

広報 **HEART**

心とこころを繋ぐ病院だより

支援をしていきたい

産婦さんのニーズに沿った

contents

- 02 偏頭痛のコト
- 05 あつみの郷の紹介
- 06 渥美病院を支える人たち
- 09 おすすめレシピ



／ 知って備える ／

# 片頭痛のコト

日本では、片頭痛をもっている方が約8〜10人に1人おり、その数は推定800万人といわれています。片頭痛をもっている方の特徴として、その多くは自分が「片頭痛」として自覚しておらず、病院にもかかわらず抱え込んでいることがあげられます。

今回、脳神経外科の若林医師に、片頭痛についてお話を聞きました。

## 片頭痛の特徴

片頭痛は、ズキズキとした痛みだけでなく、吐き気や光・音への過敏症状を伴い、日常生活に大きな支障をきたす病気です。ストレスや睡眠不足、天候の変化などが引き金となり、発作の不安から外出が困難になる方も少なくありません。



[ 脳神経外科 ]

若林 正浩

## はじめてよう予防生活

片頭痛を防ぐには、日常生活に潜む誘発因子の管理が重要です。

- **主な要因**: ストレス、睡眠不足や寝過ぎ、気圧の変化、月経、空腹、光・音・においの刺激、肥満など。
- **対策**: 規則正しい睡眠と食生活を心がけ、体重やストレスを適切にコントロールすることが基本です。

万が一の発作に備え、早めに服用できるような薬を常備しておくなど、事前の準備が安心に繋がります。



## 危険な頭痛のサイン

頭痛と共に以下のような症状が現れた場合は、重篤な病気が隠れている可能性があるため、直ちに医療機関を受診してください。

- **異常な痛み**: 急激な激痛、または「いつもと違う」と感じる強い痛み。
- **神経症状**: めまい、手足の痺れや麻痺、言葉の不自由。
- **視覚異常**: 視界がぼやける、物が二重に見える、見えにくい。
- **全身症状**: 意識の混濁、高熱を伴う、言動がおかしい



次のページでは若林医師へのインタビュー記事を掲載しています

## 薬剤の使用過多による頭痛

頭痛の治療薬を過剰に使用すると、頭痛の頻度が増え、毎日のように頭痛がおこるようになります。

頭痛薬により頭痛が悪化する悪循環に陥っているため、治療が必要です。およそ3日に1回以上頭痛薬を飲んでいる場合は受診を検討してください。



## 片頭痛の治療法

片頭痛の治療には、頭痛発作を鎮める「急性期治療」と、中長期的なコントロールを目指す「予防療法」があります。急性期治療の目的が鎮痛であるのに対し、予防療法は発作の頻度を抑えるだけでなく、発作時の痛みの軽減や、非発作時の慢性的な頭痛にも効果があります。

近年、新薬の登場により劇的な改善が望めるケースが増えています。従来の治療で満足の見えな結果が得られなかった方でも、高い効果が期待できます。

当院では昨年度より、名古屋大学と協力して頭痛外来を開設しております。片頭痛はもちろん緊張型頭痛や群発頭痛、その他の病気による頭痛にも対応しております。つらい頭痛にお悩みの方は、ぜひ受診をご検討ください。



## Doctor's file

脳神経外科

若林 正浩

頭痛や脳卒中などの  
専門性も高めていきたい

### WAKABAYASHI MASAHIRO

平成30年 JA愛知厚生連渥美病院  
令和2年 名古屋第一赤十字病院  
令和4年 豊橋市民病院  
令和5年 名古屋大学医学部附属病院  
令和5年 春日井市民病院  
令和6年 JA岐阜厚生連久美愛厚生病院  
令和6年 JA愛知厚生連渥美病院  
専門は脳神経外科



