

# すてっぷ

2022

6

No.535

健やかな暮らしのために



清水厚生病院 (旧清水市)

## 静岡県厚生連の歴史

昭和9年、旧清水市に更生病院清水診療所が設立されました。昭和17年には更生病院が厚生病院へと名称が変更され、それに伴い、清水診療所は清水厚生病院として独立しました。

**特集：自分らしい人生・自己決定のために  
人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)  
をはじめませんか？**



# 自分らしい人生・自己決定のために 人生会議（アドバンス・ケア・プランニング） をはじめませんか？

遠州病院 患者支援センター  
看護長 請井ちひろ

## はじめに

遠州病院の患者支援センターでは、医師・看護師や他職種と連携を図り、患者さんが抱える様々な問題や退院後も継続すると予測される問題を抽出し、患者さんの状態、家族や経済的問題も踏まえ、生活の場に帰すという支援を行っております。

## 我が国の現状 目指すは 「ときどき病院ほほ在宅」

我が国では、団塊の世代が75才以上となる2025年を目前に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続



NPO・老人クラブ・ボランティアなど

図1

けることが出来るよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を進めています。

地域包括ケアシステムとは、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援を目的としており、地域の実情や特性にあった包括的なサービス提供体制のことで（図1）。

地域包括ケアシステムが進められた社会的背景として、日本における急速な少子高齢化があります。特に高齢化率は2009年に22・8%でしたが、2020年には28・7%と増加し、超高齢社会となっています。75才以上の人口が急増する大都市部、75才以上の人口増加は穏やかではあるが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差があると言われてい

す。国民生活基礎調査によると、65歳以

### 〇65歳以上の者がいる世帯のうち

- 1位「夫婦のみ世帯」  
2008年 29.7% → 2019年 32.3%
- 2位「単独世帯」  
2008年 22.0% → 2019年 28.8%
- 3位「親と未婚の子のみの世帯」  
2019年 20.0%  
(「三世帯世帯」2008年 18.5%と入れ替わり)

上の者がいる世帯は2008年に全世帯の41・2%でしたが、2019年には全世帯の49・4%と上昇しています。世帯構成別では、いまや「三世帯世帯」よりも「親と未婚の子のみの世帯」の方が多く、65歳以上の者がいる世帯のうち20%を超えています。その中には引きこもりの若者がそのまま中年になり、親の支えで生活を続けるうちに親も高齢となって、収入や介護等の問題が発生し、親子ともに生活が困窮し社会から孤立してしまう、8050問題と言われる事例もあります。

高齢化が進み医療費が増大していくなか、国の政策として、病院での在院日数の短縮と在宅療養への移行、そして病院から在宅での看取りへと移行していくことが進められています。病院においては、入院という形で患者さんを受け入れるだけでなく、急性期の治療を継続しながら、患者さんを早期に在宅療養へとつなぎ、可能な限り自宅で過ごせるよう「ときどき病院ほほ在宅」を目指して支援を行っています。

## 「人生会議」アドバンス・ ケア・プランニング

日本では、人生の最期の「死」について語ることを「縁起でも無い」と避ける文化があります。

2012年の内閣府が行った調査によると、65歳以上で「少しでも延命で

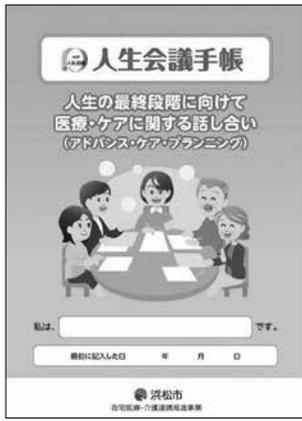


図2

きるよう、あらゆる医療をしてほしい」と回答した人の割合は47%と少なく、「延命治療のみを目的とした医療は行わず、自然にまかせてほしい」と答えた人が91・1%とほとんどを占めています。しかし、人生の最期に70%の方が「自分の意思が十分に伝えられない状況になる」と言われています。

人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が元気なうちから家族等や医療チームと、どう生きたいか一緒に考えることを、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）といいますが、より馴染みやすい言葉となるよう、愛称で「人生会議」と呼ばれています。実際に病院で患者さんやご家族と話しをすると、まだ多くの方が「今まで考えたこともない」「話したこともない」とおっしゃいます。

