

すてっぷ

2025

3

No.568

健やかな暮らしのために



新年会（特別養護老人ホームいはらの里）

特集

人工関節手術支援

～ロボット、ロザについて～

特集

人工関節手術支援

ロボット ロザ ROBOT、ROSA について

静岡厚生病院 リウマチ科
診療副部長

小杉山 裕亘



静岡厚生病院整形外科、リウマチ科では以前より変形性膝関節症に対して、多くの人工膝関節手術を行ってきました。医療分野に関わらず、多くの分野、業種にてAI、ロボット、自動化などが進む時代になっていることを日常生活でも多く感じることがあるかと思えます。この度2024年8月より手術支援ロボット『ROSA (ロザ) Knee (ニー) システム』(ZIMMER

BIOMET社) (図1) を導入したので紹介させていただきます。



図1

『ROSA』とは

Robotic Surgical Assistantの略で人工膝関節全置換術を施行する際に執刀医のサポートを行う手術支援ロボットです。『ROSA Knee システム』は、六軸多関節ロボットアームと光学カメラユニットに分かれて

おり、膝の位置を正確に把握し、人工膝関節を置換するための骨切り量を**0.5mm単位**、**0.5度単位**といった細かい微調整での設定が可能となります。

手術計画

『ROSA Knee システム』では、まず手術前に単純X線による2次元画像から3次的に骨モデルを作成するZIMMER BIOMET社の「X-Atlas」™ 技術を用いて術前計画を行います。術前に、患者さんの膝の状態をCT検査で確認して手術計画を立てます。本機ではレントゲン撮影のみでも術前計画を行うことができます。ロボットを活用して画像検査で得られた患者さんの骨格の情報をコンピューターに入力し、患者さん個々の3次元画像モデルを作成します。

手術の流れ

手術の際には、大腿骨と脛骨にそれぞれ2本のピンを固定し、光学トロッカーと脚に付けられたミニカメラを利用して骨の位置情報を把握し、手術前に計画した情報や手術中の軟部組織の状態など、画面上に表示される数値をみながら、実際に骨を切る量や角度を決定します。



モニターで骨切り量、角度を細かく設定しながら、ロボを用いて人工膝関節置換術を行う筆者。

その後、ロボットアームが正確な骨切り位置となるようガイドを制御してくれまので、このガイドに沿って執刀医が骨を切ることで正確な手術が可能となります。

また、膝関節の安定に重要な軟部組織バランス（靭帯バランス）も手術中に詳細な評価が可能です。

当院では特別な訓練を受け認定資格を得た整形外科医が、支援ロボット『ROSA Knee システム』を使用することにより、医師の熟練度に加え、正確な骨切除量はもちろんのこと、膝関節の安定に重要な軟部組織バランス（靭帯バランス）も手術中に詳細な評価を可視化することが可能であり、手術中にも細かい微調整や修正を加えることができるため、良好な手術を期待することができます。

ロボットを用いた手術のメリット

・手術精度の向上…人工関節の正確な設置が可能。以前は執刀医の熟練度、感覚に依存していたが、数値化されており、手術の質も均一化されやすい。

・安全性の向上…精度が担保されやすくなり、骨の切り足しが少なくなり、合併症のリスクが減少しやすい、人工関節の長期耐用に期待ができる、など。

ロボットを用いた手術のデメリット

・ナビアームを設置するため、2cmほどと小さいものの、切開箇所が2つ増える。

ROSA Knee システムは保険適用ですので、費用面も安心して

手術を受けることができます。

当院でもROSAを使用開始してからおよそ4ヶ月で、ROSAを用いて36例の人工膝関節置換術を施行しました。いずれの患者さんも順調に経過されております。膝の痛みでお困りでしたら、お気軽に当院整形外科、リウマチ科へご相談いただければ幸いです。

問い合わせ先

J A 静岡厚生連静岡厚生病院

静岡市葵区北番町23

054-271-7177(代表)



