

# いんふおめーしょん こうせい

2024年  
夏号

No.125

ご自由に  
お取りください

多職種が一丸となって健康をサポート  
チームで患者さんに向き合う脳卒中センター



## Index

- P2 **新連載** チームでつなぐ あなたの健康 脳卒中センター
- P4 からだの点検ガイド 腸内フローラ検査
- P5 連携医紹介 ■安城真クリニック ■三村医院
- P6 健康レシピ 夏野菜たっぷりタコライス
- P7 News&Topics
- P8 患者さんへのお知らせ



脳神経外科の医師たち



最新の血管撮影装置(ハイブリッド手術室)



ソーシャルワーカー



管理栄養士



作業療法士

各分野のスペシャリストで構成される医療チーム。日々患者さんに向き合う、その姿を伝える連載を開始します。初回は脳卒中センターにおける当院の治療をふまえ、多職種メンバーに迫ります！

### 脳卒中はなぜ起きる？

脳は小さいながらも「大食漢」で、極端な「偏食家」であり「浪費家」でもあります。脳の重さは体の全重量の約2%しかありませんが、体が消費する全エネルギーの20%を使用します。また、脳以外の臓器は、様々なものをエネルギー源としますが、脳はグルコース(ブドウ糖)しか利用せず、蓄えることもできません。しかも脳は300万年の間に3倍に成長しました。そこで脳に大量の酸素と栄養を運ぶ脳血管が非常に大切になりますが、脳血管は負荷が大きすぎると、その構造自体が300万年前から変化していません。それゆえ、脳血管が破れる(脳出血、くも膜下出血)、詰まる(脳梗塞)といった脳卒中を発症することがあります。脳卒中が起きると、顔、腕、言葉などの障害が突然出ます。そして「Time is Brain」といわれるように脳卒中の治療は時間が勝負になります。突然体の変調を

きたしたら、すぐに救急車を呼び医療機関を受診しましょう。

### 脳卒中センターの医療体制

当院は日本脳卒中学会が認定する二次脳卒中センター(PSIC)コア施設です(2024年3月時点)。地域医療機関や救急隊からの要請に対して、24時間365日脳卒中の患者さんを受け入れ、担当医師が速やかに診療を開始できる体制を整備しています。特に脳梗塞に関して、rt-PA療法<sup>※1</sup>に加え、血栓回収療法<sup>※2</sup>を行える医師が3名以上常勤しており、PSCの医療機関の中核を担う施設とされています。手術に関して、カテーテル治療は新しい機器の開発がめざましく、より安全で体への負担が少なくなっています。例えば未破裂脳動脈瘤の場合、局所麻酔下で手の親指の付け根に5ミリ程度の傷がつくだけで、手術時間は2時間、術後2

日で退院も可能になりました。条件により上記の治療ができない場合でも、太ももの付け根からのカテーテル治療、技術認定医による直達手術や神経内視鏡というカメラを用いた手術が可能で幅広く対応しています。

脳卒中は予防、治療から回復まで一連のサポートが必要なので、脳神経内科と脳神経外科の医師だけでなく看護師、リハビリテーション技師、診療放射線技師、管理栄養士、ソーシャルワーカーと定期カンファレンスを行うなど、連携を重視して取り組んでいます。

※1 rt-PA療法：静脈注射で血栓(血管の詰まり)を溶かして血液の流れを再開させる治療  
※2 血栓回収療法：カテーテル(体内に挿入される管)で血栓を取り除く治療

次のページでは、  
多職種のメンバー  
からのメッセージを  
お届けします！



脳神経外科医

## チームでつなぐ

新連載

# あなたの健康

File. 01

## 脳卒中センター

## 病気のためにではなく“人”のために

### ソーシャルワーカー

脳卒中相談窓口は「どこに相談していいのか分からない」という患者さんの声から生まれました。

脳卒中は突然発症するため、患者さんとその家族は、恐怖や絶望感、今後の生活への様々な不安に襲われます。後遺症から生活介護が必要となる患者さんは多く、家族の生活や仕事にも影響します。そのため相談窓口では、次のような内容の相談に乗っています。

