

2018
winter
issue
Vol.
001

徳へい

徳島平成病院の
健康診断って
どんなものがあるの？

健康診断の ご紹介

特集

コラム

リハスタッフ直伝！
のびのび体操

当院の栄養士監修！
オススメレシピ



地域の回復期 病院として

徳島平成病院 院長 齋藤 晴比古

さいとう はるひこ ● 1948年徳島市に生まれる。1973年東京医科大学卒業。その後、慶応義塾大学大学院に進学し徳島大学医学部講師、医療法人齋藤病院 内分泌・代謝科 科長、徳島通信病院長などを歴任し2017年4月より現職。近著に『ドクトゥール 白ひげ回顧録』（近代文藝社）。
〔受賞歴〕日本内分泌学会研究奨励賞、日本医師会最高優功賞（学術部門）、外務大臣表彰、前島密賞など。

当院が平成医療福祉グループの一員として新たに出発したのは2017年4月のことですが、既に数ヶ月の短い期間のうちに、回復期機能を中心とした業務展開に力を注いでいることを、早くも多くの利用者の方々が気付いて下さっています。

回復期医療の根幹は、①急性期病院から引き継いだ治療と入院を必要とする患者さんを受け入れ、リハビリテーション等の効果を上げながら在宅医療を目指す。②在宅療養中の患者さんの病態が悪化した場合には速やかに入院を受け入れ、治療とリハビリテーション

ンにより症状の改善に繋げて再び在宅復帰を目指すところにあります。したがって、専門分野にとらわれない幅広い知識、訓練の行き届いたリハビリテーションと看護・介護、ならびに栄養管理などの総力を結集する必要がありすが、そのような認識と強い使命感をもって職員一同が日々励んでおります。

更に、これからは、高齢化社会を見据えた外来診療と健診部門の充実も計り、『健康寿命』の増進に寄与できる医療機関として地域に貢献して参りたいと考えています。

更に、これからは、高齢化社会を見据えた外来診療と健診部門の充実も計り、『健康寿命』の増進に寄与できる医療機関として地域に貢献して参りたいと考えています。



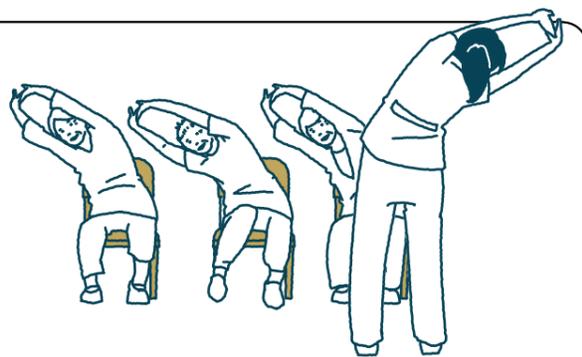
絶対に見捨てない。

体をささえるためにのばした手も、
いたむ体をさする手も、
抱きしめたいものがある手も、
不安で頭をかかえた手も。
困っている手は、必ずつかむ。
助けを求めるすべての人へ、絶対に見捨てない医療を。

PICK UP NEWS 当院の新着情報

「徳島通信病院」から 「徳島平成病院」へ 生まれ変わりました

平成29年4月より、前身である「徳島通信病院」は「徳島平成病院」へと生まれ変わりました。これからも地域のみなさんの健康のために、思いやりと質の高い信頼の医療を提供していきます。



リハビリ健康教室を 開催しています!

