

8月15日号 回覧 目次

- ① 秋の「環境美化の日」のお知らせ 全2ページ
(豊栄二区事務所)

- ② 寿恵野神社 寄付のお願い 全1ページ
(寿恵野神社)

- ③ 資源回収のお願い 全1ページ
(弥栄子ども会)

- ④ ぼらんていあだより 全4ページ
(社会福祉協議会)

- ⑤ Smile & Heart 全8ページ
(トヨタ記念病院情報誌)

令和6年8月15日

区民の皆さんへ



豊栄二区区長 青山明美

1/2

秋の「環境美化の日」作業のお知らせ

日頃は、自治区内の環境美化につきまして、ご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。来る9月8日（日）を「秋の環境美化の日」と定め、区内一斉に環境美化活動を行うことにしましたのでよろしくお願いいたします。

- ① 草・木は環境への影響に配慮して、その場で自然に戻すことを原則としてください。
- ② 少量の可燃物は、「燃やすごみの日」に指定ごみ袋に【環境美化用】と表示してごみステーションに出してください。
- ③ 少量の汚れた飲料かん、金属等は、「金属ごみの日」に指定ごみ袋に【環境美化用】と表示してごみステーションに出してください。
- ④ 割れたびんやその他の不燃ごみは、「埋めるごみの日」に指定ごみ袋に【環境美化用】と表示してごみステーションに出してください。
- ⑤ 分別ルールを守ってください。

★日 時

9月8日（日） 8時00分から

※中止の場合は、組長へ連絡をします。

◎ 雨天の場合は、9月15日（日）

※ お願い… …作業する時は、けがをしないように十分間隔をとり、特に草刈り機・鎌等の器具使用には、十分注意してください。

… …ごみステーションには、刈り取った草・木を出さないでください。

指定ごみ袋に入れた草は、指定日に出して下さい。

《一般のごみ収集に、多大な支障をきたします。》

裏面へ→

各組清掃箇所 詳細

ふれあい広場・豊栄町児童遊園

集合時間 一午前 8 時 ～以降下記のように

2/2

1 組・2 組・3 組・5 組・6 組・ブルーム組・7 組・8 組・9 組・8 団地 A 組・8 団地 B 組

⇒ふれあい広場～各地区へ

10 組・11 組・12 組・13 組・14 組

⇒ふれあい広場～各地区へ

31 組・32 組・33 組 ⇒県営住宅周辺 (用水辺)

15 組・16 組・18 組 ⇒各自使用しているごみステーション

17B 組 ⇒各自使用しているごみステーション (ルイジアナママ周辺)

17A 組・アウローラ組・19 組・20 組・21 組・清水荘

⇒児童遊園地～各地区へ

22 組・シェーナ組・ジュネス組・クレスト組・ベルメゾン K・えいと

23 組・24 組・26 組・サンハイツ組・エクセレント組・リヴェール組

⇒児童遊園地～愛環鉄道 (近藤製作所～北へ)

27 組 ⇒児童遊園地～各地区へ

みんなの場であるふれあい広場、児童遊園地の雑草が大変茂っています。

ケガのないように宜しくお願い致します。

解散後とった草や拾ったゴミを入れる用のゴミ袋と労をねぎらってペット茶 1 本渡したいと思いますので、

広場終了案内後に

・ふれあい広場入り口

・児童遊園入り口

にて役員の方より 各自受け取ってください。 お願いします。

回 覧

令和 6 年 8 月 吉日

②

区民の皆様へ

寿恵野神社 例祭御寄付のお願い

寿恵野神社代表 武田 稔

日頃は区民の皆様には寿恵野神社の催事に格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
本年も秋祭が間近となりました。

さて、表題の件につき毎年秋祭りに皆様から寄せられた寄付のみが、唯一の収入であり
一年間の寿恵野神社運営費となっています、ので皆様にご理解を賜り御寄付をお願いします。

年間運営の内容

(1) 年 5 回の例祭費用

新年祭(歳旦祭) 1月吉日 祈年祭 4月吉日
夏祭 (提灯祭) 7月吉日 秋祭 10月吉日
新嘗祭・秋葉神社祭 11月吉日

(2) 初詣での参拝者への接待(お汁粉・御神酒など)

(3) 神社維持費

神社庁・宮司さんへの支払い
巫女舞・獅子・神輿他備品等の補修及び門松費用、他

* 御寄付の金額目標

誠に勝手なお願いで申し訳ありませんが、一戸当たり平均 2,000 円程度、
お願いできますと大変ありがたく存じます。
どうか格別のご理解を賜りご協力下さいますよう、宮係一同心から
お願い申し上げます。

