



すこやか

Hospital public relations magazine

VOL.113

発行者／JA岐阜厚生連 東濃厚生病院
所在地／〒509-6101 岐阜県瑞浪市土岐町76番地 1
TEL／0572-68-4111
FAX／0572-68-8934
URL／http://www.tohno.gfkosei.or.jp

Content

● 医療を伝える

「毎日の尿で健康チェック」
腎臓内科／藤井 麻耶

● 知って得する

・健康寿命の延伸に向けたフレイル予防

● ニュース&トピックス

・JAひがしみの・JAとうとより
新型コロナウイルスに係る
医療資材を贈呈いただきました
・新任医師紹介
・インフルエンザ予防接種のご案内
・部署紹介／2階病棟

すこやか 外来診療担当表

2020年10月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金
初診	第1・3・5週	猪飼佳弘 (循環器)	加藤宏雄 (循環器)	伊藤和則 (腎臓)	宮本陽一 (消化器)	内田元太 (消化器)
	第2・4週	中島国也 (呼吸器)	吉田正樹 (消化器)	長屋寿彦(2)(消) 柴田尚宏(4)(呼)	藤井麻耶 (腎臓)	朱宮孝紀 (循環器)
内科	3診	野坂博行 (呼吸器)	代務医	安藤 操 (内分泌)	野坂博行 (呼吸器)	代務医
	4診	藤井麻耶 (腎臓)	伊藤和則 (腎臓)	澤崎貴子 (腎臓)	澤崎貴子 (腎臓)	伊藤和則(1・3・5) 藤井麻耶(2・4)
	5診	代務医		代務医 8:30～11:30	代務医	代務医
	6診	朱宮孝紀 (循環器)	猪飼佳弘 (循環器)	塚本英人 (循環器)		加藤宏雄 (循環器)
	7診					
	8診		代務医	中島国也 (呼吸器)	柴田尚宏 (呼吸器)	代務医
	9診	吉田正樹 (消化器)	長屋寿彦 (消化器)	吉田正樹 (消化器)	長屋寿彦(1・3・5) 宮本陽一(2・4)	宮本陽一 (消化器)
	10診	長屋寿彦 (消化器)	内田元太 (1・3・5)	内田元太 (消化器)		
				山瀬裕彦 (2・4午後)	第2午後 血液内科	
	神経内科		代務医 9:30～16:00	加藤秀司	加藤秀司	加藤秀司
小児科		代務医	代務医	代務医	高田勲矢	佐々木明
外科	1診	窪田拓己	代務医	大谷 聡	代務医	代務医
	2診	代務医 (1・3・5)	安藤修久	山本希誉仁 (血管外科)	山村和生	大谷 聡
	乳腺	山村 和生 (2・4)				代務医 13:30～15:30
整形外科	1診	(手の外科) 代務医 9:30～11:30	佐藤 央	佐藤 央	大間知孝顕	杉浦洋貴
	2診	清水光樹	大間知孝顕	大間知孝顕	佐藤 央	平石 孝
	3診	平石 孝	杉浦洋貴	清水光樹	杉浦洋貴	清水光樹
脳神経外科			代務医			
皮膚科	1診	稲垣克彦	稲垣克彦	稲垣克彦	代務医	代務医
	2診				稲垣克彦	
泌尿器科		代務医		代務医	代務医 9:30～11:30	代務医 9:30～11:30
産婦人科		石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝
眼科	1診	代務医 9:00～16:00	代務医 9:00～13:00		金田正博 9:00～16:00	代務医 9:00～16:00
	2診				代務医 9:00～16:00	
耳鼻咽喉科	1診	水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎
	2診	代務医		代務医 (第4週)	代務医	
放射線科		可児裕介	可児裕介	可児裕介	可児裕介	可児裕介
人間ドック 診察	第1・3・5		野坂博行		安藤 操	柴田尚宏
	第2・4	山瀬裕彦	柴田尚宏 澤崎貴子	山瀬裕彦	吉田正樹	安藤修久

専門・特殊外来

内科

血液内科外来
第2週木曜日／午後
CAPD外来
毎週月曜日／午後
フットケア外来
第3週・第4週木曜日／
9:00～16:00(予約制)
睡眠時無呼吸外来
毎週木曜日／
13:00～15:00(予約制)

