

健やかな暮らしのために **すてっぷ**

STEP

Take
free



特集

脳の神経を見ることが

可能になりました

中伊豆温泉病院 放射線科

健康をつくる
情報誌

2025.

11

vol.576

 **JA 静岡厚生連**

JA 静岡厚生連は 2025 国際協同組合年に賛同しています



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

特集「拡散テンソル」 脳の神経を見ることが可能になりました

拡散テンソルとは

拡散テンソルという言葉は、初めて聞く方がほとんどかもしれませんが、拡散テンソルとは、通常のMRI検査では見ることができなかった脳神経を3Dで見えるようにする検査手法です。「脳の神経が見られるなんて、そんなにすごいことなの？」と思われるかもしれませんが、しかし、これは本当にすごいことなのです。

脳の神経とは

脳のイメージは、「図A」のような物体のイメージかと思いますが、拡散テンソルで



(図A)

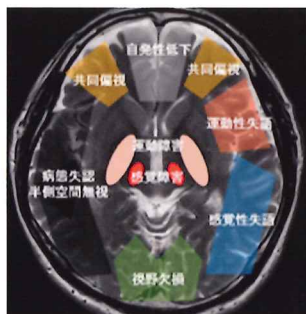


(図B)

を3D化すると、「図B」(カラー部分は全て神経)のように見え、脳内は神経であふれています。そのため、この脳神経を見ることは、脳を詳しく理解する上で非常に重要になります。

現状の神経把握方法

現状の脳神経の把握方法は、頭を断層画像(輪切り画像)にしたMRI画像を使用します。脳神経は頭の決まった場所を通過しているため、「図C」のように特定の場所ごとの区域で神経を把握しています。実際に神経そのものを見るのではなく、神経が通っているであろう場所を、脳神経として把握しています。



(図C)

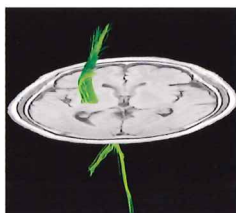
拡散テンソルでの神経の把握方法

拡散テンソルでの神経の把握方法は、【脳神経が通っている場所を神経とする】から【脳神経自体を直接見る】に変わりました。作成方法はDTT(拡散テンソルトラクトグラフィ)という処理を行い脳神経の3Dを作成します。DTTでは脳神経が通っているであろう場所(図D)から、そこを通っている脳神経を浮かび上がらせて



(図D)

赤点矢印は神経(錐体路)が通っている場所(内包後脚)



(図E)

緑色は、神経(錐体路)

す(図E)。これは仮想的な脳神経ではありますが、実際に脳神経を3Dで直接見ることができるようになります。今までは、神経が通っているであろうと把握していたことから考えると、神経が浮かび上がってくるこの技術は革新的なものといえます。

この3Dで出来た脳神経は、脳

中伊豆温泉病院 放射線科

技師長 土屋 健太郎



梗塞などによってダメージを受けた神経が、細く変性している状態、途切れている状態を表すこともできます。

実際の症例で見てみると、「図F」は、脳梗塞によって手足に麻痺が出ている患者様の拡散テンソル画像です。運動機能に関わる神経（すいたいろ錐体路・ひしつもうようたいろ皮質網様体路）を3D化すると、赤矢印の部分に黄青色の脳神経がないことが分かります（左右見比べる）とよく分かります。これは脳梗塞によって脳神経が途絶えている状態を画像化したものです。このように、拡散テンソルを用いることで、脳神経の損傷具合に応じた状態を詳細に観察することができるようになりました。

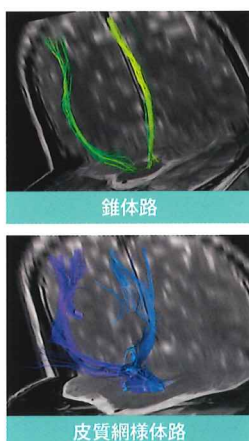


(図F)