* 尚、例祭当日 10 月 13 日(日)はご家族お揃いにてご参拝下さいます様に
併せてお願い申し上げます。

* 御寄付の集金は 9 月 2 日頃よりお伺い致しますので、どうか宜しく
お願い致します。

連絡先: 武田 稔

電 話 27-1091

回 覧

③

令和6年8月吉日

各位

弥栄子ども会
会長 清水 裕香

資源回収のお願い

平素より、子ども会活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。
子ども会による資源回収について、地域のコミュニティの活性化、ごみの減量、
再資源化の促進を目的とする活動を子ども達に経験・体験してもらうために、
前年度同様、子ども会役員、6年生とその保護者のみでの活動を予定しております。
尚、規模縮小のため、各家庭への集荷は行いません。何卒ご理解いただきますよ
う、よろしく願いいたします。

記

日 時 : 令和6年9月14日(土) 8:30～ (小雨決行)

場 所 : 弥栄児童館 駐車場

回収物 : 新聞紙・段ボール・古布・雑誌・雑紙・牛乳パック・アルミ缶
※種類別にまとめてください。ぬいぐるみは不可。

雨天時 : 令和6年9月21日(土) 8:30～ (小雨決行)

活動の収入は、子ども会の運営費になります。

回収物がある方は、9月14日(土) 午前8:30までに、弥栄児童館横の倉庫
の中へ各自持って来ていただくと大変助かります。

(倉庫は常時開いております。種類別にまとめて入れてください。)
ご協力をお願いいたします。

以上

令和6年度第5号

8月

④

(社福) 豊田市社会福祉協議会
法人化50周年記念
1年前プレ事業



回覧



輝ける人づくり 応援セミナー

“地域づくりに向けての
一人一役”について

“安心していつまでも暮らし続けていくことのできるまち”
“ひとり一人の市民が、地域の中で輝けるまち”
を実現するために、
どのような活動を目指していくことが必要なのか。

セミナー概要

日時：令和6年10月5日(土) 13:00～

場所：豊田市福祉センター ホール(開場 12:30より)

申込：現在受付中 定員：先着500名

本紙4頁下段連絡先へ居住町名・氏名・年代・連絡先をお知らせの上
お申し込みください

豊田市に在住・在勤の方であればどなたでも申し込みができます



講師プロフィール

【第1部】13:15～14:00

基調講演 人は自然の一部である
～あなたは、どう生きますか?～

講師 NPO法人共存の森ネットワーク
理事長 澁澤寿一氏

【第2部】14:15～15:45

座談会 地域づくりに向けての“私の想い”

澁澤寿一氏

しづさわ・じゅいち

1952年生まれ。国際協力機構専門家としてパラグアイに赴任後、長崎オランダ村、ハウステンボスの企画、経営に携わる。NPO 法人共存の森ネットワーク理事長。全国の高校生100人が「森や海・川の名人」をたずねる「聞き書き甲子園」の事業や、各地で開催する「なりわい塾」など、森林文化の教育、啓発を通して、人材の育成や地域づくりを手掛ける。

主催：(社福) 豊田市社会福祉協議会

後援：豊田市 豊田市区長会 豊田市地区コミュニティ会議会長連絡会

豊田市高齢者クラブ連合会 豊田市民生委員児童委員協議会

とよた市民福祉大学運営委員会 社協ボランティアセンター運営委員会

登録ボランティアグループ紹介!

豊田厚生病院ボランティア

かもボランテ

グループのきっかけは?

平成3年8月より活動しています。当時の加茂病院時代から現在の豊田厚生病院において、患者へのお手伝い（外来患者への院内の案内、玄関口での車椅子補助など）を行なっています。何気ない声掛けから始める活動ですが私たちの生きがいにつながり、来院者の笑顔が見れるとモチベーションがぐんとアップします。



↑メンバーの活躍が玄関口の混雑解消に役立っています



ちょっとした会話が
笑顔につながります→



↑消毒作業も大切な活動のひとつです



↑青色とピンク色のエプロンが目印です!

スタッフの皆さんからメッセージ!

- ◆困っている患者さんのために取り組むのはもちろんですが、自分自身のために取り組んでもいるんです!活動することで元気になり、日々出会う来院者からも元気をもたらしています!
- ◆患者さんやご家族の意思を大切に活動しています!
- ◆自分たちの生きがいになっています!

毎月開催

豊田市福祉センター

どなたでも!予約なしで参加いただけます。

3階交流コーナーでボランティア活動!

使用済み切手&ベルマーク整理作業

★ 9月5日 (木)

★ 10月3日 (木)

(使用済み切手の周りを切る作業、
ベルマークを切り取り仕分ける作業)

ほらんていあだより発送作業

★ 9月27日 (金)

★ 10月29日 (火)

(たよりを折って封筒に入れる作業)

毎月第1木曜日あるいは金曜日
午前10時~正午

毎月中旬~下旬(曜日不定)
午前10時~正午

※上記以外の活動に替わる場合があります。あらかじめご了承ください。
※今号は紙面の都合上、4面から2面に移動しました。

3/4

子どもの居場所に関わる
ボランティア個人、
グループの皆さん必見!