徳島平成病院では、地域のみなさんが参加できるリハビリ健康教室を開いています。毎回「肩の痛み」や「認知症」といったよく聞く悩みをテーマに、当院のリハビリスタッフが効果的なアドバイスを実践しています。



徳島 平成

徳島平成病院が大切にしている3つの取り組みをご紹介します。その中でも今号では健康診断について詳しくご説明していきます。



どんなことを
している病院なの？

病院の



3つの

ふ〜ん
3つあるのかあ



ポイント



POINT

1

在宅生活を 支える病院

急性期病院での治療終了後、ご自宅や施設で生活する高齢者のみなさんの「在宅生活を支える」という目的のために設立されました。

- ① PAC (Post Acute Care) : 急性期治療を終えた患者さんの受け入れ
- ② SAC (Sub Acute Care) : 在宅患者さんの緊急受け入れ
- ③ 長期療養機能病状の悪化により在宅生活の継続が、どうしても難しくなった患者さんの受け入れ

この3つを中心に在宅支援へ取り組み、地域の在宅生活を支えます。

POINT

2

リハビリ テーション の徹底

「リハビリテーションが必要ない患者さんは存在しない」という考えに基づき、積極的なリハビリテーションを行っています。患者さんの特性や制度に応じた、最適なリハビリテーションを常に考え実践しています。

POINT

3

充実した 健康診断

高血圧・糖尿病などの成人病（生活習慣病）やがんの早期発見は健康な社会を実現するうえで最も大切なことです。しかし、生活習慣病がある人々の過半数は、健康診断や治療を受けていないのが現状です。当院の健康診断では、さまざまな種類の検査項目をご用意しています。みなさんのご希望に沿った健康診断を実施し、その結果を元に、ご自身にあった健康管理のお手伝いをさせていただきます。



見てみましょう

人間ドック 受診の流れ

完全予約制となっております。
必ず電話またはご来院の上、
予約をお済ませください。

事前準備

検査に必要な書類（ご案内・問診票・採便容器等）を事前に郵送いたします。受診日までに問診票をご記入ください。採便は、人間ドック受診の4日前から採取することができます。

健診当日の受付

時間内に指定の集合場所までお越しください。受診コース・オプションなどを確認します。

検査&昼食

オプションにより流れはさまざまです。順次、担当者よりご案内させていただきます。検査はおおむね午前中に終了いたします。また、お食事をご用意しております。開始時間はコースにより異なります。

先生との面談

医師による結果説明および内科診察を行います。ご希望の方は、当院での当日外来受診が可能です。

健診終了

ロッカーにてお着替えされた後、受付窓口にお寄りいただき全行程終了となります。

お問い合わせ先

完全予約制
088-623-8611
(徳島平成病院 健診部)



人間ドックは
お昼前にお
終わるんだね

健康診断で
病気を見つけ
ましょう!



健康診断の ご紹介

徳島平成病院の
健診部が
あなたの健康的な
生活をサポートします!



歳を取って、
体のいろんな
所が気になって
きた...

がん検診って?

がん検診の目的は、がんを早期発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。多くのがんを見つけることががん検診の目的ではありません。無症状のうちに「がん」を早期に発見し治療することが大切なので、検診の対象は症状のない人です。早期のうちにがんを発見することにより、がんによる死亡のリスクを軽減することができます。

特定健診って?

40～74歳の保険加入者を対象として、全国の市町村で導入された健康診断のことです。テレビや新聞などでは「メタボ健診」という名称で呼ばれることが多いため、正式な名前には馴染みがない方も多いかと思います。特定健診は糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化の予防を目的として、メタボリックシンドロームに着目し、該当者または予備群を見つけ出します。※当院では企業向けに実施しております

人間ドックって?

健康診断の目的が「身体に異常があるかどうかを全体的にみる」ことに対し、人間ドックは「病気の有無を判断するために、自分が気になる部分をより詳しく検査する」ことを目的としています。定期的な人間ドックによって患者さんの健康状態を総合的に検査することで、健康である事を確かめるとともに、生活習慣病やがんを早期に発見し、治療に結びつけることが出来ます。

よく聞く健診は3つ

体の状態を正しく知る！

徳島平成病院の人間ドック

人間ドック

全身をしっかりと調べて健康状態を知りたい方に

1日で全身をしっかりとチェックします。採血や尿検査、胸部レントゲンなど一般的な定期健診はもちろん、「気になるところを重点的に調べたい」「さらに別の検査を行いたい」というご希望にお応えして、基本の人間ドックにオプション検査を追加することで、受診される方のニーズに合わせた検査が可能です。

