

健康で暮らす秘訣

衆済会増子記念病院 理事長・院長 両角國男

酷暑も過ぎ去り、朝夕の心地よい空気、高く青い空にすじ雲や羊雲の季節になりました。皆さんの秋のイメージはなんでしょうか？「実りの秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」「紅葉の秋」などたくさん秋があります。美しい日本の四季の中でも「秋が一番好き」な方は多いのではないのでしょうか。

気候が良く、何をするにも適した秋は、「健康の季節」でもあります。誰もが元気で毎日を生き生きと充実した日々を過ごしたいと願っています。しかし、不老不死・無限の若さと美貌は残念ですがあり得ません。また、年齢を重ねるとともに身体に異変を感じることも増えてきます。しかし、病気になりづらくすること、病気があっても今までと同様に元気に暮らすことは可能です。そのためには、ちょっとした生活の見直しと工夫が必要です。

健康で元気に過ごす秘訣は、健康的な食事と活動的な生活が基本です。健康に良い食事は、栄養成分をバランスよく適切な量で6gを目安の減塩食を定期的に3食摂ることです。食事量（カロリー）は、運動量と年齢で変わります。運動量の減少時や、60歳を超したら食事量を減らすことが重要で、目標体重を設定し週3回測定することがポイントです。体重チェックで太りすぎや痩せすぎは是正しましょう。家族歴がある方では40歳以降に高血圧発症が多くなります。減塩しながら血圧測定もしてください。

活動的な生活とは、明るく生き生きと過ごすことです。当然ですが喫煙と暴飲は止めましょう。しっかり運動（歩くことが基本）し、心地よい疲れで熟睡することです。悩み事は誰にもありますが、くよくよしないで、ご家族や友人との交流でリフレッシュしてください。

ここからは、健康で暮らす秘訣としての病院の役割と利用法です。

どんなに気を付けていても病気を完全に予防することはできませんが、早期発見することで、完治・軽快させることは可能です。そのためには健康診断を受けてください。住民・職場検診レベルから増子記念病院での健診のように難しい病気を発見できるレベルまであります。軽い体調の異変に気づいたら放置しないで気軽に受診してください。重大疾患の多くは、専門医の診察と高度医療機器を駆使することで早期発見でき治療できます。増子記念病院では、新たに脳神経内科、放射線科の設立や循環器内科や整形外科の強化、MRI装置、最新CT装置、血管撮影装置、超音波診断機器など積極的に高性能医療機器を導入しています。負担の大きな大腸検査もカプセル内視鏡やCT大腸検査により低侵襲で可能です。今後、遺伝子検査による悪性腫瘍診断や新しい概念での早期発見に役立つ医療技術は開発されてきます。



地域に貢献する病院を目指し、増子記念病院は専門医を中心に構成する医療チームの充実と高性能医療機器の導入により、皆さんの健康的な生活に貢献するよう努めていきます。健康や病気に関する不安などは気軽に増子記念病院にご相談ください。

CT装置が新たに導入されました



当院のCT装置（シーメンス SOMATOM Edge Plus）が本年10月に新たに導入されました。CTとは【Computed Tomography】の略でコンピュータ断層撮影のことを言います。CT検査はX線を使用し身体の断面を撮影することにより、身体の様々な箇所の病変の有無を確認することができる検査です。また薬剤（造影剤）を使用する事で、血管や腫瘍について、より詳しく診断することができます。

今回導入されたCT装置では、患者さんの体格に合わせて最適な撮影条件で撮影する線量マネジメント、最新の画像再構成技術により、飛躍的な放射線量低減と高画質の維持が可能となりました。造影剤を使用するCT検査に関しても、低い電圧での撮影が可能となり、造影剤量を減らすことができます。

また一回の息止めでより広い範囲を撮影できるため患者さんの負担も軽減されます。

当院は患者さんに安全で質の高い医療を提供できるよう取り組みを続けて参ります。

夜間診療のご案内

昼間の時間帯に通院が難しい方でも受診いただけるよう、当院では夜間診療を行っています。当院の特徴として、夜間診療の時間帯であっても、昼間の診療も担当している各診療科専門医による外来診療を行っています。また、夜間診療の総合診療科では、患者さんの症状に合わせて、お話を聞いた上で、適切な診断、検査、治療を行っています。

検査体制に関しては、臨床検査技師、診療放射線技師を配備することで、検査の体制を整えており、必要があれば当日に臨床検査やCT、MRIといった検査を実施することができます。尿検査、血液検査といった一般的な検査については1時間程度で結果を出すことが可能です。

「昼間は忙しく、夜の時間帯でないと通院が難しい」「何科にかかれば良いのかわからない」「夜の時間帯に専門診療を受診したい」そういった方々へ、安心して医療を受けられるお手伝いをしたいと考えています。

夜間診療 実施日について

- 曜日：月・水・金曜日
- 時間：17：30～19：30
- 対応可能検査：尿検査、血液検査、心電図レントゲン、CT、MRI、超音波検査

※ 総合診療科は予約不要で診療可能です。
診療科の詳細は、配布しています外来担当医表、病院ホームページをご覧ください。





まずこ訪問看護ステーションの移転について

増子記念病院のグループ施設「まずこ訪問看護ステーション」が、10月から当院東隣へ移転しました。同ステーションは1997年（平成9年）に開設、今年で22年になります。

現在、増子記念病院看護部所属の看護師6名体制で自宅に訪問し、病状や個人の要望などに合わせて訪問看護を行っています。

定期訪問以外に体調不良や不安なことなど、24時間体制で電話対応、臨時訪問対応を行っています。

「訪問看護に来てもらえるから家で生活できる」「楽しみに待っている」「ありがとう」など、励ましの言葉が看護師のエネルギーになっています。

病気や障害、高齢の方が、大好きな住み慣れた地域や自宅で充実した生活がおくれるよう、また地域の方々の力になれるよう、これからも訪問看護の役割を担って行きます。

在宅療養に関する相談ごとなどがありましたらお気軽にご連絡ください。

まずこ訪問看護ステーション

〒453-0016

名古屋市中村区竹橋町25番14号

（増子記念病院 東隣）

TEL 052-451-1977

FAX 052-451-1976

増子記念病院ホームページの紹介

増子記念病院の公式ホームページをご覧ください。ご覧いただいていますか？

各診療科の案内や診療実績の紹介だけでなく、健康教室開催などのイベント情報や、各種メディアへの掲載情報等、タイムリーな内容を随時発信しています。

当院の事を皆さんによく知っていただくために、積極的に新しい情報を発信し続けていきます。まだご覧になられていない方も、ぜひ一度、当院のホームページを覗いてみてください！