とよた子どもの支援ネットワーク交流会

こどもの心に届くことば

(仮題)

参加費
無料

10月15日(火)

13:30~15:00

豊田市福祉センターにて

安藤 順さん 講演会



とよた子どもの支援 ネットワーク交流会とは?

社協に登録しているボランティア活動の中で、「子育て支援」「子どもの健全育成」の分野で活動中の個人、グループの方々を対象にした集まりです。

子どもの目線で大人に向けた内容は、明日からの活動のヒントになることでしょう。個人での参加OK、グループ代表者さんだけでなく、スタッフ皆様でお誘い合わせの上お申込みください。

豊田市出身。旭高原元気村勤務。
こどものマイクけんきゅうかい代表。
昨年度「子どもの権利条約フォーラム
2023 in とよた」副実行委員長・事務局
長を務める。子どもの権利というテーマ
を子ども目線で分かりやすく大人に伝え
てくださる話が魅力。

- ◆申込 9月3日(火)9時より電話にて受付開始(TEL 31-1294)
- ◆定員 先着40名



問題 今月号1面にある蒔澤寿一氏の講演会開催案内は読みましたか?この講演会は豊田市社会福祉協議会の記念行事の1年前イベントとして開催されます。その記念とは?



- A デビュー50周年
- B 法人化50周年
- C 生誕50周年

2025年法人化50周年
6年度第3号の答え
雑巾

当選発表は賞品の発送をもって発表にかけさせていただきます

はがきにクイズの答えと必要事項を全て記入し応募してください。クイズの正解者の中から抽選で3名の方に「500円分の図書カード」をプレゼントします。

切手 〒471-0877 豊田市錦町 1-1-1 豊田市社会福祉協議会 ボランティアセンター 「クイズコーナー」係	①クイズの答え ②氏名 ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢の年代(例60代) ⑥職業 ⑦ぼらんでいあだよりの入手方法 ⑧今号に関するご感想
---	---

9月14日(土)締切(当日消印有効)

4/4

「はじめのいっぽ」がここにある。

～「ボランティア講座」の受講募集が始まります！～

ボランティアをしてみたいけど、どうしたらいい？
 社協へ登録はしてみたものの募集がなければ活動できないの？
 はじめのいっぽ、を自ら切り開く講座の募集が始まります。
 実際に活動者の話を聞いたり、ボランティア活動が体験できる
 講座に申し込んで、新しい自分を発見しましょう♪

日時	内容	詳細
10月26日(土) 10時～正午	講話 事例紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティアの基本についての座学 ・ボランティア活動者の事例紹介 ・ボランティア活動体験先の選定
10月29日(火)～ 12月7日(土) の内、1日～2日間	体験会	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア活動体験 ※一部事前講習の場合があります
12月21日(土) 10時～正午	全体振り返り 活動紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア活動体験で学んだことの振り返り

ところ：豊田市福祉センター（豊田市錦町1-1-1）
 対象：ボランティア活動に関心があり以下のすべてにあてはまる方
 ① 豊田市内在住又は在勤・在学の方
 ② 15歳以上
 ③ 開催内容のすべてに出席ができる方
 定員：20名程度（先着順） 参加費：無料
 申込み：令和6年9月3日（火）から令和6年10月19日（土）まで
 ボランティアセンターへ、電話・email等でご連絡ください
 ※詳細に関するお問合せは下記へお願いします



□ ■ ぼらんていあだよりに関するお問合せ ■ □

社会福祉法人 豊田市社会福祉協議会ボランティアセンター
 （豊田市福祉センター2階）
 〒471-0877 豊田市錦町1丁目1番地1
 ※日・月曜日、祝日はお休みです。
 電話 (0565)31-1294 FAX (0565)33-2346
 メール vc@toyota-shakyo.jp
 ホームページ https://vc.toyota-shakyo.jp

