

すてっぷ

2023

2

No.543

健やかな暮らしのために



介護老人保健施設きよみの里（静岡市清水区）

静岡県厚生連の歴史

平成12年6月に利用者の在宅復帰を目指し、在宅ケアを支援すること、さらに地域に開かれた施設にすることを基本理念として、介護老人保健施設きよみの里が静岡市清水区に開設されました。

特集：居宅介護支援事業所の役割
～介護サービスを受けるには～



居宅介護支援事業所の役割

～介護サービスを受けるには～

遠州病院 居宅介護支援事業所
所長

宮上 夏世

介護保険の仕組みや利用方法は複雑で、なかなか理解がされにくいのが現状です。

しかし、家族や自分の人生を支えることになる大切な制度です。

病气やけがなど自宅で暮らすことが大変になったときに利用できるサービスですので、関心を持っていただけたらいいと思います。

介護保険制度とは

介護保険制度とは『介護を必要とする人を社会全体で支えあうためにつくられた制度』です。かつては、主に家族が介護を担っていましたが、少子高齢化が進み、家族だけでは支えきれないということが問題になりました。そのような状況のもと、介護保険制度が平成12年（西暦2000年）4月から始まりまし。家族だけで介護をするのは難しく、介護保険を上手に利用することで、その人らしい生活を送ることができる環境を私たちケアマネジャーと一緒に考えていきましょう。

介護保険の事業（図1）

皆様がお住いの市町（保険者といいます）が制度を運営しています。

私たちは40歳になると、被保険者として介護保険に加入します。

65歳以上の方は、市町（保険者）が実施する要介護認定において、『要支

介護が必要な人を社会全体で支えあう制度です

加入者（被保険者）

浜松市内にお住まいの40歳以上のみなさんが対象となり、年齢によって2つに分かれます。

- ◆保険料を納めます。
- ◆サービスを利用するための要介護認定の申請をします。
- ◆サービスを利用した際は、利用者負担を支払います。

65歳以上の方は「第1号被保険者」です

サービスを利用できる人

「介護が必要である」と市に認定（＝要介護認定）された人
※どのような病气やけがで介護が必要になったかは問われません。

40歳～64歳の方は「第2号被保険者」です

サービスを利用できる人

「加齢との関係がある病气（特定疾病）により介護が必要である」と市に認定された人
※交通事故など、特定疾病以外の原因で介護が必要になった場合は、介護保険の対象にはなりません。

用語解説

特定疾病 加齢（老化）との関係がある疾病、要介護状態になる可能性が高い疾病で、18疾病が指定されています。

- | | | |
|--------------|------------|-----------------|
| ●がん（※1） | ●脊柱管狭窄症 | ●閉塞性動脈硬化症 |
| ●関節リウマチ | ●早老症 | ●慢性閉塞性肺疾患 |
| ●筋萎縮性側索硬化症 | ●多系統萎縮症 | ●両側の膝関節又は股関節に |
| ●後縦靭帯骨化症 | ●糖尿病性神経障害、 | 著しい変形を伴う変形性関節症 |
| ●骨折を伴う骨粗しょう症 | 糖尿病性腎症 | ●進行性核上性麻痺、大脳皮質基 |
| ●初老期における認知症 | 及び糖尿病性網膜症 | 底核変性症及びパーキンソン病 |
| ●脊髄小脳変性症 | ●脳血管疾患 | |

（※1）医師が一般に認められている医学的知見に基づき、回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限ります。

援1・2、要介護1～5』と認定された場合、介護サービスを受けることができます。また40歳から64歳までの方は、介護保険の対象となる特定疾病により介護が必要とされた場合、介護サービスを受けることができます。

平成27年4月から介護保険の予防給付（要支援1、2の方に対するサービス）のうち介護予防訪問介護と介護予防通所介護が介護予防・日常生活支援総合事業に移行され、市町の事業として実施されています。

