

いんふおめしよん こうせい

Information Kosei

ご自由にお取りください

2023年
1月
No.119

医療従事者としての誇りを胸に
本年も信頼の医療を届けます



更生看護専門学校 第50回生 戴灯式

Index

P 2 新年のご挨拶 病院長 度会 正人

P 3 予防医療センターだより
「痛くない」乳がん検診を受けてみませんか？

P 4 特集 市民公開講座
自律神経を整え、心身ともに元気に過ごすコツ

P 6 健康レシピ 冬野菜と鮭のクリーム煮

P 7 連携医紹介
■松井整形外科
■ARTクリニックみらい

P 8 News&Topics

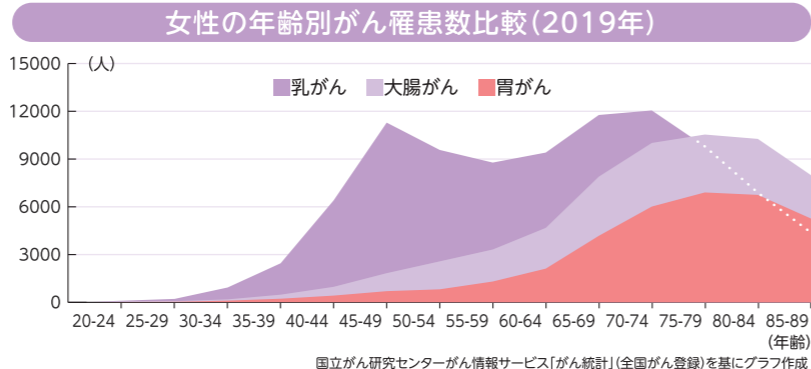
予防医療センター だより

「痛くない」乳がん検診を 受けてみませんか？

乳がんの検査では通常、乳房を2枚の圧迫板で挟み、エックス線撮影を行う「マンモグラフィ検診」を行います。しかし、乳がん検査を受ける方は少なく、40歳以上の無料検診対象の方でも受診率は半分以下となっています。その理由として最も多いのが「痛み」。そこで登場したのが無痛MRI乳がん検診「ドゥイブスサーチ」です！

30代から急増する乳がん

乳がんは日本女性の9人に1人が生涯の間にかかるといわれ、30～64歳の女性のがん死亡原因のトップです。働き盛りの30代から増え始め、40～50代に多くかかります。大腸がんや胃がんなどとは全く異なることが特徴です。



ドゥイブスサーチとは

乳房型にくりぬかれた台にうつぶせになって行うMRI検査です。当院では2021年12月に県内で初めて導入しました。



ドゥイブスサーチ4つの特徴

1. 痛くない

乳房を圧迫しないため痛みなく検査を受けることができます。

2. 見られない

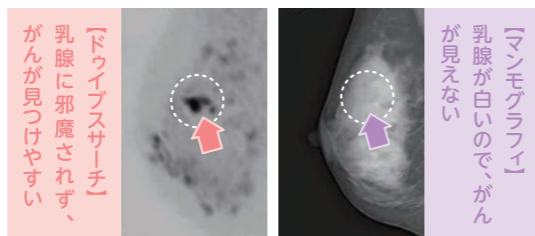
Tシャツを着たまま検査できるため、胸を見られることはありません。

3. 被ばくしない

MRI検査は強い磁石と電波を使って行う検査です。エックス線は使いませんので被ばくの心配がなく、安心して何度でも受けていただくことができます。

4. がん発見率が高い

乳腺の影響を受けにくいいため、がん発見率が非常に高いことも特徴です(マンモグラフィのおよそ5倍以上)。個人差はありますが、50代ぐらいまでの方は乳腺が多く、マンモグラフィではがんが乳腺の中に隠れてしまい、見つけにくいことがあります。一方でMRIは乳腺の量に左右されにくく、がんが見つけやすい特徴があります。



