豊田地域医療センター広報誌

とよたテラス

vol.3

日本人間ドック・予防医療学会機能評価認定施設

日本脳ドック学会認定施設

日本医療機能評価機構認定施設

皆さまにご愛読いただいております広報誌の表題「医療センターだより」が、「とよたテラス」へと変わりました。
「とよたテラス」の意味は、人が穏やかに集う開かれた場所としての「テラス」という意味と、スポットをあてるといった「照らす」という意味が込められています。開かれた明るい空間で様々な情報や活動が共有される場をイメージしました。

特集

豊田地域訪問看護ステーションのご案内

病院祭開催！
詳しくは裏面をご覧ください

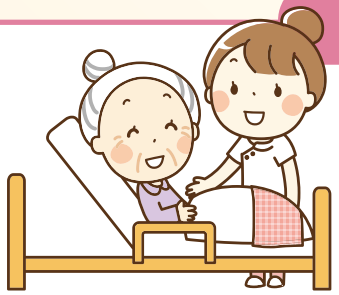
ある日の出発前の訪問看護師

豊田地域医療センターでは、外来通院が困難な方や、自宅で療養生活を送りたい方へ、子どもからお年寄りまで24時間365日の在宅支援を行っております。今回は、その中の「訪問看護ステーション」（訪問看護・訪問リハビリ）についてお伝えします。詳しくは2ページ3ページをご覧ください。

●特集
　豊田地域訪問看護ステーションのご案内
●耳鼻咽喉科のご紹介
●夏バテにご用心！
　～夏を元気に過ごすための3つのヒント～
●食中毒に注意しましょう！
●とよたテラスNews
　職員紹介

特集

豊田地域訪問看護



当ステーションの理念

利用者さまが住み慣れた地域社会や家庭で慢性疾患や障がいを癒しながら、QOLを満たした生活ができるよう支援します。

主なサービス

- 健康状態の観察 体調管理
- 日常生活の看護
- ご家族への介護支援
- 床ずれ予防と手当
- ターミナルケア
  ※がん末期などでも穏やかに過ごせるように支えるケア
- 医療機器の管理
- 認知症や心理的介護

ポータブルエコーを導入しました！

手のひらサイズの機械を体に当て、画像をスマートフォンで確認します。

エコー検査(超音波検査)とは、お腹や胸などに小さな機械を当てて体の中の様子を見る検査です。今までエコー検査は病院でしか行えませんでしたが、ポータブルを使用することで在宅でも実施することができるようになりました。

どんな時に使うの？

- ☑ 膀胱に異常がないか
- ☑ 便が腸にたまってないか　等

ステーションのご案内

「訪問リハビリ」ってどんなことするの?

- ご家族への介助方法・アドバイス
- 転倒しにくい体づくり
- トイレ・入浴など生活動作の工夫
- やってみたいことへのチャレンジ
- 歩く・立ち上がる・階段を昇るなど日常動作の練習

畑作業へチャレンジ!

リハビリ前

- 一人で立てない
- 何かにつかまらないと歩けない
- 立つのもふらふら

リハビリ後

- 一人で立ち上がれる
- 庭を一人で歩ける
- 大根の収穫ができる

目標達成できたらリハビリ卒業!

とよち在宅の集い

豊田地域医療センター(とよち)の訪問診療や、ご自宅での療養生活についてお伝えいたします。

対　象	当院に、 ①外来通院をされている方 ②ご入院をされている方やそのご家族様
日　時	毎月第2木曜日・毎月第3金曜日 14:00～15:00
場　所	豊田地域医療センター外来受付待合

お問い合わせ先　豊田地域訪問看護ステーション　TEL.0565-34-3123

診療科のご紹介

耳や鼻、のどの不調を感じながらも、「これくらいなら…」と我慢していませんか。耳鼻咽喉科は、日常生活に深く関わるさまざまな症状に対応する、身近で頼れる診療科です。
今回は、当院耳鼻咽喉科の木村文美先生に、診療内容や先生の専門性についてお話を伺いました。

Q 耳鼻咽喉科ではどのような診療を行っているのですか?