みなさんからの質問、 病院に聞いてみました



ニキビについて知りましょう

遠州病院 皮膚科 診療副部長

石部 純一

息子のニキビを
治したい
どうしたらいいの？



ニキビは、正確には尋常性痤瘡(ざそう)と呼ばれ、思春期から成人まで幅広い年齢層にみられる皮膚のトラブルで、顔や胸、背中など皮脂の分泌が多い部位にできやすいです。昔は「青春のシンボル」と言われていたニキビですが、炎症が進むと跡が残ることもあり、見た目の悩みだけでなく精神的な負担を感じることもあります。早めに皮膚科を受診し、適切な治療を受けることで、きれいな肌を保つことができます。

なぜニキビができるの？

ニキビは、皮脂腺の働きが活発になり、毛穴が詰まることで発生します。毛穴の中で皮脂を栄養源にして増殖するアクネ菌が炎症を引き起こし、赤いブツブツや膿を伴う皮疹になります。これを放置すると、ニキビ跡として瘢痕(はんこん)が残ることがあります。

どう治療すればいいの？

外用薬の塗布が基本となりますが、症状が強い場合は一時的に抗菌薬の内服を行います。外用薬としては、毛穴の詰まりを改善するアダパレン(商品名:ディフェリンゲルなど)や抗菌作用を持つ過酸化ベンゾイル(商品名:ペピオなど)が推奨されています。アダパレンと外用抗菌薬を組み合わせた配合剤や過酸化ベンゾイルに外用抗菌薬を組み合わせた配合剤、さらにアダパレンと過酸化ベンゾイルを組み合わせた配合剤も同様によく使用されています。これらを皮膚の状態を見ながら調整する事になります。

ニキビは予防できるの？

スキンケアも大切です。1日2回の洗顔で余分な皮脂を取り除くことや、低刺激性で、「ノンcomed ジェニックテスト済」の表記のあるスキンケア製品を使用することが効果的です。

医師の診察を受けるタイミング

軽いニキビであれば、市販薬で改善することもあります。しかし、3か月以上続けても改善しない場合や、赤く腫れたニキビ、膿を伴うニキビがある場合は、皮膚科医の診察を受けましょう。必要に応じて、外用薬や内服薬が処方されます。ニキビは適切なケアと治療で改善できます。早めの対処で、健康な肌を守りましょう。

よろず 相談

食物繊維を摂るように言われましたが
効率の良い摂り方を教えてください。



健康の味方！
食物繊維を効率的に摂るポイント

食物繊維で健康を守る



食物繊維とは体に吸収されない植物由来の成分です。腸で余分なコレステロールを排出したり、便秘を防いだりして体全体の健康をサポートしています。

食物繊維を摂ることで、生活習慣病やがん、心筋梗塞、脳卒中などの病気になりにくくなります。

例えば、1日20gの食物繊維を摂る人は、ほとんど摂らない人より心筋梗塞になる確率が15%低いと言われています。

しかし、今は食物繊維が足りない人が多い状況です。厚生労働省は1日に男性は21g以上、女性は18g以上摂ることを勧めています。

無理なく取り入れるには

① 主食を増やす。

主食を1日1回変えるだけで簡単に食物繊維を摂れます。

・麦ごはん（押し麦3割）

1膳（150g）で約3.5g

・玄米

1膳（150g）で約2.5g

・全粒粉パン

8枚切り1枚で約3g

・そば

1食（茹200g）で約3.5g

② 副菜に取り入れる。

野菜・きのこ・豆・海藻・芋類は食物繊維が豊富に含まれています。

・野菜

ブロッコリー（50gで約2.5g）

南瓜（一口大2〜3切れほどで約2.5g）

ごぼう（1/3本で約3g）

・きのこ

椎茸（3個強で約2.5g）

しめじ（1/2パックで約2g）

・豆

納豆（1パックで約3g）

生おから（大きじ1杯で約3g）

・海藻

ひじき・わかめ（乾燥大きじ1杯で約2〜3g）

・芋

さつまいも（1/3本で約3g）

ポイント

まずは1日プラス3〜4gを目標に、1品ずつ取り入れてみましょう。手軽に使えるカット野菜や冷凍、乾燥食材を追加するのも方法です。また、葉物野菜は加熱するとかさが半分になって食べやすくなります。色々な食材を上手に選び、食物繊維を摂るようにしましょう。