医師を目指すきっかけを教えてください。

小学生の頃、テレビを見ていた時に、「レーザー光線で、がんをやっつけるのがカッコいい」と思い、その理由から研究をやってみたくて医学部に進学しました。大学卒業後、臨床研修をやらずに大学院に行き、4年間研究をしました。自分には研究が向いてないと思い、臨床に飛び込み医師の道に進むことに決めました。

なぜ脳神経外科を選ばれたのですか？

学生時代から、脳は不思議な臓器だと思っていて、元々研究者を目指していたこともあり、基礎的な神経科学を突き詰めていくのも苦ではなかったからです。もともと、脳神経内科でしたが、研究をやっていくうちに、外科的処置に対する抵抗がなくなってきたこと、脳深部刺激療法(DBS)という治療方法と研究内容がほぼ同じだったため、せっかく大学院も出たので同じようなことがやりたいと思います、脳神経外科を選びました。

診療をするうえで心掛けていることはなんですか？

患者さんの隠れた病気を見逃さず、治療に繋げることを意識しています。

また、患者さんの話をじっくり聞いて丁寧な診療を心掛けています。

今後の目標はなんですか？

頭痛外来を開設しているので、近いうちに専門医を取得し、頭痛の診療についての専門性も高めていきたいと思っています。脳卒中やてんかんなどの病気に関しても知識を増やして高めていきたいと考えています。

プライベートでの趣味は？

研修医時代とは違い、今は車で遠くまでドライブすることが好きです。高山など、冬に雪が降っている地域に行き温泉に入ることもあります。動物も好きで、最近だとのんほいパークに行きました(笑)。

Private



# 3階西病棟

## の紹介

新しくなったお産サービスについてお知らせします。

### 渥美病院の取り組み



当病棟は産婦人科のほか、脳神経外科や内科などの患者さんを受け入れている混合病棟です。

助産師と看護師が緊密に連携して、安全で質の高い医療の提供に努めています。

令和6年4月には、新たな産婦人科常勤医師を迎え、渥美半島唯一のお産ができる病院として、より地域に根ざした手厚い24時間サポート体制を整えました。

### 思い出に残る産後ケア

産後の入院生活は、お母さんの心身の回復を目指すだけでなく、授乳や育児のスキルを取得する機会です。助産師による様々な指導はもちろんのこと、新たなサービスも追加し、お母さんのリフレッシュも叶えます。

また、女性スタッフによる産後リハビリでは、産後特有の身体の不調について指導を行い、体型回復や育児動作の負担軽減を図ります。また、地元の人気店「ORCA」のコース料理をお祝い膳として提供し、ご希望によりパートナーと一緒に会食してもらうことも可能です。

業者との契約によるニューボーンフォト(生まれて数日までの赤ちゃんの姿を記念に残す)サービスも開始しました。



### 自分らしいお産のサポート

令和8年4月より「助産師外来」を再開し、対面だけでなくお産への不安やバースプランを相談できる環境を整えました。また、妊婦さんやご家族の利便性に配慮し、安産教室をYouTube配信に変更し、お産についての学ぶ環境を整えました。

お産の流れを具体的にイメージして不安の解消をするだけでなく、一人ひとりが希望のお産ができるようサポートします。

### 安心・安全な医療体制

分娩監視装置を用いた集中管理の導入と、小児科医師による新生児診察の開始により、万が一への備えを充実させました。



大切なお産がより良いものとなるよう、全力で寄り添います。ぜひ、新しいお産サービスをご利用ください。そして…

新しい命の誕生を支え、地域医療とともに盛り上げようというお気持ちのある助産師さん！当院と一緒に働きませんか。

渥美病院を支える人たち

*Pick up!*

みつ井 理恵

令和6年 JA愛知厚生連渥美病院  
助産師として勤務



“産婦さんのニーズに沿った支援をしていきたい”

member.