浜松市では、終末期医療を家族で考えるための「人生会議手帳」を発行しています（図2）。人生の最終段階に対し、自分の思いを大切な人と共有するきっかけとなるように作成されています。

病院では医師・看護師などの医療職が、患者さんがその人らしい暮らしを人生の最期まで続けられるように支援しています。退院後に療養生活をおくり、元の生活に戻ることが出来れば良いのですが、そうでない場合、例えば通院が困難になってきた、食事や排泄入浴等の日常生活に支障がでてきた等、患者さんと一緒に考えていくことが必要となります。退院先をリハビリ病院・高齢者住宅・老人ホームなど、今まで住んでいた自宅ではない住まいを選択するケースもあります。

遠州病院では入院患者さんに対し、普段の生活やその人らしさを入院中の参考にさせてもらうためアンケートを行っています。入院前の生活パターンや住環境、そしてもしもの時の考え方についても記載出来る範囲でお願いしています。多くの方が延命を望んでいません（図3）。

病院ではそのような患者さんの意向を踏まえ、病気の悪化や重度化だけでなく、加齢に伴う暮らしにくさを抱えていないか等、暮らしぶりを聞き、支援が必要か否かを評価します。また、在宅医療や看護・介護サービスを利用して、在宅で支援する方が生活の質が落ちないのではないかと提案することもあります。急なご病気や怪我の場合

## 病院での意思決定支援・療養生活支援

命(もしものとき)について考えたことがありますか	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある
命(もしものとき)について、家族(相談できる人)と話をしたことがありますか	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある(誰と: 妻、子供、関係性: )
望むことはありますか(例: 退院は自宅で過ごしたい、できる限りの治療をしたい など)	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある ※よろしければどのようなことか教えてください ( 自宅へ退院したい )
望まないことはありますか(例: 鼻から管は入れたくない、延命はして欲しくない など)	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある ※よろしければどのようなことか教えてください ( 延命は、したくは有りません )

2020年12月15日改訂 協力ありがとうございます

命(もしものとき)について考えたことがありますか	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある
命(もしものとき)について、家族(相談できる人)と話をしたことがありますか	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある(誰と: 関係性: )
望むことはありますか(例: 退院は自宅で過ごしたい、できる限りの治療をしたい など)	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある ※よろしければどのようなことか教えてください
望まないことはありますか(例: 鼻から管は入れたくない、延命はして欲しくない など)	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある ※よろしければどのようなことか教えてください ( 鼻から管は入れたくない )

2020年12月15日改訂 協力ありがとうございます

図3

す状態を共有して、その目標に向かってそれぞれが何をしなければならぬのかを明確にしていけます。医療チーム内では、「治療方針、目指せる状態の共有、そのために必要な支援は何か」を検討しています。

例えば医療管理上の課題はなにか、以下のような視点で考えています。

- ① 病状確認・治療状況・今後の予測
- ② 患者さんご本人とご家族の理解・告知状況・受け入れ状況
- ③ 退院後の医療管理や管理能力について

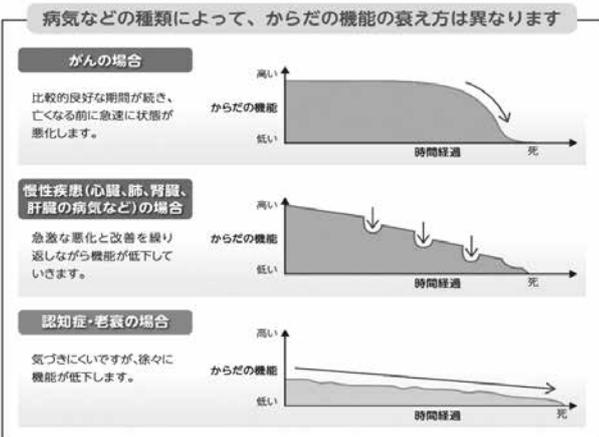


図4

④在宅医療処置の内容と患者さんとご家族の管理（セルフケア）状況と必要な支援

③④については、生活の場で患者さんやご家族ができるシンプルな方法を考えます。

状態変化に対してどのような在宅医療が可能で、在宅医や訪問看護に依頼することは何か、入院している時の病気とは別の病気はないか、それによる退院後の生活への影響はないかを検討して地域のスタッフにつなげます。そんなサイクルが「ときどき病院ほぼ在宅」です。