総合事業に、これまでの介護予防防

問介護と介護予防通所介護から移行し、要支援者と基本チェックリストで支援が必要と判断された方（事業対象者）に対して必要な支援を行う事業（サービス事業）と、65歳以上の方に対して体操教室等の介護予防を行う事業（一般介護予防事業）があります。

保険者と被保険者とは

「保険者（市町）」…介護保険制度を運営。
・介護給付の円滑な実施に関する計画の策定

・保険料を徴収し、保険証を交付します。
・介護認定を行います。

図1 介護保険制度の仕組み

- ・介護サービス提供基盤の確保・整備をします。
 - ・介護サービス提供事業者の指定や指導を行います。
 - 「被保険者（加入者）」…地域の40歳以上の住民。
 - ・保険料を納めます。
 - ・サービス利用するための要介護認定を申請します。
 - ・サービス利用した際は、利用者負担を支払います（図2）。
- ## 介護保険サービスの対象者
- ① 65歳以上の人（第1号被保険者）
寝たきりや認知症などにより、介護を必要とする状態（要介護状態）になったり、家事や身じたくなど、日常生活に支援が必要な状態（要支援状態）になった場合。
- ② 40歳から64歳までの人（第2号被保険者）
初老期の認知症、脳血管疾患など老化が原因とされる病気（※特定疾病）により要介護状態や要支援状態になった場合。

介護度	給付限度額	1割負担額
要支援1	50,320円	5,032円
要支援2	105,310円	10,531円
要介護1	167,650円	16,765円
要介護2	197,050円	19,705円
要介護3	270,480円	27,048円
要介護4	309,380円	30,938円
要介護5	362,170円	36,217円

介護度	2割負担	3割負担額
要支援1	10,064円	15,096円
要支援2	21,062円	31,593円
要介護1	33,530円	50,295円
要介護2	39,410円	59,115円
要介護3	54,096円	81,144円
要介護4	61,876円	92,814円
要介護5	72,434円	108,651円

※2021年4月時点

図2 介護度別・支給限度額（月間）

※特定疾病とは、加齢（老化）との関係がある疾病で、要介護状態になる可能性が高い疾病で、16疾病が指定されています。

介護サービスを受けるには

少し堅苦しい内容ばかりでしたが、実際に介護保険のサービスを受けるにはどうしたらよいのでしょうか。

生活をする上で介護で困ることができたら、介護保険サービスの利用を検討していきましょう。

まずは市町の介護保険課やお住いの地域の地域包括支援センターなどで専門家に相談してみよう。市町には介護保険に関する業務を行う介護保険課があります。介護保険全般に関わる相談はもちろん、各種手続きについて

も相談ができます。地域包括支援センターには、ケアマネジャー（介護支援専門員）、保健師、社会福祉士が配属されているので、様々な相談をすることができます。直接、居宅介護支援事業所に連絡をしてケアマネジャーに相談してもよいですし、入院中であれば入院先の看護師やソーシャルワーカーに相談することも可能です。

介護保険サービスは、お住いの地域により細かな制度やサービスが異なります。介護サービスの利用を検討する際は、まず、お住いの地域の自治体が発行する介護保険の冊子を確認してみてください。