12

助産師

三ツ井理恵

MITSUI RIE

**助産師を目指したきっかけは？**

もともとは看護師を目指していたのですが、母性の看護実習で3名の分娩に立ち会わせていただき、お母さんと赤ちゃんとの関わりで助産師という仕事を知りました。そこで直感的に「あつ私この仕事がしたい」と思い助産師を目指すようになりました。**印象に残っている出来事はなんですか？**

以前はハイリスクの病院にいたので1分1秒争う状況や早産など、赤ちゃんの今後を左右する分娩に立ち会った経験はすごく貴重で、自分の技術不足に悔しい思いもしました。その分、産婦さんや、そのご家族から学ばせていただく出来事も多く、その経験が自分の力にも繋がっています。看護の質に反映できるという意味ではハイリスク分娩を担当させていただいた経験が今の分娩対応に活かしています。ここでは正常分娩が主ですがそういった今までの経験を踏まえて関わることもできますし、先輩指導にも繋がっていくのかなと思います。

**助産師の魅力を教えてください**

出産は女性や家族にとって最大のイベントでもあり、お母さんを陰から支えるという意味でやはり助産師の役割はすごく大きいと思います。そのお母さんたちが笑顔で赤ちゃんや家族と一緒に帰っていく姿を見られるのは助産師ならではの魅力だと思います。

**当院の良いところはありますか？**

ここに来て思ったのはすごいアットホームだなという風に思いました。スタッフ間もそうですし、スタッフと家族との関わりもそうです。やはり地域に根ざしているという意味ではすごくアットホームな環境なのが印象的です。

お産が多くはないですが、だからこそじっくりと産婦さん一人ひとりと関わらせていただくお産が多く、良い助産ができていると思います。

お祝い膳や産後食も新しくなり、今後はさらにサービスの質を上げていきたいと考えています。今の時代の産婦さんのニーズに沿った支援を行っていただけたらと思います。

**今後の目標について教えてください**

今年アドバンス助産師を取得しました。お産に対して専門的に関わるだけではなく、先輩や新人学生の指導を含め産婦さんと赤ちゃんが満足できるケア、またここで産みたいと思ってもらえるようなケアが提供できたらいいなと思います。

my favorite

ガス屋のCafe

メニューが豊富でいつも迷いますが、やはり限定メニューに惹かれています。



※アドバンス助産師：助産実践能力の評価でレベルIIIの認証を受けた助産師

# 住み慣れた地域で安心して暮らしたい 高齢者支援センターは 身近な相談窓口です

介護や健康、生活のことなど気軽にご相談ください。  
高齢者の皆さんやその家族・親族、地域の方々など、どなたでも相談できます。



## センターの役割

### ① 様々な相談に応じます

介護が必要な高齢者やその家族を対象に、介護に関する相談をはじめ、福祉・医療・生活全般についての相談を受け付けています。

### ② 介護予防をすすめます

将来的に介護が必要となるおそれがある方や、要支援と認定された方が、できるだけ自立した生活を続けられるよう支援します。

### ③ 地域とつながる支援をします

住民主体で運営されている地域のサロンなどの「居場所」を訪問し、地域のつながりづくりや見守りを支援しています。

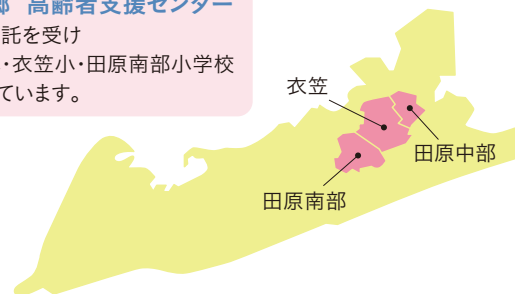
### ④ 地域の連携・協力体制を すすめます

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、ケアマネジャーの支援や医療・福祉など地域の関係機関と連携した体制づくりを行います。