参考文献

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」厚生労働省ホームページ
「eヘルスネット」厚生労働省ホームページ
「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」文部科学省ホームページ

中伊豆温泉病院 健康管理課
保健師 杉岡 桃子

外来診療担当医師一覧表 (令和7年2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			
		5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	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		
		専門外来 (予約制)	心理	山本 田中 波多野	心理	川瀬 山本 田中	心理	田中 波多野 白井	心理	山本 田中 波多野
			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)	
					心理外来 (第1・3AM)	櫻井	内分泌 (PM)	三枝 小野	腎臓 (第3PM)	山本
				心臓 (第1・3PM)	石川			神経発達 (第1・2・4PM)	平野	
午後						腎臓 (第3PM)	山本	神経発達 (第4PM)	杉江	
						神経発達 (第1・2・4PM)	平野			
外科 (予約制)		午前	1	浅羽	浅羽	西村	浅羽	浅羽		
	2		中村	前田	前田	西村	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			乳腺外来 交替制	人工肛門外来	乳腺外来 交替制			
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)			山田(萌)				
			岡崎			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(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			
	午後	専門外来 (14:00~15:30)	石部 渋谷			渋谷 石部 渋谷	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			
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
脳神経内科	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~	大地 (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 8:30~10:00	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村
		2		天野 8:30~10:00			天野
リウマチ科	午前	1	小杉山	松本	小杉山	松本	交替制
		2				大久保 10:00~	
	午後 初診の方は 要予約	1				松本	
	2				大久保		
脳神経外科	午前	中嶋	橋本	橋本	橋本	山田	
	午後 予約お問い合せ 8:30~13:00	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 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		角田		
		3	角田				
	午後	佐藤		角田 南波 (第2・4)	古川		
漢方内科 (予約制)	午前					古川(予約制) 8:30~10:30	
	午後			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。

JA 静岡厚生連 清水厚生病院 054-366-3333 (代表)

HPはこちら <https://k-shimizuja-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)		
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	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				
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	浦 田	迫			早 川	
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡	
		2	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 (新患)	佐久間 (再診)
		2	浅 井 (再診)	浅 井 (再診)	浅 井 (再診)	浅 井 (再診)	浅 井 (再診)
	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

JA 静岡厚生連 中伊豆温泉病院 0558-83-3333 (代表)

HPはこちら <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				
				松 島 (消化器内科)		福 田 (第1)				
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)	牟 田 (予約制)	森 川	藤 澤	藤 澤				
			森 川				森 川 (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)	池 村	リウマチ科 (膠原病内科)	篠 浦	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
		睡眠時無呼吸外来 佐 藤	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30			
	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)	手指整形外来 (予約制)	原 市原 (第3または第4) (第1または第2)
	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		

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？

一般的な診療の他に専門的な分野を診察する専門外来を設けております。検査等もその場でできるため、お待たせいたしません。お気軽にご相談ください。



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

きよみの里HP 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

J A 女性部役員と J A 静岡厚生連との 意見交換会

県下 10JA の女性部役員と
意見交換を行っています。

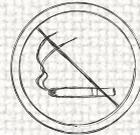
J A 静岡厚生連では、J A 組合員をはじめ地域住民の皆様に、
より安心・安全な医療を提供するために
「J A 女性部役員と J A 静岡厚生連との意見交換会」を行っています。
そこでいただいた質問の一部をご紹介します。