介護保険サービス利用するまでの流れ

※必要な支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。

① 介護申請をする（お住いの介護保険窓口）。

② 認定調査員による要介護認定の訪問調査を受ける。

コンピューター判定や主治医の意見書を参照し、介護認定審査会で

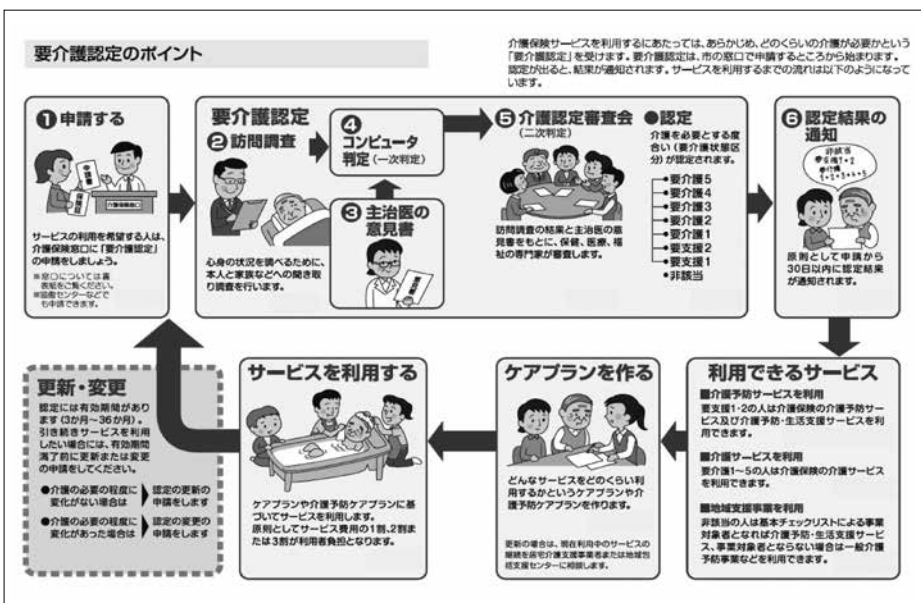


図3 サービス利用までの流れ

介護の認定をされた方は、サービスを利用することができます（図4）。

居宅介護支援事業所とは

別名「ケアプランセンター」と呼ばれ、ケアマネジャーが常駐する事業所です。

利用者の方が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、ケアマネジャーが、利用者の心身の状況や置かれている環境に応じた介護サービスを利用するためのケアプランを作成し、その計画に基づいて適切なサービスが提供されるよう、事業者や関係機関との連絡・調整を行います。居宅介護支援事業所は、特定のサビ

スや事業者に偏ることがないように、公正中立に行うこととされています。

居宅介護支援事業所に所属するケアマネジャーの基礎資格は、看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、栄養士など多岐に渡ります。基礎資格から、得意、不得意な分野もありますが、免許が更新制のため更新研修や地域の研修も多くあり、参加をしてスキルアップをしています。

ケアマネジャーの仕事内容

① ケアプランの作成

利用者、利用者家族と面談し、相談内容や会話の中から利用者の課題を見つけ出し、どういった生活を送り

要介護1～5、要支援1・2、事業対象者の人が利用できるサービスの一覧
介護保険サービスには次のようなものがあります。本人の心身の状況などに合ったサービスを選択してください。

	事業対象者	要支援1	要支援2	要介護1～5
在宅で利用したい	訪問してもらいたい			
	訪問介護（ホームヘルプ）	—	—	○
	介護予防訪問サービス（ホームヘルプ）（※2）	○	○	—
	生活支援訪問サービス（ホームヘルプ）（※2）	○	○	—
	訪問入浴介護	—	○	○
	夜間対応型訪問介護（※1）	—	—	○
	訪問看護	—	○	○
	訪問リハビリテーション	—	○	○
	居宅療養管理指導	—	○	○
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護（※1）	—	—	○
在宅で利用したい	通所したい			
	通所介護（デイサービス）	—	—	○
	地域密着型通所介護（デイサービス）（※1）	—	—	○
	介護予防通所サービス（デイサービス）（※2）	○	○	—
	通所リハビリテーション（デイケア）	—	○	○
認知症対応型通所介護（※1）	—	○	○	
短期間入所したい	短期入所生活介護（福祉系ショートステイ）	—	○	○
	短期入所療養介護（医療系ショートステイ）	—	○	○
在宅の生活環境を整えたい	福祉用具貸与	—	○	○
	福祉用具購入費の支給	—	○	○
	住宅改修費の支給	—	○	○
複数のサービスを組み合わせたい	小規模多機能型居宅介護（※1）	—	○	○
	看護小規模多機能型居宅介護（※1）	—	—	○
入居したい	地域密着型特定施設入居者生活介護（※1）	—	—	○
	特定施設入居者生活介護	—	○	○
	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）（※1）	—	—	○
施設へ入所したい	地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（※1）	—	—	○（※3）
	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	—	—	○（※3）
	介護老人保健施設	—	—	○
	介護医療院	—	—	○
	介護療養型医療施設	—	—	○