色々な脳神経

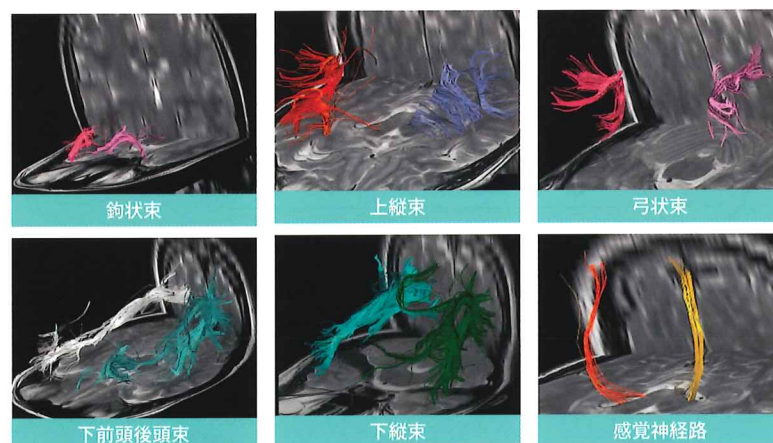
脳には色々な神経があり、それぞれ違った機能を持っています。拡散テンソルにおいては、それぞれの神経を個別に選ぶことができます。

例えば、手足が動かない人には錐体路という運動機能に関連する神経、座っていることが難しい人には皮質網様体路、言葉に障害がある人には弓状束など障害に合った神経を狙って3D化することができます、以前よりそれぞれの神経の情報を得ることができるようになりました。



拡散テンソルの実際

拡散テンソルは、優秀な検査ですが、仮想的な神経を使用しているため、いくつかの課題もあります。しかし、拡散テンソルは、仮想神経を3D化する以外にも、神経の信号強度を示すFA MAPや神経の方向を示すColor MAP、



神経の状態を数値化したFA値など、他にも神経に関連した様々な情報も同時に得ることができます。さらに今後は、拡散テンソルと従来のMRI画像とを組み合わせること、より詳しい脳の状態が把握できるよう進めていきます。

今後

当院では脳卒中などの患者様へリハビリテーションを多く行っています。拡散テンソルを積極的に活用することで、脳神経にダメージを負った患者様の神経状態を正確に把握し、リハビリテーションにおける予後予測や患者様の正確な状態把握などに活かし、より質の高い医療を届けたいと思っています。

参考文献

リハビリPT・OT・ST・Dr.
のための脳画像の新しい勉強本
梗間剛 (三和書店)

うちde 体操

無理なく続けて、
肥満を予防しましょう！

遠州病院リハビリテーション科
理学療法士 田淵 心



忙しい人でもOK！

自宅でできる

脂肪燃焼ダイエット

食事は気にしていても「運動しなきゃ」って考えると、なんだか気が重くなりますよね。でも、難しいことは考えなくて大丈夫！肥満予防には、毎日の生活にちよつとした運動を取り入れることが大切なんです。厚生労働省や様々な先行研究などの発表でも、運動が長期的な体重維持や健康の向上に効果的だと証明されています。肥満予防では、有酸素運動や大きな筋肉を動かす運動が特に効果的です。そこで！今回は自宅内で毎日手軽にできる運動をご紹介します。

case
01

エア自転車漕ぎ（仰向けて自転車漕ぎ）

寝転がったままでもできる、とっても手軽な有酸素運動です。

- ①仰向けに寝転がる。
- ②両足を天井に向けて持ち上げ、空中で自転車のペダルを漕ぐように回す。
- ③“少しきつい”と感じたところで休憩をはさむ。
3-5セットを目安に行う。

Point !

