

半田病院だより

第 **190** 号「半田病院だより」は、半田病院ホームページ(<https://www.handa-hosp.jp>)からもご覧いただけます。

いきいき健康講座のご案内（年間予定）

ヘルスプロモーションチーム

地域の皆さんの健康支援・増進を目的として「いきいき健康講座」を毎月開催しています。医師、看護師、薬剤師、栄養士等様々な職種で構成されている「ヘルスプロモーションチーム」が担当しています。この講座は「はんだ健康マイレージ」対象事業です。申し込み不要ですのでお気軽にご参加ください。

開催日： 毎月第2水曜日 午前10時30分～（1時間程度）

場所： 半田病院正面玄関ホール

開催月日	担当者	講義内容
令和2年4月8日	放射線技師	放射線被ばくについて
令和2年5月13日	理学療法士	フレイル（虚弱）予防の運動について
令和2年6月10日	歯科衛生士	口腔乾燥について
令和2年7月8日	脳卒中リハビリテーション 看護認定看護師	知って良かった！ 脳卒中の予防について！！
令和2年8月12日	認知症看護認定看護師	認知症の予防について
令和2年9月9日	救命救急看護師	正しい傷の処置について
令和2年10月14日	医療相談員	「予防」と「安心」で暮らしを支える制度 【介護保険について】
令和2年11月11日	管理栄養士	高血圧・脂質異常症の予防の食事について
令和2年12月9日	感染対策チーム	インフルエンザとノロウイルスについて
令和3年1月13日	摂食・嚥下障害 看護認定看護師	嚥下障害ってなに？その原因と危険性
令和3年2月10日	臨床検査技師	超音波検査について
令和3年3月10日	薬剤師	お薬の上手な使い方

院外への出張講座も随時受け付けています。
ご興味のある方は半田病院ホームページをご覧ください。

問い合わせ先：半田病院 看護局

本態性振戦について

神経内科 米山典孝

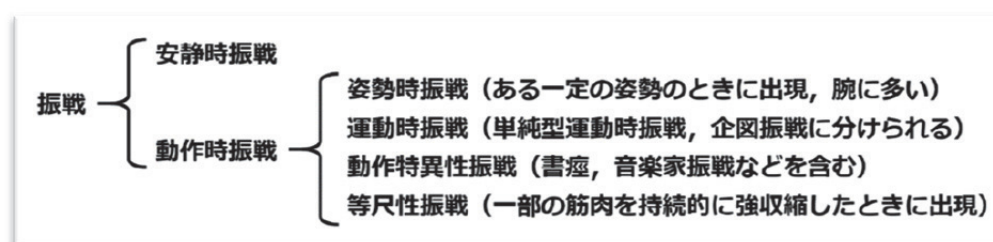


皆さんのまわりには、手の指や顔が細かく震えたり、揺れたりする方はおられますか？

もしかすると、『本態性振戦』かもしれません。

本態性振戦の“本態性”とは、原因不明という意味です。“振戦”とは、いわゆる「ふるえ」のことですが、医学的には『身体のある部分が、不随意に（意図せず勝手に）、リズムカルに振動するように繰り返される運動』と定義されます。

振戦は、安静時振戦と動作時振戦に分けられます。安静時振戦とは、脱力し、筋肉が何もしていないときに振戦が出現するものであり、パーキンソン病が代表です。動作時振戦は、筋肉に何らかの意味を持った収縮があるときに生じる振戦をさし、さらに、姿勢時、運動時、動作特異性、等尺性に分類されます。



本態性振戦では、姿勢時振戦と運動時振戦を起こし、飲酒をすると振戦が軽減・消失するという、少し変わった特徴があります。そして 20~30%は家族性であるとされています。本態性振戦に酷似しているふるえに、甲状腺機能亢進症に伴う振戦があり、専門家である脳神経内科医がみても、ほとんど区別できないとも言われています。そのため、血液検査にて甲状腺ホルモンの値を測定して除外する必要があります。気管支拡張薬、向精神薬、抗不整脈薬、免疫抑制剤などの使用でも類似の姿勢時振戦を起こすことがあるので注意が必要です。

治療として本国で保険適応されているものは、唯一、β遮断薬（アロチノロール）のみですが、他に、ある種の抗てんかん薬なども使用されることがあります。最近では、限られた医療機関で、限られた患者さんのみに適応とはなりますが、経頭蓋 MR ガイド下集束超音波治療という脳外科的治療もあります。

