

広報 HEART

心とこころを繋ぐ病院だより

支援を行いたい。

気持ちに寄り添った

利用者さんと家族の

contents

- 02 甲状腺の病気のコト
- 06 あつみの郷の紹介
- 08 渥美病院を支える人たち
- 10 おすすめレシピ



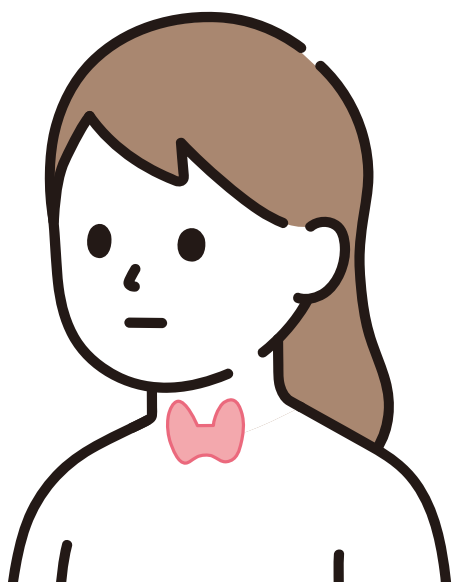
／ 知って備える ／

甲状腺の病気 のコト

今回は内科（糖尿病・内分泌内科）の前田医師に、聞いたことはあるけど、実はあまり詳しく知らない「甲状腺」の病気についてお話を聞きました。

甲状腺とは

甲状腺は首の前側にある小さな臓器で、体の代謝を調整するホルモンを出しています。これらのホルモンは、心臓、筋肉、消化、精神状態などに広く影響を与えるため、体の「エンジン」を調整する役割」とも言えます。



甲状腺異常症とは

ホルモンが多すぎる病気を「甲状腺機能亢進症（バセドウ病など）」、少なすぎる病気を「甲状腺機能低下症（橋本病など）」と呼びます。機能亢進症では動悸や体重減少、手のふるえ、暑がりなどの症状がみられます。一方、機能低下症では疲れやすさ、むくみ、寒がり、便秘などがみられます。



〔内 科〕
（糖尿病・内分泌内科）
前田 龍太郎

＼はじめよう予防生活／

早期発見が大切です

甲状腺の病気は、血液検査やエコー検査で簡単に調べることができます。

「最近なんとなく体調がすぐれない」「首元に違和感がある」など気になることがあれば、ぜひ一度ご相談ください。内分泌内科では、甲状腺を含むホルモンの異常について幅広く診療を行っています。



甲状腺の病気による症状

甲状腺機能低下症

- 徐脈（脈が遅い）
- 寒がり
- 低体温
- 脱毛
- 皮膚乾燥
- 易疲労感（疲れやすい）
- 便秘
- 無気力
- 体重増加
- 記憶力低下 など

甲状腺機能亢進症

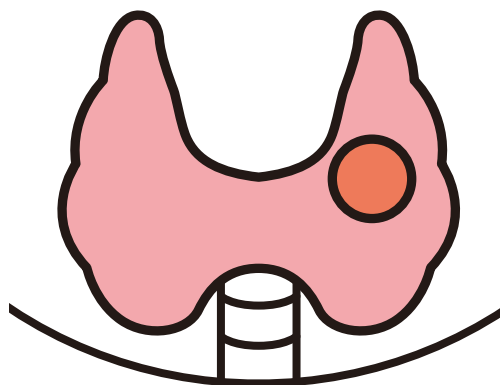
- 動悸・頻脈（脈が速い）
- 発汗増加
- 暑がり
- 手指振戦（手の震え）
- 体重減少
- 食欲亢進
- 下痢
- イライラ感や不安感 など



甲状腺結節^{けっせつ}って？

甲状腺にしこり（結節）ができることがあります。ほとんどが良性で経過観察になりますが、ごく一部に悪性腫瘍（甲状腺がん）が含まれることもあります。

多くの場合、痛みや違和感はなく、健康診断のエコーなどで偶然見つかります。

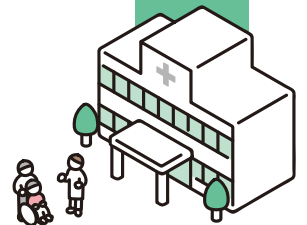


次のページでは前田医師へのインタビュー記事を掲載しています

Doctor's file

内科

前田 龍太郎



患者さんとお話を重ねて
治療を提案していくことを
心掛けています

MAEDA RYUTARO

平成29年 江南厚生病院
令和4年 名古屋大学医学部附属病院
令和7年 渥美病院
専門は内科(糖尿病・内分泌内科)