Q 中2の娘がいます。子宮頸がんワクチンを接種するか迷っています。
打った方が良いですか？

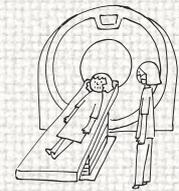
A 子宮頸がんワクチンは副反応が話題になっていましたが、
ワクチンが原因か定かではないと言われていました。子宮頸がんは怖い病気です。
ご自身の判断にゆだねられるところですが国が推奨するワクチンです。

Q 主人に煙草をやめてもらえるいい方法がありますか？



A 多くの喫煙者はニコチンが切れると喫煙せずにはいられなくなる「ニコチン依存症」です。
禁煙したくてもできない状況の方は禁煙補助剤をお勧めします。
薬局で買えるものと医師の処方が必要なものがあり、依存度の高い方は医師のサポートを受ける禁煙治療がお勧めです。

Q 右手の親指・人差し指・中指の三本の神経が鈍く、
他の指に比べて冷たく、細かい物を拾うときも昔のように動きません。



A 最も考えられるのは手根管症候群（しゅこんかんしょうこうぐん）です。
手首の正中神経（せいちゅうしんけい）が圧迫される病気です。
首が原因の場合や脳梗塞が原因の場合もあります。受診してMRI検査をお勧めします。

Q 物忘れと認知症の違いを教えてください。

A 物忘れは、一般的に加齢やストレスなどによって起こる自然な現象です。日常的に細かいことを忘れることが多く、忘れたことを思い出すことができます。認知症は、脳の病気による進行性の障害で記憶だけではなく思考、コミュニケーション、判断力にも影響を与えます。日常生活に支障をきたす記憶力の低下がみられ、重要なことや最近の出来事を思い出せなくなります。
認知症の疑いがある場合は専門家の診断が重要です。





静岡市委託事業 認知症カフェ「きよみカフェ」 を知っていますか？ 介護老人保健施設きよみの里

静岡市では認知症やその家族の負担軽減、地域住民の認知症への理解を深めるため、地域の専門職と住民等が交流し、相互の情報を共有しお互いを理解し合う場「認知症カフェ」の開設を進めています。

きよみの里では委託を受け、毎月第3月曜日に「きよみカフェ」を開催しています。

長く認知症介護に携わってきた介護福祉士が、認知症のこと・認知症予防のことについてお話しします。認知症について知りたい方、認知症のご本人、介護するご家族など誰でも参加できます。

参加
無料

日時 毎月第3月曜日 10:00～12:00

場所 清水東部老人憩いの家

静岡市清水区興津中町 1288



次回は令和7年3月17日(月)

[お問い合わせ先] 介護老人保健施設きよみの里 TEL:054-369-7700



第90回 市民公開講座のお知らせ 遠州病院

聞こえのお話し ～聞こえにくくありませんか？～



遠州病院 耳鼻咽喉科 診療部長 濱田 登

・聞き返すことが多くなった。 ・聞き間違いがよくある。
・家族から「テレビの音が大きい」と言われる。
など聞こえに関するお悩みをわかりやすく解説します。

日時 令和7年3月15日(土) 受付 9:30 開会 10:00

会場 浜松市地域情報センター

※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。



- 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

[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

1/8 水 「職場の健康づくり支援事業」講習会

県立沼津特別支援学校の職員を対象に「腰痛・肩こり予防」の講習会を開催しました。日頃の業務で肩こりや腰痛に悩まされている方が多く、80名以上の先生方にご参加いただきました。

はじめに、二人一組で姿勢のチェックと体の歪みを確認してもらい、就業前にできる腰痛予防体操を紹介。体操後、「体が軽くなった」「仕事の前にやってみたい」と好評でした。



NEWS&TOPICS

1/15
水

特別養護老人ホームいはらの里

新年会

今月の
表紙

いはらの里で新年会を行いました。
ボール運びリレーを行ったり職員がハンドベルや合唱を披露しました。
合唱では、入所者さんと一緒に「ふるさと」「お正月」を歌ったり、利用者さんがカラオケをしたりして楽しく過ごしました。