※詳しいオプション検査についてはお問い合わせ下さい

人間ドック基本セット
37,000 円
受診可能日…火・水・木

人間ドック基本セットの流れ

内科診察・身体計測・血圧・眼科検査・聴力検査・尿検査・便検査・貧血検査・肝機能検査・脂質・腎機能検査・血糖検査・膵臓機能検査・肝炎マーカー・炎症検査・循環器検査・X線検査・超音波検査

昼食

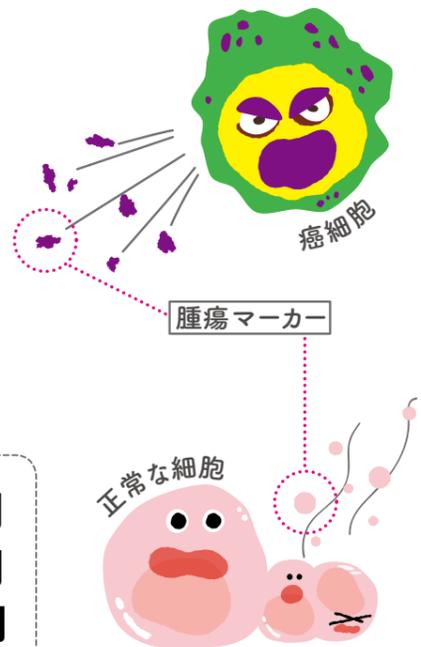
診断結果・お医者さんとの問診



人間ドック基本セットにプラスしたいおすすめオプション検査

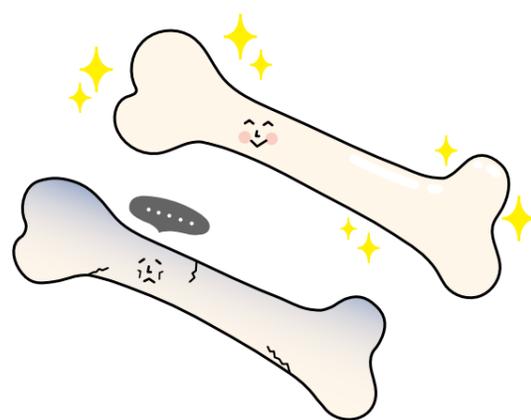
血液検査で将来がんになるリスクを知る がん検診

当院では前立腺がん検査、大腸・膵臓がん、肝臓がん検査もご用意しています。がんは進行すると、健康時にはほぼ見られなかった特殊な物質が血液中で増加することがあります。これらは「腫瘍マーカー」と呼ばれ、画像検査との組み合わせによってがんの診断の補助的役割を果たします。当院ではこの腫瘍マーカーチェックを行い、がんの早期発見に努めています。



前立腺がん検査 …… 2,000 円
大腸・膵臓がん検査 3,000 円
肝臓がん検査 …… 2,000 円

骨そしょう症になるリスクを知っておく 骨密度測定



骨密度測定 …… 3,000 円

骨そしょう症とは、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。自覚症状がなくゆっくりと進行するため、早期の診断や治療が勧められています。当院では、正確で信頼性が高いと言われている二重エネルギーX線吸収法 (DXA) で、骨の強さ、もろさの度合いを示す「骨密度」を検査しております。この装置は、徳島県内の病院でも数台しか導入されておりません。骨そしょう症が心配な方は、一度、当院を受診され、必要に応じて検査を受けられることをお勧めします。

