

健康診断やがん検診は自分の生活習慣を見直すチャンスです

日本では、3人に1人ががんで亡くなっていますが、がん検診の受診率は20～30%しかありません。がんは、早期発見することで完治も可能であり、病気と上手につきあって暮らしている方も多くいらっしゃいます。自分の健康状態を知って生活習慣を見直せば、予防にもつながります。定期的に健康診断やがん検診を受けましょう。

1位	悪性新生物(がん)	約34万人
2位	心疾患	約18万人
3位	脳血管疾患	約12万人

厚生労働省 平成21年人口動態統計より

— 当院で行っている健康診断 —

- 健康診断 ●胃がん検診 ●大腸がん検診 ●肺がん検診
- 前立腺がん検診 ●子宮がん検診 ●乳がん検診

☎ 0565-34-6318 (完全予約制)

★7ページの数独の答え

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



当院スタッフおすすめのお店をご紹介します

< 飲食編 >

かふえ茶房・ガーデンカフェ 心華

矢作川沿いを水源方面に下ると住宅街の隠れ家的カフェ『心華(しんか)』の看板が見えてきます。店に入ると、大きな窓からきれいな

庭が見渡せます。カウンターには切り子のグラス、棚には店主が自分で少しづつ揃えたさまざまなデザインのコピーカップや抹茶茶

碗が並んでいます。

おすすめは、挽きたてのコーヒーときな粉餅や白玉小豆のセットです。花や緑



かふえ茶房・ガーデンカフェ
心華(しんか)
豊田市室町2-22
☎ 0565-58-4100
【営業時間】
10:00～17:00
【定休日】木・日曜日



夏季限定

わらび餅
コーヒー付
900円

に癒されながら、ゆったりとした時間をすごすことができます。

元気になりたいときに、あなたかい笑顔の店主とおしゃべりするのもおすすめですよ。

めだか

さんくろうニュース

5月号

2011年(No.49)

MEDAKA★



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 49号(2011年5月) 年4回(2月、5月、8月、11月)発行

表紙絵:「spring catch」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

デイサービスセンター ノアノア

デイサービスセンター ノアノアでは、『自立支援』という考え方のもと、利用者さまご自身でできることは行っていただき、困難だと思われることは私たちが支援しています。

午前中は、入浴、作業療法士による訓練、机上での実生活に即した作業、リハビリ体操などの個別機能訓練を行っています。

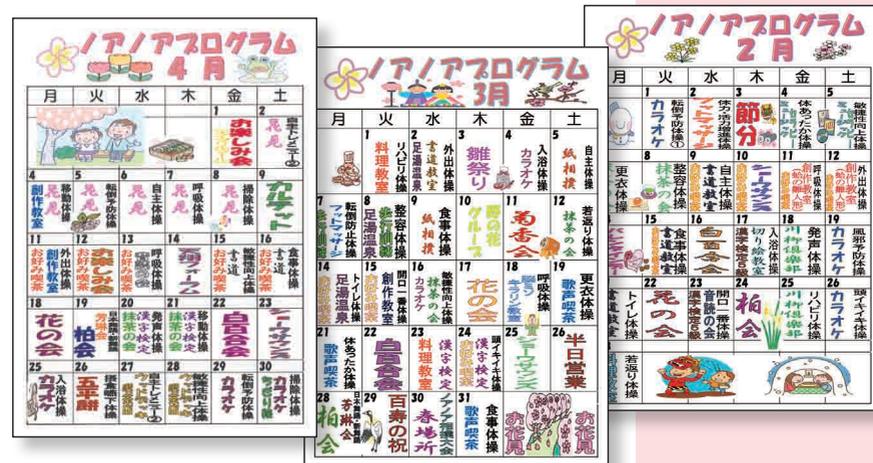
昼食は、2種類のメニューからお好きなものをお選びいただけます。

午後からは、お花見、夏祭り、クリスマス会など季節に沿った行事や、カラオケ、料理教室、創作、抹茶の会などさまざまなプログラムをご用意しています。利用者さまご自身が興味のあるものを選んでご参加いただけます。