- 介護保険制度の手続き
- 障害福祉制度の案内
- 仕事を長期に休む場合の所得補償
- 仕事復帰する際の悩みごと
- 経済的不安
- 高次脳機能障害 など

突然に始まる脳卒中治療や介護の備えとして、尋ねにくいことかもしれませんが、元気なうちに家族の中で「もし病気になる介護が必要になったらどうする?」と話し合っておくことが大切です。

病気になるまで落ちて置いて考える余裕はなくなることもあるので、健康なうちから少しずつ考えておき、家族とお互いの考えや価値観を共有しておく、万が一の際に大きな助けとなると思います。

### 管理栄養士

脳卒中のリスク予防に役立つ生活のポイントをご紹介します。次の食習慣を日常生活に取り入れることで、理想的な食事につながります。できることから実践しましょう。

#### ● 食塩は控えめに

食塩の摂り過ぎは高血圧症などの原因となり脳卒中のリスクを高めます。食塩を多く含む食品や料理は控え、薄味付けに慣れましょう。

#### ● 脂肪は質と量に気をつける

バターやラードなど動物由来の脂肪の摂り過ぎは動脈硬化症などの原因となります。動物・植物・魚由来の脂肪をバランスよく摂りましょう。

#### ● 適正な食事を心がける

適切な体重管理は脳卒中の予防につながります。定期的に体重をチェックし、食事量に気をつけましょう。

#### ● アルコールは適量に

アルコールは楽しむものです。過度な摂取は避け、適量を守りましょう。

#### ● いろいろな食材をバランスよく取り入れる

毎日の食事に色とりどりの野菜や果物を取り入れ、主食、主菜、副菜を組み合わせ、わけて食べましょう。

### 作業療法士(リハビリテーション室)

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は動脈硬化を抑制し、血圧を下げる効果があります。また、血液内の血小板の動きを抑えることで血液が固まりにくくなり、脳卒中の発症リスクを低下させることが期待できます。とはいえ、普段運動していない方が運動を継続するには相当な努力が必要です。運動を継続するためには次のことが鍵となります。

- 1 無理なプランを立てない
- 2 週4日以上行う
- 3 毎日のルーティンの中に取り入れる

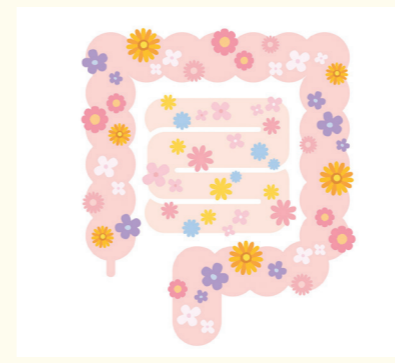
そこで私が提案したいのは「毎朝1つだけ決まった運動を取り入れる」ことです。スクワットを10回、階段を2往復など数十秒で終わるような簡単なことから始めてみてはいかがでしょうか。朝に体を動かすことでセロトニンの分泌が高まり、新しいことを始めようと思える前向きな気持ちになることが期待できます。

前述の運動では少し物足りないですが、きつかけづいづいとは思いますが、ぜひチャレンジしてみてください。

からだの  
点検ガイド

バランスの乱れが  
おなかの不調につながる

ヒトの腸内にはおよそ1000種類以上、約100兆個もの細菌がすみついていています。このような腸内にすみつくさまざまな腸内細菌をまとめて「腸内細菌叢」と呼びます。腸内の壁面に多くの細菌がびっしりと生息している様子は、お花畑に例えて「腸内フローラ」とも呼ばれています。腸内フローラのバランス(細菌の種類や量)は、一人ひとりによって大きく異なることが知られています。



気になる細菌たちのバランス  
腸内フローラ検査

以下のような方には、腸内フローラ検査(フローラスキャン)をお勧めします。

- 便秘・下痢などのおなかの不調が気になる
- おなが張りやすい
- 便やおならの臭いが気になる
- 腸内フローラを整えたい
- 腸活をしている

自宅で検査が可能  
まずは改善点を知ろう

腸内環境を改善するうえで、まず自分の今の状態を知ることが重要です。フローラスキャンでは、あなたの今の状態をお調べし、日本人データと比較したうえで、個別のアドバイスをお返します。検査では次の3点が分かります。