診療放射線技師 より一言



乳がんは早期発見すれば治りやすい病気です。痛みや被ばくを理由に乳がん検診を受けていない方、「痛くない」無痛MRI乳がん検診を受けてみませんか？

診療放射線技師 鈴木 麻友

南棟1階 予防医療センター

0566-75-3020

※詳細は上記電話番号まで (直通) お問い合わせください



ドゥイブスサーチ検査の予約はこちらから

新年のご挨拶

2023年、年頭に当たりご挨拶申し上げます。

パンデミックが発生したと世界が認識した2020年当初、収束には2年ないし3年かかるであろうといわれたコロナ禍ですが、その3年が経過しようとしています。繰り返しのワクチン接種の効果か、新型コロナウイルス感染症自体の重症化・死亡数は当初と比べて減少したものの、報告される新規感染者数は度重なるピークのたびに増加し、我が国では2類感染症としての管理が続いています。いまやどこにでも陽性者はいると認識せねばならないと同時に、院内感染を広げない対策を継続することが医療機関としての責務であると考えています。

さてそんな中、安城更生病院では、2年半に及ぶ施設整備・発展的再構築が昨年無事完了しました。高精度放射線治療センターと南棟の新築、それに続く本棟の改修によって、がん医療・

循環器疾患を中心とした救急医療が飛躍的に充実しました。加えて大幅に拡充した予防医療センターではさまざまな革新的な技術を取り入れ、遠方からも受診いただくなど好評をいただいています。そして現在、次なる課題として準備を進めているのが女性医療センター(仮称)の開設です。予防医療センターにはリニューアルと同時に女性専用エリアを設けていますが、年明けとともに8階西病棟を女性専用化しました。さらにこの春には女性外来を新設予定です。個性・多様性の源泉である女性の悩みに対応する医療の充実を本年のテーマの一つと位置づけ注力してまいります。

安城市の市民病院の役割、高度医療を提供する圏域の中核病院、さらには優れた医療人を育成する教育病院という3つの役割、救急・周産期・がんと災害医療という4つの機能を果たし続けるため、そしてすべての領域で最善の医療を最高のホスピタリティをもって提供し、地域の皆さんに信頼されるとともに、われわれ職員が誇りうる唯一無二の病院を目指して安城更生病院は立ち止まることなく進化し続けます。

2023年 元日記
病院長 度会 正人



自律神経を整え、心身ともに元気に過ごそうコツ

自律神経が乱れないように常に頑張る必要はありません。無理なく続けられそうなことを日々の生活に取り入れてみて下さい。不調が続くときには病院を受診してください。



臨床心理士
駒谷 少郁佳

自律神経とは

自律神経とは、全身のすみずみへと伸びる末梢神経のうちの1つです。内臓や血管の働きをコントロールするなど生命を維持し、24時間休みなく働き続ける神経で、自分の意志で「コントロールできません」。

自律神経は大きく2つに分けられます。

①交感神経

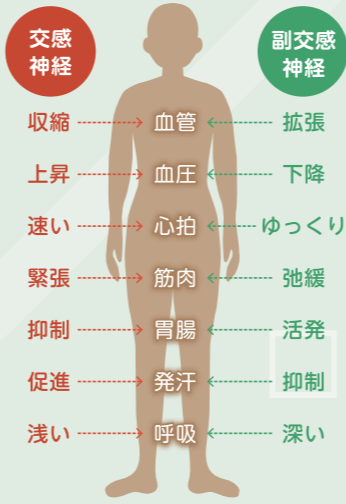
心身を活動的にする神経。自動車でいうとアクセル役。

の私たちは自律神経のバランスが乱れやすいといわれているので、注意が必要です。

副交感神経

身体を休ませて、リラックスさせる神経。自動車でいうとブレーキ役。

日中は交感神経が優位に働いて活発に活動でき、夜は副交感神経が優位に働いてリラックスできるなど、優位性が入り替わりながら働いています。現代人の



▲工藤孝文「名医が教える！健康寿命を延ばして元気になる知恵 自律神経」(朝日新聞出版、2022年1月7日発行)より

自律神経の乱れによる不調

自律神経が乱れると身体や心さまざまな症状が現れます。このような症状を「自律神経失調症」と呼ぶことがあります。一つひとつは小さな症状ですが、そのままにしておくと高血圧や糖尿病、うつ病やパニック障害など重大な病気につながる可能性があります。

