

# すてっぷ

2025

1

No.566

健やかな暮らしのために



リレーフォーライフ（清水厚生病院）

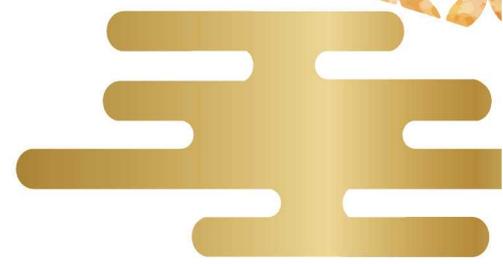
特集

## 視能訓練士を知っていますか？

静岡県農協健康管理推進委員会  
静岡県厚生農業協同組合連合会



# 謹賀新年



皆様方におかれましては、健やかに新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。旧年中は本会の保健・医療・福祉事業に対して、ご支援・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

高齢化の急速な進展により、医療・介護の需要が増加しています。その中で、組織・地域・行政に必要とされる安心・安全な保健・医療・福祉を安定的に供給するとともに患者・利用者のサービスの向上に努めます。

今後もJA組織の一員として、また公的医療機関・介護保険施設として、自らの役割を果たすことで「暮らしに根ざした病院」の理念のもと、皆様の信頼に添えていく所存です。

皆様方におかれましてもこの一年が飛躍の年となりますよう心からお祈り申し上げます。

## 静岡県厚生農業協同組合連合会

経営管理委員会会長	鈴木政成
代表理事理事長	荒田庄治
代表理事専務	安本和正
常務理事	新間昌哉
理事遠州病院長	大石強一
理事静岡厚生病院長	水野伸一
理事清水厚生病院長	西村明人
理事中伊豆温泉病院長	安田勝彦
常勤監事	戸塚央男



経営管理委員会会長  
鈴木政成

＊ 遠州病院

第89回  
市民公開講座のお知らせ

大腸がんは日本人が患うがんの第1位です。男性の10人に1人、女性の13人に1人が生涯のうちに1回は発症すると言われています。早期発見・早期治療が大切です。  
この機会に「大腸がん」を正しく理解しましょう。

知って得する 第89回  
市民公開講座



令和7年1/18(土) 受付 9:30  
10:00～11:00



家族のため、自分のため  
大腸がんを学ぶ日！

知識が命を守る時代  
専門医が大腸がんを徹底解説

外科 診療部長  
中村 勇人

地域情報センター



※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)

＊ 中伊豆温泉病院

『院内保健講座』のお知らせ

健康意識の向上と疾病予防を目的として『院内保健講座』を開催します。  
内容は病気や介護のことから身近な話題まで幅広く、講師は医師を含めた、それぞれの分野の専門家が講義を行います。どうぞご参加ください。

開催日	時間	講義内容	講師
令和7年 3/3 (月)	9:30～9:45	受付・オリエンテーション	
	9:45～9:55	開講式(挨拶)	事務長
	10:00～	心電図からわかること	医師
令和7年 3/6 (木)	11:00～	選定療養について	薬剤師
	9:40～9:55	受付・オリエンテーション	
	10:00～	医療ドラマのウソ・ホント	放射線技師
令和7年 3/11 (火)	11:00～	認知症予防の体操	作業療法士
	9:40～9:55	受付・オリエンテーション	
	10:00～	転倒予防について	理学療法士
令和7年 3/12 (水)	9:40～9:55	受付・オリエンテーション	
	10:00～	誤嚥性肺炎予防	言語療法士
	11:00～	温泉と健康	看護師

※講義内容や日程など都合により変更する場合がございますご了承ください。

会場	JA静岡厚生連中伊豆温泉病院 2階 研修室		
定員	各日程 50名程度 (事前予約制・先着順)	参加費	無料
持ち物	・筆記用具 ・飲み物 ・動きやすい服装 (※3/6,11は体を動かす内容が含まれます)		

【お申し込み・お問い合わせ】TEL0558-83-3340(13時～16時 土日・祝日を除く)  
健康管理センターでの直接の申し込みはご遠慮ください。※申込開始日は令和7年2月3日(月)～となります。※ポイントカードはR4年度で終了させていただきました。