耳鼻咽喉科では、耳・鼻・のど・首に関する幅広い病気を診療しています。たとえば、聞こえにくさや耳鳴り、めまい、鼻づまりや副鼻腔炎、のどの痛みや声のかすれ、いびきや睡眠時無呼吸などが対象です。また、頸部のしこりや甲状腺の病気、アレルギー、花粉症、小児の耳鼻科疾患も扱います。内視鏡や顕微鏡などの機器を使って、正確な診断と適切な治療を心がけています。

Q 先生の専門でもある「睡眠時無呼吸症候群」について教えてください。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、睡眠中に呼吸が何度も止まる病気です。多くは、のどの空気の通り道（上気道）が塞がることで起こり、いびきや日中の眠気、集中力の低下などの症状を引き起こします。放置すると高血圧や心疾患、脳卒中のリスクが高まります。治療には生活習慣の見直し、CPAP（持続陽圧呼吸療法）、マウスピース、手術などがあり、症状や原因に応じた選択が必要です。早期発見と治療がとても大切です。

Q 市民の皆さまにひと言お願いします。

耳や鼻、のどの不調は日常生活に大きく影響しますが、我慢してしまう方も少なくありません。気になる症状があれば、どうぞお気軽にご相談ください。早めの受診が、症状の改善や病気の予防につながります。地域の皆さまの健康を守るため、丁寧でわかりやすい診療を心がけております。安心してご来院ください。

受診方法
お問い合わせ先
医事課　TEL.0565-34-3006

夏バテにご用心！

～夏を元気に過ごすための3つのヒント～

1. 水分・塩分を「こまめに・しっかり」補給

脱水を防ぐ生活習慣を

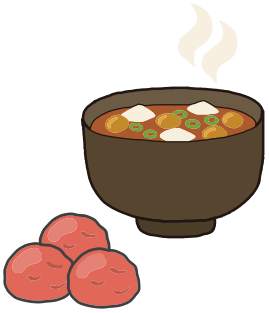
ご高齢になると、体内の水分量が減る上に、加齢によって口渇感（のどの渇きを感じる感覚）も鈍くなります。つまり、「喉が渇いたと感じた時点で、すでに軽度の脱水が始まっている」ことも少なくありません。さらに、利尿剤を服用している高齢者では、尿量が増えることにより、脱水や電解質異常を起こしやすくなります。1日にコップ6～8杯程度の水分摂取を目安に、「こまめに」水分をとる習慣をつけましょう。水、お茶、麦茶、スポーツドリンク（塩分・糖分入り）などをバランスよく活用し、食事中の味噌汁やスープも水分源として有効です。

2. 室温調整は“我慢しない”がコツ

冷房・扇風機を上手に使う

加齢により、体温調節機能が低下します。特に汗の量が減り、体内の熱をうまく外に逃がせなくなります。そのため、「暑さを感じにくい」のに「体は熱を溜め込みやすい」というリスクが存在します。冷房の設定温度は25～28℃を目安にし、扇風機を併用して室内の空気を循環させることが効果的です。また、冷房を使用する際は、冷え過ぎを防ぐために薄手の上着や膝掛けなどで調節しましょう。中には「電気代がもったいない」と冷房を我慢する方もいますが、命に関わることがあるので、自身の体を守るためにも冷房を上手に使ってください。

3. 「さっぱり」＋「たんぱく質」



夏の食事は工夫次第で元気に

夏になると「食欲がわかない」「さっぱりしたものばかり食べてしまう」と感じる方も少なくありません。しかし、たんぱく質やビタミンが不足すると、筋力の低下や疲労感の悪化につながり、夏バテが長引きます。特にご高齢の方では、サルコペニア（筋肉量の低下）やフレイル（虚弱状態）のリスクが高いため、栄養摂取が極めて重要です。冷奴、納豆、ゆで卵、サバ缶、豆腐入りの味噌汁など、さっぱりと食べやすく、たんぱく質を含む一品を毎食に加える工夫をしてみましょう。また、クエン酸を含む食材（梅干し、レモン、酢）や香味野菜（しそ・みょうが）などは、食欲増進や疲労回復に効果的です。

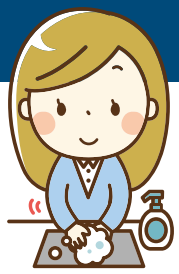
食中毒に注意しましょう!

