

市民病院公開講座

参加者
2025 7.26 土 100名

参加された市民の皆さま、暑い中ご参加いただきありがとうございました。



“健康的に食べる”ことをお手伝いするのが私たちの仕事 山口竜三院長

冒頭の山口院長は、健康寿命の定義に関連して運動、禁煙、口腔機能の維持、社会参加の重要性、中でも**“食べること”で筋肉量を維持することが、サルコペニア、フレイル予防やがんの治療の予後も左右される**と述べていました。食べることは生きることに直結するので参加される方の関心度は高かったのではないのでしょうか。今回、「胆石症」が主な講義内容となりました。胆石のできる部位から、症状、治療に関して、肝胆膵疾患は一つの疾患が複数の臓器に影響を及ぼすことがあり、病態が重篤になるケースもあります。異常の早期発見のために定期的な健康診断が大切であり、症状がある場合、専門医の在籍している病院への受診が望ましいと述べ、最後に「稲沢市民病院は、肝胆相照らす関係づくりを目指します。」と締め括った。

“超音波内視鏡検査(EUS)”は早期膵がんを見つける上で不可欠な検査

消化器内科部長 青木聡典医師

膵臓は食べ物の消化や血糖調節などの働きをしています。膵臓がんは、なぜ症状が出現したら進行していることが多いのか？それは、膵臓外にがん細胞が広がったときに神経症状が出て腹部や腰背部痛、黄疸などの症状が出現するからだそうです。つまり、膵臓内にがん細胞がとどまっているときは症状が出現しにくいという盲点があります。原因は様々で膵臓がんの家系、生活習慣病などありますが、慢性膵炎や膵のう胞などの膵臓の疾患のある方はよりリスクが高くなるそうです。ここで**早期膵臓がんを見つける上で不可欠な検査の一つに超音波内視鏡（EUS）が挙げられます。**CTで描出困難な小さながんの検出が可能です。他には、最近の化学療法や膵臓癌の早期発見のために健診や人間ドックなど定期的な受診が大切であると述べた。

アンケート結果 61名/100名中 アンケート有効回収率61%

93.4%の参加者が公開講座の参加に満足したと回答されました。

【感想】定期的な開催や参加を希望する声、健康を意識するきっかけとなったなど嬉しい反応をいただきました。事前イベントに関して全て測定したかった。という意見もあり、次回は改善できるように対策していきます。



災害対策本部設置訓練

令和7年7月31日の訓練は、平日の昼間に三重県南部沖の南海トラフを震源とする大規模地震が発生し、稲沢市は最大震度6弱を観測したと想定。訓練の目的は、「災害拠点病院」として「病院事業継続」を念頭に置き、災害発生初動期での災害対策本部の設置及び運営の検証をしました。訓練は、被害情報・被害状況の収集・分析・対応策の検討、病院の方針、活動方針を決定する流れで実施しました。



稲沢市民病院ニュース
発行日 令和7年8月25日
発行部数 1000部
発行元 稲沢市民病院広報委員会

電話 0587-32-2111
Fax 0587-32-2151
E-mail hospital@city.inazawa.aichi.jp

広報誌バックナンバー



／稲沢市民病院／

病院 News.

vol. 100
2025.September

inazawa municipal hospital news



おかげさまで100号を迎えました❤️

Anniversary

これからもご愛読いただけるような“病院ニュース”を発信していきます。





100号 × 人生100年時代

『稲沢市民病院ニュース』の歩みとこれから

2002年、今から23年前の7月に病院ニュース第1号が発行されました。2025年9月で100号を迎えることができました。これもひとえに日頃よりご愛読いただき、取材や記事作成にご協力いただいている市民の皆さまのおかげです。発行時の目的は「患者さんに当院をよく知ってもらう」ことでした。その目的も大切にしつつ、人生100年時代と言われる今“健やかに今の暮らしが少しでも長く継続できる”ように、病気の予防についても焦点を当てながら、「読みやすく、手に取りやすい」病院ニュースを目指して参ります。