# 視能訓練士を 知っていますか？

清水厚生病院 視能訓練士 主任代理

## 丸山 博也



視能訓練士 Certified Orthoptist (略称CO)は、小児の弱視や斜視の視能矯正や視機能の検査を行う国家資格を持つ専門技術職です。日本では1971年に誕生しました。目の機能のスペシャリストとして乳幼児から高齢の方まで、世代を超えて大切な目の健康を守るお手伝いをしています。

### 業務分野は主に4つ

#### 1【視能矯正】

視覚が大人と同等に発達する年齢は6〜8歳頃と言われています。そのため、弱視や斜視によって視機能の発達が十分でない子どもを早期に発見し、視機能が完成される8歳頃までに弱視や斜視に対しての視力向上や正常な両眼視機能の獲得を目的とした視能訓練を行います。

#### 2【視能検査】

眼科一般検査および精密検査のことを言います。人間の眼はとても複雑で大切な器官であるため、多くの検査があります。主に視力検査、屈折検査、眼鏡処方検査、コンタクトレンズ検

査、眼圧検査、視野検査や、眼の奥の写真や組織の断面を撮影する画像診断検査、正確な手術を行うための手術前検査などがあります。視能訓練士はこれらすべての検査を担当し、医師の診断や治療に必要な確なデータを提供して眼科医療をサポートしています。

#### 3【健診・検診業務】

病院以外で保健所や保健センター、学校での集団検診会場に出向き幼児や児童の眼疾患検査を行います。また、成人に対しても職場検診などで生活習慣病を見つける眼疾患検査を行います。視能訓練士は様々な眼疾患の早期発見、早期治療にも貢献しています。

#### 4【ロービジョンケア】

眼疾患や外傷により視力や視野が低下した状態をロービジョンと言います。ロービジョンの見えにくさを様々な補助具や方法で補い、生活の質(Quality of Life)の改善を支援します。乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層を対象に日常生活、学業や仕事の継続などへの影響を聞き取り、一人一人に合わせた光学的補助具(拡大鏡、遮光眼鏡など)を選定します。

また、視覚リハビリテーション施設との連携などのアドバイスも行います。

### 視能訓練士になるには

視能訓練士国家試験には受験資格があります。

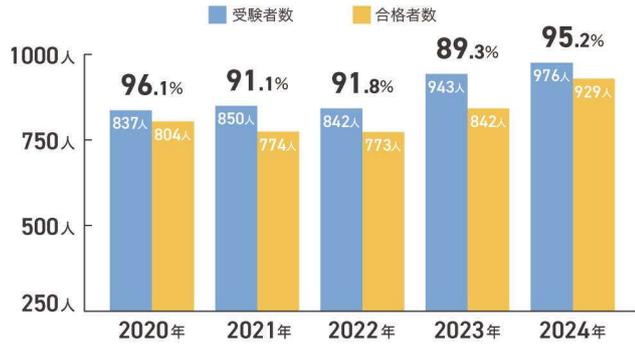
国家試験の受験資格を得るためには高校を卒業後、国が指定する視能訓練士の養成施設で3年以上学び、必要知識や技術を習得する必要があります。



1971年に「視能訓練士法」が制定され、第一回の厚生省国家試験が施行されて以来、有資格者約20,000名(2024年4月1日現在)を社会に送り出しています。視能訓練士国家試験合格率は過去5年間で90%台を推移しており、近年の難易

度は高くない傾向にあります。

視能訓練士国家資格合格率

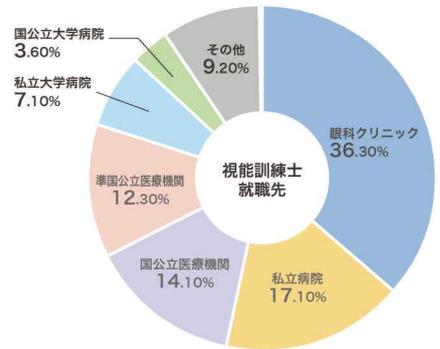


厚生労働省 視能訓練士の合格発表より作成

## 視能訓練士の勤務先

視能訓練士の勤務先の4割弱を占めるのが眼科クリニックです。眼科クリニック以外では病院に勤めることが多く、中には教育や研究、先進的な医療を担う大学病院に勤める視能訓練士や医療機器メーカーで眼科機器の販売や開発に携わる視能訓練士もいます。

