の感想

通所リハビリのスタッフの皆さまをはじめ、病院のスタッフ、通所してみえる方々に明るく声をかけていただき、夫もリハビリに行く日を楽しみにしております。

また、リハビリのスタッフの皆さまの熱心さには、頭が下がる思いです。家では、なかなかできない、してあげられないリハビリですが、こちらに通所することができ、本人、家族共々、喜んでおります。

## 退院後の生活を想定し、 一人一人に合わせた訓練を 組み立てています

リハビリテーション部 理学療法士 おおば りか 大羽 里佳



理学療法（PT）の目的は、患者さまの移動手段を獲得することです。リハビリに携わっていると、多くの患者さまからお聞きする言葉があります。「歩けるようになりたい」です。「歩行」は理学療法法の目的であり、患者さまのニーズでもあります。

歩行と一言でいっても、ただ「手すりにつかまって頑張って歩く」という動作を繰り返すだけでは、上手に歩けるようにはなりません。リハビリは根性論ではありません。患者さまのお体の状態は人

により異なりますし、ご自宅の環境も違います。私たち理学療法士は、専門職としてそれぞれの患者さまの歩けない原因を探り、それに対する対応策を考えます。また退院後の生活を想定した訓練を重要視し、個別の訓練を組み立てて行っています。そのために、病棟スタッフとの連携を図り、訓練で得た歩行能力を病棟生活に生かし、さらには退院後の生活の場で、安全な移動を得られるように努めています。

### リハビリテーション部の 理学療法（PT）スタッフ

● 理学療法士：33名

4月からスタッフが増え、患者さまをサポートする体制を強化しました。



図. 大腿骨頸部骨折（地域連携バス使用者）の入院平均日数



## 定期的な健診は健康管理の第一歩

健康増進センター 部長 なべやまとしこ 鍋山 歳子

当院の健診センターは、2007年6月に新しくスタートし3年目を迎えました。すでに4月からスタートしている豊田市の特定健康診査・がん検診をはじめ、半日人間ドックや各健康保険組合・協会けんぽ・企業様の生活習慣病健診・定期健康診断・雇用健診等を行っています。また、乳がん検診（乳腺エコー・マンモグラフィ）・子宮がん検診も実施できます。

当院では、2010年4月から糖尿病の早期発見と改善に力を入れ、糖尿病の指標である血液検査

（HbA1c ※）の結果を健診当日にお知らせして説明し、1日でも早く改善につながるよう万全な体制を整えています。

生活習慣の改善は、まず現在の健康状態のチェックから始まります。年に一度は健診を受けて、健康管理をしましょう。

健康診断・半日人間ドック等については、どんなことでもご相談ください。充実した人生を送るための基本は“健康”です。

※血中の過去1～2か月の平均血糖値を反映する指標

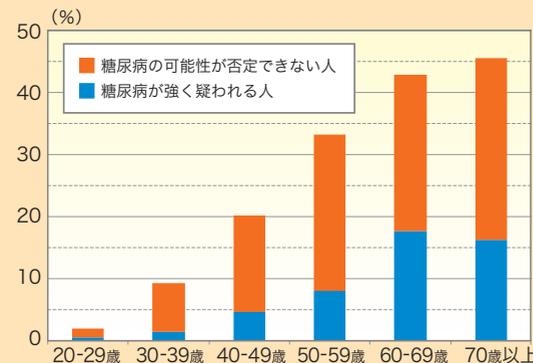


図. 年代別 糖尿病の潜在患者



血圧測定

腹部エコー

糖尿病の潜在患者は、成人のおよそ21%、つまり5人に1人とされています。また、グラフから分かるように、潜在患者は年齢を重ねるにしたがって増え、60代では、42.8%の人が糖尿病の可能性が否定できない、あるいは強く疑われます。