### あつみの郷 高齢者支援センター

田原市の委託を受け  
田原中部小・衣笠小・田原南部小学校  
区を担当しています。



### ⑤ 高齢者の権利を守ります

消費者被害への対応、成年後見制度に関する相談、高齢者の虐待防止や早期発見・対応に取り組みます。

### ⑥ 認知症ケアを支援します

認知症の正しい理解を広めるための講座の実施、早期診断・早期対応の支援、本人や家族への支援を行います。



## 1人で悩まずご相談ください！ 相談は無料・秘密厳守

「ちょっと困ったな」「誰に相談したらいいかわからない」そんな時はどうぞご連絡ください。

お問合せ先 ☎0531-22-6784 月～金 8:30～17:00(年末年始・8/15・祝祭日除く)



1人あたりの栄養素  
 エネルギー…240kcal  
 たんぱく質 ……18.6g  
 脂質 ……………11.1g  
 食塩相当量 …… 1.1g

Recommended Recipe

# 管理栄養士監修 おすすめレシピ

## 炒り鶏

### 【材料】2人前

鶏ムネ肉(皮あり) …… 150g	絹さや……………6さや	
ごぼう …………… 1/3本	サラダ油 …………… 小さじ1	
人参…………… 1/3本	A 椎茸の戻し汁 ……1/2カップ	
筍(水煮) …………… 1/4本		砂糖 …………… 小さじ1と1/2
板こんにゃく…………… 1/5枚		酒 …………… 小さじ1
干し椎茸……………2個		醤油……………小さじ2と1/3

### 【作り方】

- 1 鶏肉は一口大に切る。ごぼう、人参、筍、板こんにゃくは乱切りにする。干し椎茸は水で戻し、4等分する。
- 2 絹さやは筋を取り、下茹でする。
- 3 鍋にサラダ油と鶏肉の皮を下にして入れ中火で炒める。焦げ目がついたら、ごぼう、人参、干し椎茸を加えてさらに炒める。
- 4 鶏肉に火が通ったら取り出し、筍と板こんにゃくを加えて炒める。油が回ったらAを加え、ふたをして中～弱火で10分煮る。
- 5 鶏肉を戻し、醤油小さじ2を加え、ふたをして3分煮る。風味をいかすため、残りの醤油をたらして火を止め、冷やして味を含ませる。
- 6 お皿に盛り付け2の絹さやをのせる。

### 減塩のヒント

#### 香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用しましょう！

酸味や香りのある料理は薄味でも物たりなさを感じにくくなります。ただし、ぽん酢醤油は塩分量が多いものもあるため、注意しましょう。また、減塩調味料だからといって安心して使いすぎないようにしましょう。

#### だしで旨みを効かせましょう！

だしの旨みを効かせると、調味料が少なくても満足感が高まります。鰹ぶし、昆布、しいたけなどでだしをとり、料理に活用しましょう。ただし、顆粒だし、濃縮だしには食塩が含まれているものがあるため、よく確かめてから使いましょう。

#### 野菜を上手に取り入れましょう！

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあり、食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用があります。