## 視能訓練士の男女比



出所：公益社団法人 日本視能訓練士協会 2020年視能訓練士実態調査報告書

視能訓練士は女性85・7%、男性14・1%と女性の多い職種です。残業も比較的少ない職場が多く、子育て世代でも働きやすい環境とされています。男性の比重は毎年増加傾向にあり、今後もその傾向が続くと考えられます。

視能訓練士の男女比



出所：公益社団法人 日本視能訓練士協会 2020年視能訓練士実態調査報告書

## 視能訓練士の将来性

人間は情報の8割を目から得ています。そのため「見ること」は生活の質（QOL）を大きく左右します。現在日本では高齢化・長寿化により加齢に伴う目の疾患が増えています。その中でも代表的なものが緑内障です。緑内障は日本における失明原因の1位

である一方、早期に発見して治療を続ければ生涯にわたり視野と視力を保つことができます。若い世代でもドライアイや花粉症などの慢性疾患に悩む患者さんも増えており、幼児期から青年期、老年期に至るまで目の健康に寄り添う眼科や視能訓練士に対するニーズは今後も増えていくと考えられています。視能訓練士は眼科医1名に対して2〜3名必要とされていますが臨床現場では眼科医1万3,639名に対して視能訓練士は1万130名眼科医1名に対して0.7名)とその数はまだまだ足りていません。今後必要な職種だといえます。

## 視能訓練士のやりがい

視能矯正の訓練の成果を得るには長

## 最後に

期間かかることもあるため、患者さんと向き合う根気強さが必要です。しかしその分、患者さんの視力が回復した時や斜視や弱視が改善した時などは大きなやりがいを感じることが出来ます。また、視機能検査の専門科として医師から頼りにされることも大きな励みになります。

眼疾患は早期発見・早期治療が重要となるため、定期的な眼科受診をお勧めします。また、眼科に来院された際に目のことで少しでも不安や疑問に感じたことがあれば、視能訓練士にご相談ください。今後もみなさまの大切な目の健康を守るお手伝いをさせていただきます。

## 参考文献

公益社団法人  
日本視能訓練士協会 HP



# みなさんからの質問、 病院に聞いてみました

不整脈になると  
どのような症状が  
ありますか？



## 不整脈とは

正常な脈拍は、安静時に50-100/分、規則正しく打つ脈拍のことをいいます。

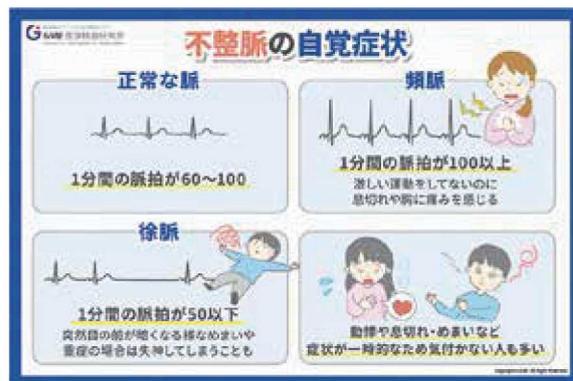
不整脈はそれ以外、つまり脈拍数が50/分以下(徐脈)と遅くなったり、100/分以上(頻脈)と速くなること、またリズムが不規則、バラバラになることをいいます。不整脈の検査で最も大切なものは心電図検査ですが、自分で脈拍を調べる方法もあります(検脈)。手首の親指側に橈骨動脈があり、反対の手指で軽く押さえてみると動脈の拍動を触れることができます。この拍動を1分間数えたものが脈拍数です。1分間の回数が正常なのか、リズムは規則正しいのか調べることができます、是非試してみてください。



## 不整脈の症状

脈拍数が100/分以上になることは全て病気が原因ではありません。例えば運動や精神的に興奮、緊張した時には100/分以上になることもあり、これは正常な生理的頻脈といいます。

不整脈出現時の症状には個人差もありますが、一般的に動悸や息切れ、胸の違和感、めまいを感じる人が多いようです。めまいはグルグル回転するようなものではなく、立ちくらみ時のような目の前が暗くなるものがあります。ただこの動悸、息切れ、胸部違和感、めまいは不整脈以外の疾患からくることもあり、しっかり検査することが大切です。