慣れてきたら足を速く回したり、回す大きさを大きくしたりしてみましょう。



腰が浮かない
ように注意！

case
02

もも上げツイスト

お腹まわりをスッキリさせたい方には、この運動がぴったり。

立ったままでもできるので、場所を選ばず行えます。

ウエストの筋肉をしっかり刺激してくれます。



立った状態で

座った状態で

- ①まっすぐ立ち、軽く足を開く。
- ②背すじを伸ばしたまま、お腹を捻りながら片方の膝を胸に引き上げると同時に、反対の肘を膝に近づける。
- ③元の姿勢に戻り、今度は反対の肘と膝を近づける。
- ④お腹の筋肉を使っているのを意識しながら左右交互にゆっくりと大きく繰り返す。左右で1回として、10-15回を目標に2-3セット行う。

Point !

立って行うのが大変な方は椅子に座って行ってもOK！

まとめ

“少し疲れた”を目安に、少しずつ回数や頻度を増やすことで、より脂肪のつきにくい・燃えやすい体に近づけることができます。体を動かし身も心も軽やかに。運動を習慣にして、人生を身軽に楽しみましょう！

外来診療担当医師一覧表 (令和7年10月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

JA 静岡厚生連 遠州病院 053-453-1111 (代表)

HPはこちら

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>



土曜日につきましては一部診療科を除き休診いたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土				
内 科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡 邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)				
		2	呼吸器 金 崎	呼吸器 貝 田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤 澤	呼吸器 伊藤(大)				
		3	消化器 高 垣	消化器 森	消化器 加藤(大)	消化器 高 垣	消化器 藤田(翔)				
		4	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科				
		5		腎 臓 島 田		消化器 竹内(靖)	腎 臓 渥 美				
		6	循環器 松 倉	循環器 金	循環器 岡 戸	循環器 成 瀬	循環器 川 勝				
		7	内分泌 後 藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)				
		8	膠原病 畠 山		内分泌 成 島	血 液 竹 下	内分泌 花 井				
	午後	専門外来 (予約制)	循環器 高 瀬 腎 臓 大 橋	腎 臓 島 田 内分泌 花 井	循環器 高 瀬 内分泌 後 藤	膠原病 小 川 内分泌 成 島	腎 臓 渥 美				
		不整脈外来		睡眠時無呼吸外来	甲状腺外来		ペースメーカー外来 甲状腺外来				
小児科 (予約制)	午前	1	三 枝	三 枝	大 庭	三 枝	アレルギー 坂 倉				
		2	小 野	大 庭	小 野	小 野	長 坂				
		3	長 坂	高 橋(雅)	長 坂	高 橋(雅)	大 庭				
	午後	心 理	山 本 田 中 波多野	心 理	川 瀬 山 本 田 中	心 理	白 井 田 中 波多野	心 理	白 井 山 本 波多野		
		専門外来 (予約制)	感染症 宮 入	乳児1ヶ月健診 (14:00～15:00)		予防接種外来 (14:00～15:00)		乳児健診 (14:00～15:00)			
				心理外来 (第1・3AM)	櫻 井	内分 泌 (PM)	三 枝 小 野	腎 臓 (第3PM)	山 本	神経発達 (第2・4PM)	杉 江
				心 臓 (第1・3PM)	石 川			神経発達 (第2・4・5PM)	平 野		
	外 科 (予約制)	午前	1		浅 羽	西 村	西 村	浅 羽			
			2	中 村	前 田	前 田		水 谷			
3			鈴 木(正)		血管外科	鈴 木(正)	血管外科				
4					呼吸器外科 竹 中						
午後	専門外来 (予約制)	人工肛門外来	人工肛門外来(第2)		乳腺外来 交替制 人工肛門外来	乳腺外来 交替制 人工肛門外来(第4)					
形成外科 (予約制)	午前	1	山 田(萌)	山 田(萌)	山 田(萌)						
		2	渋谷(孝)	渋谷(孝)	渋谷(孝)						
整形外科 (予約制)	午前	1初 診	猿 渡	日 比	佃	今 田	柴 田				
		2再 診	佃	萩 原	柴 田	大 石	日 比				
		3再 診	長谷川	今 田	猿 渡	萩 原	長谷川				
	午後	専門外来 (予約制)	大 石(第1・3)		スポーツ外来 (14:00～16:00)	鈴木(大)					
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制 (14:30～16:00)		交替制 (14:30～16:00)						
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難 波		難 波	黒 住	難 波				
		2				山 崎(第1・3・4)					
精神神経科 (予約制)	午後	1				山 本(第1)	橋 本				
	午前	1			竹林(9:00～11:00)		竹林(9:00～11:00)				
	午後	1				物忘れ外来 大 城					
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)											
皮膚科 (予約制)	午前	1	畑	畑	畑	畑					
		2	渋谷(千)	渋谷(千)	渋谷(千)	脱毛外来 (第1・3) 伊 藤 渋谷(千)	渋谷(千)				
	午後	専門外来 (14:00～15:30)	畑 渋谷(千)			畑 渋谷(千)					
泌尿器科 (予約制)	午前	1	田 仲	田 仲	田 仲	田 仲					
		2		内 山	佃						
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田					
		2		大 野		堀 井					
産婦人科 (予約制)	午前	1産 科	有 澤	成 瀬	鹿 野	趙	向(麻)				
		2初 診	向(麻)/第4のみ趙	鈴木(留)/第3のみ趙	有 澤/第2のみ趙	鹿 野	成 瀬/第1のみ趙				
		3婦人科	鹿 野	有 澤	向(麻)	成 瀬	鈴木(留)				
	午後	1産 科	思春期外来	産後健診	HSG	産後健診	NIPT外来/HSG				
眼 科 (予約制)	午前	1	阿 部		阿 部	彦 谷					
		2	原 田	原 田	原 田	原 田					
		午後	再診のみ	原 田	原 田	阿 部	原 田				
思春期外来(第1)											