「ぼらんていあだより」発行は共同募金配分金が使われています。

ぼらんていあだより 令和6年8月1日発行

今月のぼらんて君



ボランティアの
 イメージキャラクター
 ぼらんて君

クイズコーナー
 の答えが分かっ
 たぞ～。応募し
 てみよう！

「笑顔」と「まごころ」あふれる病院

⑤

Smile & Heart

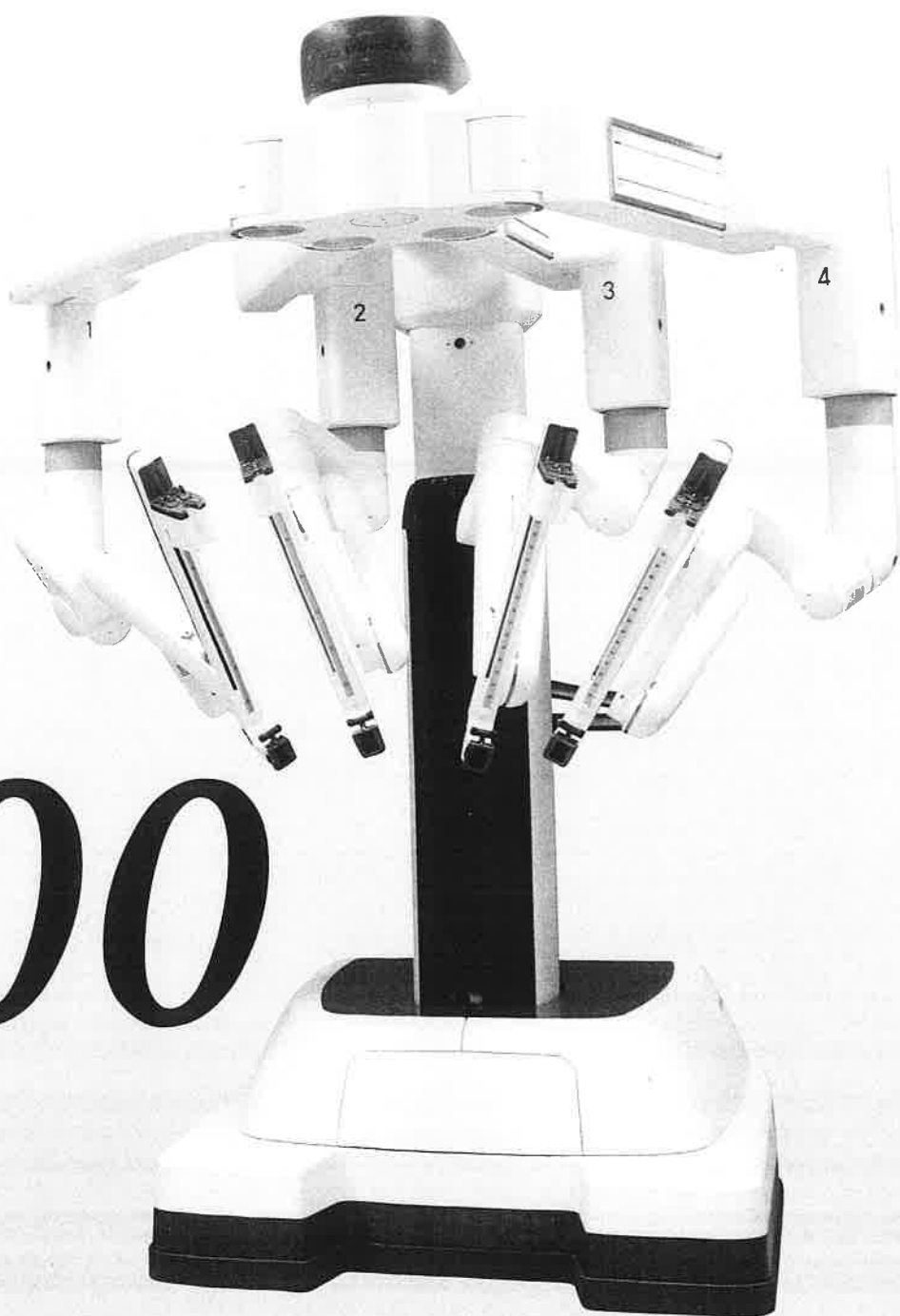
1/8

医療特集

ロボット支援手術 ダビンチ1,000症例達成

病気のお話 | 睡眠時無呼吸症候群

健康講座 | 筋力、体力の低下を予防しよう!・がん予防の食事



1,000

ロボット支援手術 ダビンチの躍進



2/8

患者さまへの負担が少ないロボット支援手術・ダビンチ

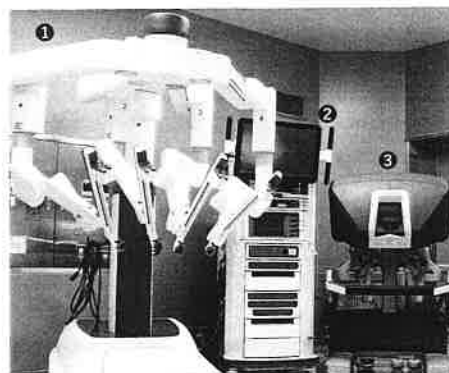
「ダビンチ」とは、腹腔鏡手術を支援する、内視鏡下手術支援ロボットです。ペイシェントカート(ロボット本体)、サージョンコンソール(操作台)、ビジョンカート(助手用のモニター)で構成され、ペイシェントカートには3本のアームと1本のカメラが装着されています。