同時に生活・介護上の課題についても以下のような視点で考えます。

- ①日常生活動作の評価
- ②家屋状況
- ③介護力の評価

病院での意思決定支援は、「人生の再構築を支援すること」と言われています。以前のような自立した生活が送れなくなることもあります。それでももう一度望む生活の場で暮らすための方法を一緒に考えていきます。

## 私の祖母の話

私の祖母は大正生まれです。袋井市で農業をして過ごし、晩年は叔父と隣家に住む叔母がお世話をしてくれました。認知症が進み、あるお正月に

は「みんなが来るから」と早朝4時にさくら飯を炊飯器いっぱい炊いてしまったり、ある夜中には真つ暗な中「婦人会の迎えが来る」と家の門に出ていたり、ハラハラすることもありました。2021年10月に97歳を迎えた誕生日頃、体調が悪そうにしていたため、叔母が総合病院に連れて行き、1件目の病院では高齢のため出来ることはないと言われて他の総合病院に転院しました。その後適切に処置していただき、11月初旬に退院することが出来ました。以前のように動けなくなっていました。ケアマネジャーさんがベッドをレンタルしてくれて、少しすると訪問入浴といって部屋に浴槽を組み立てて湯をはり、看護師とヘルパーさん3人でお風呂にも入れてもらうようになりました。

叔父は、コロナ禍なので「施設に入るとみんなに会えないからなあ」と言い、在宅看取りを目指してくれました。祖母が明確に最期をどのように過ごしたいか叔父や叔母に話していたのかはわかりませんが、今までの祖母の生活や考え方を尊重して、代理意思決定者として選択したのだと思います。祖母はその後、徐々に食事がとれなくなり、栄養ジュースや濃厚半固形ゼリーなどを少しずつ介助で摂っていました。点滴は希望せず行いませんでした。在宅療養中、代わる代わる子供や甥や姪、私を含めた孫やひ孫が祖母の自宅和室

のベッドサイドに顔を見に行きました。コロナ禍なのでみんなマスクをして距離を取っていました。そして徐々に弱っていく祖母を見守りました。

12月中旬のある夜、叔母から「息が止まったみたい」と連絡がありました。私たち親戚に連絡をした後、訪問看護師さんや在宅医の先生のとこに連絡をし、先生がお看取りの確認をしてくれたのが、叔母から連絡をもらった1時間半後でした。総合病院の看護師として30年働いてきましたが、叔父と叔母のおかげで自慢の看取りが出来ました。

そして祖母の看取りから人生の終末期について、普段から大切な人たちと価値観を共有するということは、本人だけではなく残された家族にとっても大切なことだと学びました。

## 最後に

患者支援センターでは、患者さんが自分の病気や障害を理解し、退院後も継続が必要な医療や看護を受けながら、どこで療養し、どのような生活を送りたいかを「自己決定するための支援」をおこなっております。自分らしい人



生・自己決定のために、人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）をはじめませんか？

## 各治療の主な方法と終末期における長所・短所

ここに書かれた医療を行うべきかどうかは、病気の原因や病状により大きく変わります。実際には、患者さんの状態を十分に考慮したうえで各治療の長所と短所を医師が説明し、患者さんの望む生き方をお伺いして、一緒に考えながら治療を行うか行わないかを決めていくことになります。