## 予防と治療

心房細動という不整脈があります。これは脈拍リズム、脈拍数もバラバラで、脈拍数も遅くなったり、速くなったりとバラバラです。症状を感じる人もいれば、逆に全く感じない、普段と変わらないという人までバラバラです。心房細動で怖いのは、心臓の中で血栓(血の塊)が生じ易くなり、それが剥がれ飛ぶことによる脳梗塞です。人生が一瞬で変わってしまいます。恐ろしい不整脈ですが、血液をサラサラにする薬で脳梗塞を予防したり、またカテーテル治療(アブレーション)で心房細動そのものを正常に治すことも可能です。動悸、息切れ、胸部違和感、めまい等の症状のある方、そして検脈で不整脈のある方は、一度医師の診察を受けることをお勧めします。

次回のテーマは、「嚥下障害について」です。

回答してくれた先生  
清水厚生病院 副院長  
森脇秀明



# 外来診療担当医師一覧表 (令和6年12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。  
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

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/>



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 大 津	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	
	午後	5		腎 臓 島 田		消化器 竹内 (晴)	腎 臓 渥 美	
		6	循環器 磯 垣	循環器 金	循環器 林	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 米 澤		内分泌 伊藤 (佳)	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 島 田	循環器 高 瀬	膠原病 小 川	腎 臓 渥 美		
		腎 臓 大 橋	内分泌 花 井	内分泌 後 藤	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	東	三 枝	アレルギー 坂 倉	
		2	小 野	大 庭	小 野	小 野	大 庭	
		3	東	中 川	大 庭	中 川	東	
	午後	心理	山 本 田 中 波多野	心 理 山 本 田 中	心 理 田 中 波多野	心 理 山 本 田 中 波多野	心 理 山 本 田 中 波多野	心 理 山 本 田 中 波多野
		専門外来 (予約制)	感染症 (第2PM) 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)		神経発達 平 野
			心理外来 (第1・3AM) 心 臓 (第1・3PM)	櫻 井 石 川	内分泌 (PM) 三 枝 小 野	腎 臓 (第3PM) 山 本 平 野	神経発達 (第2・4PM) 杉 江	
						甲状腺外来		
外科 (予約制)	午前	1		浅 羽	米 川	米 川	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 野 亦			
午後	専門外来 (予約制)		人工肛門外来 (第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 竹 林 人工肛門外来 (第1・3)		
形成外科 (予約制)	午前	1	山 田 (萌)	山 田 (萌)		山 田 (萌)		
		2	岡 崎	岡 崎		岡 崎		
午後	専門外来 (予約制)		山 田 (萌) 岡 崎			山 田 (萌) 岡 崎		
整形外科 (予約制)	午前	1初 診	堀 口	日 比	守 屋	今 田	竹 内 (祐)	
		2再 診	守 屋	萩 原	藤 田 (倫)	大 石	日 比	
		3再 診	竹 内 (祐)	今 田	堀 口		萩 原	藤 田 (倫)
午後	専門外来 (予約制)	大 石 (第2・4)		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 (第2・4)	難 波	
	午後	1				山 本 (第1)	橋 本	
精神神経科 (予約制)	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	石 部	石 部	石 部	石 部	石 部	
		2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来 (第1・3) 伊 藤 渋谷	渋谷	
午後	専門外来 (14:00~15:30)	石 部 渋谷			石 部 渋谷			
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海 野	海 野	海 野	海 野	海 野	
		2	北 川	北 川	北 川	佃	北 川	
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田	
		2	別 所	別 所	別 所	別 所	別 所	
午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来 (13:30~16:00)	補聴器外来 (13:30~16:00)			
産婦人科 (予約制)	午前	1産 科	有 澤	成 瀬	鹿 野	鈴木 (留)	向 (麻)	
		2初 診	向 (麻)	鈴木 (留)	有 澤	鹿 野	成 瀬	
		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	交替制	産後健診	NIPT外来	
3婦人科				稲 本	稲 本			
眼科 (予約制)	午前	1	阿 部		阿 部	阿 部	彦 谷	
		2	原 田	原 田	原 田	原 田	原 田	
午後	再診のみ	原 田		原 田	阿 部	原 田		