患者さまのお腹にあけた小さな穴に、鉗子(ものを掴んだり、切ったりするハサミ型の手術器具)を取り付けたアーム3本とカメラを挿入し、3Dで体内を映し手術を行います。術者はサージョンコンソールに座り操作を行います。

アームの先端には関節があり執刀医の指・手の動きの通りに操ることができます。自由な屈曲・回転に加え、先端

の鉗子を取り換えることによりさまざまな動きに対応します。これにより、1円玉より小さな鶴を折ることができるほど繊細かつ正確な動きを可能としています。

当院では2016年9月に「ダビンチ」を導入し、2023年3月より2台体制となっております。2024年2月にはロボット支援手術の総件数が1,000件を超えました。



- ① ペイシェントカート (ロボット本体)
- ② ビジョンカート (助手用のモニター)
- ③ サージョンコンソール (操作台)



3/8

術式による特徴

手術の方法は、開腹・開胸手術、腹腔鏡・胸腔鏡手術、ロボット支援手術へと進化してきました。それぞれの特徴は下記の通りです。

術式	特徴
開腹・開胸手術	<ul style="list-style-type: none"> ● 大きな傷で、術後の痛みが強い傾向があり患者さまへの負担が大きい ● 長い歴史があり、手術手順が確立されている
腹腔鏡・胸腔鏡手術	<ul style="list-style-type: none"> ● 直径5～10mm程度の穴をあける ● 細長いカメラを挿入し、体内の画像をモニターに表示し、手動で摘出を行う ● 傷口が小さく術後の痛みが少ない
ロボット支援手術	<ul style="list-style-type: none"> ● 直径5～10mm程度の穴をあける ● 手ブレを回避し、鉗子を取り換えることによりさまざまな動きが可能で、精緻な手術が可能 ● 腹腔鏡手術では手動で行っていた手術を遠隔操作によって実施 ● 出血の少ない、身体に優しい手術により早期退院が可能 ● 縫合手技や、狭い空間での操作など、難易度の高い手術で利点大きい

4つの領域でダビンチを積極導入

消化器外科

「トヨタ記念病院でよかった」と
言ってもらえるために

消化器外科では胃がん、大腸がん(結腸がん・直腸がん)に対してロボット支援手術を実施しています。2名の学会指導医を中心に、2024年時点で、胃がん120症例、大腸がん430症例の実績があります。ロボットの利点を活かした精緻なリンパ節郭清と確実な腸管再建を行うことで、術後合併症の発生割合は全国平均を大きく下回り、入院期間の短縮を実現しています。従来の開腹手術や腹腔鏡手術では難易度の高かった縦隔内(左右の肺に挟まれた領域で食道が位置する)に広がる胃がんや骨盤の深いところでの直腸がん手術で、より本領を発揮でき、安全な手術提供が可能になりました。がんの根治を目指すとともに、美容的側面と臓器の機能温存の両面から患者さまのQOL(生活の質)向上に寄与することができる手術ですので、いつでもご相談ください。

消化器外科 医長
佐藤 怜央

呼吸器外科

質が高く、安心・安全な手術を
心掛けています

呼吸器外科では患者さまの負担の少ない手術に取り組んでおり、2013年より完全胸腔鏡下手術を導入し、2019年よりロボット支援手術を開始しました。これまでに肺がんおよび縦隔腫瘍の患者さまに170件以上のロボット支援手術を行っています。従来の胸腔鏡手術と比べて、正確で繊細な手術が可能で、出血も少なく安全であり、手術後の痛みも少ない傾向があります。現在では、肺がん、縦隔腫瘍ともに大部分をロボット支援手術で行っており、愛知県および東海地方において最も積極的にロボット支援手術に取り組んでいる病院の一つとなりました。現状に満足することなく、これからもより多くの患者さまに質が高く、より安全な手術をお届けできるように日々精進してまいります。

呼吸器外科 医長
設楽 将之

増える手術実績

当院は2016年よりダビンチを導入し、実績を積み重ねてきました。2017年までは泌尿器科で症例を積み重ね、2018年には消化器外科、産婦人科、2019年には呼吸器外科でもダビンチによる手術を開始しました。いずれの診療科も術前にはしっかりと患者さまと話し合い、その患者さまの状態に合わせた治療方法を選択していきます。