居宅介護支援事業所 ☎053-401-0082 訪問看護ステーションときわ ☎053-401-0100
訪問看護ステーション夢咲 ☎0537-73-1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

JA 静岡厚生連 静岡厚生病院 054-271-7177 (代表)

HPはこちら

<https://ja-shizuokakosei.jp/>



土曜日につきましては**全診療科休診**といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	1	半 田	田 中 (俊)	半 田	田 中 (俊)	半 田
		2	近 藤	渡 辺	渡 辺	渡 辺	渡 辺
		3	豊 嶋	杉 山	豊 嶋	近 藤	近 藤
		4	小 澤	小 澤	小 澤	小 澤	小 澤
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡 辺	田 中 (俊) 小長井 (第1・3)	渡 辺 豊 嶋	田 中 (俊)	豊 嶋	豊 嶋
小児科	午前	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)
※11:00までの 受付です	午後	田 中 (敏) (予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外 科	午前	1	酒井 8:30 ~ 10:00 宮崎 10:00 ~	大 地 (予約制)	酒 井	尾 崎 10:00 ~	河 南
		2	河 南	島 村	水 野	西 村	水 野
整形外科 (予約制)	午前	1	天 野	田 村	田 村 8:30 ~ 10:00	天 野	田 村
		2	加 藤 8:30 ~ 10:00	天 野 8:30 ~ 10:00	加 藤 8:30 ~ 10:00	天 野	天 野
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	小杉山	松 本	小杉山	松 本	交替制
		2		加 藤		大久保 10:00 ~	
	午後	1				松 本	
		2				大久保	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30 ~ 13:00	午前	中 嶋	橋 本	橋 本	橋 本	山 田	山 田
	午後	中 嶋 14:00 ~ 16:00	山 田 14:00 ~ 16:00	中 嶋 13:30 ~ 16:00		山 田 14:00 ~ 16:00	
皮膚科	午前	岩 崎	岩 崎	岩 崎	岩 崎 9:00 ~	岩 崎	岩 崎
	午後	岩 崎 14:00 ~ 16:00		岩 崎 14:00 ~ 16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00 ~	金 沢 (第1・3) 小 泉 (第2)	岩 崎 14:00 ~ 16:00
泌尿器科 ※11:00までの 受付です	午前	西 尾	西 尾	速 水		西 尾	西 尾
耳鼻咽喉科	午前	1	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪
		2		石 田 9:00 ~		竹 内 9:00 ~	
	午後	1	大 輪		大 輪		大 輪
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日はF.T外来(予約制)を通常診療と並行で行っています。	午前	1	古 川	中 山	中 山	古 川	中 山
		2	佐 藤 (第1・3)			非常勤医師	南 波 (第2・4)
	午後	佐 藤 (第1・3)			古 川 非常勤医師		
漢方内科 (予約制)	午前					古 川 (予約制) 8:30 ~ 10:30	
	午後		村 田 (第2)	中 山		村 田	
眼 科	午前	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野
	午後 (予約制)	佐 野		佐 野			