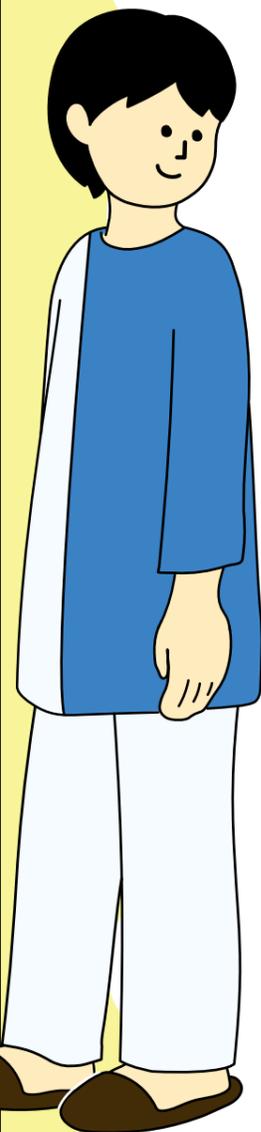
基本の人間ドックに女性のみの項目をプラス 婦人科検診



女性の方には「人間ドック基本セット」に婦人科検診（乳がん検診+子宮頸がん検診）をプラスしたプランをおすすめしています。子宮頸がんは20代で発症する人も多く、また、乳がんの危険度が最も高いのは40代とも言われています。自身の年齢によって危険度が高い病気の検査を選ぶことで、全身のコンディションを把握することができます。

人間ドック基本セット+婦人科健診
47,000 円
受診可能日…水・木

オプション検査は他にもたくさん詳しくは健診部へお問い合わせ下さい



いまさら聞けない肺検診のこと

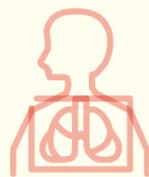
肺がんは進行すればするほど、治療が困難になります。ですが、早期発見と適切な治療で、完治する可能性は十分にあります。定期的な健診で早期発見に努めましょう。

肺検診は肺がん健診とも呼ばれ、肺の中で起きている異常をレントゲン、CT装置を使って画像撮影をし、その画像から診断をする検査のことです。そのため、肺検診で診断できる疾患は肺がんだけでなく、胸部腫瘍やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、胸部大動脈瘤、胸部周辺の血管の石灰化などが発見できます。

当院の検査では、臓器である肺だけでなく、肺周辺、血管、骨などの周囲臓器まで見ることが出来ます。

健診コラム第1回目

肺がんリスクはどうやって見つけるの？



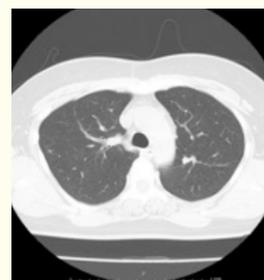
2つの検査方法

胸部単純X線検査（以下単純検査）はX線を使用し、胸部全体の写真を正面と側面の2方向撮影します。被ばく線量が少なく胸部全体をすくに見る事ができます。



X線画像

X線CT検査はX線を使用し、胸部の輪切りの写真を撮影します。被曝量が単純検査より高いですが、胸部局所をより精密に診断することができます。



CT画像

また、当院ではオプション検査で喀痰検査も行なっております。

当てはまる方は肺がん検査を

肺がん CHECKSHEET

- 50歳以上で
1日の喫煙本数×喫煙年数の合計が600以上の方
- 40歳以上で6ヵ月以内に
血痰があった方
- その他、身近に喫煙者との
接触が多い非喫煙者の方

肺がんといえば、タバコが原因と言われています。もちろん、一番の原因はタバコですが、それ以外にも原因になり得るものは多くあります。タバコを吸っていないから大丈夫、吸っている人は周りにいないから大丈夫と油断しがちですが、大気汚染や過去の肺疾患が原因となる場合もあります。喫煙者の方はもちろん、喫煙者が身近にいる方や、普段過ごす環境に不安がある方などお気軽にご相談ください。



徳島平成病院の リハビリテーション のこと

そもそもリハビリテーションってなに？

リハビリテーションとは、病気や怪我などによる後遺症を持つ人が社会復帰のために行う身体的・心理的訓練のこと。リハビリテーションによって、患者さんに残された能力を最大限に引きだし、1日でも早く自分らしい普通の生活が取り戻せるように、当院ではリハビリテーションにも力を入れています。