出身はどちらですか？

愛知県の江南市です。今は豊橋市に住んでいます。

診療をするうえで日々心掛けていることはなんですか？

食事療法や運動療法などは、管理栄養士さんに任せてしまう部分が多いのですが、なるべく自分から細かい部分まで伝えられるようにしたいと思っています。また、病気を抱えている患者さんにもそれぞれ生活があるので、患者さんとお話を重ねながら治療を提案していくことを心掛けています。

昔と比べて大きく変わった治療方法等がありますか？

体重のコントロールをしながら糖尿病の治療ができるようになっていくことがあると思います。指導方法が変わり低血糖の発作を起こす症例も昔と比べて減っています。また、腎臓を守りながら治療をするという新たな方法も開発が進んでいるので、糖尿病の治療は進化していると思います。
自分の健康管理で気を付けていることはありますか？

間食はやめたほうが良いと患者さんには言いつつ、実は甘いものが好きです。辛い食べ物よりも甘いものが好きで、あつたら毎日食べてしまうので、なるべく近くに置かないようにしています。

Private



プライベートでの趣味は？

2・3年前はマラソンの大会に出ていたのですが、最近はあまり走っていないくて、どちらかというとウォーキングになってしまっています。

大学病院に勤務していた3年間に一回高山の病院に診察に行っていたのですが、診察前日に前泊をして、よく温泉に行っていました。そのため、いろいろな地域の温泉に行ってみて、いいなと思っています。

もし医師になっていなかったら何になっていましたか？

元々、歴史が好きで、考古学者を目指していた時期もありました。歴史は今でも好きで、お城に行くことも結構好きです。学会に行ったりいでお城を見に行くこともあります。

チョコキン(貯筋)ノススメ 第3弾

使えば使うほど貯まる筋肉…毎日コツコツ体を動かし、
元気な体を作りましょう！



●美しい姿勢はお尻から！：大殿筋(お尻)

最近姿勢が崩れ、腰が曲がってきていませんか？

大殿筋は骨盤周りにあり、身体を支えるうえで重要な筋肉です。大殿筋を鍛えることで姿勢の改善や歩行時の足のもつれが減り、転びにくい体になります。骨盤周囲を鍛えることで慢性腰痛、冷え性、尿もれ、生理痛にも効果があります。今回は3つの運動を紹介します。



1. 寝ながらできる！ヒップリフト

- 1 仰向けに寝て膝を直角に立てる
- 2 お尻を持ち上げ、肩からお腹、膝までが一直線になる位置で5～10秒保つ
- 3 10～15回×3セットを実施



2. 股関節の柔らかさを保つ！レッグスイング

- 1 椅子などに掴まって立ち、姿勢を伸ばす
- 2 軽く前に脚を上げた後、後ろに思いっきり振り上げる
- 3 姿勢が前後に傾かないように注意する



3. 目指せ！もも尻！ワイドスクワット

- 1 椅子などに掴まり足を肩幅より開きます
- 2 お尻を後ろに突き出しながらしっかりと腰を下ろし、5～10秒保つ
- 3 5～10回×3セットを実施、膝の痛みに注意しながら回数を増やしていく



あつみの郷 の紹介

「あつみの郷」では医療・介護・リハビリを包括的に提供し、高齢者の健康維持や自立をサポートします。



「あつみの郷」は、介護老人保健施設・通所リハビリテーション・グループホーム・高齢者支援センターなどを備えた介護複合施設です。

地域とのつながりを大切にしながら、一人ひとりに寄り添ったケアを実施しています。安心して過ごせる環境と充実したサービスで、温もりある暮らしを送ることができます。皆様のご相談・ご利用を心よりお待ちしております。

介護老人保健施設（入所）

医師の医学的管理のもと、多職種（看護職員・介護職員・リハビリ・管理栄養士・相談員）が連携し、高齢者の自立と在宅復帰を支援する施設です。専門的なリハビリに加え、個々の能力に応じた生活リハビリを導入し、利用者さんの身体機能の維持を図ります。