- 1 あなたの腸内フローラ総合評価  
あなたの腸内フローラの状態をタイプ分類と多様性指標にて評価しコメントします。
- 2 注目菌の保有率  
ご自身のカラダにとって良い菌と注意すべき菌の割合を調べ、一般的な平均、健康な方の結果との比較が可能です。
- 3 改善アドバイス  
目指すべき腸内フローラの状態と、改善のための食習慣・生活習慣が分かります。

こんなお悩みありませんか？



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、皆さま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

安城真クリニック

地域のかかりつけ医として、丁寧な診療を心掛けます

当院は2021年に碧海古井駅の近くに開院し、現在、常勤医4名とほか非常勤医にて、内科、整形外科、心療内科全般の診療を行っています。

内科領域では、内科一般の診療に加えて、各医師の専門となる、呼吸器内科、糖尿病内科、腎臓・リウマチ内科の専門外来を設けています。また整形外科では、特に脊椎疾患、骨粗しょう症治療について専門資格を取得した医師が診療に力を入れています。

当院では複数の診療科があることから、何か困ったときに最初に相談できる窓口となり、また必要に応じて、安城更生病院を代表とする総合病院への紹介の懸け橋となれるよう、患者さんのニーズを踏まえたスムーズな医療を提供できるよう取り組んでまいります。

安城市安城町荒下5番5  
TEL 0566-91-7399

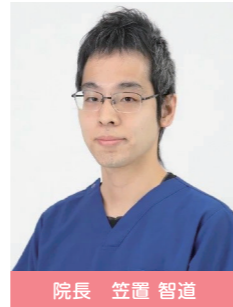
ホームページ▶



■診療科目：内科、糖尿病内科、腎臓内科、小児科、整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、心療内科、精神科

■休診日：木曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○	/
16:00-19:00	○	○	○	/	○	/	/



院長 笠置 智道

西尾市

三村医院

耳鼻咽喉科医院として地域に根差し、最大限の役割を担っていきます

三村医院は、西尾駅から徒歩1分の場所にあります。私の曾祖父が正時代に開院し、4代にわたって続く耳鼻咽喉科医院です。先代より受け継いだ地域医療貢献の思いを強く持ち、日々診療にあたっています。同院は入院病床を持つ医院であり、副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎などの短期滞在入院手術にも対応しています。また、睡眠時無呼吸症候群の精査に対する終夜睡眠ポリグラフ検査も施行可能です。

私は日本アレルギー学会専門医でもあり、アレルギー疾患の検査、治療にも注力しています。患者様の身近で受診しやすい医院を心がけていますので、どんな些細なことでもお問い合わせください。

西尾市住吉町3丁目12番地  
TEL 0563-56-0220

ホームページ▶



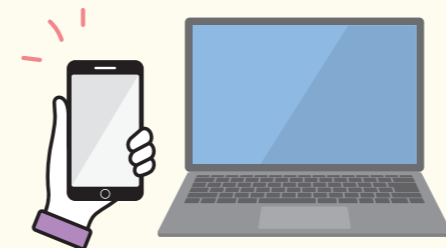
■診療科目：気管食道・耳鼻咽喉科、アレルギー科

■休診日：木曜日午後、日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45-12:00	○	○	○	○	○	○	/
15:30-19:00	○	○	○	/	○	○	/



院長 三村 英也



結果はいつでも  
スマホ・PCで確認できます。  
※登録にメールアドレスが必要です。

検査予約は下記の電話番号で受け付けています!