自律神経失調症の例

- 全身症状
不眠、倦怠感、ほてり、肥満
- 精神症状
不安、過呼吸、イライラ
- 身体症状
動悸、頭痛、下痢・便秘、耳鳴り、肩こり、めまい

自律神経が乱れる原因

①日常的なストレス

- 精神的ストレス：人間関係、仕事のトラブル、心配事など
- 身体的ストレス：けが、病気、身体の凝り、痛みなど
- 環境的ストレス：極端な温度差、湿度、気圧の変化など
- 化学的ストレス：薬や食品添加物、極端な味の食品など

災害不調

実際に災害に遭った場合に限らず、テレビやネットなどで情報を聞くことで不調になることもあります。「コロナ禍で不安、不眠、疲れやすいなどの症状に悩む人が増えています」。

②生活習慣の乱れ

- 昼夜逆転の生活や慢性的な寝不足
- 寝室でのスマホの使用、深夜までのゲームなど
- 不規則な食習慣
- 偏った食事、朝食を抜く、カフェイン・アルコールの摂取量増加など
- オーバークワーク
- 連日の残業、ワンオペ育児など

③ホルモンバランスの乱れ

- 女性の場合：女性ホルモンの変動期(思春期、妊娠期間、授乳期、更年期)に乱れやすい。
- 男性の場合：男性ホルモンの分泌が徐々に衰える40代以降(男性更年期)に乱れやすい。

自律神経を整えるコツ

生活習慣

- 決まった時間に起きたらすぐ朝日を浴び、コップ1杯の水を飲む
- 就寝1時間前に38〜40℃のお湯に15分ほどつかる
- 就寝1時間前からスマホ・パソコンの使用やテレビの視聴を控える



食事

- 1日3食、決まった時間に食事をする
- ひと口30回を目安によく噛んで食べる
- 小腹が空いたときには血糖値が上がりにくいリンゴやチョコレートを選ぶ
- コーヒーは朝に、1日2〜4杯まで。夕方からの摂取は控える
- アルコールは就寝2時間前までに飲み終える



アルコールは適量であれば副交感神経を活性化させる効果が。

運動

- 日中ほどよい負荷の運動(ウォーキングなど)を行う
- 肩甲骨を動かす
- ①肩の上げ下げ
息を吸いながら肩を上げ、息を「ハッ」と吐きながら肩をすんと落とす
- ②肩回し
肘を曲げて左右に張り出し、手は軽く握って脇近くに。肘先で大きな円を描くように前に5回、後ろに5回まわす



こころのケア

- 作り笑いでもいいので笑顔を作る

「笑うことで「幸せホルモン」と「快感ホルモン」が分泌します。」



- 楽しいことや好きなことを思い浮かべる
- 背すじを伸ばし、深い呼吸を意識する
- ①大きく3〜4秒かけてお腹に空気をためるイメージで鼻から息を吸い込む
- ②大きく6〜8秒かけてお腹をへこませながら、口から息を限界まで吐き切る
- ③①と②を3分程度繰り返す

深い呼吸をすることで副交感神経のスイッチが入ります。



- 「悩む」をやめて「考える」
- 方法① 紙に書いてみる

「現状・対応策・結論」を書いて目に見える形にすることで安心感が生まれ、ぐるぐるの思考にストップがかけられる。

- 方法② 誰かに話してみる
- 人に受け止めてもらえることで安心でき、気持ちの整理につながる。

講座の様子はYouTubeで公開中!