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。

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		渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋	杉山	中根	豊嶋	
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	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)	禁煙外来 14:30~	豊嶋
神経内科	午前					鈴木	
小児科	午前	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	
	午後 ※11:00までの 受付です	田中(敏) (乳児予防接種・ 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~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	河南
		2	河南	島村	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
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 8:30~10:30	天野 8:30~10:00		加藤 8:30~10:30	天野
リウマチ科	午前	1	小杉山	松本	小杉山	松本	交替制
		2		加藤		大久保 10:00~	
初診の方は 要予約	午後	1				松本	
		2				大久保	
脳神経外科	午前	橋本 8:30~10:30	橋本	橋本	橋本	山田	
		中嶋 10:30~11:30					
予約お問い合わせ 8:30~13:00	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	
	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	
耳鼻咽喉科	午前	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		石田 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪		大輪		大輪
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日は FT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		角田		
		3	角田				
	午後	佐藤		角田 南波 (第2)	古川		
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 14:00~16:00		村田(第2・4) 14:00~16:00	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

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	田 中	村 瀬	田 幡	村 瀬
		2	成 島	田 幡	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	
	午後	1	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 午後 受付~14:00	京 極	京 極	京 極	京 極	京 極	
消化器外科 乳腺外科	午前	1 知 久 2 出 口	出 口 松 永	交 替 制	知 久 松 永	知 久 成 島	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西 村	西 村	京 田	朝 倉 9:30~	西 村
		2	京 田	峯 岸	志 村	東 山 (第1.3.5週のみ)	高 岸 9:00~ (月2回)
		3	大 塚		大 塚	大 塚	大 塚
		4	上 原	遠 藤	立 岩	立 岩	上 原
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	鈴 木	大 塚	水 島	
泌尿器科 9:00~	奇 数 週	宮 下	辻 本			原 田	
	偶 数 週	蒲 田	迫			早 川	
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡
		2	大 山	大 山	大 山	大 山	大 山
	午後	予 約 検 査	新 患 / 予 約 外 来	予 約 検 査	予 約 検 査 補 聴 器 外 来 ( 予 約 制 第 1.3 週 )	予 約 検 査	
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 (再診)	佐久間 (再診)
		2	浅井 (再診)	浅井 (新患)	浅井 (再診)	浅井 (新患)	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 (再診) 受付 13:00~15:00
		2					

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	診察室	月	火	水	木	金	土		
内科	午前	1	杉 崎	安 田	村 田	福 田	野 田		
		2	安 倍	渡 部	積	篠 浦	名 嘉 原 (総合内科)		
		3				松 島 (消化器内科)			
	午後	1	村 田		東 村	内 科 ( 予 約 制 )	岡 本	齋 藤	
2		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	1	牟 田 (予約制)	牟 田 (予約制)	森 川	瀬 戸	瀬 戸		
		2		森 川				森 川 (第1) 瀬 戸 (第3)	
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 山 崎	リウマチ科 (膠原病内科)	渡 部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	池 村	リウマチ科 (膠原病内科)	篠 浦	
		睡眠時無呼吸外来 佐 藤							
	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)	東 村 (受付~15:30)	泌尿器科	森 野
		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)	
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00		診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00	

人工関節専門外来の対象となる方

- ・ 股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・ 人工関節手術後の経過を見る方
- ・ 以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方