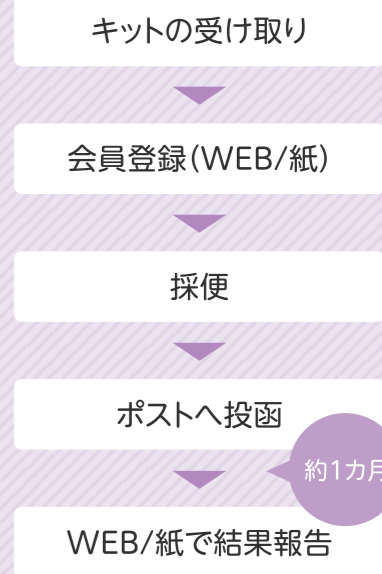
南棟1階 予防医療センター  
0566-75-3020 (直通)

※腸内フローラ検査キットは予防医療センターにて手渡しとなります。郵送不可。

その他の検診については  
ホームページをチェック!



検査の流れ



※株式会社プリメディカ 腸内フローラ検査に関するチラシをもとに作成

安城更生病院のSDGsチャレンジ

R-SUDの取り組みを始めました!

R-SUD(再製造単回使用医療機器)とは、厚生労働省の法整備のもと、1回限り使用できる医療機器(SUD)を使用後、収集・検査・分解・洗浄などの処理(再製造)を行い、再び使用できるようにした医療機器のことです。当院では、院内で使用した医療機器を定期的に回収し、業者に提供することで【資源の有効活用】【医療廃棄物の削減】に向けて取り組んでいます。



4月1日より

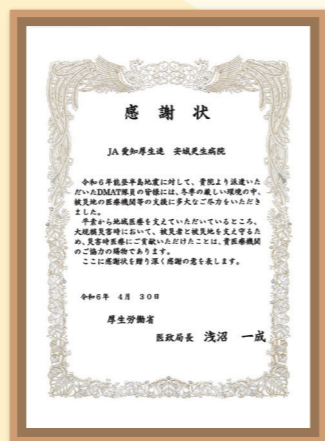
141名の新入職員が仲間入り!

オリエンテーションでは、多職種でのグループワークなどを通してチーム医療の意識を高めました。全職員で新入職員を指導してまいりますので、皆さまの温かい見守りとご理解・ご協力をお願いいたします。



DMATへ  
厚労省から  
感謝状

厚生労働省より令和6年能登半島地震におけるDMAT(災害派遣医療チーム)派遣に対する感謝状をいただきました。



7月1日より

外来Cブロック(眼科跡地)が  
本格稼働します!

フロア内容

- 栄養指導室(入退院支援センターから移設)
- 胎児エコー室 ● 産婦人科診察室
- 助産師外来
- 女性外来、女性心理外来、出生前診断

5月13日

「看護の日」イベントを開催しました

5月の「看護週間」に合わせて、地域の方に無料で健康プチチェックを行いました。身長、体重、血圧、骨密度や体組成計を用いた測定のほか、健康相談を実施しました。また今年から、肌年齢を測定できる機器が新たに導入され、さらに充実した内容となりました。



感染症対策のお願い

病院内では周囲の方に感染を広げないために引き続きマスク着用にご協力ください。



Healthy Recipe

健康レシピ

夏野菜たっぷり  
タコライス

監修:安城更生病院 栄養管理室



食材まめ知識 Summer

カラフルな夏野菜は健康にいい効果がたくさん!

枝豆は豆と野菜の特徴を持った栄養価の高い食品です。タンパク質成分であるメチオニンは肝機能の働きを手助けする効果が期待でき、二日酔いを予防できます。同じく豊富に含まれるカリウムはナトリウムを体外に排出するため、高血圧を予防する効果が期待できます。また、トマトにはリコピンが豊富に含まれています。リコ

ピンは強い抗酸化作用があり活性酸素による細胞の損傷を防ぐため、生活習慣病の予防に効果的で、認知症予防への効果も期待されています。パプリカに豊富に含まれるビタミンCは、メラニン色素の生成を抑制する効果があり、またコラーゲンの合成、美肌づくりに有効です。免疫力をアップさせる効果もあります。

栄養量(1人分)

エネルギー … 586kcal  
脂質 …………… 15g  
タンパク質 ……… 17g  
炭水化物 ……… 67.6g  
塩分 …………… 0.9g

材料(1人分)

【タコスミート】	【ソースの材料】	【その他】
鶏ひき肉 …………… 60g	ウスターソース …… 約大さじ1/2(8g)	ご飯 …………… 180g
パプリカ …… 1/6個(20g)	トマトケチャップ …… 約小さじ2(11g)	キャベツ ……… 30g
枝豆 …………… 20g	チリパウダー …………… 0.6g	大葉 …………… 1~2枚
調合油 …………… 5g	こしょう …………… 少々	ミニトマト …… 3個
		ゆで卵 …………… 1/2個

チリパウダーとトマトケチャップを使用することで塩分を控えめに!