この記事の詳しい内容はこちらの動画から



市民公開講座のホームページはこちら



次回開催予定

日時	2023年1月19日(木) 13:00~14:00
テーマ	認知症予防 ①今すぐできる認知症予防 ②健康的な食生活のために大切なこと
講師	認知症看護認定看護師 大西 邦明 摂食・嚥下障害看護認定看護師 西井 真理子

※新型コロナウイルス感染症感染拡大の状況で休講とさせていただきます。開催状況は当院ホームページにてご確認ください。

連携医紹介

安城更生病院は、地域医療支援病院として地域の医院やクリニックと連携し、みなさんの健康を守っています。日常の健康管理やちょっとした体調の変化など、連携医に気軽にご相談ください。

安城市

松井整形外科

地域に根差した医療・介護・福祉を目指して

当院は1957年より手足の骨関節や脊椎などの疾病外傷に対する診療を続けております。その間、機能別医療・地域連携医療介護福祉の思考方策が定着し、当院も医療のみならず介護保険施設や病児病後児託児所を併設し、地域の基幹病院や各種介護福祉施設とのスムーズな連携に参加させていただき、患者様、利用者様に喜ばれています。

当院ではMRIやCT、エコー検査による診断や理学療法士・作業療法士によるリハビリ、また、上肢の手術やペインクリニックも可及的に日常診療の中に取り入れ、患者様のニーズに地域に貢献すべくスタッフ一同頑張っております。

これからも思いやりを持った治療を行い、安心して来院できるクリニックであり続けたいと考えています。



安城市法連町8-11(名鉄南安城駅より徒歩5分)
TEL 0566-75-1177

■診療科目: 整形外科、リウマチ科、内科、リハビリテーション科、麻酔科(ペインクリニック)
■休診日: 日曜・祝日

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
整形外科	9:00-11:30	○	○	○	○	○	○	△
	16:00-19:00	○	○	○	○	○	△	△
内科	9:00-11:30	△	△	△	△	△	△	△
	16:00-19:00	△	△	△	△	△	△	△



院長 松井 順一

△: 整形外科の土曜午後は16:00-17:30

岡崎市

ARTクリニックみらい

望むみらいをお届けするために、周産期センターとの欠かせない連携

当院は生殖補助技術(ART)を備えて不妊症治療を行う専門クリニックです。2016年に岡崎市にて開院、お子様を望むカップルに望む未来をお届けするべく、チーム一丸で取り組んでいます。出産までは対応できないため、妊娠9週を目安に分娩施設へ紹介させていただきます。ただ今流れとなります。

少子化が叫ばれる中、次世代を産み育てることは国家の重要課題。昨年、生殖補助医療が保険適用となったことは皆様の記憶にも新しいことと思います。晩産化に伴ってハイリスク分娩が増加、高次施設にお願いする機会も増えており、安城更生病院様には2021年に126名もの妊婦をお受けいただきました。当院から最多の妊婦紹介先となっております。感謝の念に堪えません。

今後も安城更生病院との連携は不可欠です。これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



岡崎市大樹寺2-2-2
(愛知環状鉄道線「大門」駅より徒歩3分)
TEL 0564-24-9293

■診療科目: 婦人科(不妊治療・生殖補助医療)
■休診日: 火・木・土の午後、日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-13:00	○	○	○	○	○	○	△
16:30-20:00	○	△	△	△	△	△	△



院長 村田 泰隆(中央)



食材まめ知識 Winter

■ 白菜

白菜の成分はおよそ9割が水分ですが、**イソチオシアネート**という辛味成分が含まれています。ウイルスや細菌などの異物から身体を守る白血球を活性化させる効果があるため、風邪の予防や症状の抑制の効果が期待できます。また胃腸を刺激して食欲を増進させる効果や解毒作用、殺菌効果もあります。

■ ほうれん草

鉄と葉酸(ビタミンB群の一つ)を同時に摂取できます。**鉄**は赤血球の材料になり、貧血や冷え性の予防に効果があります。**葉酸**はビタミンB12と共に、赤血球を作る働きがあるため「造血のビタミン」といわれています。**カリウム**は身体の水分バランスを保ち、体内の余分な塩分を排出する効果があり、高血圧やむくみの解消に効果が期待できます。

■ ブロccoli

特に**食物繊維**と**ビタミンC**を多く含みます。ビタミンCはコラーゲンの生成に必要で、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせない栄養素です。また、抗酸化作用があり、動脈硬化やがん、老化、免疫機能の低下を引き起こす活性酸素を取り除く働きがあります。

栄養量(1人分)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	23g
脂質	10g
炭水化物	20g
塩分	1.5g