外科

ストーマ外来
第1木・第3金・第4水／
9:00～12:00(予約制)
ヘルニア外来
月曜日～金曜日／
8:30～11:30
肛門外来
毎週火曜日
8:30～11:30
乳腺外来
第2・第4月曜日
8:30～10:00
毎週金曜日
13:30～15:30
(完全予約制)
※乳腺外来は、完全予約
制となっておりますので、
外科外来までお問い合わせ
ください。

整形外科

スポーツ外来
毎週木曜日／16:00～

脳神経外科

特殊外来
第4木曜日／
13:00～16:00(予約制・
梶田医師)

皮膚科

午後診察
毎週火曜日・木曜日／
14:30～16:30

耳鼻咽喉科

補聴器外来
毎週月・火曜日、
第1・3水曜日／
15:00～(予約制)



JA岐阜厚生連
東濃中部医療センター

東濃厚生病院

〒509-6101 瑞浪市土岐町76-1
TEL 0572-68-4111
FAX 0572-68-8934

INFORMATION

受付時間 8:30～11:30
休 診 土曜・日曜・祝日
面会時間 13:00～20:00

■健康管理センター(人間ドック)
TEL:0572-68-4426 FAX:0572-68-9458
■訪問看護ステーション あゆみ
TEL:0572-68-8625 FAX:0572-68-8635

看護職員募集

当院では、看護職員を募集しています。現場から長期に離れた方でも大歓迎です。ご自身の能力を患者さんのために役立ててみませんか?お待ちしております。

資格 看護師・看護補助員

連絡先 企画総務課および看護部長室
TEL 0572-68-4111



医療を伝える

「毎日の尿で健康チェック」

今回の
テーマ

THE TOPIC WHICH IS AN NUMBER NOW

腎臓内科 藤井 麻耶

はじめに

皆さんは毎日している自分の尿を観察したことはありませんか？尿は皆さんが毎日自分でチェックできる、健康のバロメーターのひとつです。尿の色やにおいの変化はからだの不調のサインかもしれません。今日から毎日尿をチェックして、健康なからだを維持しましょう。

健康な尿

健康な人間の尿は淡黄色から淡い黄褐色で透明です。この尿の色はウロビリんと呼ばれる物質でつくられています。このウロビリンはもともと赤血球の一

尿の濁りは膀胱炎のサイン

尿は水分摂取状況によって色の濃さは変化しますが、原則透明で濁ることはありません。尿が白っぽく濁っている場合は尿中に細菌が繁殖し、膀胱炎になっている可能性があります。尿の濁りに加えて残尿感や排尿時痛を認める場合は膀胱炎かもしれません。また、尿は排泄直後はそれほど匂いはありませんが、細菌が繁殖すると排尿直後から悪臭がすることがあります。しっかりと水分を取って、尿意を感じたら早めに

尿の色が濃くなったら

スポーツをしたたくさん汗をかけたあとや、十分な水分補給ができていないときは睡眠中の尿と同じように尿中の水分が少なくなり色が濃くなります。



す。日中活動している間の尿が普段より濃い場合は脱水のサインかもしれません。こまめに水分補給をして脱水予防に努めましょう。
特に思い当たる原因がないのに色が濃い場合は、肝臓等からの病気のサインかもしれません。何日も続くようであれば早めに病院で検査を受けましょう。
その他、飲んでいる薬によって尿の色は青くなったり緑になったりと変化します。薬による色の変化は異常ではありません。ただし、薬以外にも尿の感染症で変化することがあります。普段と色が異なる場合はかかりつけの病院へ相談しましょう。

トイレに行きましよう。

膀胱炎が悪化すると腎臓に感染が及び腎盂腎炎を起こす可能性があります。膀胱炎は通常熱が出ることはありません。発熱や背中中の痛みを伴う場合はすぐに病院を受診しましょう。

尿の泡立ちは腎臓の病気のサイン

健康な尿は排尿時に多少の泡がたつてもすぐに消えていきますが、ぶくぶくと泡だつてなかなか消えない尿の泡立ちはネフローゼ症候群と呼ばれる腎臓病のサインかもしれません。ネフローゼ