第6号 2003年7月

01
pick up

最初の頃は文字ベースのニュースでした。

発行部数 1,000部

「脳ドックが始まります」

- 脳疾患は日本人の死因第3位で、早期発見すれば予防が可能です。
- 稲沢市民病院では2002年12月当時最新MRIを導入し、詳細な診断が可能になりました。
- 脳ドックで見つかる主な病気：脳血管障害（脳梗塞、脳動脈瘤）・脳腫瘍です。
- 脳動脈瘤は破裂で突然発症し重症化する恐れがあります。脳腫瘍は進行すると麻痺や視覚障害を起こします。
- 脊髄ドックは、手足のしびれや腰痛の原因となる脊髄疾患を発見することが可能です。
- MRI検査は、痛みがなく20～30分で終了します。造影剤が不要で脳血管も撮影可能になります。
- 家族に脳疾患のある人や最近しびれ・腰の重さがある方は、受診をおすすめします。



食事

骨粗しょう症予防のレシピ

カルシウム
ビタミンD
ビタミンK

油揚げを入れても美味しかったです。（スタッフの声）

牛乳が苦手な人にオススメ。

『小松菜としらすばしのごま和え』

【材料】
小松菜 しらすばし
ごま ごま油
めんつゆ

小松菜を塩茹でして調味料としらすばしをあえるだけ！！

第37号 2013年3月

02
pick up

この号からA4サイズの両面カラーに

発行部数 300部

「お薬手帳を活用してください」

- 現在・過去の薬やアレルギー情報が記録され、安全な診療に役立ちます。
- 入院時や他院を受診した際も、内服薬の重複や飲み合わせの確認ができて安心です。
- 災害時は処方せんがなくても薬局一時的にお薬を受け取れる場合があります。
- 普段から大切に保管しておくことが重要です。

この号のトピックス



稲沢市の姉妹都市のギリシャ共和国オリンピア市からの視察の様子を掲載



セントラル愛知交響楽団による院内コンサートの様子を掲載

運動

全身の筋肉の70%を下半身が占めています。つまり下半身を鍛える＝筋肉を鍛えることになります。

無理せずに行いましょう。病気で治療中の方や、膝・腰痛のある方は医師に相談してください。

1 片足で立つ 2 スクワット

左右1分ずつ1日3回が理想

5～6回くりかえします。1日3回が理想



2 years later

第70号 2023年3月

03
pick up

この号からコンテンツを一つに絞って伝えるように

発行部数 300部

「健康寿命のキーワードはロコモ予防」

- 運動器の障害のために立ったり、歩いたりする移動機能が低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。
- 運動器とは、人間の立つ、歩くなどの体を動かすのに必要な、骨、関節、筋肉などの総称です。
- 要支援・要介護の原因は、運動器障害（ロコモ）が脳卒中を抜いて第1位と報告されています。
- ロコモ予防には運動が大切です。運動は、筋力、骨の強化や体力の向上だけでなく、病気の予防、特に糖尿病や動脈硬化などのメタボリックシンドロームの予防・改善に大きく関係します。また、骨粗鬆症の予防、転倒予防にもつながります。ロコモは、ある程度進行していても回復が見込めます。

第92号 2025年1月

04
pick up

この号から広報「いざざわ」に掲載されるように

発行部数 1,000部

「心不全特集-vol.1」

- 心不全の患者数が増加している状況を「心不全パンデミック」といいます。
- 不摂生な生活習慣を送っていると、『塵も積もれば山となる。』で年齢を重ねたときに動脈硬化、高血圧、糖尿病、高脂血症から心筋梗塞、心不全へと悪循環につながります。
- 高齢者の方が心不全になると、疲れやすさや、息苦しさなどから活動が低下し、筋力低下によるフレイルや認知症などを引き起こします。
- 若い頃から『生活習慣病にならない生活を送る。』ことを意識することが心不全の予防の力になります。

睡眠

毎日、ぐっすり眠れていますか？

睡眠中に何度も呼吸が止まる病気をご存知ですか？睡眠時無呼吸症候群といいます。睡眠中の無呼吸が長期間続くと交感神経の活動が活発化し、血圧が上昇したり、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなり血糖値の上昇につながります。他にも心身に影響を及ぼします。いびきや無呼吸がある方は、循環器内科や耳鼻咽喉科での相談をおすすめします。

睡眠は「時間」だけでなく「質」も重要です。