図4 介護サービスの種類

たいのか希望を聞きます。その後、サービス担当者会議を行い、ケアプランが作成されます。

② モニタリング、ケアプランの見直し

利用者の心身の状況や環境、希望は日々変化していきます。それに応じた介護サービス計画の見直しが必要となるため、定期的に訪問し、困りごとや不安なこと、心配なことを聞き、その内容に応じて随時介護サービス計画を見直します。

③ 事業所との連絡・調整

ケアマネジャーは利用者、事業所などの各機関の橋渡しの役割を持ちます。

介護サービス計画に基づいた適切なサービスが提供されているか、医療機関と連携が必要なのか、さまざまな観点を踏まえて各機関と連絡・調整を図ります。

遠州病院の居宅介護支援事業所について

遠州病院の居宅介護支援事業所では、要介護と認定された方の支援を行っています。

当事業所は基礎資格が看護師と作業療法士のケアマネジャーで構成されています。

遠州病院に併設されているため、遠

州病院に入院された方が自宅に戻る場合に支援させて頂くことが多くあります。市内の居宅介護支援事業所の中でも、がんや難病など医療サポートの必要性が高い方が多く、入院中から面談を行い、退院後の生活を見据えてサービス調整を行っています。入院になった場合には、病院に情報提供を迅速に行うようにして、医療と介護の切れ目のない支援が継続できるように心がけています。

遠州病院は、救急医療から回復期医療、その後の在宅ケアまで、一貫したサービスを提供する院内完結型の病院です。まさしく当院の理念であります「心と心のふれあう医療」の実現に向けて医師、看護師、コメディカル等の多職種で一人お一人の患者様を診させていただき、その患者様の希望に沿った医療および、生活環境を提供できるように支援します。遠州病院に入院された方が、安心して退院ができるように、医師、看護師、コメディカル等、ともに連携を取り、患者様が望まれる生活が続いていけるように支援していきます。

参考文献

厚生労働省ホームページ
令和4年度版 浜松市介護保険ホームページ



連載

病院にちょっと聞いてみた

血糖値を下げるよう努力していますが、効果が見られません。心がけることはありますか？

リハビリテーション中伊豆温泉病院 看護師 主任 佐藤 明子

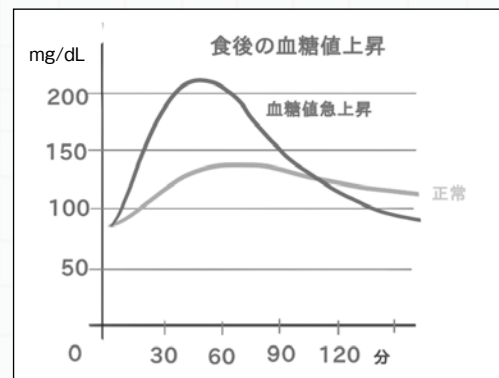
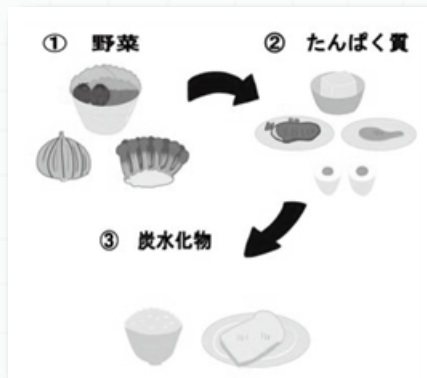
血糖値を下げるための努力をしている方、たくさんいらっしゃると思います。思うように下がらないことが、焦りや不安につながってしまいますね。何か一つを続けても結果は出にくいものです。普段の生活を見直してバランスよく生活することがよいと思います。