〈口から食べられなくなった時の医療処置〉

### 人工的な水分栄養投与法

以下の治療法は、口から食べることができなくなった時に、栄養や水分の補給のために行われるものです。

#### 1. 点滴

水分や栄養を血管に刺した管を通して入れる方法です。必要があれば、薬を管の中へ注入します。点滴をしている時間は、管が身体につながっている状態になります。

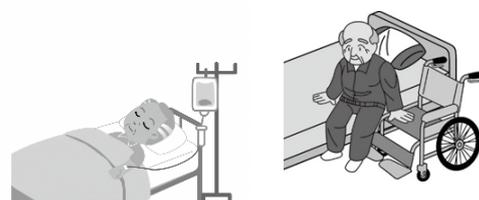


図5

### 参考文献

厚生労働省 「地域包括ケアシステム」 参考図

内閣府 「高齢者の健康に関する意識調査」2018年

浜松市発行 在宅医療・介護連携推進事業 「人生会議手帳」



連載  
病院にちょっと聞いてみた

## 野菜から食べることは体に良い？

リハビリテーション中伊豆温泉病院 健康管理課 管理栄養士 杉山亜都子

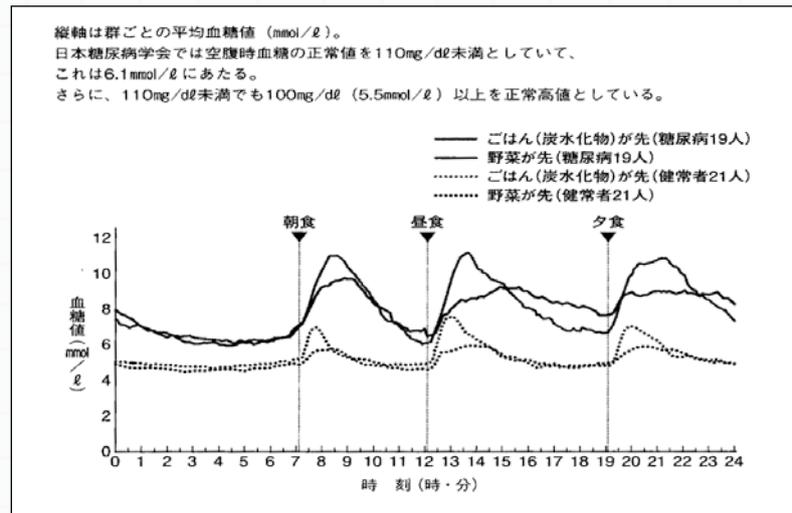
食事をする際、野菜から食べると食物繊維の作用で血糖値が緩やかに上昇するため、糖尿病の人や血糖が高い人に良い効果があるという栄養情報が話題になりました。

図1は、野菜を先に食べた時、ご飯を先に食べた時の食後血糖を示すグラフです。これを見る限り野菜を先に食べた方が血糖値の上がり具合は緩やかです。しかし、血糖は直前の食事の影響を受けやすく、一日の変化だけでは不確かです。

糖尿病は長期間の管理が必要となりますので、ヘモグロビンA1c（現在から約1～2か月程度前の血糖値を平均したもの）の値を野菜先食ベグループと食品交換表を使うグループに分けて2年間経過を追ってみます。両者とも3ヶ月で大きく血糖値が低下した後、野菜先食ベグループがさらに血糖値を下げました。しかしながら野菜先食ベグループの食べ方には次の条件が追加されています。

- 1、緑黄色野菜を多く摂る
- 2、果物は控える
- 3、1口20回噛む
- 4、グリセミック・インデックス（食品ごとに決められた血糖値上昇能力）の低い食品を選ぶ

〔図1〕



食べる順番だけを変えたのであれば結果は一目瞭然でしたが、この結果だけでははっきりと断言できず、現時点では主食より野菜を先に食べることは『有望な選択肢の一つ』と理解しておくくらいが良いでしょう。

日本人の食文化は、左手でご飯茶碗を持ち、主菜・副菜と交互に食べ、口の中で味を合わせて食べるという形です。野菜のおかずを完食してからご飯を食べるという食べ方は少し難しそうです。

