

みたき総合病院 広報誌

ひだまり

HIDAMARI

No.49

2022年
(令和4年)

冬号



ひだまり

no.49

CONTENTS

1p もの忘れ外来のご案内

2p 出生前検査のご案内
(NIPT:非侵襲性出生前遺伝学的検査)

3p 4p インフルエンザについて

5p 栄養管理科レシピ

6p 患者様からのお言葉・ご意見

休診・診療情報などはホームページを検索してください。

みたき総合病院





もの忘れ外来のご案内

医師：寺尾 心一

10月から毎週金曜日に「もの忘れ外来」を始めました！

最近どうも忘れっぽくなったかなと思うことはありませんか。

久しぶりにあった人の顔は分かるが名前がすぐに出てこない、二階に上がり自分が何をするために二階に上がったのか忘れている、スーパーの広い駐車場に止めた車の場所を忘れてしまい

探すことは、誰もが経験するところです。何かのヒントや落ち着いて考えれば思い出す場合は病気ではありません。しかし、人の名前が思い出せないという前に、その人に会ったという出来事を忘れてしまう場合には病気の可能性があります。新しいことが覚えられず、さっき話したことをすぐに忘れる、何度も同じ質問をする、置き忘れやしまい忘れでずっと探し物をする、大切な薬の管理ができないなど日常生活にも支障をきたす場合には一度診察が望ましい

と思います。ご本人に自覚がない場合もあり、家族が注意する必要があります。

年をとれば認知機能は低下します。我が国は65歳以上の高齢者人口が3627万人(人口の29.1%)でその割合は世界1位です。認知症は脳血管疾患とともに要介護の原因として最も多いです。認知症患者は増加し、2025年に約700万人で高齢者の約20%、2050年には1000万人を超えて高齢者の約40%を占めるとされています。アルツハイマー型認知症が最も多いのですが、脳血管性認知症、レビー小体型認知症など原因もさまざまです。「もの忘れ外来」では十分な問診と診察、記憶検査・MRI検査・血液検査を行います。そして、アルツハイマー型認知症など病気の診断のみならず、周囲の対応や生活指導を含めて診療をいたします。ご本人の生活環境などを考慮して介護申請など福祉の利用、病気であれば進みを遅らせる治療薬、毎日の生活や食事などの指導を含めてお話しします。

毎日の生活でももの忘れが気になる、認知症が心配な方は、ご家族同伴で「もの忘れ外来」の受診をお勧めします。

何を喋ろうとしたか
忘れちゃった？



今日は何曜日かな
病院に行く日は？



よく考えて行動し
頭を使うこと！



受診希望の場合は、診療時間内に内科外来までお電話下さい

(059)330-6000(代)



内科・脳神経内科
寺尾 心一医師

専門領域 脳神経内科、内科

資格等

日本神経学会専門医・指導医
日本脳卒中学会専門医・指導医・評議員
日本内科学会認定内科医
難病指定医、身体障害者福祉法指定医

主な経歴

1984年(昭和59年) 医師免許取得
1993年(平成5年) 医学博士学位取得
1999年(平成11年) 愛知医科大学助教授(内科学)
2005年(平成17年) 名古屋掖済会病院神経内科部長
2006年(平成18年) 春日井市民病院神経内科部長
2014年(平成26年) 同 脳卒中センター部長兼務
2020年(令和2年) みたき総合病院内科部長



出生前検査のご案内 (NIPT: 非侵襲性出生前遺伝学的検査)

当院は、令和4年9月26日付で日本医学会“出生前検査認証制度等運営委員会”が認めるNIPT認定施設(連携施設)に認証されました。

出生前検査(NIPT: 非侵襲性出生前遺伝学的検査)についてのご相談は、NIPT担当医“産婦人科 三宅医師”までご相談ください。





インフルエンザについて



**高齢者のインフルエンザは重症化することがあります。
流行する前のワクチン接種などが有効です。**

インフルエンザの流行が2年間なく免疫がかなり落ちています。一度入ってくるとかなり大きな流行になると予想されます。南半球のオーストラリアなどで今年7月から8月にこれまでにないインフルエンザの大流行が起きました。日本への入国者数の上限が撤廃され渡航者・外国人の方が自由に入ってきます。コロナ前の2019年以前と同じように流行するだろうと予想されます。

インフルエンザを予防する有効な方法

1 流行前のワクチン接種が有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

2 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



3 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から“咳エチケット”(①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出る時はマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたなら手を洗うことなど)を心がけてください。