毎日日替わりで楽しめるレクリエーションもあり、すべての利用者さまに“楽しかった”と思っていただけるよう工夫しています。

多くの方とのコミュニケーションを通し、心身機能維持や回復を図ること、利用者さまやご家族がより良い家庭生活を送れるよう努めています。

● 毎月プログラムを作成し、配付しています



● 日々の風景



利用者さまの作品

100歳のお祝い

節分



【左】ご希望によりトレーニング器具やマッサージ器もご使用いただけます 【上】体の状態にあわせて、安全に介助いたします

体験や見学は随時承っておりますので、お気軽にご相談ください。

☎ 0565-37-8535



当院の医師を紹介します

万歳 稔医師は、2009年4月より健診センターで常勤医として勤務しています。確かな技術と丁寧な診察で、安心して健診を受けていただけます。

— 産科婦人科を選んだ理由をお聞かせください。

万歳：父親が産科婦人科医だったため、選びました。

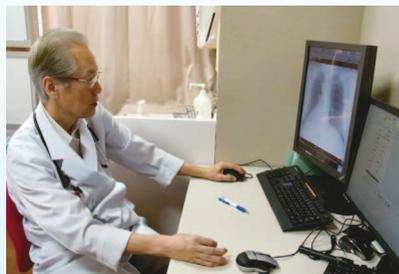
— もし、医師になっていなかったら、何になりたかったですか。

万歳：建築家になりたかったです。

— 先生の専門分野について詳しくお聞かせください。

万歳：当院で健診医になる前は、婦人科内視鏡や子宮内膜症の治療を専門としていました。

— 当院に入職されて2年になり



結果を1つ1つ確認しながら、検査結果のレポートを作成します

ますが入職当初の印象をお聞かせください。

万歳：今まで勤務していた急性期病院に比べて、家庭的な雰囲気のあるところだなと思いました。

— 健診で心掛けていることはありますか。

万歳：気分良く受けていただくこと、できるだけお待たせしないことです。

— ご出身はどちらですか。

万歳：名古屋市です。ニュージーランドの病院に研究を含めて2年ほど勤務したことがありますが、それ以外は生まれてからずっと名古屋市民です。

— ご家族についてお聞かせください。

万歳：家族は妻と娘が1人、息子が2人です。今は妻と二人暮らしです。

Topics

まんざい みのる
万歳 稔 医師

名古屋市立大学卒。日本産科婦人科学会専門医、検診マンモグラフィ読影認定医。

健診は大切です。安心して受診してください。



— 趣味や特技はありますか。

万歳：アルトサックスでのジャズ演奏です。始めて10年ほどになりますが、年に1回は医療関係者で結成したビッグバンドで演奏会をしています。今年の年末にも職員を誘って開催する予定です。

— プライベートのマイブームは？

万歳：暇を見つけて数独をするのが好きです。東京に出かけた時は、江戸時代探訪もしています。隅田川でポンポン船に乗ったり、赤穂

浪士が吉良を討ち取った帰りに休憩したといわれる両国橋の東詰趾を訪れたりしました。一方、山に行つてのんびりした田舎暮らしをするのも楽しみの1つです。

— 健診を受ける患者さまへひとことお願いします。

万歳：手元に届いた健診結果を確認しない方が結構いるようです。健診を受けたら、自分の健康状態を知るために必ず結果を確認しましょう。

数独にチャレンジ!!

万歳医師のマイブームである数独に挑戦してみましょう！ 初心者向けの問題なので万歳医師はすぐに解いてしまいました。

ルールは簡単！

- ① 使用できるのは1～9の数字のみ。
- ② 同じ横一列で同じ数字を使わない。
- ③ 同じ縦一列で同じ数字を使わない。
- ④ 太枠で区切られた3×3のブロック内で同じ数字を使わない。

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

★答えは裏表紙にあります

医療ソーシャルワーカー

患者さまやご家族の問題を一緒に考え、解決のお手伝いをします

リハビリテーション部 医療ソーシャルワーカー たかはし くによ 高橋 邦代



医療ソーシャルワーカー (MSW) という仕事をご存じでしょうか。あまり知られていない仕事だと思いますが、豊田市内の病院・施設には41名の仲間がいます。主な仕事は、患者さまやご家族の相談ごとを一緒に考え解決のお手伝いをする事です。

当院では、主に入院中の患者さまの退院相談を行っています。

病気になると今まで考えてもいなかった問題がたくさんでてきま

す。ご家族は、患者さまの病状の心配もさることながら、入院費用の工面や保険の手続き、退院後の生活や介護の不安など、やらなければならないこと、考えなければならないことでいっぱいになります。

そんな時、患者さまやご家族と一緒に考え社会制度をご案内し、退院後も安心した生活を送っていただけるよう支援しています。また入院から退院まで担当のMSWが支援できる体制を整えています。どうぞお気軽にご相談ください。

医療ソーシャルワーカースタッフ

● 常勤：6名 (2011年4月現在)

社会福祉士の国家資格をもったスタッフが担当いたします。



私たちにご相談ください



お医者さんと考える

No.6

健康づくり



Dr. 本美の糖尿病コラム②

糖尿病の診断基準が変わったことをご存じですか？

日本糖尿病学会は、2010年7月に糖尿病の診断基準を改訂しました。すでに健康診断や診察で使用されていた血液検査のHbA1c*値を糖尿病の診断基準として取り入れることになりました。これにより、1回の検査で糖尿病の診断ができ、早期から治療が行えるようになりました。