血糖値に食物繊維は有効ですので主食の穀類にも麦や玄米等を加え、よく噛んでゆっくりと、そして野菜を今より少し多めに食べることが私たちの体に良さそうですね。



参考文献 佐々木敏の栄養データはこう読む！  
佐々木敏のデータ栄養学のすすめ 女子栄養大学出版部より

次回のテーマは、「ピロリ菌について」です。

# 外来診療担当医師一覧表 (令和4年5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。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	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 二 橋	呼吸器 貝 田	呼吸器 加 藤	呼吸器 藤 澤	呼吸器 立 田		
	3	消化器 高 垣	消化器 山田(裕)	消化器 大 津	消化器 高 垣	消化器 森		
	4	総合診療科		総合診療科		総合診療科		
	5		腎 臓 島 田	消化器 遠 藤	消化器 竹 内	腎 臓 瀧 美		
	6	循環器 待 井	循環器 金	循環器 林	循環器 成 瀬	循環器 中 野		
	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	血液 坂 本		内分泌 伊藤(暉)	血液 竹 下	内分泌 伊藤(暉)		
午後	専門外来(予約制)	腎 臓 大 橋		循環器 高 瀬 内分泌 後 藤	血液 小 川 内分泌 大 場	腎 臓 瀧 美		
				甲状腺外来		甲状腺外来		
小児科 (予約制)	1	三 枝	三 枝	政 岡	三 枝	ルル' - 坂 倉	交替制	
	2	中 島	大 庭	中 島	中 島	大 庭	交替制	
	3	政 岡	東	大 庭	東	政 岡		
	専門外来(予約制)	心理 山田 本中 波多野	心理 川 瀬 山 田 本 中	心理 田 中 波多野	心理 山 田 本 中 波多野	心理 杉 浦 本 波多野	心理 山 田 本 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)	神経発達 (第2-4PM) 杉 江	神経発達 (第1AM) 平 野	
			心臓外来 (第3AM) 櫻 井	内分泌 (PM) 三 枝 島	腎 臓 (第3PM) 山 本			
	心 臓 (第3PM) 石 川		神経発達 (第2-3-4PM) 平 野					
外科 (予約制)	1	水 上	浅 羽	米 川	米 川	浅 羽		
	2	伊藤(哲)	前 田	前 田		青 木		
	3	鈴木(正)		血管外科 (第2・4) 佐 藤	鈴木(正)	血管外科 (第1・3・4)		
	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 人工肛門外来 (第1・3・4)		
形成外科 (予約制)	午前	1 山 田 (萌)	山 田 (萌)		山 田 (萌)			
	午後	2 岡 崎	岡 崎		岡 崎			
整形外科 (予約制)	1 初 診	西 田	宮 本	田 口	村 上	境 田		
	2 再 診	田 口	大 石	藤 田	大 石	宮 本		
	3 再 診	境 田	村 上	西 田	西 田	藤 田		
午後	専門外来(予約制)		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		
精神神経科 (予約制)	午後					橋 本 (PMのみ)		
	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		
	午後	2 渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来 (第2-3) 伊 藤 渋谷 (第4)	渋谷		
泌尿器科 (予約制)	午後	専門外来 (14:00~15:30) 石 部 渋谷			石 部 渋谷	アトピー外来		
	午前	1 海 野	海 野	海 野	海 野	海 野		
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	2 児 玉	児 玉	児 玉	児 玉	児 玉		
	午後	1 濱 田	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田		
産婦人科 (予約制)	午前	2 高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)		
	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)			
	1 産 科	有 澤	成 瀬	鹿 野	鈴木(留)	向 (麻)		
午後	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)		
	1 産 科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制		
3 婦人科			稲 本		稲 本			
眼 科 (予約制)	午前	1 阿 部	高 木	阿 部	阿 部	彦 谷		
	午後	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		

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

居宅介護支援事業所  
訪問看護ステーション夢咲

☎053(401)0082  
☎0537(73)1320

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

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	半田	松永	松永 (第2・4)	半田	
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺	
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷	
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)		
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第3・5)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~	豊嶋	
小児科	午前	田中	田中	田中	田中	田中		
※11:00までの 受付です	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種 田中(予約制)			
外科	午前	1	宮崎	大橋 9:00~	大橋 9:00~	福岡 10:00~	河南	
		2	水野	河南	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 (予約制)	田村		天野 (予約制)	田村 (予約制)	
		2		天野 (予約制)			天野 (予約制)	
リウマチ科	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井	
		2				田村		
		3				金本		
	午後				松本			
					金本			
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本 8:30~11:00	橋本	橋本	橋本			
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~	小泉 (第2) 金沢 (第3)	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00	速水		西尾 8:30~12:00		
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪	
		2		竹内 9:00~		中安 9:00~		
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00	
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山	中山	角田	伊賀崎	中山	
		2	角田	角田	伊賀崎			
		3	伊賀崎					
	午後			角田 伊賀崎 がん検診	がん検診			
漢方内科 (予約制)	午前					中山/浅沼 (予約制) 8:30~10:30		
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。