部屋の
適度な湿度



十分な休息と
バランスのとれた
栄養



無用に
人混みに
入らない

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの 同時接種は可能です。

同時接種については、単独で接種した場合と比較して、有効性及び安全性が劣らないとの報告があること等を踏まえ、審議会において議論された結果、実施が可能となりました。



インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。ワクチンは重症化の予防効果が認められています。



予防接種法に基づく定期のインフルエンザ予防接種の対象

インフルエンザにかかると重症化しやすく、特に接種の意義が大きい以下の方は定期の予防接種の対象となっています。予防接種を希望する方は、かかりつけの医師とご相談ください。

- 1 65歳以上の方。
- 2 60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方。
- 3 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方。

インフルエンザワクチン接種の実施期間や費用

インフルエンザワクチンは自治体により実施期間や費用が異なります。詳細や接種可能な医療機関などについては、お住まいの市区町村などにお問い合わせください。

インフルエンザワクチン接種による副反応

インフルエンザワクチンは、ウイルスの活性を失わせて、免疫をつくるのに必要な成分を取り出し、病原性をなくした「不活化ワクチン」です。接種によってインフルエンザを発症することはありません。

比較的多く見られる副反応は、接種部分の発赤や腫れ、痛みなどで、通常は2～3日でなくなります。一方で、まれに重い副反応の報告がありますので、気になる症状がある場合は医師に相談してください。





栄養管理科レシピ

管理栄養士：森下佳奈



けんちん汁

◆材料（2人分）

木綿豆腐……………	50g	ごま油……………	0.6g
刻みあげ……………	5g	こねぎ……………	4g
ごぼう……………	20g	黒潮だし……………	1.6g
にんじん……………	20g	水……………	240g
だいこん……………	20g	うすくちしょうゆ…	10g
里芋……………	20g	食塩……………	0.2g

1人分 60kcal 食塩1.2g



作り方

- ① だいこん、にんじんはいちょう切り。ごぼうはささがきに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し①を炒め、全体に油が回ったら水・だしを加え火が通るまで10分ほど煮る。
- ③ 油揚げは油抜きし半分に切ってから細切りにする。油揚げを加えアクをとる。
- ④ うすくちしょうゆ、食塩を加える。
- ⑤ 里芋を入れ柔らかくなったら崩した木綿豆腐を加える。
- ⑥ 椀に盛り、小口切りにしたこねぎを散らす。



～けんちん汁のお話～

けんちん汁とは、大根や人参などの野菜を油で炒めてから煮込む料理です。

その発祥には諸説あり、中国の精進料理である巻織（けんちゃん）が変化した説と、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。

けんちん汁に含まれるごぼうには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には不溶性と水溶性の2種類があります。水溶性の食物繊維は善玉菌の餌になったり、糖質やコレステロールの吸収を緩やかにするなど生活習慣病の予防に役立ちます。不溶性食物繊維は水分や老廃物を吸収し便のかさを増やすため、腸内を刺激し蠕動（ぜんどう）運動が活発になり排便を促します。

腸には体に存在する免疫細胞の7割が集まっています。腸内環境を整えることで免疫力をUPされる効果があります。これから寒さが厳しくなる時期、腸内環境を整え免疫力を向上させましょう。



患者様からのお言葉・ご意見

CS向上委員会

ご意見①

出産から退院までお世話になりました。色々不安なことがあると、すぐに対応して下さりとても安心して過ごすことができました。夜間の別室預かりも何時でも対応して下さり24時間体制でサポートしてもらえることにとっても驚き感謝でいっぱいです。もし2人目を授かったら、またここで産みたいです。有難うございました。



ご意見②



泌尿器科で前立腺の手術をしていただきました。術前は出血があり不安でいっぱいでしたが、きちんと治療していただき安心しました。嬉しくて先生に感謝の言葉をかけました。とても感謝しています。

ご意見③

「複数の診療科を受診する場合、最初の診療科での診察が終了した後、次の診療科に連絡が行くようにして欲しい。次の診療科を受診するのに30分以上待ちました。



**改善
します!**



先に受診した診療科の診察が終了する際、次の診療科に連絡をしておりますが、次に受診する科の状況によっては待ち時間が発生する場合がございます。そのような場合は、待ち時間の状況や見込みなどを細やかにお伝えできるように努めます。



