

## TOP NEWS

### 外国人技能実習生を受入れました



ゴー・ティ・マイ

グエン・ティ・ホア

ルック・ティ・リー

岐阜県厚生連では、県内の厚生連病院でベトナムから来日した技能実習生の受入れを行っております。当院へも令和2年に配属予定となっていました。新型コロナウイルス感染が拡大し、海外からの入国ができなくなってしまいました。

しかし、今年度に入り出入国が

緩和され、令和4年7月より待望の技能実習生を受け入れることができました。

彼女たちは、日本語と日本の介護を学び、祖国ベトナム帰国後に日本で学んだことを生かした仕事に就くため、3年間という長い期間、家族と離れて仕事をしながら日本語を学びます。

彼女たちは、当院に併設された「老人保健施設やすらぎ」でその第一歩を踏み出しました。

これから彼女たちの前には多くの困難が待ち受けていますが、3人で協力して乗り越えていくことと思います。病院・やすらぎをご利用の皆様、温かく見守っていただければ幸いです。

#### 病院の理念

地域の信頼に応えるために良質な医療を行います  
わたしたちは、皆様の信頼に応えるため、安全で快適な療養環境と良質な医療を提供することを常に心掛けています。

#### 基本方針

- ▶ 人間尊重の医療に努めます
- ▶ 常に研鑽し、質の高い医療をめざします
- ▶ 安全で満足できる医療を提供します
- ▶ 医療をととして地域社会に貢献します

### 外来診療担当表 ●受付時間/午前8時30分～11時30分 ●休診日/土日祝祭日 年末年始(12月29日～1月3日)

2022年9月1日現在

診療科	月	火	水	木	金	備考		
内科	1診 内分泌	水谷 圭吾	古川 麻里子			池庭 誠	※3診(新患) 以外は予約制	
	2診 血液/呼吸器	日下 真宏 (呼吸器)	山内 辰也 (血液内科・新患)	加藤 俊夫 (呼吸器)	山内 辰也 (血液内科)	加藤 早紀 (呼吸器)		
	3診 新患/消化器	新見 隆夫	鈴木/箕輪 (消化器)	村山/太田	当番医	村山/太田		
	5診 循環器/消化器/ 内科一般	木村 祐樹 (循環器)	徳田 晃太郎 (循環器)	新見 隆夫 (内科一般)	野村 公志 (消化器)隔週	塚本 英人 (循環器)		
	内分泌(透析予防)				池庭 誠 (14:00～)			
	6診 内分泌/内科一般		安藤 詩奈子 (内分泌)		太田 知英 (内科一般)	新見 隆夫 (内科一般)		
	7診 リウマチ・ アレルギー		西尾 克彦 (リウマチ・アレルギー)		西尾 克彦 (リウマチ・アレルギー)	西尾 克彦 (リウマチ・アレルギー)		
	8診 循環器				堀部/上山 (循環器)			
神経内科	2診			三竹 愛子 (予約制)		予約制		
	3診		代務医	高橋 典三 (予約制)		代務医		
	10診 専門外来(予約制) (物忘れ・認知症)			三竹 重久 (PM)				
腎臓内科		村山 慎一郎	村山 慎一郎	三輪/村山	村山 慎一郎	武田 有記		
外来ドック室		担当医	清水 豊	伊藤 昭宏	新見 隆夫	伊藤 昭宏	予約制	
整形外科	1診					西本 聡(PM)	予約制	
	3診	清水端 松幸	安藤 英樹	当 番 医	清水端 松幸	安藤 英樹		
外科	1診	伊藤 昭宏	成田 公昌	川西 順 (血管外科)第1,3週	川西 順 (血管外科)第4週	成田 公昌		
	2診	木之下 幸夫	木之下 幸夫	担当医	伊藤 昭宏			
	特殊外来<予約制>		AM ストーマ外来		沼波 宏樹 PM 呼吸器外科外来 第1,3週		予約制	
小児科	1診	AM	水野 佑也	元吉 史昭	水野 佑也	渡邊 翔太	水野 佑也 第1,3週 渡邊 翔太 第2,4週	
		PM	予防接種	元吉 史昭 (予約制)		元吉/水野 (予約制)		予約制
	2診	AM	岡本 博之 (予約制)	中野 正大 <予約制>	渡邊 翔太	水野 佑也 馬場 礼三(月1回)	渡邊 翔太 第1週 中野 正大 第2,4週 (予約制)	予約制
		PM			中野 正大 (予約制)	岡本 博之 第1,3週 (予約制)	中野 正大 (予約制)	
	特1	AM					元吉 史昭 第3週	
		PM						
特2	AM	渡邊 翔太	渡邊 翔太	元吉 史昭	元吉 史昭	元吉 史昭 第2週 渡邊 翔太 第3週		
	PM						予約制	
耳鼻咽喉科	1診	楊 鈞雅	車 哲成		竹内 拓馬	楊 鈞雅		
眼科	1診	代務医	代務医		代務医	代務医		
産婦人科	1診	石原 豊	石原 豊	石原 豊	石原 豊	安井 裕子		
脳神経外科	1診	辻本 真範	北島 英臣	加藤 佑規	水谷 大佑	北島 英臣		
泌尿器科	1診	山本 徳則	金井 茂	山本 徳則	金井 茂	金井 茂		
歯科		横井 彰	横井 彰	横井 彰	横井 彰	横井 彰	※予約制	
精神科	1診	加藤 美樹 (初診のみ・完全予約制)	加藤 美樹	加藤 美樹	加藤 美樹	鈴木 幹央	※予約制	
	2診				野瀬 早織	関 正樹 (特殊外来)		
皮膚科	1診			藤井 建人				
リハビリテーション科		当 番 医	当 番 医	当 番 医	当 番 医	当 番 医	予約制	