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

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

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

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。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬	
		2		成島	岡村	岡村	岡村	
		3	森脇	石道 9:00~	森脇	石道 9:00~	森脇	
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑		
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)	
		4			岡村(予約制)			
小児科 9:00~			京極		京極			
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)	岡上		知久(才)	知久(才)	
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島	
	午後			検査		検査		
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)	岡上			岡上	岡上		
		2階外来にて診察			2階外来にて診察	2階外来にて診察		
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	近藤 9:30~	西村	
		2	赤津	峯岸	多田	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)	
		3	大塚	乗杉	大塚	大塚	大塚	
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島	
脳神経外科	午前				鮫島			
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島	
泌尿器科 9:00~	午前	1	多賀		交替制		辻	
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		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来	
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 完全予約制(第3週のみ)	
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00	

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

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 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

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	福田 (第1)			
		2	安倍	渡部	積	篠浦		積 (第3)			
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	稲葉	稲葉	志賀	佐藤 (第1・3)			
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	石橋	笹原	牟田 (予約制・隔週)	笹原 (第1)			
		2		石橋			笹原	石橋 (第3)			
	午後			牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)				
専門外来	午前		リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)	
			診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30		診察時間 9:30~ 受付時間 8:00~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30				
	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	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	三好
		禁煙外来 (予約制)	杉崎								
	骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)	
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30		診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00		

「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

<http://www.k-nakaizu.jp/>

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

訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計

☎0558(97)3260

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

J A 静岡厚生連では、病气、介護、子育てに関するご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」を設置しています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

便がコロコロ硬く、すっきり出た感じがしません。改善方法を教えてください。

(50歳 女性)

## 便秘の症状

便秘の症状には、便が何日も出ない、便意があるのに時間がかかる、強いきまないと出ない、残便感がある、排便時の腹痛やお腹が張るなどがあります。

## 便秘の解消法

1 水分補給をしっかりと行いましょう。腸内の水分が少ないと、便は硬くなってしまいます。スムーズに便が出るためにも、こまめに水分を摂りましょう。

2 便秘に効果的な食品(表1)を摂りましょう。

豆類・イモ類などの不溶性食物繊維は便の量を増加させて腸の働きを刺激します。しかし、元々便の硬い人などが大量に摂ると便が硬くなり

便秘が悪化してしまうことがあるので注意が必要です。

海藻などの水溶性食物繊維は便を柔らかくする働きがあります。便秘の人は意識して摂りたい栄養素です。チーズや納豆などの発酵食品は定期的に摂りましょう。善玉菌の割合を増やしてくれます。また、オリゴ糖や水溶性食物繊維などは、善玉菌のエサになり、腸内環境を整えます。



## 3 生活リズムを整えましょう。

不規則な食事や偏りが便秘傾向を作ります。規則正しい食生活を心がけましょう。

腸の働きは自律神経によってコントロールされています。ストレスや睡眠不足は自律神経の乱れにつながります。規則正しい生活習慣が便秘の改善に大きな効果があります。

## 4 適度な運動をこころがけましょう。

身体を動かすことで血流が良くなり腸の働きがよくなります。また、腹筋が弱いと便を押し出す力が不足してしまいます。ウォーキングなどできる範囲で始めてみてください。

## 5 便意は我慢しない。

便意があるのに排便できない、残便感があるなど思い当たる方は、便意を我慢する癖がないか振り返ってください。

できることから始め自分に合った方法を探してください。便秘の原因には、重大な病気が隠れていることもあります。定期的な便検査・大腸検査を行い病気の無いことを確認しましょう。

便秘に効果的な食品 (表1)

	善玉菌のエサ (オリゴ糖を含む食品)	食物繊維	
		不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
善玉菌をふやす 乳酸菌飲料・発酵食品	たまねぎ	豆類	海藻
ヨーグルト	大豆	玄米・穀物	寒天
チーズ	ごぼう	きのこ	大麦
乳酸菌飲料	アスパラガス	ブロッコリー	切り干し大根
ぬか漬け	ニンニク	イモ類	熟した果物
納豆	ねぎ		納豆
キムチ	トウモロコシ		ごぼう
酒かす・甘酒	バナナ		きなこ
味噌	はちみつ		なめこ
漬物			