また、在宅介護をしている方が、ご自身の用事や休養を目的として、一時的に在宅生活者が施設を利用する短期入所も可能です。



▲入所者に好評のあつみの郷まつり

通所リハビリ(デイケア)

デイケアは、理学療法士等による専門的なリハビリを提供し、利用者個々の「今できていること」の維持向上を目指します。

また、日常的な身の回りのお世話も行っています。デイケアでは一日型と短時間型があり、一日型では入浴、食事の提供をしています。午後からはそれぞれの利用者さんに合わせて個別レクリエーション(生活リハビリ)を行います。



▲デイケアでのリハビリ体操

グループホーム

認知症の方が共同生活を送る施設です。家庭的な雰囲気の中で、個々に合った生活を大切にしながら、掃除・洗濯・食事作りなどの生活リハビリを職員と共にを行います。畑で育てた旬の野菜を調理し、自然とふれあいながら穏やかに過ごせる環境を提供しています。



▲グループホームの団らんのひととき

生活支援ハウス

生活支援ハウスは、田原市より運営委託を受けて実施をしている事業です。

サービス内容は住居の提供、各種介護サービス等の相談助言等です。

入居には、①1年以上田原市に住所があり、②原則60歳以上、③高齢等のため独立して生活することが不安、④一人暮らし又は夫婦世帯で家族の援助が困難、等いくつかの条件があります。

利用を希望される場合は、田原市にお申し込みください。入居の決定は田原市役所高齢福祉課が行います。

高齢者支援センター

地域の皆さんがこれからも元気に、安心して暮らしていけるよう、一人ひとりの気持ちに寄り添いながらサポートをしています。

介護・健康・暮らしのことなど、関係する専門職が連携し、困ったときに気軽に相談できる「身近な相談窓口」として、地域から信頼される存在を目指しています。

介護支援課

利用者さんおよびそのご家族からの相談対応、入退所・ショートステイに関する日程調整、多職種や関係機関との連携調整、ボランティア活動の連絡調整などを行っています。また、スムーズなベッドコントロールを行うことも重要な役割です。皆さんが安心して施設生活を送ることができるよう支援を行っています。



▲電話で相談をうける高齢者支援センター職員

渥美病院を支える人たち

Pick up!

たるや みさき
樽谷 美沙季

平成28年 JA愛知厚生連渥美病院
あつみの郷で介護支援相談員
として勤務



利用者さんと家族の
気持ちに寄り添った
支援を行いたい。

”

member.

10

社会福祉士
(ソーシャルワーカー)

樽谷美沙季

TARUYA MISAKI

あつみの郷のソーシャルワーカーの
魅力を教えてください

入所から家に帰るまでの間、利用者さんもそのご家族も不安な気持ちを抱えています。でも、リハビリが進んだり体調が安定したりすることで、家に帰ることができた時の利用者さんの笑顔や、「大変だったけど頑張つてよかった」といった思いを聞けることが魅力だと思います。

印象に残っているエピソードはありますか？

入院をきっかけとするADL(日常生活動作)の低下や認知症の進行などにより、介助量も増えた方がいました。その方もご家族も在宅復帰に向けて動き出していたのですが、介助量の増加や認知症の面から、かなり心配をされていました。そのため、在宅復帰に向けて支援をしていく中で、可能な限りのサービスを活用できるように調整するとともに、自宅の生活環境の整備も合わせて進めることで、何

とか帰宅できる運びとなりました。家に帰る送迎の車内では、その喜びから利用者さんも涙されていました。その後、自宅での様子を伺うと、心配していた転倒や夜間の動き出しもなく、発語も増え、自分で車いすに乗ることができるようになったとのことでした。ご家族全員が笑顔の中で自宅生活を送れるようになったことが、最近では一番印象に残っています。

当施設の良いところ、おすすめしたい点などお願いします

職員の優しさとフットワークの軽さです。ご家族からの急な要望があっても、すぐにケアプランに盛り込んでいただき、サービス提供ができています。また、ご自宅へリハビリスタッフが訪問する際も、急な予定であっても対応してもらえるなど、職員みんなが利用者さんのために行動できているところが、当施設の良いところだと思います。利用者さんやそのご家族で何かお困りごとがある場合は、職員にご相談ください。できる限り速やかに対応いたします。