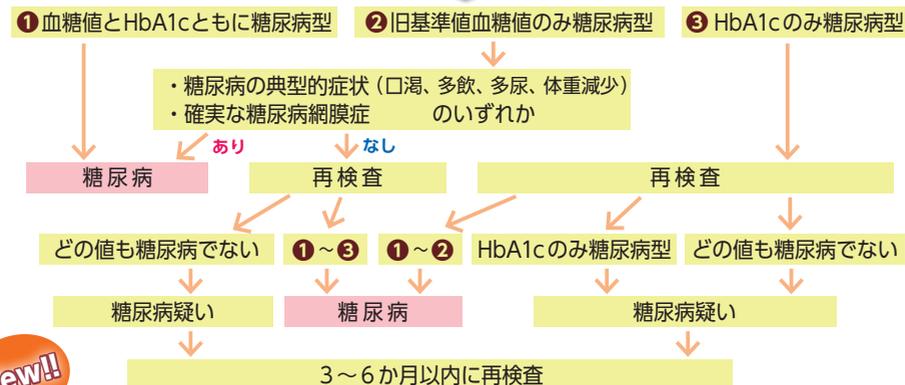
また、HbA1cの値が国際基準で表

示されるようになりました。日本の標準値は、世界基準値より約0.4%低い値(日本でのHbA1c6.1は国際的にはHbA1c6.5となる)で表示していましたが、国際的な値を使用することになりました。当院の外来診察や健診センターでは、国際的な基準値の6.1を使用しています。

*HbA1c：血中の過去1~2か月の平均血糖値を反映する指標

- (1) 随時血糖値が 200mg/dℓ 以上 (2) 空腹時血糖値が 126mg/dℓ 以上
(3) 75g ブドウ糖負荷試験(※)で2時間値が 200mg/dℓ 以上

※ブドウ糖負荷試験：空腹時に血糖値を測定し、一定量(75g)のブドウ糖水溶液を飲み、その結果で血糖値がどのように推移するかをみて、より正しい判定をする検査



New!!

たけのことなめ茸の炊き込みご飯

今回は職員 A さんの自慢レシピを紹介します。旬のたけのこと手作りなめ茸を使った炊き込みご飯です。たけのことえのき茸は便秘の解消に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。旬のこの時期においしくいただきましょう。

材料 (2人分)

- ゆでたけのこ 80g
- にんじん 1/8本
- 鶏肉 (むね肉) 50g

<調味料 A>

- 酒 大さじ1と1/2
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- 米 1合 (160g)
- だし汁 500cc
- えのき茸 (なめ茸) 1/2袋

<調味料 B>

- 濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1と1/2
- さやえんどう 2~3枚 (ゆでて千切りにする)

作り方

① 米を洗ってざるに上げ、30分ほど水を切っておく。



② たけのこを薄切り、にんじんをいちよう切り、鶏肉を一口大に切る。



③ 炊飯器に②の材料と調味料 A をすべて入れて炊く。

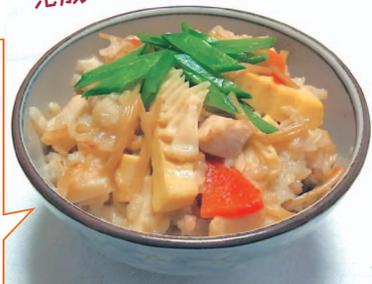
④ えのき茸の根元を切り落とし、3等分に切る。



⑤ 鍋に調味料 B とえのき茸を入れて、3分ほど煮る。

⑥ 炊き上がったご飯になめ茸を混ぜて、ゆでたさやえんどうをのせる。

完成!



(1人あたり)

エネルギー

420 kcal

塩分

3g

管理栄養士さんからのワンポイントアドバイス

味が濃いと、ついご飯がすすみ、エネルギーと塩分の過剰摂取につながる危険があります。食事をバランスよくとるには、不足しがちな野菜をたっぷり使った料理を一品加えると良いでしょう。キャベツのおひたしやきゅうりの酢の物など、さっぱりした野菜料理はいかががでしょうか？

試してみよう!! 自宅できる

脳の活性トレーニング!

~脳トレで脳年齢を若く保ち、いきいき過ごしましょう~

運動が健康や体力の維持増進に有効であることは、みなさんご存じですね? 最近では、脳機能の改善にも効果的であることが研究によって明らかになっています。複雑な運動は脳を活性化させます。ぜひ活性トレーニングで脳を若く保ちましょう!

空いた時間にやってみよう!

Step1 10回ずつ繰り返してみよう!



① 片手をパーで胸に当て、もう一方の手をグーで前に伸ばします。



② 手を入れ替えます。慣れてきたらリズムよく手を入れ替えます。

Step2 10回ずつ繰り返してみよう!



③ 片手をグーで胸に当て、もう一方の手をパーで横に開きます。



④ 手を入れ替えます。慣れてきたらリズムよく手を入れ替えます。

ワンポイントアドバイス

- 少し慣れたら、足踏みに合わせて手を動かしてみよう。
- 腰や膝の痛い人は、イスに座りながら実践してみよう。