清水厚生病院 健康管理課

保健師 北川 美明

## 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 本誌をどこで手に取りましたか  
1 病院 2 J A 3 その他 ( )
- Q2 今月号でよかった記事は  
1 表紙 2 特集 3 連載 4 よろず相談  
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- 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。

## 応募方法

422-8006 静岡市駿河区  
J A 静岡厚生連 曲金三ーハ一  
すてっぷアンケート  
6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

《締め切り6月17日(金)》

メールでも受け付けております



Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp

①氏名 ②出身大学 ③卒業年次 ④診療科・役職 ⑤認定医・専門医等 ⑥抱負

## 遠州病院



**消化器内科**

①遠藤 茜  
②東海大学  
③平成28年卒  
④消化器内科 医員  
⑥1年間という短い時間ですが、自分にできることは精一杯務めさせていただきますので何卒ご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。皆様に一日も早く覚えていただけるように頑張ります。



**循環器内科**

①金 史彦  
②浜松医科大学  
③平成27年卒  
④循環器内科 副医長  
⑤日本循環器学会専門医  
⑥少しでも早くなじめるように頑張ります！



**内分泌内科**

①伊藤 佳祐  
②東海大学  
③平成31年卒  
④内分泌内科 医員  
⑥初期研修から引き続きお世話になります。気を引き締めて頑張ります。



**小児科**

①政岡 凌  
②浜松医科大学  
③平成30年卒  
④小児科 医員  
⑥精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



**小児科**

①東 駿介  
②浜松医科大学  
③平成31年卒  
④小児科 医員  
⑥浜松市の小児医療の一助となれるよう精一杯努めさせていただきます。よろしくお願いいたします。



**外科**

①川島 賢人  
②名古屋大学  
③平成30年卒  
④外科 医員  
⑥初めての異動でわからないことも多いと思いますが、貴重な経験が積めるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



**外科**

①竹林三喜子  
②産業医科大学  
③平成22年卒  
④外科 医員  
⑤日本消化器外科学会専門医  
日本乳癌学会乳腺認定医  
⑥どうぞよろしくお願いいたします。



**整形外科**

①宮本 繁之  
②北里大学  
③平成19年卒  
④整形外科 診療副部長  
⑤日本整形外科学会専門医  
⑥新しい病院で新たな気持ちで頑張ります。



**整形外科**

①境田 萌人  
②浜松医科大学  
③平成29年卒  
④整形外科 副医長  
⑥精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。お願い申し上げます。



**整形外科**

①田口 裕香  
②長崎大学  
③平成31年卒  
④整形外科 医員  
⑥1日でも早く新しい環境に慣れ、病院の一員として貢献できるよう頑張ります。



**皮膚科**

①石部 純一  
②宮崎大学  
③平成21年卒  
④皮膚科 診療副部長  
⑥皆様のお役に立てるよう頑張ります。



**泌尿器科**

①海野 智之  
②浜松医科大学  
③平成6年卒  
④泌尿器科 診療部長  
⑤日本泌尿器科学会専門医・指導医  
日本透析医学会専門医・指導医  
⑥精一杯頑張ります。

①氏名 ②出身大学 ③卒業年次 ④診療科・役職 ⑤認定医・専門医等 ⑥抱負



**泌尿器科**  
①土屋 善洋  
②浜松医科大学  
③平成31年卒  
④泌尿器科 医員  
⑥精一杯頑張ります！



**耳鼻咽喉科**  
①高橋 佳也  
②浜松医科大学  
③平成31年卒  
④耳鼻咽喉科 医員  
⑥よろしくお願いいたします。



**形成外科**  
①山田 萌絵  
②浜松医科大学  
③平成22年度  
④形成外科 医長  
⑤形成外科学会専門医  
⑥患者様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



**形成外科**  
①岡崎 孝朱  
②浜松医科大学  
③平成30年卒  
④形成外科 医員  
⑥頼りやすい、頼りになる形成外科医になります！よろしくお願いいたします。



**リハビリテーション科**  
①鈴木麻千子  
②浜松医科大学  
③平成24年卒  
④リハビリテーション科 医員  
⑤日本リハビリテーション医学会専門医  
⑥患者さん、ご家族に寄り添った医療を心がけます。よろしくお願いいたします。