居宅介護支援事業所 ☎ 054-271-9580 訪問看護ステーション茶町 ☎ 054-652-4611

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

HPはこちら



JA 静岡厚生連 清水厚生病院 054-366-3333 (代表) <https://k-shimizu.ja-shizuoka.or.jp/>

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村 瀬	成 島	村 瀬	成 島	村 瀬
		2	成 島	吉 田	岡 村	岡 村	岡 村
		3	森 脇	交替制	森 脇	森 脇	森 脇
		4	吉 田	漆 畑	吉 田	漆 畑	北
	午後	1	森 脇 (予約制)	森 脇 (予約制)	森 脇 (予約制)	森 脇 (予約制)	
		2		岡 村 (予約制)			
		3		林 (予約制)			
小児科 9:00 ~	午前	京 極	京 極	京 極	京 極	京 極	
	午後 受付 ~ 14:00	乳児健診・予防接種			乳児健診・予防接種	乳児健診・予防接種	
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知 久	出 口	知 久	出 口	
	2	出 口	松 永	交替制 9:30 ~	松 永	成 島	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西 村	西 村	穴 戸	朝 倉 9:30 ~	
		2	穴 戸	峯 岸	富 永	東 山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00 ~ (月1回) 内山 (第2)
		3	大 塚		大 塚	大 塚	
		4	峯 岸	遠 藤	立 岩	立 岩	遠 藤
形成外科	午後		鈴 木 13:30 ~				
脳神経外科	午前				大 石		
皮膚科	午前	水 島	大 塚	栗 原 (第1・3・5週) 大 塚 (第2・4週)	大 塚	水 島	
泌尿器科 9:00 ~	奇 数 週	蒲 田	宮 崎			齋 藤	
	偶 数 週	早 川	辻 本			交替制	
耳鼻咽喉科 月~金 9:00 ~	午前	1	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡	
	2		杉 山		植 田		
	午後		交替制 新患 / 予約外来 受付 14:00 ~ 16:00		補聴器外来 (予約制 第1・3週)		
婦人科	午前	鈴 木	鈴 木		鈴 木	鈴 木	
眼 科	午前	1	佐久間 (新患)	佐久間 (再診)	佐久間 (新患)	佐久間 (新患)	佐久間 (再診)
		2	浅 井 (再診)	浅 井 (新患)	浅 井 (再診)	浅 井 (再診)	浅 井 (新患)
	午後	1	佐久間 (再診・予約制)	予約検査	予約検査	予約検査	佐久間 (新患) 受付 13:00 ~ 15:00
		2					
認知症外来	午 前			中 島 (予約制)			