※面会時間 現在新型コロナウイルス感染症防止のため当院からの依頼以外の面会は禁止となっております。感染防止にご協力をお願いいたします。  
※各診療科担当医については、都合により変更となる場合がございます。

※精神科・歯科・小児発達外来は予約制です。新規受診の方は事前に電話でご予約をお願いいたします。  
※神経内科は、大塚医師体調不良のため、しばらく代務医による診察となっております。

Close-up 2  
運動

加齢による体力（筋力）の低下は適度な運動によって回復できます。

体力（筋力）の低下を防ぐことで、転倒や骨折で寝たきりになるリスクを軽減できます。また、適度な運動は食欲や心の健康にも影響します。

しかし、普段から運動習慣のない方にとって運動を始めるのは難しく、長続きしない可能性もあります。そういった方は、日常生活の活動量アップを目指しましょう。例えば、外出時なるべく徒歩で出かける、テレビを見ながら筋トレなどの運動をする、家族や友人に会いに行く、催し物に行くなど、そとに出掛けるきっかけをつくるなどがおすすめです。

Close-up 3  
社会とのつながり

高齢になると、社会的地位や家庭内での役割が変化したり、家族や友人を失ったりすることで社会参加への気力がうしなわれてしまうことがあります。社会参加の機会が減少すると、家に閉じこもりがちになり身体的フレイルに移行しやすくなります。

一方で、**趣味やボランティアなどに参加すると健康づくりやフレイル予防の効果が促進される**と言われています。また、同世代だけでなく**多世代との交流を持つことも認知機能低下や抑うつに効果的**とされています。そのため、フレイル予防には趣味のクラブに入会したり地域のボランティアに参加したりと社会参加をすることが大切です。

Close-up 4  
口腔機能を保つ

加齢とともに歯が抜けたり、飲み込む力が弱くなると、硬い食材が食べられなくなったりうまく飲み込めなくなったりします。そうすると、食べるのが楽しくなくなり低栄養からフレイルになりやすいです。

口腔機能が低下している人は、要介護認定や総死亡のリスクが高いことが明らかになりました。

さらに、口には食べ物をかむ以外にも、味や温度を感じたり音や表情を作り出したりと社会性に関わる機能もあります。これらのことから、**口腔機能を維持することは健康寿命との関連性が高い**と言えます。そのため、**入れ歯などのケア**をするほか、飲み込みづらさがあつたらそのままにせず、**飲み込みの機能を保つリハビリ**をするなど、食べる機能を低下させないようにしましょう。

「もしかしてフレイル？」と思われた方は…

主治医などに相談することをおすすめします。早期から対策をとり深刻なフレイル（要介護状態）になることを防ぎましょう。今回の情報が少しでも皆様のお役に立てば幸いです。最後までお読みいただきありがとうございました。