“ふるえ”でお悩みのかたは、一度、かかりつけ医にご相談の上、神経内科（日本神経学会の意向により来年度、神経内科から脳神経内科に変更します）外来にお越しください。

★病院の人気レシピ★



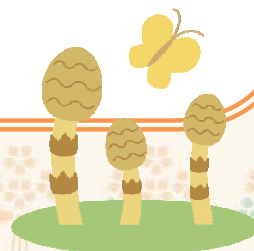
ほうれん草のキッシュ

栄養科 鳥居 璃香



キッシュはフランスの家庭料理です。今回は、お家にある食材で簡単に作れるレシピをご紹介します。ぜひお試しください！

容器の底に市販のパイシートを敷いて焼くと、本格的なキッシュになります♪



● 材料 (4人分)

ほうれん草 2株(40g)
バター 12g

A {
ハム 3枚(40g)
コーン缶 大さじ2杯(20g)
チーズ 大さじ2杯または
2枚(40g)
塩・こしょう 少々
ブイヨン 少々

B {
卵 4個
牛乳 120ml

サラダ油

● 一人あたりの栄養価

エネルギー 235 kcal
たんぱく質 13.6g
脂質 14.2g
炭水化物 4.4g
食塩 1.2g

● 作り方

- ① Aのハムは小さく短冊切りにします。
- ② バターでほうれん草を炒めます。ほうれん草がしんなりしたら、Aを全て混ぜ加え、粗熱を取ります。
- ③ B卵液を作ります。溶き卵と牛乳を混ぜ合わせます。
- ④ 耐熱容器の内側にサラダ油を塗って、②と③を入れて焼きます。
オーブンの場合 :180℃で約18分
グリルの場合:アルミホイルをかぶせて約10分→アルミホイルをとって約2分



竹串を通して、中まで固まっていたら完成！切り分けて盛り付けましょう。



受診にあたってのお願い

新型コロナウイルスの疑いがある場合は、まず、以下の管轄区域の保健所への事前相談をしていただくようお願いいたします。

保健所への事前相談で、当院への受診をすすめられた方は、事前に半田病院 0569-22-9881 へお電話をいただき、職員の指示に従ってください。

保健所名	電話番号	所管区域
半田保健所	0569-21-3342	半田市、阿久比町、東浦町、南知多町、美浜町、武豊町
知多保健所	0562-32-1699	常滑市、東海市、大府市、知多市
衣浦東部保健所	0566-22-1699	碧南市、刈谷市、安城市、知立市、高浜市、みよし市
西尾保健所	0563-54-1299	西尾市、幸田町

相談窓口

厚生労働省と愛知県が新型コロナウイルスに関連した肺炎に関する相談窓口を設置していますのでご利用ください。

・厚生労働省相談窓口

TEL : 0120-565653 (フリーダイヤル) 午前9時～午後9時

・愛知県相談窓口

愛知県保健医療局健康医務部健康対策課感染症グループ

TEL : 052-954-6272 午前9時～午後5時

妊娠かなと思ったら

「赤ちゃんができたみたい！どこの病院にかかろうかな。半田病院は紹介状がないとかかれないし…」と思いませんか？じつは妊娠の診断を当院で受ける場合は紹介状がなくても受診することができるんですよ！平日の8:45～11:00の間に正面玄関の1番受付へお越しください。一部の方を除いて初診時保険外併用療養費はかかりません。受診費用のお問い合わせは産婦人科外来まで(平日13:00～17:00)

なお、里帰り出産など他の病院で一度以上妊婦健診をされた場合は紹介状が必要です。その場合は病診連携システムを利用して受診予約を取ることもできますので詳しくは当院のHPをご覧ください。

病院だよりが新しくなります！！

約15年の間、毎月発行しておりました病院だよりは、第190号で終了となります。

長らくご愛顧頂きまして誠にありがとうございました。

来年度より、デザインや内容などを一新して、7月(3ヶ月毎に発行)より新病院だよりを発行します。今後、HPなどに情報を掲載していきます。

半田市立半田病院 広報部会 (事務局 管理課)

〒475-8599 半田市東洋町2-29 / TEL (0569) 22-9881 / FAX (0569) 24-3253

Eメール byouin@city.handa.lg.jp / URL <https://www.handa-hosp.jp>