特別養護老人ホームいはらの里 ☎ 054-366-3653 居宅介護支援事業所 ☎ 054-366-3512

訪問看護ステーションいはら ☎ 054-366-3196

HPはこちら



JA 静岡厚生連 中伊豆温泉病院 0558-83-3333 (代表) <https://k-nakaizu.jp/>

診療科	月	火	水	木	金	土
内科	午前	杉 崎	安 田	村 田	福 田	野 田
		安 倍	渡 部	積	篠 浦	齋 藤
	午後	村 田		今 西	松 島 (消化器内科)	齋 藤
		出 口				
外科・消化器	午前	佐 藤	志 賀	志 賀	志 賀	佐 藤 (第1・3)
整形外科	午前		牟 田 (予約制)	高 庭	伊 藤	交替制
			渋谷			渋谷 (第1)
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 伊 藤	リウマチ科 (膠原病内科) 渡 部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 渡 邊	リウマチ科 (膠原病内科) 篠 浦	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 山 本
		睡眠時無呼吸外来 佐 藤	診療時間 9:00 ~ 受付時間 7:30 ~ 11:30	診療時間 8:30 ~ 受付時間 7:30 ~ 11:30	診療時間 9:00 ~ 受付時間 7:30 ~ 11:30	リウマチ科 (膠原病内科) 齋 藤 (受付 ~ 15:00)
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 村 田 (受付 ~ 15:30)	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 中 嶋	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 今 西	内 科 (予約制) 岡 本	泌尿器科 野 波
		禁煙外来 (予約制) 杉 崎		眼 科 市 川		リウマチ科 (膠原病内科) 齋 藤 (受付 ~ 15:00)
		骨粗鬆症 (予約制) 牟 田 (第1または第2)	皮膚科 早 川	人工関節外来 (予約制) 勝 部 (第1)	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 安 田 (受付 ~ 15:30)	手指整形外来 (予約制) 齋 藤 (第3または第4) 市 原 (第1または第2)
		診療時間 13:30 ~ 16:30 受付時間 7:30 ~ 15:00	診療時間 13:30 ~ 17:00 受付時間 7:30 ~ 15:00	診療時間 13:30 ~ 16:30 受付時間 7:30 ~ 15:00	診療時間 13:30 ~ 16:30 受付時間 7:30 ~ 15:30	診療時間 13:30 ~ 17:00 受付時間 7:30 ~ 15:00

専 門 外 来

頭痛、ふらつきが頻繁にある。関節の痛み・腫れ、からだに発疹ができた。朝のこわばりがある。
排尿障害や尿失禁でお困りの方などご心配はありませんか？

一般診療では対応が難しい、特定の病気や症状に対してより詳細な検査、専門的治療を行う外来です。まずはお気軽にご相談ください。



きよみの里 HP

居 宅 介 護 支 援 事 業 所 ☎ 0558-83-1820 訪問看護ステーションなかいず ☎ 0558-83-1738

介護老人保健施設きよみの里 ☎ 054-369-7700 訪問看護ステーションきよみ ☎ 054-360-4101

気になるアレコレ

病院に聞いてみました

何もないのに暑さを感じ、汗をよくかきます。
これって更年期障害でしょうか？

適切な向き合い方を
知りましょう！

回答者

遠州病院 健康管理課
保健師 長屋 佑季



更年期障害とは

更年期とは閉経前後各5年を合わせた約10年間のことで、この時期に現れる様々な症状を更年期症状、症状が重く日常生活に支障をきたす状態を更年期障害といいます。

図1は症状の例ですが、重い人もほとんどない人もおり、個人差がとても大きいです。



症状は200種類あるとされています

更年期障害の原因

主な原因は、女性ホルモンの1つで女性の心身を健やかに保つ働きをする「エストロゲン」にあります。その分泌量は20~30歳をピークに低下していき、更年期には大きく、ゆらぎながら減っていきます。このゆらぎに脳が混乱して自律神経の働きも乱れ、症状が現れます。

対処法

心身の症状に対処するために重要なのは、図2のような規則正しい生活を送ることです。また、大豆製品に多いイソフラボンはエストロゲンに似た働きをするため積極的に摂りましょう。