科名	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	位田 (総合診療科)	森 (総合診療科)	恒矢 ※二次健診外来	位田 (総合診療科)	森 (総合診療科)	位田 (総合診療科) (第1・3・5土曜日)
		坂倉	村瀬 ※糖尿病内科専門外来 (要予約)	一宮	坂倉	藤本	森 (総合診療科) (第2・4土曜日)
		木村 ※二次健診外来	一宮	寺尾 増田 (腎臓内科)	山本(糖尿病内科) 増田(第1・2・4木曜日) (糖尿病専門外来:要予約) 9:00~11:00 透析センター内診察室	寺尾 ※脳神経内科専門外来 (要予約)	寺尾 (第1・3・5土曜日) 一宮 (第2・4土曜日) サポート医研修医
	午後 16:00~18:00	寺尾	古橋		一宮 山本(糖尿病内科) ※再診のみ 増田(腎臓内科) ※予約制	藤本	
小児科	午前 9:00~12:00	村井	鈴木	鈴木	村井	村井	
	午後 16:00~17:00	村井	村井		鈴木 16:00~17:00	鈴木 16:00~17:00 ※3才育て支援外来 ※一般外来対応可	
	専門外来	村井 14:00~16:00 アレルギー外来	村井 14:00~16:00 予防接種外来 1歳以上 (要予約)			鈴木 14:00~16:00 予防接種外来 1歳未満 (要予約)	
	小児健診(要予約)	渥美 10:00~ (1ヶ月健診)			鈴木 15:00~16:00 (1ヶ月健診)		村井 9:00~12:00 4・7・10・12ヶ月健診 (第2・4土曜日)
産婦人科	午前 9:00~12:00	三宅	三宅	三宅(第1・3・5水曜日)	三宅	三宅	三宅(第2・4土曜日)
		小川	矢野	小川(第2・4水曜日)	小川	小川	小川(第1・3・5土曜日)
		武田	武田	武田	武田	武田	コナ八尚 川端(第1週) 山田(第2週) 川村(第3・5週) 加藤(第4週)
	13:00~16:00	手術	手術		手術	手術	手術
	午後 16:00~18:00	小川	三宅		三宅	三宅	
		武田 16:00~17:30	武田 16:00~17:30		武田 16:00~17:30 (予約のみ)	武田 16:00~17:30 (予約のみ)	
与那覇音		与那覇音		与那覇音			
外科 乳腺外科 血管外科	午前 9:00~12:00	手術	宮内	宮内	宮内	宮内	宮内
	午後 16:00~18:00		宮内		宮内	手術	
脳神経外科	午前 9:00~12:00	池田	池田		池田		池田
整形外科	午前 9:00~12:00	川村	川村	大橋 9:00~11:30 ※初診受付11:00まで	川村	川村	川村
	午後 16:00~18:00	今村	中村	加藤	今村	桑山	スポーツ整形外来 9:00~11:30 ※受付11:30まで
耳鼻咽喉科	午前 9:00~12:00	古橋 ※再診	古橋	古橋	古橋	古橋 ※再診	古橋(第1・3・5土曜日) ※再診のみ
	午後 16:00~18:00	西尾 ※初診・再診				向山 ※初診・再診	※第2・4土曜日は休診
泌尿器科	午前 9:00~12:00	古川	日比野	箕	大学医師	日比野	松川 ※第5週休診
	午後 13:00~16:00 16:00~18:00	検査	手術		手術	検査	
歯科 口腔外科 小児歯科	午前 9:00~12:00	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後 16:00~18:00	佐久間	佐久間		佐久間	佐久間	
眼科	午前 9:30~12:00	小口	横山 9:30~12:15		窪田		
	午後 13:00~15:00		横山				

※水・土曜日午後、日曜日、祝日は休診
 ※小児科外来の午後診療は15:00~17:00、木曜日午後は16:00~17:00となり
 ます。予防接種外来は予約制です。小児健診は健診室で行います。予約制です。
 ※武田医師による診察の希望は、午前診察のみ選択できます。
 午後診療は17:30までです。(午後診察での選択不可)

※耳鼻咽喉科の月・金・土の午前中の古橋医師の診察は再診のみとなっています。
 耳鼻咽喉科では再診を「過去1年以内に受診歴のある方」としております。
 ※歯科口腔外科、小児歯科は予約制になります。ご希望の方は診療時間内に
 受付またはお電話で確認ください。