膀胱直腸機能 リハビリテーション

尿意・便意の回復とトイレ動作の獲得は、在宅復帰を目指すリハビリテーションにおいて、摂食嚥下と並ぶ最重要課題のひとつです。自らの意志で、自らトイレで排泄を行う。この当たり前の行為を入院後早期から行っていただけるように全力でサポートしています。



摂食嚥下 リハビリテーション

高齢者は疾病などで状態が悪化した場合、嚥下（飲み込み）機能が低下し疾病は治癒したものの、食事ができず在宅復帰できない状態になることがあります。そうしたことを防ぐため、言語聴覚士（ST）を中心に入院後早期から嚥下機能を評価し、その方に応じた食形態を提供するためにリハビリテーションを行っていきます。

ホームワークの推進

個別や集団のリハビリテーション以外の時間を有効に活用していただくため、積極的に取り組めるよう一人ひとりに応じたホームワークを担当スタッフが考え提案しています。体を動かす時間を増やしていくことで、早期退院へつながります。

集団リハビリテーション

治療のための安静による廃用症候群を防ぐため、当院では人とのふれあいや楽しみの要素を取り入れた小集団（5～10名）でのリハビリテーションを行っています。定期的にスタッフがさまざまなプログラムを提供し、運動や認知機能の低下の予防と回復をサポートします。

個別リハビリテーション

理学療法士（PT）作業療法士（OT）・言語聴覚士（ST）が個別リハビリテーションを実施します。運動機能や認知機能、嚥下機能など患者さんの状態を総合的に評価し、一人ひとりにあったリハビリテーションを集中的に提供することで、在宅復帰をサポートします。

スポーツリハビリテーション

当院では外来でスポーツリハビリも行っています。患部の治療だけでなく、そのスポーツをするために必要な身体機能や動作の改善を図っていきます。

外来リハビリテーション

患者さんが安全で安心できる在宅生活を継続できるよう、外来リハビリテーションを提供しています。在宅生活での不安や問題点に直結したリハビリテーションの提供やアドバイスなど、患者さんのより良い在宅生活を支援します。



多職種協働と退院支援

リハビリテーション効果を最大限に引き出すために、医師はもちろん看護・介護や栄養部などさまざまな専門職と強力なチームを形成し、全力で在宅復帰へ向け支援します。退院にあたってはソーシャルワーカーやケアマネジャーと協力し、社会資源の活用や介護福祉サービスについて情報提供とご提案をいたします。また、早期に在宅へと復帰できるよう、ご自宅の家屋評価や在宅改修などを提案し、退院後ご自宅での生活に支障が出ないようにアドバイスをしています。

ロボットリハビリテーション

病気や怪我で手や足が不自由になった人たちのリハビリテーションにロボットを活用するのがロボットリハビリです。当院では、人間の歩行理論をもとに効率的な歩行をサポートする歩行訓練機器「Honda 歩行アシスト」を導入しています。機能回復効果が高く、患者さん自身のモチベーションアップにも繋がるロボットリハビリは、リハビリテーションの幅を広げてくれる手段の一つです。



Rehabilitative Intervention for Daily Living (RIDL)

トイレや更衣、歩行など、日常生活のなかで介助が必要な動作について、リハビリスタッフがピンポイントで専門的に関わります。個別・集団リハビリテーションに加え、一人ひとりに必要な動作への絞ったこの取り組みは、目標とする動作の早期獲得を可能とし、退院へと導きます。



当院の取り組む いろいろな リハビリ

離床への取り組み

入院生活の一番の問題は治療のための安静によってもたらされる廃用症候群であり、当院ではこれを防ぐために徹底した離床に取り組んでいます。趣味や娯楽を取り入れた、楽しみを目的とする離床や、生活行為に直結する目的のある離床を行い、廃用予防に努めます。目的を持って離床を行うことは、運動や認知機能の低下を予防するとともに回復への最大の近道となります。

365日のリハビリテーション

病気や症状に休みはありません。当院では365日適切なリハビリを行うために、理学療法士（PT）・作業療法士（OT）・言語聴覚士（ST）がそれぞれの職種専門性を高めながら、お互いを知り・認め、そして情報を共有しています。

誰でも
出来ちゃう
簡単健康レシピ

オススメ

easy healthy Recipes
that nutritionists teach!