■ 年度別ダビンチ手術件数



泌尿器科

適応拡大・進化する 泌尿器科ロボット支援手術

泌尿器科では2016年に当院で最初のロボット支援手術を開始し、前立腺がんで多くの症例を積み重ねてきました。2023年末までに前立腺摘除術、腎部分切除術を行い、これまでの手術件数は前立腺がんに対する前立腺全摘術で200症例、腎臓がんに対する腎部分切除術が50症例となっています。従来の開腹手術に比べて、ダビンチでは明らかに術中出血量は低下し、術後の回復が早いというメリットがあります。あらたに腎臓がんに対する腎全摘術、上部尿路がんに対する腎尿管全摘術、副腎腫瘍に対する副腎摘除術も保険適応となり、豊田地域の患者さまのためのロボット支援手術を通して、安心・安全の医療を提供していきたいと思えます。

泌尿器科 科部長
久保田 恵章

産婦人科

5/8

ダビンチで体に負担の少ない手術を 安全に提供できるように努めています

ロボット支援手術は、3Dイメージ拡大視野下に多関節機能を持った鉗子を操作し、手術を行います。開腹手術では見ることが難しい狭く奥まったスペースでも操作が可能です。また、腹腔鏡下手術では関節がないため鉗子の動きが制限されますが、ロボット支援手術では腹腔鏡下手術より制限が少なく、より繊細な操作を行うことが可能です。婦人科領域でもロボット支援手術の適応が広がっており、2024年現在、子宮筋腫などの良性腫瘍に対する子宮全摘出術、子宮体がんに対する子宮悪性腫瘍手術、子宮脱(骨盤臓器脱)に対する仙骨腔固定術がロボット支援手術として保険適応となっています。当科では2024年現在、これらの術式をロボット支援手術で積極的に行っており、より安全で低侵襲な手術を提供できるように努めております。

産婦人科 科部長
岸上 靖幸

ダビンチ2台体制でさらなる進化

ロボット支援手術を希望する患者さまの要望に応えるべく、2023年より2台体制となりました。当院はこれからも愛知県がん診療拠点病院として、今までよりも患者さまを待たせる日数を短縮し、最適なタイミングで手術を行えるように、そして、高度な医療をより安全に提供できるように努めていきます。



6/8

睡眠時無呼吸症候群の症状、原因

昼間に強い眠気を感じる、朝起きた時にぐっすり眠った気がしない、夜いびきをかいて寝ている、こんな症状に心当たりはありませんか？睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、眠っている間に何度も一時的に呼吸が止まる病気です。睡眠中には喉(のど)の筋肉の緊張が緩み、気道がふさがること無呼吸が発生します。無呼吸になると血中の酸素濃度が低下し、無意識のうちに一瞬目が

覚める脳の覚醒反応が生じます。この現象が繰り返されるため、睡眠の質が悪くなり、日中の眠気や集中力の低下などの症状が現れます。放置すると、高血圧や不整脈、心筋梗塞、脳卒中などの重大な合併症のリスクが高まります。肥満や顎の小さい方はSASになりやすく、喫煙や飲酒、鼻炎などは悪化因子と言われています。気になる症状のある方は早めの病院受診をおすすめします。

検査について

④ ポリソムノグラフィー検査

SASの最も精密な診断検査法です。1泊の個室入院で、脳波、呼吸、酸素飽和度、体位、心電図、筋電図などを測定し、睡眠の質や呼吸の状態を詳細に評価します。

⑤ 簡易アプノモニター検査

SASのスクリーニング検査です。携帯型の装置を使って、普段と同じように自宅で寝ている間に検査できます。呼吸、酸素飽和度、体位などを評価し、SASの簡易診断を行います。

治療について

④ 持続陽圧呼吸療法(CPAP)

中等症から重症SASの標準治療です。CPAP装置から送られた空気で気道を開き、無呼吸を改善します。ご自宅で毎日4時間以上使用していただけます。CPAP治療を受けることで症状や生活習慣病の改善、合併症の発症予防につながります。

⑤ 口腔内装置

軽症から重症まですべての患者さまで使用できます。睡眠時にセルロイド製の口腔内装置を使用し、下あごを前方に引き出すことで気道を拡大し、無呼吸を改善します。小さくて軽いので旅行や出張などにも便利です。

健康講座

地域の方を対象に「健康講座」を開催しています。病気の説明、予防方法などを分かりやすくお伝えします。

筋力、体力の低下を予防しよう！・がん予防の食事

▶ Youtubeで「健康講座」公開中！



リハビリ動画



食事動画

筋力・体力低下を予防しよう！

～予防的な運動について～

リハビリテーション科 岩尾 繁



国立がん研究センターの報告によると、仕事や運動で身体を動かすことが多い人ほど、がんの発症リスクが低くなると言われています。特に男性では大腸がん、女性では乳がんの発症リスクが低下します。また運動の効果として、がんの発症リスク低下だけでなく、体力・筋力の向上、倦怠感の改善、不安・うつ症状の改善も言われています。運動の中でも、有酸素運動(ウォーキング等)とレジスタンストレーニング(以下、筋トレ)を組み合わせる行うことが有効的です。厚生労働省から出ている「健康日本21(第二次)」という指標では、高齢者の1日あたりの目標歩数を男性は6,700歩、女性は5,900歩と定めています。また筋トレについては、過度なものではなく、10-15回程度の回数を1-3セット反復し、無理のない範囲で行うことが薦められています。動画では自宅でも行うことができる簡単なトレーニングも紹介していますのでぜひご視聴ください。いきなり頑張りすぎても運動は続きません。まずは10分程度のウォーキングや軽めの筋トレから行いましょう。また、歩数計などで1日の歩数を数値化して把握したり、体重を量ることも重要です。