今後の目標について教えてください

利用者さんが一日でも長く、ご自宅での生活が続けられるように支援していきたいと思っています。利用者さんの嬉しいことや悩んでいること、「こうしたい」と思う気持ちに寄り添った支援ができるように努めていきたいです。

my favorite

伊良湖オーシャンリゾート

キッズエリアが充実していて、子供が退屈せずに過ごすことができるので、鳥羽方面に旅行に行った帰りなどに利用しています。



休日の過ごし方について教えてください

休日は子供と遊んでいることが多いです。庭で縄跳びしたり、ボール遊びをしたりと、子供たちが外で遊ぶことが大好きなので、一緒に遊んでいます。



1人あたりの栄養素
エネルギー…196kcal
たんぱく質…12.9g
脂質…6.8g
食塩相当量…1.9g



Recommended Recipe

管理栄養士監修 おすすめレシピ

きのこ野菜のあんかけ豆腐

〔材料〕2人前

木綿豆腐(絹ごし豆腐でも可)…	300g	A	だし汁……………	1カップ
しめじ……………	40g		醤油……………	大さじ1と1/2
えのき……………	40g		みりん……………	大さじ1と1/2
まいたけ……………	20g		水溶き片栗粉……………	大さじ2
人参……………	50g		小ねぎ……………	少量
オクラ……………	2本(約20g)		おろししょうが……………	適量

〔作り方〕

- 1 しめじ、えのき、まいたけは石づきを切り落としほぐしておく。
- 2 人参はせん切り、小ねぎは小口切り、オクラはガクをとっておく。
- 3 鍋にAを入れて火にかけ煮立て、しめじ、えのき、まいたけ、人参を加えて煮る。
- 4 火が通ったらオクラを入れさらに1分半ほど火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 耐熱皿に木綿豆腐をのせ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで2分程加熱する。
- 6 器に豆腐の水気をきって盛り、あんをかける。小ねぎとおろししょうがをのせて完成。

血中脂質(コレステロール・中性脂肪)を改善するために

野菜や海草類をしっかりとりましょう！

野菜や海草類、きのこなどに含まれる食物繊維にはコレステロールの吸収を緩やかにしてくれる働きがあります。

肉類は脂身の少ない部位を選びましょう！

悪玉コレステロール(LDL-コレステロール)が高い方は肉類の脂肪分のとり過ぎに注意しましょう。牛肉や豚肉はもも肉やヒレ肉など脂身の少ない部位を選び、鶏肉は皮を除いて食べるようにしましょう。

主食の食べ過ぎに注意しましょう！

主食であるごはんやパン、麺は炭水化物を多く含みます。食べ過ぎると、エネルギーとして使われなかった分が中性脂肪(TG)につくり変えられ、脂肪となって蓄えられます。

また、糖質の多いお菓子や甘い飲料もとり過ぎは中性脂肪を増やします。お菓子を控えるとともに、飲み物は水や無糖のお茶を選ぶようにしましょう。

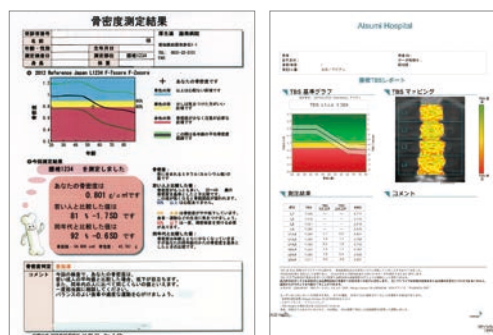
骨密度装置・核医学装置 (SPECT/CT) 更新しました

【骨密度検査】Horizon Wi (HOLOGIC社)