当院の栄養士監修!

レシピ

メニュー

まぐろのちらし寿司

材料 (2人前)

- 酢飯…160g
- 高野豆腐…6g、人参…40g
 - ①だし汁 60g、みりん 1.6g、砂糖 2.4g、薄口醤油 2.4g
- 干椎茸 2g
 - ②だし汁 20g、砂糖 3.2g、濃い口醤油 1.6g
- まぐろ(生) 80g …… 漬け用たまり醤油 4g
- 卵 40g …… ③砂糖 2g、食塩 0.2g、油 2g
- 大葉 2枚、白ゴマ 2g、
生姜甘酢漬け 10g



作り方

- 人参はいちょう切り、高野豆腐はぬるま湯で戻し、薄く四角に切る。大葉は軸を除き、干椎茸は戻す(戻し汁は捨てない)
- まぐろは切り身にしバットに並べ、たまり醤油に浸しておく。
- 鍋に①を沸かし、高野豆腐と人参を煮含め、冷ます。干椎茸は、戻し汁と②で煮含め、冷ます。
- 溶き卵に③を加えて薄焼きにし、細く切って錦糸卵にする。
- 酢飯に軽く水気を切った2・3の具材を加え混ぜ合わせる。
- 容器に5を盛り、錦糸卵・まぐろ・大葉・白ゴマ・生姜甘酢漬をきれいに飾り盛る。

コレが効く!

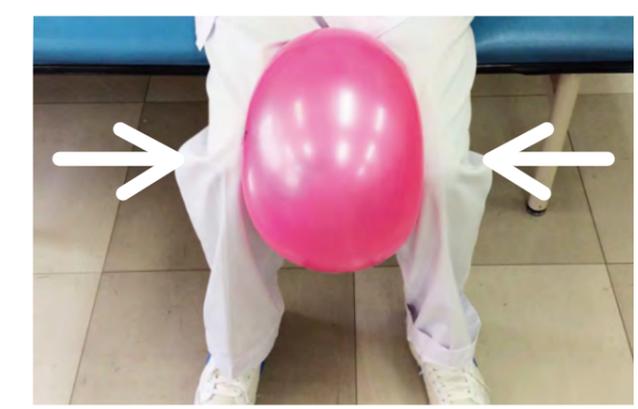
マグロの油にはDHAやEPAが豊富に含まれています。DHAは血液中の中性脂肪やコレステロールを減らし、善玉のHDLコレステロールを増やす働きがあります。また脳の神経機能を高めて、脳の老化を予防する働きもあります。記憶力や学習能力の向上、ボケの予防にも役立つため小さい子供からお年寄りまで積極的に摂取したい栄養の一つとなっています。EPAは血小板の凝固を防ぐ働きや血栓を溶かす働き、血液中の中性脂肪を減らす働きがあります。血流を促進する働きで、脳血栓や脳梗塞の予防、また脂質異常症や高血圧の改善に役立つとされています。これらの脂質はマグロのトロなどの脂身に多く含まれています。