血糖値を下げるポイントは、食生活、運動、薬の管理ですが今回は食生活と運動に分けていくつか日頃の生活に取り入れやすい項目を上げさせていただきます。

<食生活>

- ご飯やパン、麺などの主食となる炭水化物には糖質が多く含まれていて血糖値を上昇させます。主食の量を減らすことから始めましょう。
- 主食の量を減らした分、肉や魚、卵などのたんぱく質や食物繊維の豊富な野菜をバランスよく食べられるとよいですね。最近の研究では、たんぱく質は食後の血糖値をほとんど上げないことが明らかになっています。また、食物繊維を豊富に含んだ野菜は、糖が血中に吸収されることを遅らせる効果があります。
- 血糖値が急上昇しない食べ方の工夫をしましょう。最初に野菜、次に水分の多い汁物、その後に肉や魚などのたんぱく質、最後に主食を食べるように心がけましょう。

食べる順番



<運動>

- ストレスにならないよう、必ずこれをやると決めずにその日の気分で出来ることを継続できるようにしましょう。
- 運動は、食後、血糖値が上昇している30分以内がおすすめです。運動するとブドウ糖が消費されやすく血糖値が下がります。
- ウォーキングがおすすめではありますが、外に出なくても階段の上り下り、普段の掃除を念入りにすることでも十分糖が消費されます。

まずは無理をせず、バランスの良い生活を心掛けてみてください。

参考文献：医学博士三島渉（横浜弘明寺呼吸器内科・内科クリニック理事長）「医師が教える！血糖値を下げる5つの方法」最終更新日2022年10月11日 医師が教える！血糖値を下げる5つの方法 | 横浜弘明寺呼吸器内科クリニック健康情報局 (kamimutsukawa.com)

次回のテーマは、「医薬品について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和5年1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)

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 二 橋	呼吸器 貝 田	呼吸器 加 藤	呼吸器 藤 澤	呼吸器 交替制
		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	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 渥 美
		6	循環器 水 野	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)	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)
小児科 (予約制)	午後	専門外来 (予約制)	腎 臓 大 橋		循環器 高 瀬	膠原病 小 川	腎 臓 渥 美
					内分泌 後 藤	内分泌 大 場	
						甲状腺外来	甲状腺外来
		1	三 枝	三 枝	東	三 枝	アレルギー 坂 倉
		2	小 野	政 岡	小 野	小 野	政 岡
		3	政 岡	東	政 岡	東	三枝/小野
		心理 山田 本中 波多野	心理 山田 本中 波多野	心理 田波多野	心理 山田 本中 波多野	心理 杉 浦 本中 波多野	心理 山田 本中 波多野
		感染症 (第3PM)	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)
外 科 (予約制)	午後	専門外来 (予約制)		心臓 (第3PM)	心臓 (第3PM)	腎 臓 (第3PM)	山 本
				心臓 (第3PM)	心臓 (第3PM)	神経発達 (第1・2・4PM)	平 野
		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	鈴木(正)	血管外科
		4			呼吸器外科 渡 邊		
		人工肛門外来 (第2)	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・4)
形成外科 (予約制)	午後	1	山 田(萌)	山 田(萌)		山 田(萌)	
		2	岡 崎	岡 崎		岡 崎	
		専門外来 (予約制)		山 田(萌)		山 田(萌)	
				岡 崎		岡 崎	
		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
		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)	
		1	難 波	難 波	難 波	黒住(第2・4)	難 波
						山本(第1PMのみ)	橋本(PMのみ)
		1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)
						物忘れ外来	大 城
皮膚科 (予約制)	午後	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(第2・4)	
		専門外来 (14:00~15:30)	石 部			石 部	アトピー外来
			渋谷			渋谷	
		1	海 野	海 野	海 野	海 野	海 野
		2	児 玉	児 玉	児 玉	児 玉	児 玉
		1	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田
耳鼻咽喉科 (予約制)	午後	2	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)
		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)
		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	
		3 婦人科			稲 本		稲 本
眼 科 (予約制)	午後	1	阿 部	高 木	阿 部	阿 部	彦 谷
		2	原 田	原 田	原 田	原 田	原 田
		再診のみ	原 田		原 田	阿 部	原 田
							堀 田(第2) (14:00~15:30)