がん予防の食事

栄養科 小田 侑希



生活習慣関連によるがんのリスク要因として「飲酒」、「肥満・やせ」、「塩分の過剰摂取」があります。飲酒の過剰摂取は特に食道がんのリスクが高いです。その他、脂質異常症、糖尿病、脂肪肝にも繋がります。飲酒の目安量はビール1日500ml、日本酒1合、焼酎は原液で100ml以下にすることを勧めます。体重は肥満も痩せも死亡リスクに関連します。肥満の方は食事量だけでなくおやつの見直しも必要です。やせの方は体重維持が出来るよう、たんぱく質の摂取を意識しましょう。ご飯に納豆、卵をかけたり、豆腐を追加することで簡単にたんぱく質を摂ることが出来ます。主食、主菜、副菜を揃えることも大切です。塩分の過剰摂取は胃がんに加え、高血圧や心疾患のリスクも高くなります。塩分の目標量は1日男性7.5g、女性6.5gです。しかし、年齢が上がると摂取量も増える傾向にあり、60代男性は11.5g、60代女性は10.0g摂取しています。高齢になると味の感度が落ちることで味付けも濃くなりやすいこと、唾液量が減ることから汁物、漬物、麺類などの塩分の多い料理が増えることも影響しています。汁物は1日1杯、漬物は3切れを目安にする、麺類の汁はなるべく残すことも意識しましょう。スーパーで購入できる減塩調味料の活用も効果的です。

皆さまの健康を支える地域の医療機関についてご紹介します

やまだ泌尿器科クリニック

丁寧でわかりやすい説明を心がけ、
専門性の高い診療を提供します

尿をうまく出せない、尿をうまく溜められないなどの「排尿障害」、尿道から菌が侵入し体内で繁殖する「尿路感染」、泌尿器科の「がん(腎がん、膀胱がん、前立腺や精巣がんなど)」や梅毒やクラミジア感染症などの「性感染症」など、さまざまな泌尿器に関する疾患の診察・治療を行っています。日帰りの前立腺生検にも対応しています。

治療の選択肢をご提案する際には丁寧でわかりやすい説明を心がけ、患者さまと一緒に治療方針を相談しています。

手術や入院による高度な医療が必要と判断される場合には、トヨタ記念病院の様な基幹病院にご紹介します。基幹病院での大きな治療が終了した後は当院に通院していただき、治療を継続することが可能です。

泌尿器科に受診するのは恥ずかしいと思われる方もいらっしゃるかと思います。そのために治療開始が遅れてしまった、ということが無いよう、受診しやすいクリニック、地域の皆さまのかかりつけ医を目指します。どうぞお気軽にご相談ください。



院長 山田 健司

【住所】〒471-0044 豊田市新町4丁目34番1

【電話番号】0565-32-3101

【診療科目】内科、泌尿器科

【診療時間】9:00~12:00 15:00~18:30(土曜は9:00~13:00)

【休診日】木曜、土曜午後、日曜、祝日



名豊病院

健康診断から外来、入院まで幅広くフォローし、
地域の皆さまの健康維持に貢献します

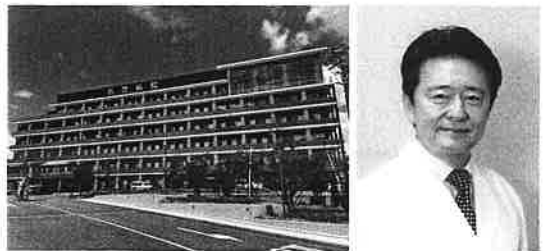
2021年4月に名豊病院として新しく生まれ変わりました。

内科、外科、整形外科、脳神経外科、泌尿器科、皮膚科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科等、幅広く診療を行っており、CT・MRIなどの充実した検査機器、40床の人工透析センター、開放的なりハビリテーションセンター、そして250床の病床を備えております。

鼠径ヘルニア(脱腸)の腹腔鏡下手術に実績があり、お腹に3~5ミリ程の小さな穴を開け、細いカメラを使って手術するため、手術後の痛みはほとんどなく、早く日常生活に戻ることができます。