膝伸ばし運動



椅子に座り、片足の膝をしっかり伸ばしながら、上に蹴り上げましょう。このとき、足先まで意識してピンと伸ばすように。

膝を閉じる運動



椅子に座って両足を肩幅に開き、膝の間にボールを挟みます。内腿の筋肉を意識しながら、両膝をゆっくりと閉じましょう。このとき、両足の裏が地面から離れないように。

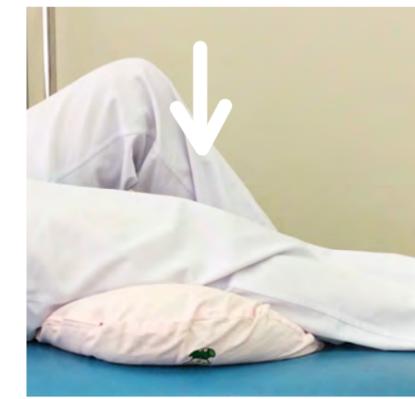


第一回目は
ひざ
膝関節
に効く体操

リハスタッフ徹底指導! のびのび体操

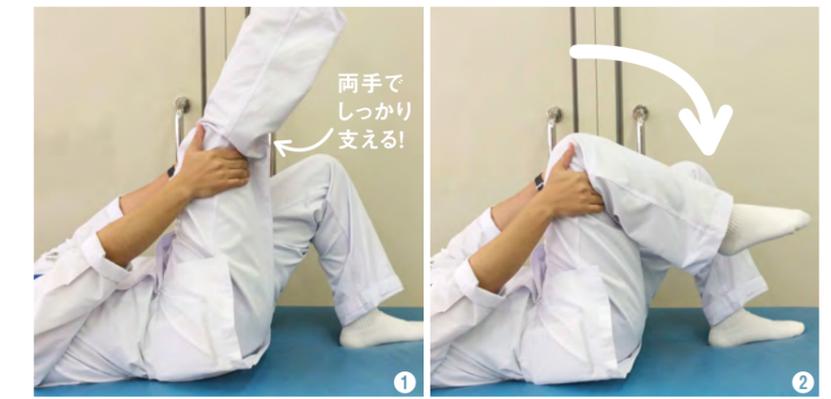
当院のリハスタッフが毎日のスキマに実践できる
簡単なストレッチを教えます!
第一回目は、変形性膝関節症予防のための体操。
歩行に重要な膝関節の筋肉を鍛えましょう!

押しつぶし運動



寝転がり、片足の膝裏にクッションを敷きます。クッションを押しつぶすようにして膝を伸ばしましょう。

膝曲げ運動



寝転がり両膝を立てて、片足を上に向けましょう。次に、足を伸ばした方の膝裏を両手で支えます。(①の図) 両手で太ももをしっかり支えたら、膝の力を抜くように曲げましょう。(②の図)

業務拡大により

スタッフ 募集中

お気軽にお問い合わせください

くわしい情報と参加お申し込みは、
当院ホームページをご利用ください！

徳島平成病院

検索

病院見学会 開催中！

当院では就職ご希望の方対象に
病院見学会を毎月行っています。

ぜひお気軽にご参加ください！

2時間程度のご案内で、
当院の概要や機能について
ご紹介いたします。



■診療科目 内科・外科・整形外科・眼科・婦人科
リハビリテーション科

■受付時間 月～金曜
午前8時30分～午後0時30分
午後1時30分～3時30分
※婦人科は金曜日のみ
午前11時30分までです。
※スポーツ外来は水曜日のみ
午後2時30分～5時30分です。

■休診日 土曜・日曜祝日・年末年始

■交通アクセス

○徳島バスの場合

徳島駅より「法花・大木行」
大道2丁目バス停下車 徒歩約5分

○徒歩の場合

徳島駅から徒歩 約20分
阿波富田駅から徒歩 約15分
二軒屋駅から徒歩 約17分

○お車の場合（無料駐車場をご用意しています）

徳島駅から車で約5分
徳島自動車道徳島ICから車で約15分



医療法人 平成博愛会

徳島平成病院

TOKUSHIMA HEISEI HOSPITAL

〒770-0926 徳島県徳島市伊賀町3丁目19-2
Tel.088-623-8611 Fax.088-624-4433
tokushimahp.jp info@tokushimahp.jp