栄養バランスの
良い食事



適度な運動



意識して
睡眠をとる



完璧を求めない
「7割でよし」



家族に理解と
協力を求める



治療法

更年期障害の治療には、ホルモン補充療法等があります。また、同様の症状でも関節リウマチや甲状腺、子宮等他の病気の可能性もあるため、気になる症状があれば我慢せず婦人科に受診してみてください。

次回のテーマはアナフィラキシーショックです

更年期には必ず終わりが来ますから、周囲の人の理解や協力を得ながら乗り越えていきましょう。

人

生

会

議

を知っていますか？

もしものことを考えたことがありますか？

人は、いつでも命に関わるような大きな病気やけがをすることがあります。命の危険が迫った状態になると約70%の方は、治療やケアなどについて自分で決めたり希望を伝えたりすることができなくなるといわれています。

もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて前もって考えたり、信頼する人たちと繰り返し話し合ったりすることを「人生会議（ACP:アドバンス・ケア・マネジメント）」といいます。

厚生労働省が作成した漫画でわかりやすい資料はこちらから▶▶

**終活と人生会議（ACP）の違い****「終活」**

人生の最期を迎えるための準備として、自分の老後や亡くなったときに備え、お葬式やお墓、遺言、相続などについて決める一連の取組を指す。そうした事柄に関する希望を書き留め、残しておくためのノートのことを「エンディングノート」などの名称で呼ばれている。

「人生会議（ACP）」

「自分が大切にしていることは何か」「自分はどのように生きたいか」など、自分の価値観や生き方、これからの過ごし方のほか、最期が近づいてきたときの医療や介護のことなどを含めて、自ら考え、家族や大切な人と繰り返し話し合う過程のこと。

人生会議の進め方

01

大切にしていることは何ですか？

02

信頼できる人は誰ですか？

03

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

04

話し合いの結果を大切な人に伝え共有しましたか？

※心身の状態に応じて意思は変化することがあります。何度でも繰り返し考え話し合いましょう。

話し合った内容を書き留めておく資料を配布している市町村もあります。右記二次元コードからご確認ください。また、独自の記録用紙を作成している病院や施設もあります。



わからないことがありましたらJA静岡厚生連の「よろず相談窓口」にご相談ください



JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しております。
ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。詳しくはこちら▶



相談
無料



遠州病院 第93回 市民公開講座を開催します！

日時 令和7年 11月 15日(土) | 受付 9:30 開会 10:00



皮膚・排泄ケア 特定認定看護師
牧野 祐希

やさしいケアで守る大切な人の健康～褥瘡予防と保湿のコツ～

介護中のご家族、これから介護を始める方、スキンケアに興味・関心のある方へ、ご自宅で実践できるスキンケアの基本とコツをお伝えします。



がん性疼痛看護 認定看護師
藤田 桂子

がんとともにある人生のつらさに寄り添う～意思決定について～

病気の痛みは身体の痛みだけ？誰にも訪れる人生の最終段階について考えたことはありますか？看護師の立場からわかりやすくお話しします。一緒に考えてみませんか？

※会場には、駐車場がありませんので公共交通機関をご利用ください。

※定員となりましたら受付を終了いたします。

【お問い合わせ先】JA 静岡厚生連 遠州病院 総務課 TEL:053-401-0080(平日 13:00～17:00)

参加無料
申込不要
先着100名
定員となりましたら受付を終了します



遠州病院

第27回学術講演会

9/23 火

「災害から命を守る～過去の経験から学ぶ～」をテーマに浜松医科大学 地域医療学講座 特任教授の吉野篤人先生に講演いただき、地域の方や医療関係者など約300人が参加しました。