材料(1人分)

生鮭	1切れ
白菜	50g
ほうれん草	20g
ブロッコリー	小房3、4個
玉ねぎ	1/4個(20~30g)
好きなキノコ	10g
豆乳(牛乳でもOK)	200ml
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩	少々

下味

塩	少々
胡椒	少々
薄力粉	大さじ1/2
ブラックペッパー	適量
オリーブオイル(サラダ油でもOK)	小さじ1

- #### 作り方
- ##### 下準備
- 野菜類は一口大に切っておく
 - キノコはほぐしておく
 - ブロッコリーは茹でるもしくは電子レンジで火を通しておく(1房:600Wで2分程度)
- 1 鮭を3等分程度に切り、塩・胡椒を振り、薄力粉をまんべんなくまぶす
 - 2 中火で熱したフライパンに油をひき、鮭を焼く
 - 3 両面に焼き色がついたら火から下ろし、取り出す
 - 4 同じフライパンに白菜・玉ねぎ・キノコを入れて、中火で炒める
 - 5 白菜がしんなりしたら焼いた鮭を入れ、**A**を加え混ぜながら中火でひと煮立ちさせる
 - 6 ほうれん草、ブロッコリーを加えさらに3分程度煮込み、火から下ろす
 - 7 器に盛り付けて、ブラックペッパーを散らして完成

野菜類がたっぷり入っており、寒い季節にホット温まる一品。水溶性ビタミン(B群、C)は水に溶ける性質があるため、茹でるよりも電子レンジでの加熱調理がおすすめです。

News & Topics

おいしいイチジクをいただきました

2022年10月6日(木)、JAあいち中央より特産品のイチジク128パックを寄贈していただきました。石川組合長らが来院され、日頃のお礼と激励のお言葉をいただきました。



解剖慰霊式典を執り行いました

2022年10月17日(月)、第58回安城更生病院解剖慰霊式典を院内第1講堂にて執り行いました。当院でお亡くなりになった後、病理解剖のためにご献体いただいた方々に敬意と感謝を込めて、黙とうと献花を行いました。



看護師を募集しています

南棟開設に伴う医療機能強化のため、看護師を募集しています。

中途採用者応援企画

実施中!

「経験のあるあなたと、ぜひ一緒に働きたい!」そんな思いで病院説明会を実施しています。少しでも興味のある方はぜひご参加ください。



詳しくはこちら

お問い合わせ
安城更生病院 看護管理室
☎0566-75-2111
✉syomu@kosei.anjo.aichi.jp



オペ看護師1日密着取材

当院手術室で勤務する看護師が、CareeZo Times (キャリゾータイムズ)さんの1日密着取材を受けました。密着取材の様子はYouTubeで公開中です。医師と患者さんを支えるオペ看護師の1日をぜひご覧ください。



YouTubeは
こちらから



感染症対策にご協力をお願いします

- | | | | |
|----------------|---------------------------------|---|--------------------------------------|
| 3
つの
お願い | 1
手指消毒、
マスクの着用
をお願いします | 2
入院患者さんへの
感染防止のため、
面会を禁止しています | 3
出入り口を1カ所に
制限し、検温を実
施しています |
|----------------|---------------------------------|---|--------------------------------------|

Instagram始めました!

健康にまつわるお役立ち情報や当院でのイベント情報を発信しています。ぜひフォローしてください♪



安城更生病院の
スマートフォンアプリ
「eMe delivery」
(エミ デリバリー)



- ・診察の順番表示
 - ・おくなり待ち番号表示
 - ・救急外来の混雑状況
- などがスマホで確認できます!



iPhone



Android



いんふおめーしょん こうせい

2023年1月号 No.119 発行日/2023年1月1日
発行責任者/病院長 度会正人 発行/安城更生病院 広報委員会
編集協力/株式会社エンカウント

愛知県厚生農業協同組合連合会
安城更生病院
ANJO KOSEI HOSPITAL



〒446-8602 愛知県安城市安城町東広畔28番地
TEL 0566-75-2111 <https://anjokosei.jp/>