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

# よろず相談

冬場になり、冷え症の私にとって辛い季節になりました。対策や改善方法を教えてください。



## 冷え症について

冷え症とは血流の悪さにより手足の毛細血管まで血液が届かず、その部分の体温が下がってしまいう状態をいいます。色々なタイプがあり、それぞれで改善方法は変わります。

### ●手足で起る冷え症（四肢末端型）

若い女性に多く、食事量や運動量不足で体内熱量が少なくなることや、交感神経が過敏で手足の血管が収縮しやすいため、手足の先から冷えます。

### ●下半身で起る冷え症（下半身型）

男女ともに多いタイプです。骨盤の歪みや下半身の筋肉が凝り、血流が悪くなって冷えます。逆に上半身の血流は多く、熱くなることがあります。（冷えのぼせ）

### ●内臓で起る冷え症（内臓型）

体内の熱が体外に逃げるのを防ぐ交感神経の働きが弱いため熱が逃げやすく、体表面は温かいのにお腹など体の中が冷えます。

### ●全身で起る冷え症（全身型）

基礎代謝の低下により全身に冷えが起るタイプの冷え症です。常に体温が低く体質や不摂生、極端な体力低下なども原因になります。

### 【タイプ別の対策について】

#### ●四肢末端型

首元や肩、お腹などの体幹を温めましょう。体内の熱量を増やすよう欠食せず、バランスのよい食事や体を温める食べ物（表1・2参照）をとり

ましよう。また毎日適度な運動も大切です。

表1 【バランスのとれた食事】

栄養バランスのとれた食事とは、ごはん等の穀類の「主食」、肉・魚等のタンパク質主体のおかず「主菜」、野菜、海藻等の「副菜」、「汁物」を組み合わせた和定食が理想的です。理想のバランスにそえる簡単なコツとして、食卓に3色の食材を揃えるとよいでしょう。

黄	ごはん、パン、麺類などの主食となる、糖質（炭水化物）中心のもの 
赤	肉、魚、卵、大豆などの主菜となるタンパク質中心のもの 
緑	野菜、きのこ、海藻などの副菜になるもの 

表2 体を温める食べ物

末精製の食材（黒糖・胚芽米など） 
冬が旬、寒い地域でとれるもの（にんじん、れんこん、ごぼう、ほうれんそうなど） 
発酵食品（みそ、納豆など） 
その他（肉・魚などのタンパク質食材、ビタミン豊富なナッツ類、アボカド、ネギ、ショウガ、ココアなど） 

### ●下半身型

血流を良くするために下半身（特にふくらはぎ）を使った運動やストレッチも体の温めに効果があります。また長時間の座りっぱなしは避けましょう。

### ●内臓型

運動をして自律神経のバランスを整えましょう。腰にカイロあてて温めるのも良いでしょう。



【ふくらはぎのストレッチ】  
1. つま先立ちで15秒キープ。  
2. ゆっくり踵を降ろす。  
3. 1→2をくりかえす（10回）



【ブラブラ体操】  
1. 仰向けに寝て両手、両足を上に伸ばす。  
2. 肩の力を抜いて手足をブラブラと動かす。（1分間）

### ●全身型

継続的な運動や入浴などにより基礎代謝を高めるとよいでしょう。冷え症対策をして、寒い冬場を快適に過ごしたいですね。

### 参考文献

NHKきょうの健康2022・12月  
厚生労働省  
働く女性の心とからだ応援サイト  
専門科コラム

静岡厚生病院 健康管理課

保健師 鶴岡千恵子

遠州病院

11/16 土 広域災害訓練

遠州病院は「南海トラフ巨大地震が発生し、多数の被災者が出た」と仮定し、医療救護訓練を行いました。

本部、トリアージチーム、受付事務に分かれ、浜松医科大学のDMATに指導いただきながら災害が起こった時の動きを確認しました。

※DMATとは、災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チームのこと。

※トリアージとは、災害発生時などに多数の傷病者が発生した場合に、傷病の緊急度や重症度に応じて治療優先度を決め、状態に応じた色のタグをつけること。



トリアージ

優先順位	分類	識別色	傷病等の状態
1位 (重症群)	最優先治療群	赤色	直ちに処置を行えば、救命が可能な状態
2位 (中等症群)	非緊急治療群	黄色	多少治療の時間が遅れても生命には危険がない状態
3位 (軽症群)	軽処置群	緑色	上記以外の軽易な傷病で、ほとんど専門医の治療を必要としない状態
4位 (死亡群)	不処置群	黒色	死亡もしくは回復の見込みがない状態

清水厚生病院・きよみの里

11/17 日 アグリフェスタしみずに参加

清水厚生病院ときよみの里は清水マリノパークで開催された、アグリフェスタしみず（JAしみず）に出展しました。ブースでは、健康相談、介護相談や脳トレを行い、多くの方にお越しいただきました。FMしみずの取材もあり、早口ことばに挑戦していただきました。



清水厚生病院

11/16 土 17 日 リレー・フォー・ライフ・ジャパン静岡

今月の表紙

リレーフォーライフとは、世界各地で開催され2023年度は日本全国47か所で開催したがん征圧・患者支援のチャリティイベントです。清水厚生病院は、今年も静岡県立大学小鹿キャンパスでの活動に参加しました。当日は、病院スタッフが交替でチームフラッグを掲げて夜通し歩き、朝を迎えました。



アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！  
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。

応募方法

<input type="checkbox"/> 422-8006 JA静岡厚生連 すてっぷアンケート 1月号係	静岡市駿河区 曲金三ーハ一	1. 郵便番号 2. 住所 3. 氏名 4. 電話番号 5. 年齢 6. 職業 7. アンケートの回答
---	------------------	---

《締め切り令和7年1月16日(木)》

アンケートフォームで  
簡単回答!▶▶

右の二次元コードからも  
回答を受け付けております。



Q1 本誌をどこでご覧になりましたか  
 1 病院  2 JA  3 その他( )

Q2 今月号で良かった記事はどれですか  
 1 表紙  2 特集  3 連載  4 よろず相談  5 News & Topics  6 レシピ

Q3 掲載して欲しいテーマ

Q4 ご意見・ご感想

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。

# 旬の食材 レシピ

## 大根と鶏もも肉の 甘酒みそ煮



### 材料(4人分)

- ・大根 1/2本 (600g)
- ・鶏もも肉 1枚 (320g)
- ・人参 小1本 (150g)
- ・大根の葉 カップ1/2 (100g)
- ・しめじ 1パック (90g) 90g
- ・生姜 1かけ (15g)

### 下味

- ・塩 小さじ1/3 (2g)
- ・甘酒 大さじ2 (36g)
- ・甘酒 カップ1と1/4 (250g)
- ・みそ 大さじ1と1/2 (27g)

### 料理のポイント

甘酒の自然な甘みと、みそのコクがおいしい一品です。甘酒を加えて煮ることで、比較的短時間でやわらかく煮ることができます。

甘酒は麴で発酵させたアルコール分のないもの(酒粕ベースではないタイプ)で、無加糖のものを使っています。

是非、食事の主菜として食べてみてください。

静岡厚生病院 管理栄養士 伊藤靖子



### 作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、下味の塩をよくまぶして10分間ほどおく。さらに甘酒をふり、よくもみ込む。
- 2 大根と人参は皮をむき、乱切りにする。しめじは石づきを切って、小房に分ける。大根の葉は粗く刻み、塩少々をふってもんでおく。
- 3 鍋に甘酒を入れ、水カップ3を注ぐ。生姜、①と②の大根、人参を加え、強火にかける。煮立ったら弱めの中火にし、落としづたをして約20分煮る。
- 4 大根と人参がやわらかくなったなら、しめじを加える。煮汁を少量とり分けてみそを溶かして加え、落としづたをしてさらに10~15分煮る。そのまま冷まして味をなじませる。
- 5 食べる前に②の大根の葉を加え、温め直してお皿に盛り付ける。

### 1人分の栄養価

カロリー 319kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.8g 食塩相当量 1.2g

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。二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



塩分

### 食材の豆知識

大根には「煮中・漬け尻・生かしら」という表現があり、部位によって甘みや辛み、食感が違うため、それぞれの持ち

味をいかした使い方を表しています。

選ぶ時はツヤとハリがあり、ずっしりとしているもの、ひげ根の穴があまり深くなく、目立たないものがおすすめです。



J A静岡厚生連 教育指導専任主任  
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口友里

## JAハイナン

### ほうせん館

ファーマーズマーケット「ほうせん館」は、食と農の情報発信地であり、地産地消の拠点として地元の野菜、果物、切り花、加工品など豊富に取り揃えています。毎月様々なイベントを開き、地元農産物の魅力を皆さまにお届けしています。

また、当館が位置する榛南地区は、秋冬大根の指定産地の一つです。砂地で育つため、色白で肌ツヤが良く、まっすぐな大根が特徴です。3月下旬まで店頭に並びますので、ご来店の際はぜひ手に取ってお楽しみください。皆さまのお越しを心よりお待ちしております！



四ノ宮 京子さん

### 店舗情報

所在地：牧之原市細江1986-1  
営業時間：9:00～17:00  
定休日：年中無休  
(年始を除く)  
TEL：0548-24-1177



各種 SNS  
運営中!>



instagram



Facebook



YouTube

<発行> 静岡県農協健康管理推進委員会

<編集> 静岡県厚生農業協同組合連合会業務部

静岡市駿河区曲金三丁目8番1号 TEL 054-284-9843