「災害時は地域で協力して救護所等の設置が必要。家庭でも日頃からの備えが重要」と呼びかけました。



防災訓練

9/26 金

消火訓練・火災発生模擬訓練を行い、新人職員をはじめ、多くの職員が参加しました。

施設内を巡回し消火設備を確認したり、実際に消火器等を使って消火訓練を行ったりしました。



特別養護老人ホームいはらの里

心のコンサート

9/24

(株)IAI特別協賛による「心のコンサート」を開催しました。富士山静岡交響楽団のメンバーによる弦楽四重奏(ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロ)で、坂本九メドレーや美空ひばりの「川の流れるように」などが演奏されました。利用者さんたちは美しい音色に合わせて身体を揺らしたり口ずさんだりして素敵な時間を過ごしました。



敬老会

9/10

敬老会を行い、傘寿(80歳) 米寿(88歳) 卒寿(90歳) 白寿(99歳) 百寿(100歳)、100歳以上の方のお祝いをしました。

最高齢 104歳、100歳、99歳の方にご挨拶をいただき、ちゃんちゃんこを着て撮影した写真をプレゼントしました。

終了後、入所者の皆さんと一緒に歌を歌い、ゼリーと抹茶オレをいただきました。



静岡厚生病院

取材対応

9/29

マダニが媒介する感染症の静岡県内の感染者が過去最多となり、死者も出ているニュースを受け、救急科の園井医師が日本農業新聞の取材を受けました。

草むらなど自然が多く残っている場所に行ったり農作業をしたりする際は、マダニに刺されないような服装をすることが大切です。



市民公開講座

9/26

静岡市中心部(おまち)に位置する、静岡市立静岡病院・静岡赤十字病院・静岡厚生病院が3病院合同の市民公開講座を開催し約120人が参加しました。

静岡厚生病院からは、産婦人科の中山毅副院長が「静岡から考える女性の健康支援～漢方医学の立場から～」の講演を行いました。



SNS

各種
やってます!

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中!
ぜひチェックしてみてください!

健康食彩
レシピ今月のテーマ
たんぱく補給食

料理のPoint

今回は、高たんぱく・低脂肪の鶏ささみを使用したレシピをご紹介します。フライパンひとつで揚げずに作ることができ、ささみと一緒に野菜もたくさん摂ることができます。酸味は控えめで、作りたてでも冷やして食べても美味しく食べられます。是非、お試しください。

静岡厚生病院 管理栄養士
伊藤 靖子

たんぱく質は、筋肉や体の組織の維持・増強に必要な栄養素です。不足しがちなたんぱく質をおいしく、手軽に摂取できるたんぱく補給食を紹介します。



ささみの南蛮漬け

調理
時間 20分栄養価
(1人分) カロリー 221kcalたんぱく質 24.2g
脂質 7g
塩分 1.0g

材料 (4人分)

- 玉ネギ …………… 1/2個
- 人参 …………… 1/4本
- 赤パプリカ …………… 1/2個
- 黄パプリカ …………… 1/2個
- ピーマン …………… 2個
- 鶏ささみ …… 8本 (400g)
- 薄力粉 …………… 適量
- サラダ油 …………… 大さじ2
- 酢 …………… 大さじ4
- 酒 …………… 大さじ2
- 醤油 …………… 大さじ1と1/3
- 砂糖 …………… 大さじ2

作り方

① 玉ネギは薄切り、人参とパプリカ・ピーマンは千切りにして耐熱容器に入れ、★を加え、電子レンジ600Wで3分加熱する。

② ささみは3等分のそぎ切りにして薄力粉をまぶす。

③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、ささみの両面を色よく焼いて火を通す。

④ ささみが熱いうちに①に浸け、味がなじんだら器に盛り付ける。



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。
右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください! ▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント! 農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか?
1 病院 2 JA 3 その他()
- Q2 今月号でよかった記事は?
1 表紙 2 特集 3 体操 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は?
- Q4 ご意見・ご感想

応募方法

ハガキで応募

ハガキに必要な事項を記入してお送りください!

OR

アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募! ▶▶▶

《締め切り11月24日(月)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※ ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
11月号係

- 郵便番号
- 住所
- 氏名
- 電話番号
- 年齢
- 職業
- アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら♪▶