食中毒は、**細菌やウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などが原因**で発生する健康障害です。
特に夏(6月～9月)は**細菌性食中毒(サルモネラ菌、腸炎ビブリオなど)**が増加します。
食中毒の主な症状として、**腹痛、下痢、嘔吐、発熱**などがあり、場合によっては重症化することもあります。

食中毒の予防方法

食中毒を防ぐためには、以下の3原則を守ることが重要です。

1 細菌を食べ物につけない



食材や調理器具を清潔に保ち、手洗いを徹底しましょう。
食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉・魚介類・卵にさわった後や、料理の途中でトイレに行ったり、ゴミ箱にさわったり、ペットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。

2 食材に付着した細菌を増やさない

食材を適切に保存し、細菌の増殖を防ぎましょう。
常温保存できる食品であっても、高温になりやすい場所、日光のあたる場所、湿気が多い場所での保存は避けましょう。

3 食材や調理器具に付着した細菌をやっつける

加熱する食べ物は中心まで十分に加熱しましょう。
生の肉や魚介類に使用した包丁やまな板は、使い終わったらすぐに洗いましょう。
洗った後に熱湯をかけると消毒効果があります。

ウイルス性の食中毒であるノロウイルスは年間を通じて発生します。
トイレの後、帰宅したとき、調理の前、食事の前など手洗いを徹底して感染を防ぎましょう!

公式LINEを開設しました

3つの便利をお届けします

1. すぐわかる診療案内
2. 健康講座のお知らせ
3. 医療に関する豆知識

LINE

友だち募集中!

外来診療 実施状況

診療時間
平　日／9:00～17:00
土曜日／9:00～12:00
休診日／日曜日、祝日、年末年始

救急診療は24時間受入れ体制

●お問い合わせ先／医事課 TEL 0565-34-3006

診療科目		月	火	水	木	金	土
総合診療科※（内科一般・小児科）	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●	
消化器内科	午前		●			●	●（3・4・5週）
循環器内科	午前				●		
	午後			●			
呼吸器内科	午前			●			●
	午後	●	●	●	●	●	
神経内科	午後			●	●		
小児科	午後			●			
アレルギー科	午後		●	●		●	
外科	午前		●	●	●	●	●
整形外科	午前	●	●	●	●	●	●
呼吸器外科	午前					●	
脳神経外科	午前	●		●			
リハビリテーション科	午後	●	●		●		
泌尿器科	午後					●（2・4週）	
耳鼻咽喉科	午後		●		●		
皮膚科	午前	●				●（2・4週）	●（1・3週）

※総合診療科では、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の診療を行っています。また、必要に応じて適切な専門科をご紹介いたします。

令和7年8月現在

編集・発行
豊田地域医療センター
〒471-0062 愛知県豊田市西山町3-30-1
TEL 0565-34-3000（代）
FAX 0565-35-2841
https://www.toyotachiiki-mc.or.jp/

HPはこちら

病院理念

私たちは、医療・保健・福祉を通して、地域のみなさまの生命を守り、健康で生きがいのある生活を支援します。

基本方針

1. 救急医療から慢性期医療・在宅支援まで、患者様の立場にたった総合的医療を提供します。
2. 健診事業の充実を図り、疾病の予防・早期発見を通して、地域のみなさまの健康増進に努めます。
3. 地域の医療機関との連携を密にして、患者様に適切な医療サービスを提供します。
4. 良質な医療を提供するために、働きがいのある職場環境を整え、医療技術と知識及びモラルの向上に努めます。