<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

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	半 田	松 永		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2・4)	渡 辺 豊 嶋	小 澤 (達) 予約制	禁煙外来 14:30~ 豊 嶋
	小児科 午前	1	田 所			田 所	田 所
		2	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 (第2・4・5)	予防接種	発達外来 (第1・3)
外 科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	大 橋 9:00~	酒 井	浅 井 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		田 村 8:30~10:00	田 村 (予約制)
		2		天 野 (予約制)			天 野 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松 本	松 本	坪 井	松 本	交代制
		2				田 村	
		3				金 本	
	午 後					松 本	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午 前		橋 本 8:30~10:30 中 嶋 10:30~11:30	橋 本	橋 本	橋 本	中 嶋
		午 後			中 嶋		
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) 小 泉 (第2) 金 沢 (第1・3) 14:00~	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 (第3・5)	伊賀崎		
		3	伊賀崎				
	※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 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		

<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)		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		
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	交代制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	多賀		交代制		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
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	齋 藤	積 (第3)				
	午後	2	出 口									
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)	木 原	久木原	牟 田 (予約制・隔週)	木 原				
		2		久木原			木 原	久木原				
	午 後			牟 田 (予約制)			牟 田 (予約制・隔週)					
専門外来	午 前	睡眠時無呼吸外来 佐 藤	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	リウマチ科 (膠原病内科)	齋 藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			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	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1もしくは第2)	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

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

Q&A

子宮内膜症の疑いがあると言われました。どんな病気ですか？

(34歳 女性)

子宮内膜症について

子宮内膜症とは、子宮内膜またはそれに似た組織が何らかの原因で本来ありあるべき子宮の内側以外の場所にできてしまう病気です。特に卵巣や子宮と直腸の間の隙間(ダグラス窩)、子宮を支える靱帯、卵管などに発症しやすいとされています。一方で、肝臓の周囲や肺など子宮と遠く離れた部位に発症するケースも珍しくありません。

チョコレート嚢胞

のうほう

子宮内膜症の組織は子宮内膜と同様に女性ホルモンの影響で月経周期に合わせて厚くなったり剥がれようとする性質を持っています。が、その血液を外に出すことが出

来ないため、たまった血液が炎症や周囲の組織と癒着して慢性的な腹痛を起こしたり、不妊症の原因になったりすることも少なくありません。特に卵巣の中に出来て古い血液がたまっていく状態を「卵巣チョコレート嚢胞」といいます。卵巣チョコレート嚢胞があると、頻度は少ないものの卵巣がんが発生する可能性があるため、定期的なチェックが必要になります。

どのようなメカニズムで子宮内膜症が発症するのか明確にわかっていない部分が多いものの、20〜30歳代の若い女性に発症しやすいことなどから、女性ホルモンの作用によって引き起こされると考えられています。

また、初潮が早い・妊娠回数が少ない・月経周期が短いなど月経を経験する回数が多い人ほど発症率が高くなることがわかっています。

【症状】

子宮内膜症を発症すると、早期

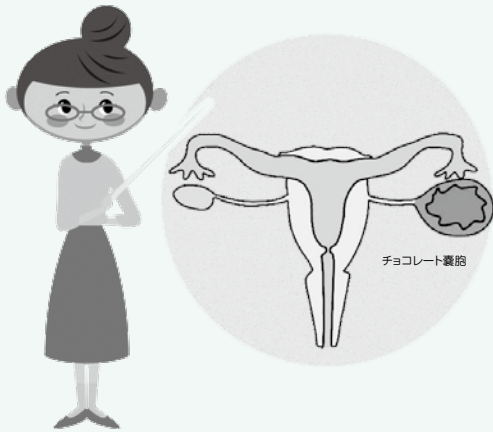
の段階で月経中を中心に下腹部の痛みが強くなります。進行すると周囲の組織と癒着を引き起こし月経痛が悪化するだけではなく、慢性的な腰痛や下腹部痛、排便時や性交時の痛みなどが現れるようになります。