**リハビリテーション科**  
①磯部 貴之  
②浜松医科大学  
③平成31年卒  
④リハビリテーション科 医員  
⑥浜松出身です。患者様が元気に退院できるように努めたいと思います。1年間よろしくお願いいたします。

## 静岡厚生病院



**内科**  
①板谷 利  
②旭川医科大学  
③平成20年卒  
④内科 医員  
⑤内科認定医・糖尿病専門医  
⑥北海道から来ました。よろしくお願いいたします。



**産婦人科**  
①伊賀崎麻里  
②浜松医科大学  
③平成29年卒  
④産婦人科 医員  
⑥4月より赴任しました伊賀崎です。女性の健康を守るように頑張ります。よろしくお願いいたします。

## 清水厚生病院



**内科(呼吸器)**  
①漆畑 一寿  
②信州大学  
③平成6年卒  
④内科 診療部長  
⑤内科学会認定医、総合内科専門医、呼吸器専門医、睡眠医療専門医  
⑥草薙駅の近くで高校生まで過ごしていました。長野県から久しぶりに戻ってきました。よろしくお願いいたします。



**整形外科**  
①乗杉 明  
②北里大学  
③令和元年卒  
④整形外科 医員  
⑥人生初の静岡での生活にワクワクしています。精一杯頑張ります！よろしくお願いいたします。



**内科(循環器)**  
①四ノ宮健太  
②信州大学  
③平成30年卒  
④内科 医員  
⑥静岡県立総合病院から赴任いたしました。できる限りを尽くします。よろしくお願いいたします。





# 旬の食材レシピ

## 茶葉入り白和え

### 材料 (4人分)

- ★キャベツ…… 4枚 (200g)
- ★ニンジン…… 40g
- ★切り干し大根…… 20g
- ★塩…… 小さじ1杯
- 木綿豆腐…… 400g
- 煎茶の茶葉…… 大さじ1杯
- 白味噌…… 大さじ1.5杯

### 作り方

- ①キャベツは細切り、ニンジンは千切りにし、切り干し大根は洗ってざく切りにする。  
※切り干し大根は戻さずにそのまま使用する。
- ②ボウルに★印を入れ混ぜ合わせ、1分置いて水気を絞る。
- ③②と残りの材料をよく混ぜ合わせ、器に盛り付けて出来上がり。



### 1人分の栄養価

カロリー 121kcal たんぱく質 9.3g 脂質 5.0g 塩分 1.8g

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。



### 料理のポイント

細切りキャベツと千切りニンジンを塩でもみ、洗っただけの切り干しと合わせて豆腐と和えるだけの簡単レシピです。切り干し大根を戻さずに使うと歯ごたえや旨みが残り、豆腐の水分も吸ってくれます。そのため豆腐の水切りが必要ありません。  
お茶の香りがする白和えはとても上品な味になります。是非召し上がってみて下さい。

静岡厚生病院 栄養科長  
管理栄養士 奈良 和幸



### 良い食材の見分け方

お茶の渋み成分カテキンには様々な種類があり、緑茶に多いエピガロカテキンガレートは強い酸化作用や抗菌作用、免疫機能を高める作用等があります。高い温度で抽出されやすいカテキンは、熱いお湯を用いると効果的に摂取できます。

茶葉は日光や空気、湿気を避けて密閉容器に入れ、冷暗所や冷蔵庫で保存しましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理  
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

## JA大井川

# KADODE OOIGAWA



抹茶を気軽に楽しめる「濃いふる抹茶」(右)は、日本農業新聞の一村逸品大賞を受賞しました。



KADODE OOIGAWA(株) お茶マルシェ部  
八木 聡さん

### 店舗情報

住 所：島田市竹下62  
営業時間：9：00～18：00  
※施設内店舗により異なります  
定 休 日：毎月第2火曜日  
その他臨時休館有



JA大井川の子会社が運営する「KADODE OOIGAWA」は、緑茶と農業・観光をテーマにした県下最大級の体験型フードパークです。緑茶エリアでは、茶を使った料理やアトラクションなどのほか、蒸し時間や火入れの強さの違いから16種類に分類した「MANDARA GREEN TEA」をはじめとするさまざまな茶を購入できます。今の時期は、新緑のさわやかな香りが楽しめる新茶も並ぶので、ぜひご堪能ください。