症候群は何らかの原因で腎臓の濾過機能が破綻して、本来血液中にない

ればいけないタンパク質(アルブミン)が尿中へと濾過されてしまう病気です。血液中のアルブミンは、血管の中の水分量を調節する役割をしています。血管の中の水分は血管内に留まることができず、血管の外…皮下組織へとしみ出ていきます。これが浮腫…むくみとなります。

腎臓の病気が痛みや発熱といった症状がなく、透析治療が必要となる腎不全の末期まで気付かない、または気付いていても受診せず透析治療が必要になつてしまう患者さんが少なからずいます。尿の変化やむくみを患者さん自身気付いていても、生活する上で苦にならないからと長い期間自宅で様子をみてしまったためです。ネフローゼ症候群にみられる尿の泡立ちやむくみは数少ない腎臓病のサインです。「これくらい大丈夫」と考えず、早めに病院を受診しましょう。

行動目標

1. 私たちは日々研鑽に励み、患者さんの立場にたった質の高い医療の提供に努めます。
2. 全職員が患者さんの窓口となり、真心と笑顔で患者さんに接します。
3. 患者さんの言葉を最後まで聴き、患者さんが理解できるよう分かりやすい言葉で説明します。

病院の理念

歩みいる者にやすらぎを、
去り行く人に幸せを

私たちは地域の皆様に愛され、
親しまれ、そして信頼される病院
を目指します。



フレイルの多面性と関連性

身体的(運動)フレイル

サルコペニア

運動機能の低下
サルコペニア

精神・心理的フレイル

うつ
認知症

社会的フレイル

孤独
閉じこもり

フレイルから改善した高齢者の特徴

全国24市町村の地域在住高齢者11,323名
フレイルからの改善に関連する要因を検討

介入可能な要因として挙げられた要因

- 1日あたりの歩行時間が30分以上
- 手段的自立
(公共交通機関を利用した外出、日用品の買物等)
- 外出頻度がほぼ毎日
- 友人と会う頻度が月1回以上
- 野菜・果物摂取頻度が毎日1回以上(男性)
- 肉・野菜摂取頻度が週4回以上(女性)

等の15項目

引用:渡邊良太:フレイルから改善した
地域在住高齢者の特徴JAGES紐断研究総合リハ. 46 (9). 2018

フレイル 予防

運動(身体活動状況)

- ①1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施
- ②日常生活において歩行または同等の身体活動を
1日1時間以上実施
- ③同年齢の同性と比較して歩く速度が早いと思う

食・口腔保健行動

- ①ほとんど毎日、4食品群以上食べている
- ②かかりつけの歯科受診をしている(歯科受診)
- ③1日2回以上は歯磨きをしている(口腔衛生行動)

社会参加

- ①サークルや団体等の組織や会の活動に1つ以上
参加

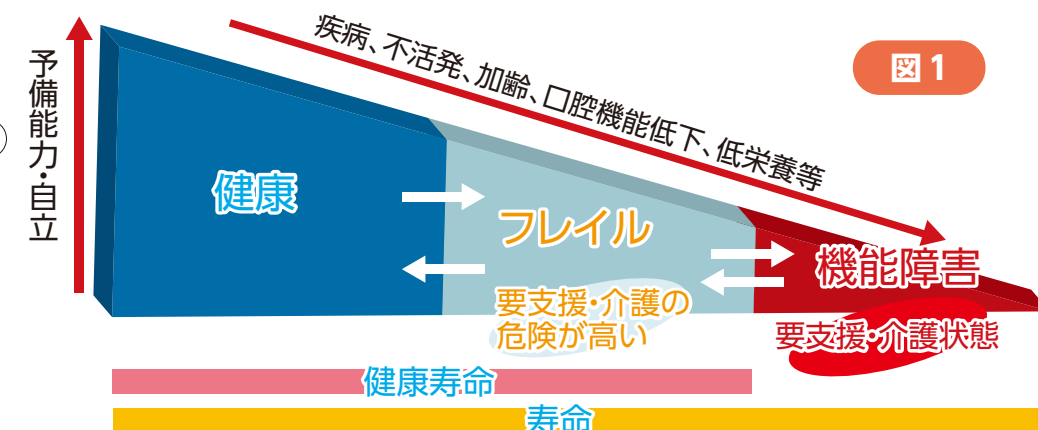
引用:厚生労働省説明資料 (2016)
東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢

今回のテーマ

「健康寿命の延伸に向けた フレイル予防」

～住み慣れた地域で豊かに生き抜くために～

作業療法士 池戸 沙季



「フレイル」という用語をお聞きになったことがあるでしょうか？

フレイルとは 「Frailty」の日本語訳で「虚弱」な状態を意味し、意図しない衰弱や筋力低下、活動力の低下、認知機能、精神活動の低下により健康障害を起こしやすい高齢者の虚弱な状態(Friedら)と解釈されています(図1)。フレイルの最大の特徴は、**正しく介入すれば戻る**ことです。現在、我が国では各地域でフレイル予防に向けた様々な取り組みが実践されています。

フレイルの様態は、主に身体機能や運動機能等に関連する「身体的(運動)フレイル」、うつ状態や認知症等に関連する「認知的フレイル」、孤独や閉じこもりに関連する「社会的フレイル」が存在します。各フレイルは互いに影響し合う特徴があり、身体機能の予防や改善だけでなく、趣味活動や役割の実施・継続、そして社会参加を促進する等といった包括的な予防策が必要とされています。

当院リハビリテーション科では、瑞浪市の「転ばん塾(運動教室)」や各務原市の「フレイル予防推進事業(フレイルサポーター養成研修、フレイルチェック事業等)」に理学療法士または作業療法士を派遣し、専門的な視点から地域住民のフレイル予防に貢献しています。

みなさまに身近な健康にまつわる選りすぐりの情報をお伝えします！

知

つ

て

得

す

る



インフルエンザ予防接種(一般・高齢者)のご案内

当院の接種日は○になります。

11 2020							12 2020						
1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
29	30						27	28	29	30	31		

- 受付時間** 午後1時45分～午後3時30分頃まで(概ね1日100名程度)
- 受付場所** 初診受付
- 接種時間** 午後2時～午後4時頃まで
- その他** 小児(中学校3年生までの方)については、小児科外来で予約制となります。
事前に来院された患者さまに内科外来・初診受付にて問診票を配布します。

東濃厚生病院の 「2階病棟」 部署紹介

2階病棟は、腎臓内科・一般内科眼科の
混合病棟です。
スタッフは看護師28名、看護補
助員2名、病床数は51床です。

腎臓内科では急性腎不全、
腎炎の治療、慢性腎臓病の療
養指導、血液透析、腹膜透析の
導入・シャント造設や腹膜透析
カテーテル留置術後の指導ケ
アを行っています。

また、在宅酸素や腹膜透析
を開始する患者さんなど退院
後に不安のある場合は、退院
後も安心してご自宅での生活
が送れるように退院前在宅訪
問を行っています。

看護スタッフは患者さんやご
家族に寄り添った看護が提供
できるように日々取り組んで
おります。また質の高い医療を



提供できるよう、毎月病棟勉強会を開催
するなど日々学びを深められるよう努め
ています。

NEWS & TOPICS

東濃厚生病院の気になるニュースをお届けします

ニュース&トピックス



東美濃農業協同組合(JAひがしみの)と陶都信用農業協同組合(JAとうと)より、新型コロナウイルスに係る医療
資料として「A-サーモグラフィ」を贈
呈していただき、令和2年8月20日にその
贈呈式が院内で行われました。
当日は、JA岐阜厚生連経営管理委
員会の堀尾茂之会長がJAひがしみの細



江成徳組合長とJAとうとの可知井実
組合長から目録を受け取りました。
贈呈いただきましたA-サーモグラ
フィは人工知能搭載のサーモカメラで瞬
時に検温し、発熱の疑いのある方を検知
する装置です。現在、病棟の正面玄関に
機器を設置し、来院者の検温を実施して
おります。今後もこのサーモグラフィを
活用させていただき、患者さまの健康のた
めに努めて参りたいと思います。



JAひがしみの・JAとうとより
新型コロナウイルスに係る医療資料を
贈呈いただきました

外科



多治見市出身です。東濃厚
生病院で地域の皆様方に貢
献できるように頑張ります。
宜しくお願いいたします。



くぼた たくみ
窪田 拓己

マスクの着用と手指の消毒に
引き続きご協力お願いします。



ご不便をお掛けしますが、ご協力よろしくお願いいたします。



新任医師を
ご紹介します