- 骨密度検査は、骨を形成しているカルシウムなどの量を測定し、骨の強さを調べる検査です。骨粗鬆症は骨強度の低下によって骨が弱くなり、骨折のリスクが高くなる病気です。また、骨の強さ(骨強度)は、「骨密度」と「骨質」という2つの要素が重要であり、装置更新に伴い、新たに「骨質の評価」もできるようになりました。
- 測定は主に「腰椎(正面)と大腿骨(太ももの骨)」で行います。新装置では、測定時間が短縮され、X線撮影と比べて被ばく線量も少なく、迅速かつ精度の高い検査が可能です。
- 骨粗鬆症は自覚症状がなく外見から判断することができません。骨密度が低下すると骨粗鬆症のリスクが高くなるといわれていますので、閉経後の女性や一度でも骨折をしたことがある方などは、定期的に骨密度測定をすることをお勧めします。当院健康管理センターでも骨密度健診の予約を受け付けています。



▲骨密度測定装置



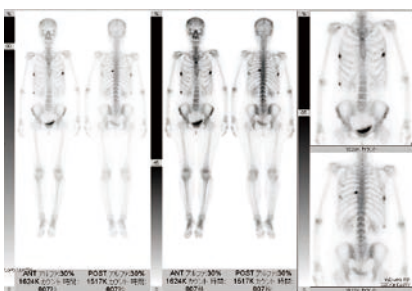
▲骨密度解析結果

【核医学検査】Symbia Intevo bold (SIEMENS社)

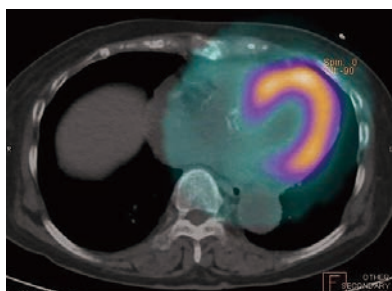


▲SPECT/CT装置

- 核医学検査(RI)は、放射性医薬品を注射し、体内から放出される微量な放射線を検出し画像化する検査です。
- SPECT/CTは、SPECT(核医学装置)とCTが一緒になった装置で、CTのみでも利用することが可能です。
- 核医学検査は、注射から撮影まで待機時間が長く、撮影時間も長いですが、臓器の機能を調べる検査のためCTやMRIでは捉えられない腫瘍などを検出することも可能です。また、CT画像と重ね合わせること(Fusion)で、より正確な診断が可能となります。



▲骨シンチ画像



▲Fusion画像

- 核医学検査は、完全予約制になります。当院では、主に心筋シンチ(心臓の機能評価)・骨シンチ(全身骨への転移の有無の評価)などを行っています。

職員募集

当院では、現在職員を募集しております。

募集職種

●薬剤師 ●看護師 ●調理師 ●介護福祉士等

詳細については、病院ホームページをご覧ください。
不明な点がございましたら、渥美病院総務課までお気軽にお問い合わせください。



健康管理センターより

予防接種について

健康管理センターで带状疱疹疹を初めとする各種ワクチンの予防接種が可能です。

詳細については、病院ホームページをご覧ください。

TEL 0531-22-9698

電話予約受付時間 13時30分～16時



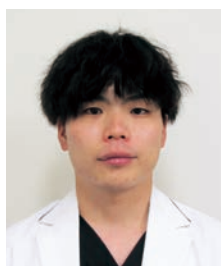
新任医師紹介

あつみで

がんばります



よろしく
お願いします。



【整形外科】
にし の いり 賢
西野入

読者プレゼント企画



アンケートに答えると抽選で

図書カード2000円分が5名様に当たる

スマートフォンやはがきを使って、広報誌に対するご意見・ご感想をお聞かせください。皆さまのご応募をお待ちしています。

応募方法

スマートフォン・パソコンの場合

左記URL又はQRコードから回答してください。
<https://forms.gle/MjGc3KQAGYswTfps5>
アンケートは全7問、所要時間3分ほどです。



はがきの場合

住所、氏名、年齢、電話番号、広報誌に対するご意見・ご感想を記入の上、左記の宛先へお送りください。

〒441-1341

田原市神戸町赤石1番地1 渥美病院企画課行

※回答期限は、2025年9月30日(必着)です。

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

編集後記

今月号では、あつみの郷の介護事業所の取り組みをご紹介しました。医療・介護・リハビリの連携を深めながら、利用される方が安心して過ごせる環境づくりを進めていきます。季節は秋を迎え、過ごしやすいく気候になりました。皆さまが健やかに充実した日々を送れるよう、これからも温かい支援を続けてまいります。次号もぜひご覧ください。

休診日

土、日、祝日／8月15日／12月30日～1月3日