

ひだまり

◎快適ライフ

高浜豊田病院 健診センター 内視鏡検査について

INDEX

P.2 Message

P.3 快適ライフ

P.4 人間ドックのご案内

P.5 自然災害への備え

裏表紙 数独

旬の食材



ひだまりWEBページ
バックナンバーも
ご覧になれます

ごあいさつ

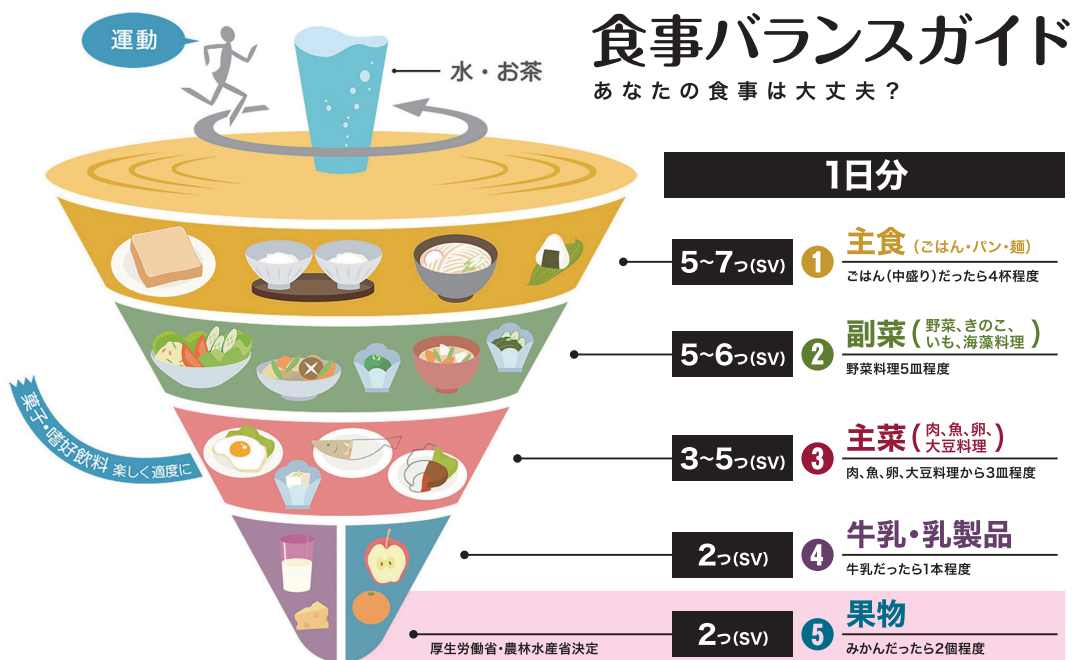
高浜豊田病院

4階病棟看護師長 **松田 華加**



高浜豊田病院4階病棟の看護師長の松田華加と申します。4月より高浜豊田病院に配属となり、半年が経過しました。今後も、患者さまにとっての最善とは何かを医師やその他の職種のスタッフと共に考え、取り組んでまいります。

さて、秋も深まり、果物のおいしい季節ですね。私も果物が好きで食べることが多いです。みなさんは果物と聞くとどのようなことを思い浮かべますか?「体や美容によい」「カロリーが低い」などでしょうか?果物はビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富で、健康維持や疾病予防にも効果的と言われています。しかし、日本人の果物の摂取量は不足しており、国際的に見ても最低水準とされています。下記のコマの絵は厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」と呼ばれるもので、1日当たりどの食品をどのくらい食べたらよいかを示すものです。こちらでは果物について、1日に2つ(SV)食べることを推奨しています(SVは単位)。



1日に推奨される果物の量はみかんであれば2個、りんごであれば1個、ぶどうであれば1/2房、バナナであれば1本とされています。(あくまで目安ですので、治療中のご病気のある方は主治医に相談してください。)また、果物は他のおやつと比べるとカロリーが低いので、ついたくさん食べてしまうこともありますよね。しかし、カロリーはゼロではないので、食べ過ぎると多くのエネルギーを取り入れてしまいます。さらに果糖の分解後に余ったエネルギーは中性脂肪に合成されてしまうため、果物の食べ過ぎにより中性脂肪の数値が上昇する可能性があります。1日に推奨される果物の量以上の食べすぎには注意し、旬の果物をおいしく楽しみましょう。

高浜豊田病院 健診センター 内視鏡検査について



2024年度より、6月から12月の内視鏡検査の予約枠を拡大しました。

これまで1日に最大7件であった予約枠が毎週月曜日と第2金曜日に最大14件になり
より予約が取りやすくなりました。さらに、経鼻内視鏡の予約枠も拡大しています。

予約枠

これまで
1日最大7件



予約枠

毎週月曜日と
第2金曜日

最大14件

より予約が
取りやすく
なりました！

以下の内容に該当する方は
内視鏡検査を受けられることが望ましいとされています。
今まで内視鏡検査は吐き気を伴う大変な検査だと考え
検査をしたことがない方は経鼻内視鏡検査をご検討ください。