Check “今号のTOPICS”  
新任医師紹介

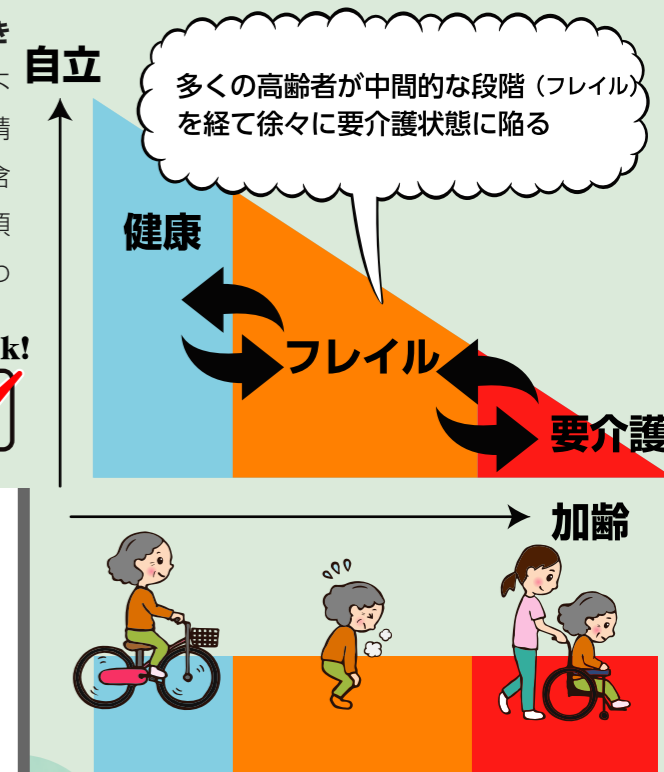
<p><b>脳神経外科</b> 水谷 大佑</p>  <p>2022年2月より赴任しました。地域の皆様に少しでも良い医療を提供できるよう尽力していきます。</p>	<p><b>脳神経外科</b> 加藤 友規</p>  <p>多治見市出身です。地元の医療に貢献できるよう精一杯頑張ります！</p>	<p><b>研修医</b> 横井 将</p>  <p>地域の皆さんのためにも一生懸命頑張っていきます。宜しくお願ひします！！</p>	<p><b>研修医</b> 田中 達也</p>  <p>前職時代、50 km競歩の日本選手権で7位入賞した経験があります。土岐においても医療・競歩ともに一杯邁進します。</p>	<p><b>研修医</b> 佐伯 真音</p>  <p>5月より研修医として勤務しております。土岐市及び周辺地域にお住まいの皆様健康に少しでもお役に立てるよう精進して参ります。宜しくお願ひします。</p>
--	--	---	--	---

「フレイル」を予防して健康寿命を延ばしましょう！

リハビリテーション科  
主任理学療法士 松崎 光司

フレイルをご存知ですか？

フレイルとは、**加齢に伴って心と体の動きが弱くなってきた状態**をいいます。筋力の低下により転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる多面的な概念です。フレイルは、健康な状態と日頃の生活においてサポートが必要な要介護状態の中間とされています。



心当たりはありませんか？



- 食欲がなく、やせてきた気がする
- わけもなく疲れたような気がする
- 歩くのが遅くなった
- 筋力が低下してきた
- 出かけるのがおっくうになった

これらは、年齢を重ねると誰でも感じることもかもしれません。しかし、病気ともいえないこのような症状が、フレイルの始まりであつたりします。

5項目のうち、1～2項目に該当する場合はプレフレイル、3項目以上に該当する場合はフレイルとされます。ただし、フレイルへの移行が必ずしも、要介護への一方的な進行ではなく、**早く対策を行えば健康な状態に戻る可能性がある**といわれています。そこで、フレイルの状態をチェックし、早期に予防することが重要です。

フレイルを予防するために

フレイルは、**早期に対策を行えば健康な状態に戻る可能性があります**。適切なフレイル予防をすることにより、健康寿命を延ばすことにつながるでしょう。

フレイル予防の基本は「食事」「運動」「社会とのつながり」「口腔機能を保つ」の4つです。ここでは、それぞれの予防法について解説していきます。

Close-up 7  
食事

高齢により食が細くなると栄養が十分に摂れなくなります。特に一人暮らしの場合は、食事の品数が減つたり食材が偏つたりすることが多いでしょう。フレイル予防では痩せすぎや栄養不足を見落とさないようにしましょう。**1日3食バランスの良い食事**が基本になりますが、ポイントとしては、**肉・魚・卵などのタンパク質（筋肉量や筋力低下を予防）**を積極的に摂るとともに、**牛乳・乳製品でカルシウムやビタミンD（丈夫な骨への材料や筋肉の合成を促す）**を補給しましょう。