厚生労働省 2007年国民健康・栄養調査より

# 魚のトマトソース煮

春から新しい生活のスタートを始めた人も一息ついたところでしょうか。5月号から管理栄養士が当院の自慢のレシピを紹介していきます。

初回のポイントは『減塩』です。トマトの酸味で、塩分控えめでもしっかりとした味付けになります。簡単に作れて、不足しがちな野菜をたくさんとることができるレシピになっています。ぜひ参考にしてみてください。

## 材料 (2人分)

- ・白身魚の切り身(サワラ、タラなど) … 2切 (140g)
- ・こしょう … 少々
- <材料A>
  - ・玉ねぎ … 中玉 1/2個 (80g)
  - ・にんじん … 1/10本 (20g)
  - ・しいたけ … 小1個 (20g)
  - ・バター … 小さじ2弱 (6g)
  - ・赤ワイン(なくてもよい) … 小さじ2 (10ml)
  - ・トマトジュース … 大さじ4 (60ml)
  - ・ケチャップ … 小さじ1強 (6g)
  - ・食塩 … 少々 (1g)
  - ・コンソメ … 少々 (1g)
  - ・こしょう … 適宜 (0.1g)
- <彩り用> ※塩を入れて沸騰させたお湯でさっとゆでる
  - ・ブロッコリー … 小1/4個 (40g)
  - ・グリーンピース … 10個 (10g)

※少々=親指と人指し指で軽くつまんだときの量

## 作り方

- ① 白身魚の切り身にこしょうを振っておく。
- ② 材料Aを千切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れて、少し溶けてきたら、切った野菜を入れて中火で炒める。しんなりしてきたら、赤ワインを入れて強火にしてひと煮立ちさせる(なければ省略)。
- ④ 弱火にしてトマトジュース、トマトケチャップを入れる。
- ⑤ ぐつぐつしてきたら、魚を加え中火で5分煮込む。最後にコンソメ、塩、こしょうを少々入れて味を整える。
- ⑥ ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、グリーンピースと一緒に彩りとして飾って完成!!



(1人あたり)  
エネルギー  
**129 cal**  
塩分  
**1.8 g**

## 知ってた?

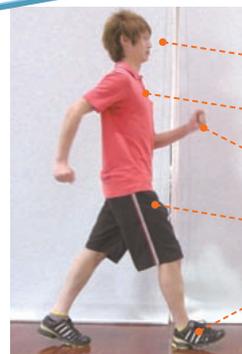
トマトに含まれるカロテンやビタミンC、赤色の色素には抗酸化作用があり、細胞の老化や発がんを防ぐ効果があると言われています。トマトソースは臭みが消えて食べやすくなるため、肉料理などにもおすすめです。

# さわやか健康ウォーキング

~これを身につければあなたもウォーキング達人~

新緑のさわやかな季節になり、ウォーキングや散歩をする人が増えてきました。今回は「脂肪燃焼に効果的なウォーキングのやり方」について紹介します。

## その1 正しい姿勢を保ちましょう

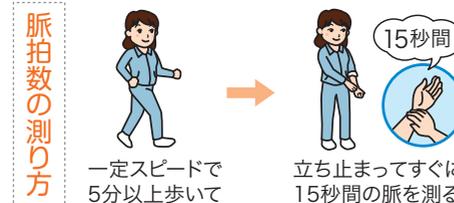


- Point 1 視線は真っ直ぐ前に向け、あごは引く
- Point 2 背筋を伸ばして胸を張る
- Point 3 コブシを軽く握り、腕を前後に大きく振る
- Point 4 足の付け根から上げる
- Point 5 しっかり大地を蹴ってかかとから着地する

目安：体重 60kg の方は 1 時間のウォーキングで 252kcal 消費します。

## その2 ニコニコペース (脂肪の燃焼に最適な強度) で歩きましょう

脈拍数が運動強度の目安になります。測った数が右の表になるように、歩く速度を調節しましょう。



年代	5分以上歩いて15秒間の脈拍数
20代	30
30代	29
40代	28
50代	26
60代	25
70代以上	24

歩数計をつけて行くと活動量分かるためさらに効果的です。まず1日10分、歩数を普段よりも1000歩増やすことから始めてみましょう。