LINEでも
予約できます

内視鏡検査を受けられた方が望ましい方

- ☑ ヘリコバクターピロリ検査陽性の方
- ☑ ヘリコバクターピロリ除菌後の方
- ☑ 胃癌の家族歴がある方
- ☑ 前年の胃透視で所見を指摘された方
- ☑ 胃の調子がよくない方



経鼻胃カメラのメリット

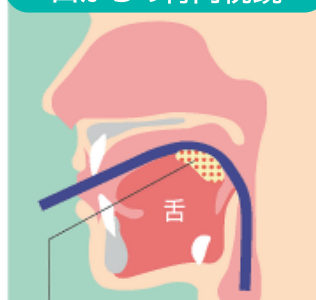
- 内視鏡の径が細い
- 吐き気が少ない



経鼻胃カメラのデメリット

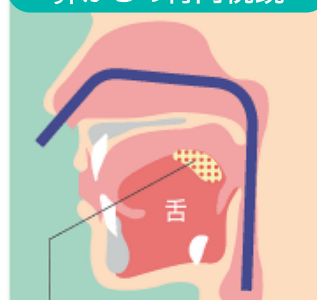
- 鼻血がでることがある
- 鼻腔がせまいとカメラが入らないときがある

口からの胃内視鏡



この部分にスコープが触れると
吐き気を感じます。

鼻からの胃内視鏡



この部分にスコープは
触れません。

当院健診センターの経鼻胃カメラの特徴

- 最新の経鼻スコープを使用しているため画質は経口と遜色なく検査ができる



内視鏡検査の予約に関してのお問い合わせは
高浜豊田病院健診センターまでご相談ください。

内視鏡室 松田華加



人間ドックのご案内

35歳を過ぎたら ➡生活習慣病年齢

年に一度は人間ドックを受けましょう！



健診センター



検診日 月曜日～金曜日および第1・3土曜日(祝日、病院指定休日は除く)
※毎週木曜日は「レディースデー」としてすべての予約を女性の方に限定しております。

時間 午前8時30分から受付を行い、おおむね午前中に終了いたします。

申込方法 お電話または窓口にお越しいただき、ご予約をお取りいたします。

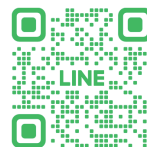
☎0566-52-8660 (健診センター直通)

コース 半日ドック：Bコース(25,300円)、Dコース(36,300円)
協会けんぽ：生活習慣病予防健診(5,282円)
高浜市委託健診：総合検診(12,000円)、成人ドック(6,000円)

検診結果 後日、人間ドック成績表を送付いたします。
なお、精密検査(2次検査)が必要な場合は、その旨もご案内いたします。



LINE
予約➡

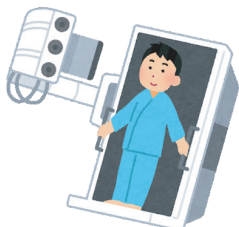


※その他
企業健診
なども行って
おります。

お得な健診コースのご紹介(高浜市総合検診)

日頃より当院の健診センターをご利用いただきありがとうございます。
今回は皆さまにおすすめの健診コース「高浜市総合検診」をご紹介します。
高浜市総合検診とは高浜市独自の健康コースで20歳以上の市内在住・在勤の方を対象とした手厚い健診です。
内容は、生活習慣病予防検診の項目がほぼ網羅され、さらにがん検診の項目も含まれております。また、
胃透視から胃カメラに切り替えた場合、**通常は別途費用(2,200円)が発生いたしますが、高浜市総合検診では費用が発生いたしません。**これを機会に一度、皆さまが受診されているコースを見直し、是非、総合検診をご検討いただければと思います。皆様のお申し込みを心よりお待ちしております。

胃透視
↓
胃カメラに
無料で
変更可能※



無料



QRコードより
健診コースの内容が
確認できます



※高浜市総合検診で20歳以上の市内在住・在勤の方が対象

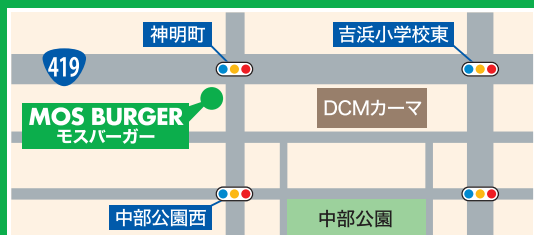
健診センター 事務サービスグループ 天野 椋太

お食事券のご案内

お食事券提供店舗

モスバーガー三河高浜店

高浜市湯山町2丁目5-13 TEL 0566-52-9188



高浜豊田病院では、人間ドックを受診された方へお食事券をご用意しております。お食事券の提携先店舗は健康志向・安心安全に定評のあるモスバーガーです。ぜひ皆さまも、受診いただきご利用ください。