【治療】

治療法は大きく分けて薬による治療と手術による治療があり、症状の種類や重症度はもちろん年齢、妊娠の希望など総合的に判断して最適な治療を選択していきます。

早めの検査を

子宮内膜症は明確な発症のメカニズムが解明されていないため、現状では確立した予防法がありません。発症した場合、放置すると月経を重ねるごとに進行し、痛みが強くなるだけではなく、不妊の原因になる可能性もあります。年々月経痛がひどくなってきた、鎮痛剤が効かなくなってきた、経血の量が多くなったなどの症状がある場合は、できるだけ早く婦人科で検査を受けることをお勧めします。



清水厚生病院 健康管理課
保健師 渡邊 圭子

清水厚生病院

リレーフォーライフジャパン2022静岡に参加しました！

清水厚生病院は11月12日（土）に静岡県立大学小鹿・草薙キャンパスで行われた『リレーフォーライフジャパン2022静岡』に参加しました。

Relay For Life とは、がんと闘う患者様、その家族を支え合い、がん制圧を目指すための活動で、今年は現地とリモートでの“リアル&You Tube”にて「WEB法話」「座談会」「講話」「みんなで瞑想ナイト」など盛り沢山の企画が行われました。

院内外でがんと闘い続ける患者様、支え続ける家族の方々を偲び、明るく希望が持てるがんに負けない社会をつなげていくための活動に、今後も参加していきます。



静岡厚生病院

産婦人科セミナーを開催

静岡厚生病院は12月3日（土）、院内講義室とウェブでの配信を利用し産婦人科セミナーを開催しました。

地域住民とウェブからの参加者を合わせ約40名が参加しました。

「子宮頸がんワクチン、打った方が良いの？～子宮頸がん私たちの未来について考えよう～」をテーマに、「子宮頸がん」について理解を深め、その治療法やワクチンの有効性について、産婦人科医師や管理栄養士がそれぞれの分野から講演を行い、参加者は熱心にメモをとり、多くの質疑が出ていました。



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 連載 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

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
	JA 静岡厚生連	曲金三十八ー一
すくぶアンケート	2月係	

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2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



JA静岡厚生連では、JA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、「JA女性部役員とJA静岡厚生連との意見交換会」を行っています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

Q1. 蜂アレルギーの検査はどういう検査ですか。

A1. 蜂アレルギーの検査は血液検査で、蜂に刺されてアナフィラキシーが起きるかどうか分かる検査です。JA組合員様が蜂に刺される機会が多いため追加された検査です。これとは別に他のアレルギーを一度に数種類検査できるオプションもご用意しております。

Q2. 脳ドックは今年70歳になったのをきっかけに初めて受診しました。何歳から受診した方がよろしいでしょうか。

A2. 何歳からというはっきりしたものではありませんが、若い方では30～40歳代で脳梗塞になる方もいて、心房細動や高血圧が起因となり脳梗塞を起こす人が散見されます。実際に脳梗塞があるということを知るのではなく、血管が狭くなって詰まりやすいということを事前に調べるのが大事です。また、脳動脈瘤といって頭の血管に破裂しそうな血管がないかを調べ、くも膜下出血という病気を見つけることができるのが、脳ドックです。こうしたリスクが増えてくるのが50歳以降ですので、50歳を過ぎたら一度受診をしてみて、60歳を過ぎたら何年かに一度、少なくとも5年に一度くらいは受診することをおすすめします。