地域の健康増進活動にも力を入れており、がん検診・歯科検診・脳ドックなど健診の充実、院内外で健康講座を開催するなど、病院の機能を活かして各所と連携を取りながら、豊田南部の医療・健康を支えられる病院を目指しています。

紹介状がない方でも選定療養費なしで受診いただけますが、普段かかっている医療機関がある場合は、スムーズな診療を行うため、紹介状の持参をお勧めいたします。



院長 早川 哲史

【住所】〒473-0913 愛知県豊田市竹元町荒子15

【電話番号】0565-51-3000

【診療科目】内科、外科、整形外科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科、
歯科口腔外科、脳神経外科、リハビリテーションセンター、透析センター

【診療時間】9:00~12:00 14:00~17:00

【休診日】土曜、日曜、祝日、年末年始



患者支援センターからの
お知らせ

かかりつけ医を
お持ちですか？

トヨタ記念病院は専門的な検査や治療、入院・救急医療など、急性期医療を提供する「地域医療支援病院」です。当院での検査・治療を受けて病状が安定した患者さまには、近隣の開業医の先生をご紹介します。患者支援センターは、皆さまの「かかりつけ医」を探すお手伝いをいたします。お気軽にご相談ください。

トヨタ記念病院と連携している医療機関をホームページで検索できます。



医療機関
検索ページ

Information

8/8

Instagram開設のお知らせ

スポーツ医学に特化した情報をお届けします！

スポーツ整形分野で学生からアスリートまで幅広くサポートするトヨタアスリートサポートセンター(TASC)からスポーツに取り組むすべての人へ知ってトクする情報を毎週お届けします。



FOLLOW US! /



TASC_SPORTS

TASC
TOYOTA ATHLETE SUPPORT CENTER

「フォロー」&「いいね」
よろしくお願いします！

今後は下記のような投稿を予定しています

- トレーニング動画、ストレッチング動画、リハビリ動画
- TASCの屋内施設の紹介、アスリート食の紹介、研究データ結果報告

マイナ保険証への移行が進められます

保険証廃止に伴う、マイナ保険証について

2024年12月2日より従来の健康保険証の新規発行が廃止されることが決定しました。今後はマイナンバーカードと健康保険証が一体となった「マイナ保険証」への移行が進められ、廃止後1年間を経過した時点で現行の健康保険証が使用できなくなります。

ただし、経過措置として廃止後1年間を経過する時点でマイナンバーカードを持たない人には健康保険組合などの保険者より、「資格確認書」が発行されます。これにより医療機関で保険診療を受けることができますが、有効期限は5年間であるため注意しましょう。

メリット

- 医療機関や薬局で患者情報を共有することができる
- 薬の重複投与防止に繋がり、高齢化に伴う医療費上昇を抑制できる
- 患者さま自身も健康診断の結果や投薬歴、医療費などを確認することができる

注意点

「マイナ保険証」に移行されても、健康保険証の有効期限が切れるまでは健康保険証廃止1年以内であれば使用いただけます。完全に有効期限が切れるまでは保管しておきましょう。ただし、1年より前に有効期限が到来する場合は、有効期限までしか使用できません。

季節の病気対策

熱中症



暑い季節が続きます、熱中症に気を付けましょう

熱中症の要因として次の3つがあげられます。①気温や湿度などの環境的要因、②下痢や発熱で汗が出にくい状態や、糖尿病や精神疾患といった身体的要因、③激しい運動などの行動的要因。この3つの要因により体温が上昇し、身体の体温調節機能のバランスが崩れ、身体に熱が溜まっていきます。このような状態を熱中症といいます。症状としては、めまい、けいれん、だるさ、吐き気、体温上昇、まっすぐ歩けないなどがあります。右記の注意点に気を付けながら、熱中症対策を行いましょう。

熱中症を防ごう

- 暑い日は運動を控える／軽減する
- 運動する場合、気温の上昇する時間を避ける
- 水分・塩分をこまめに摂取する
- 室内ではエアコン、扇風機を利用し風通しを良くする



応急処置のポイント

- 涼しい場所へ移動する
- 身体を冷やす ● 水分補給をする
- 自分で水分補給できないほど重症の場合は救急車を呼ぶ

トヨタ記念病院 広報誌 *Smile & Heart*

2024年夏号

2024年7月16日発行

発行：トヨタ記念病院 編集：トヨタ記念病院 企画・総括グループ デザイン：文創社

〒471-8513 愛知県豊田市平和町1-1 TEL 0565-28-0100(代) <http://www.toyota-mh.jp/>

【予約センター】 ☎ 0120-489-587

【予約受付時間】 当日受診予約 8:00～11:30 翌日以降予約(1カ月以内)は11:00～16:00 ※診察券をお持ちの方はお手元にご準備の上でお電話をおかけください。

【健診センター】 TEL 0565-24-7153

トヨタ記念病院
ホームページ