※健康診断のコース内容によりお渡ししていない場合がございます。

9:00～11:00



11:00～24:00



【ドリンク一覧】 オレンジジュース・アイスウロン茶・ペプシコーラ・メロンソーダ・ジンジャエール・アイスコーヒー・アイスティ・ブレンドコーヒー・ホットティ

※ドライブスルーでご利用のお客様は、ご注文時に「健診食事券使用」とお伝えください



集中豪雨や地震など、体験したことのない災害に誰もが慌ててしまいます。避難が遅れることや、生活ができなくなることが無いように日頃から備えておきましょう。落ち着いて行動するためにどんな備えが必要か、今回から4回に渡りご紹介いたします。

地域の被災予測情報を確認しておく

どのような影響があるか把握しておくことで、避難する方角や避難所はどこに行けば良いかを落ち着いて判断し行動することができます。そのために以下のような資料を事前に確認しておきましょう。

高潮
ハザードマップ

洪水
ハザードマップ

地震
ハザードマップ

避難所マップ



ハザードマップは、市町村により公開されています。
お住いの地域では、どんな被害が
予測されるかこの機会に調べてみてはいかがでしょうか。

事務部 神谷武



あしがき

早いもので今年も残り少なくなってきましたね。
皆さんは秋といえば何を思い浮かべますか？
自分はサツマイモが大好きです！
秋は涼しく活動しやすい季節なので色々楽しみたいですね♪

3階 武田健抄



《数独の解答》

4	5	6	2	1	7	9	8	3
2	9	7	3	4	8	5	1	6
8	1	3	5	6	9	4	7	2
6	8	4	9	7	1	2	3	5
5	7	9	4	3	2	8	6	1
3	2	1	6	8	5	7	4	9
9	6	8	1	2	4	3	5	7
7	3	5	8	9	6	1	2	4
1	4	2	7	5	3	6	9	8



《数独のルール》

数独は9×9のマスの「1～9」までの数字を入れるゲームです。

ただし数字は、①②③のルールを守って入れてください。

①縦の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。

②横の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。

③太線で区切られた3×3のブロック(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。

●例題をルールにしたがって解いてみましょう●

①まずは、黄色で塗った、3×3のブロックを見てみましょう。空いているA・B・C・D・Eのマスのには、残りの数字2・3・4・6・8が入りますが、A・B・C・Dは上のマスや右のマスの「2」があるので、Eのマスの「2」が入ります。

②また、Eのマスの「2」が入ったことで、B・C・Dは右のマスの「4」があるので、AまたはEのマスの入る可能性のあった「4」がAのマスの入ります。

③次に、ピンクで塗った、縦の列を見てみましょう。空いているF・G・H・Iのマスのには、残りの数字1・3・6・8が入りますが、G・H・Iには同じ3×3のブロックの中に「3」があるので、Fのマスの「3」が入ります。

④このように、分かる数字からマスを埋めていくと、その数字が次のヒントになり、徐々に問題が解けていきます。

●例題

			7		1	6		
8	2		F					
		7	9	5				
5	A	1	2	7				
B	C	D	4				2	
7	9	E	5					3
6			G		2		4	
9			H	3		7		
	5		I			3		9

問題

4		6				9		3
	9	7	3		8	5	1	
8		3	5	6	9	4		2
			9	7	1			
5	7	9				8	6	1
			6	8	5			
9		8	1	2	4	3		7
	3	5	8		6	1	2	
		2				6		8

※解答は5ページに掲載しています。

旬の食材 美味しく食べて健康に

高浜名物 秋のとりめし

高浜市は養鶏業が盛んで、卵を産まなくなった成鶏を食べる文化がありました。

その代表的なものが「とりめし」です。

成鶏を薄くスライスし、具材をとり脂で炒めて、たまりと砂糖で具を炊き、混ぜご飯にするなどの特徴を持っています。おいしくてついつい食べ過ぎてしまう「高浜とりめし」。食物繊維が豊富な秋の味覚”ごぼうときのこ”でかさ増しをしてみたいかがでしょうか。



1人分
415
kcal
塩分:1.5g

作り方

- ① 米は洗って、ザルに上げておく。
- ② ごぼうはささがきにし、まいたけは繊維にそってさく。人参、油あげは千切りにする。
- ③ 鶏もも肉の皮を剥ぎ、皮と身をそれぞれ小さく切る。
- ④ 熱したフライパンに鶏皮を入れてカリカリになるくらいまで炒め、油がしっかりでたら鶏肉を入れて炒める。
- ⑤ 鶏肉の色が変わったら②の具材を入れて軽く炒め、【A】を加えて中火で煮詰める。
- ⑥ 煮上がった具材をザルでこし、煮汁とわける。
- ⑦ 炊飯器に①の米、⑥の煮汁を入れ、通常の水加減で炊く。
- ⑧ 炊き上がったら、⑥の具材を入れて10分蒸らしてから混ぜ合わせてできあがり。

材料／6人分

米……………3合
鶏もも肉……………300g
ごぼう……………小1本
まいたけ……………1パック
人参……………1／4本
油あげ……………正方形2枚

【A】 酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ3

栄養科 志賀美和