1/18
土

遠州病院

第89回市民公開講座

遠州病院は浜松市地域情報センターで市民公開講座を開催しました。今回のテーマは「大腸がん」。外科の中村勇人診療部長が、大腸がん治療の現状や定期的な健康診断の重要性などについて説明しました。



1/31
金

静岡厚生病院

教育文化講演会

J A静岡市が開催した教育文化講演会で、大村玲次リハビリテーション科技師長代理が「健康寿命を延ばすためのリハビリ体操」をテーマに講演を行いました。健康寿命を延ばすためには「外に出る機会を増やすことが大切」と伝えるとともに、参加者が自宅でできる体操を行いました。



2/2 16
日

J A 静岡厚生連

静岡県 J A 高齢者福祉事業 レベルアップ研修会

静岡県内の介護保険事業実施 J A・J A 関連の社会福祉法人の従事者を対象にレベルアップ研修会を開催しました。従事者の資質向上を目的に静岡県三島市と菊川市で開催。エデュコミュニケーション桑田みか氏による「認知症の方とのコミュニケーション」研修を行いました。



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。

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

応募
方法

422-8006
静岡県駿河区
曲金三ノハ
ー
J A 静岡厚生連
すてこふアンケ
ー
3月号係

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3月17日(月)》

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。



旬の食材 レシピ

レタスとふんわり卵の 旨塩炒め

材料(4人分)		A
・レタス	1/2個	・鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1/3
・卵	2個	・塩・こしょう 少々
・マヨネーズ	小さじ2	・醤油 小さじ1
・水	大さじ1	
・サラダ油	大さじ1	

作り方

- レタスは葉を一枚ずつはがして水洗いし、水けをよくきって、一口大にちぎる。卵はマヨネーズ、水を加えて溶きほぐしておく。
- フライパンに油大さじ1/2を強めの中火で熱し、レタスを入れて手早く全体に油をなじませる。レタスがしんなりする前にAを表面にふりかけサッと混ぜる。フライパンのフチに醤油を回し入れたら軽く炒めて、器に盛る。
- フライパンを軽く拭き、油大さじ1/2を足して中火で熱したら、卵液を流し入れる。菜箸で大きく混ぜ、半熟状になったら盛り付けたレタスの上にのせる。

1人分の栄養価

カロリー 85kcal たんぱく質 3.7g 脂質 7.2g 塩分 0.6g

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。二次元コードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

レタスはシャキッとした食感がスープや炒め物などの加熱調理にも合う万能野菜です。

炒める際は、フライパン上で火を通しすぎず、お皿の上に盛り付けた後、余熱で仕上げるようなイメージで作ると水っぽくなくらいにいいです。

食材の豆知識

レタスは葉レタス、立ちレタスなど品種が多いですが、一般的にレタスといえば玉レタスを指します。

選ぶときは、淡い緑色で巻きがふんわり、見た目よりも軽いものがやわらかくて歯ざわりがよく、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



J A 遠州中央

農産物直売所「森の市」

「森の市」は、地元産の新鮮な農産物を良心的な価格で販売しています。中でも6~7月の「トウモロコシ」、11月の「治郎柿」、12~2月の「レタス」は、旬の時季になると豊富に店頭へ並びます。

やわらかく、甘くて肉厚なJA遠州中央のレタスは市場関係者からも太鼓判を押されています。森町は1969(昭和44)年から国の指定産地となっています。12~2月にかけて、レタス畑は寒さよけのビニールトンネルで覆われ、「銀の波」と呼ばれる光景が一带に広がります。



鈴木喜宏店長

店舗情報

所在地：静岡県周智郡森町森
1731-2

営業時間：9:00~18:00

定休日：年中無休

(年末年始・盆を除く)

TEL：0538-85-0831



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