Q3. 塩分制限、食事量（体重）を減らしたい家族がいるが、減らしても自分で調整してしまうため、何か良い工夫がありますか。

A3. 普段の塩分の使い方とその改善方法をいくつかあげます。

○刺身：両面に味をつける。→醤油の量を決めて使う。刺身全体につけない。わさび醤油にする
と醤油が絡みやすいので注意する。

○フライや天ぷら：ソースを全体にかける、天つゆにたっぷり浸す。→刺身のように小皿にとる。
レモン汁や辛子をつけるなど風味をプラスする。天ぷらは抹茶塩少々で食べる。

○つけもの：たっぷり醤油をかけて食べる。→鰹節などうま味のある食材をかける。

味付けを薄味にすると、食べ過ぎを防ぐことができます。うま味成分、だしになる食材や油を使ってコクを出すことも大切です。薄味に慣れてくるのに3週間ほどかかります。減塩を家族みんなで取り組んでみることも長続きする方法ではないかと思います。ぜひ家族で頑張ってみましょう。

Q4. 乳がん検診でマンモとエコーを受けています。毎年受けた方が良いですか。

A4. 乳がんは、女性のがんの中で最も罹患率が多く、2018年のデータでは、日本人女性の9人に1人が乳がんにかかっています。

マンモグラフィーでは所見がなく、視触診でがんが発見された方もいましたので、マンモグラフィーや乳房エコーだけでなく、定期的な視触診もぜひ実施していただきたいと思います。

厚生労働省は乳がん検診の適切な受診間隔として2年に1度としていますが、可能であれば毎年乳がん検診を受けていただくのが良いと思います。最低でも2年以上は間隔が開かないように受けていただくことをお勧めします。

この他多くのご質問、ご意見を頂きました。ご意見は厚生連の事業改善に活かしてまいります。





旬の食材レシピ

大根の明太マヨネーズ和え

材料 (4人分)

大根……………200g
辛子明太子……………20g(小さめ一房)
マヨネーズ……………大さじ1
きゅうり(添え)……………40g



作り方

- ①大根を千切りにし、軽く水にさらして、ザルにあげておく
- ②きゅうりを薄いスライス状に切る
- ③辛子明太子とマヨネーズをボールで混ぜ、合わせ調味料を作る
- ④ボールに①を加え、軽く混ぜ合わせる
- ⑤④を皿に盛り付け、きゅうりを添えて出来上がり

1人分の栄養価

エネルギー 29kcal 脂質 1.6g たんぱく質 1.7g 塩分 0.3g

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

旬の大根を使用した、火を使わない簡単料理です。
今回は、歯ごたえを楽しむために、大根は水でさらしただけにしていますが、お好みにより大根を塩もみしたり、辛子明太子をタラコに変更したり、アレンジ多様な料理です。

リハビリテーション中伊豆温泉病院
管理栄養士 主任 神林由起子



良い食材の見分け方

大根には消化酵素が含まれ、おろすことでより効果的にはたらき、豊富なビタミンCも効率よく摂ることができます。大根のビタミンCは皮や皮に近い部分に多いため、すりおろす時は皮ごと利用すると良いです。

選ぶときは肌が白く、ハリとツヤがあり、ずっしりと重いものがおすすめです。
葉付きのものは、根と葉を切り離し、別々に保存しましょう。



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

ファーマーズマーケット みしまるかん

店舗情報



住 所：三島市谷田235-8
電 話：055-955-7766
営業時間：9：00～16：00
定 休 日：水曜日、年末年始



職員 萩野裕太 さん

みしまるかんは、旧フレッシュ錦田店を新築移転し令和4年10月に新たにオープンしたファーマーズマーケットです。「出会い、繋がり、育む、新世代の“八百屋”を目指します」をテーマに、単なる野菜売り場ではなく、生産者と消費者をつなぐ架け橋として地域農業の情報発信にも力を入れています。

当店で販売している大根は、野菜本来の味を引き出す良質な土や気候のもと育てられており、特に1月～2月は冬の寒さから身を守ろうと甘みが十分に乘っている自慢の逸品です。