## 外来患者満足度アンケートの結果報告

渥美病院では、患者さんやご家族の方に満足していただける医療サービスを提供するため、毎年、「外来患者満足度アンケート」を実施しております。

昨年10月に外来で実施させていただきましたアンケート結果を報告いたします。

**調査期間** 2025年10月1日(水)～2025年10月10日(金)  
**対象者** 外来患者さん(ご家族)  
**回答数** 177  
**実施方法** アンケート用紙を配布し、無記名回答方式により実施



結果につきましては、医療法の広告規制により広報誌への公開ができません。  
院内の正面玄関右手に掲示しておりますので、興味のある方はご覧ください。

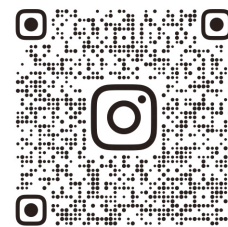
## 渥美病院Instagramの紹介



当院では、2022年からInstagramを開設しています！

院内での活動の様子、部署紹介、研修の様子、ワクチン接種の案内、あつみの郷での行事活動など様々な情報をお届けしています。

フォローをお待ちしております！



@ATSUMI\_HOSPITAL

QRコードを読み込み、投稿をチェックしてみてください！

## すこやか健康教室(高血圧・糖尿)のお知らせ

当院では、毎年、糖尿病教室・高血圧教室を開催しています。

各教室では、医師・看護師からの講義や理学療法士とともに簡単な体操を行ったり、管理栄養士から食事についての講義を行った後、実際に糖尿病食・減塩食の試食を行っています。糖尿病や高血圧を放置していると、脳卒中や心臓病などの重大な病気につながります。正しい知識を身につけ、生活習慣を見直す機会にしませんか？



各教室の詳しい日程については、病院へ問い合わせさせていただくか、ホームページを参照してください。たくさんのご参加をお待ちしています。



▲医師からの講義の様子



▲食事



▲運動の様子

全国的に小児科医の確保が厳しい状況ではありますが、当院として、この地域で産み育てる環境を維持していくために、今後も医師確保と小児医療の継続に最大限努めてまいります。

令和8年4月より、新たに小児科医として澤田昂毅医師が赴任されました。

これにより小児科医は常勤医2名体制となり、これまでやむを得ず制限をしておりました部分についても、徐々に対応できる範囲が広がる見込です。今後も可能な限り小児患者の受入に対応して参りますが、時間帯や患者の状況等により、近隣の小児対応医療機関の受診をご案内させていただくことがありますのでご了承ください。

田原市は近年少子高齢化と人口減少が進んでおり、特に出生数の減少が大きく影響しております。そのため、当院では「地域とともに、地域医療を守り抜く。」という基本姿勢のもと、地域の医療体制、特に小児・周産期医療を充実させることを重要課題として取り組んでいます。

### 小児科の

### 診療体制について

#### ●小児科外来担当スケジュール

		月	火	水	木	金
午前	07 受診室	村田	村田	村田	村田	村田
	08 受診室	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田
	医療相談室	—	斎藤(専門外来予約制)	—	乳児健診(予約)	—
午後	07 受診室	村田	村田	村田	休診	村田
	08 受診室	澤田	澤田	澤田	休診	澤田
	11 受診室	—	予防接種	予防接種	—	—

◎受付時間:8:00~11:30(木:8:00~10:00)

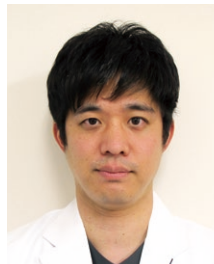
◎予防接種:火・水 予約制 受付13:30~14:00 接種時間14:00~15:00

◎乳児健診:木 予約制 受付10:00~10:30 健診時間10:30~11:00(電話予約:月・金 13:00~15:00、木 14:00~16:00)

■この表は都合により変更する場合があります。 ■予約変更・取消は、予約コールセンター(0531-22-9793)で承ります。

新任医師紹介

あつみでがんばります



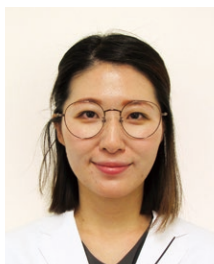
【外科】  
横井 勇真



【小児科】  
澤田 昂毅



【循環器内科】  
稲葉 亮人



【消化器内科】  
石川 充希

よろしく願います。

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 ●視能訓練士 ●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。

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/MjGc3KQGgySWTfps5>

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、2026年5月31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

少子高齢化が深刻化しています。渥美半島における子どもの数も減少していますが、よりよいお産を目指して当院も取り組んでいます。今回の特集により助産師さんの専門的な視点を感じることができました。お産の場として、ぜひ当院も選択肢の一つに入れて頂ければと思います。

休診日

土、日、祝日/8月15日/12月30日~1月3日