作り方

- 1 パプリカを1cmの角切りにする。ミニトマトを半分に切り、大葉・キャベツを千切りにしておく。
- 2 冷凍枝豆を解凍し、水気をきっておく。
- 3 【ソースの材料】を混ぜ合わせる(こしょうは好みで)。
- 4 フライパンに油をひき、鶏ひき肉、パプリカを加えて中火で炒める。
- 5 火が通ったら④に③と枝豆を加えて汁気がなくなるまで弱火で煮詰める。
- 6 ご飯にキャベツ、⑤、ミニトマト、大葉、ゆで卵の順に乗せて完成。



7月1日～

## 初診時選定療養費の 取り扱いが変更されました

当院は、地域医療支援病院・紹介受診重点医療機関および救命救急センターに指定されていますが、外来患者数と救急搬送件数は年々増え続けており、診察待ち時間が長時間に及んでいます。令和6年7月以降は、ご紹介・ご予約いただいた患者さんの診察を優先し、診療待ち時間の短縮と、重症患者さんへの対応の迅速化を図るため、平日時間内の選定療養費を増額しますので、ご理解・ご協力をお願いします。

令和6年6月30日まで

7,700円(税込)

令和6年7月1日より

11,000円(税込)

※救命救急センターを受診する場合、初診時選定療養費は7,700円です。

※救命救急センターでは、救急の当番医師が診察を担当しますので、予めご承知おきください。

### 初診とは？

- ✓ 当院に初めて受診される方
- ✓ 当院にしばらく受診されていない方  
(前回受診より6カ月を経過した方／小児科の場合は3カ月)

### 初診時の選定療養費をいただかない方

- ✓ 紹介状を持参した方
- ✓ 救急車で来院して緊急な診療を必要とした方
- ✓ 公費負担医療制度の受給者の方  
(子ども医療、母子・父子医療の方はいただきます)

※初診時選定療養費をいただく場合は、初診料291点から200点を控除させていただきます。

7月1日～

## 整形外科の外来診察が 完全予約制に移行しました

当院は安城市の市民病院的役割を担う一方、国の医療政策による病院の機能分担と医療連携を推し進めています。地域医療支援病院として、地域の医療機関からのご紹介、三次救急医療施設として重症患者さんへの対応を優先する必要があります。特に整形外科においては、入院・緊急手術を要する患者さんの増加に伴い医療供給体制が逼迫しています。つきましては、整形外科の外来診察をご紹介・ご予約いただいた患者さんに限定する完全予約制に変更することになりました。ご理解・ご協力をお願いいたします。

### 当院の整形外科を 受診できる患者さん

(ただし、緊急を要する症状の場合は、以下の限りではありません)

- 他医療機関からの  
紹介状をお持ちの患者さん
- 当院の他診療科から  
診察の依頼があった患者さん

### 注意事項

- 当日予約なしで来院された方は、原則受診できません。
- 受診希望の患者さんは、近隣の医療機関から当院の地域連携室で予約のうえ、受診してください。
- 予約なしで紹介状を持参された場合、後日、改めて予約を入れさせていただく場合があります(Bブロックへお越しください)。
- 再診予約日に受診できない場合、予約センター(0566-74-5489)に変更のご連絡をお願いします。予約がない場合、受診ができなくなります。

いんふおめーしょん

こうせい

2024年夏号 No.125

発行日/2024年7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/株式会社エンカウト

JA愛知厚生連  
安城更生病院

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

HP



Instagram



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)

iPhone

Android

