

ginnanコラム

- 睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは
- レスパイト入院ってななに？

ナンプレ
脳を鍛えよう

健康レシピ
フレイル予防



地域連携室
医療福祉相談課の職員



過去の広報誌はこちら



看護の日イベントを開催しました

当院では、5月12日の「看護の日」にあわせて、看護への関心を持っていただくためのイベントを開催しています。

今年は、当院の看護師による看護相談やフットケア・ハンドマッサージの他、ヴァイオリン奏者の磯部真弓さん・ヴィオラ奏者の蟹江茜さんを招いてミニコンサートを開催いたしました。

総合案内での演奏後、病室を訪問しながら演奏していたとき、入院患者さんにもご好評いただきました。



JA愛知西感謝祭に出展いたしました

6月14・15日に開催されたJA愛知西の感謝祭にて、健康測定の屋外ブース出展と健康講座を実施いたしました。

両日とも天候には恵まれませんでしたでしたが、屋外ブースには各日100名ほど、健康講座にも30名以上の方にお越しいただき、みなさんの健康に関する意識の高さを感じました。

当院では、地域へ向けた講師派遣『おとどけ講座』を行っております。ご希望がありましたら当院企画課(TEL:0587-97-2131 代表)へお問い合わせください。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

1 睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

現代社会において「睡眠の質」は健康維持の重要な要素とされています。その中でも睡眠中に呼吸が断続的に止まる「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」は、身体に大きな負担をかける疾患です。日中の強い眠気や集中力の低下を招くだけでなく、高血圧、糖尿病、心疾患、脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めることが知られています。

SASによるリスク



- 日中の強い眠気
- 集中力の低下



- 高血圧
- 心疾患
- 糖尿病
- 脳卒中



2 病気を早期に発見する

SASは本人に自覚がないまま進行することが多く、見逃されやすいのが実情です。そこで注目されているのが定期健康診断の役割です。「いびき」や「日中の眠気」の有無や高血圧、肥満、血糖値の異常は、SASの兆候を探る重要な手がかりとなります。最近ではSASの簡易検査(スクリーニング検査)を健康診断のオプションとして導入する企業も増えており、早期発見の機会が広がっています。



3 「睡眠の質」は「人生の質」に直結

SASは治療により、症状および生活の質の改善が期待できる疾患です。健康診断を単なる「義務」とせず、自分の身体と向き合う機会と捉えることが、予防医療の第一歩となります。睡眠の異常に気づいたら、積極的に医療機関へ相談することが健康寿命を延ばすカギとなるでしょう。

レスパイト入院ってなあに？

1 レスパイト入院とは？

レスパイト入院とは、在宅療養中の患者さんに一時的に入院していただくことにより、家族の介護休息や冠婚葬祭に出席するなど、家族の方を支援するための入院です。

介護保険における「ショートステイ」とは異なり、医療処置が必要な方の受け入れも行なっています。



2 入院期間等利用詳細

- 1回の入院期間は、1泊2日～最大14日間までです。
- 利用開始日(入院日)は月曜日から金曜日の午後2時です。終了日(退院日)は平日、休日の日中です。退院時間はご家族の都合を伺い調整します。
- 入院費用は、医療保険での対応となります。ただし、個室使用の場合の個室料金や食事代は自己負担となります。

入 院

月～金
午後2時

1泊2日～

最大14日

退 院

平日休日の日中
※時間は要相談

費 用

医療保険で対応
※個室料金、食事代は自己負担

3 申し込み方法

まずは、かかりつけ医又は担当ケアマネジャーにレスパイト入院を希望する旨をお伝え頂き、入院希望日の2週間前までに、かかりつけ医又はご自身の担当ケアマネジャーを通し、お申し込み下さい。申込み頂いた後、院内の検討会をえて受け入れを決定いたします。

場合によってはケアマネジャー等にご連絡して情報をお聞きすることがありますのでご了承ください。

レスパイト入院の詳細についてご相談がございましたら、下記お問い合わせ先までご相談ください。

JA愛知厚生連 稲沢厚生病院

医療福祉相談課 担当:神戸

TEL:0587-97-2131

FAX:0587-97-3833



脳を鍛えよう
～ナンプレ～

答え

7	5	8	1	3	6	9	4	2
2	4	3	8	7	9	1	6	5
1	9	6	2	4	5	8	7	3
3	7	1	4	8	2	5	9	6
8	6	4	9	5	3	2	1	7
5	2	9	6	1	7	3	8	4
4	1	7	3	2	8	6	5	9
9	8	2	5	6	4	7	3	1
6	3	5	7	9	1	4	2	8



を鍛えよう ~ナンプレ~



問題

7	5	8		3			4	
	4		8			1	6	5
	9	6	2		5	8	7	3
3			4		2		9	
8	6		9		3			
	2	9		1	7		8	4
	1		3					
9	8			6		7	3	
6	3		7					

答えは裏面(4ページ)の右下に掲載しています。

ルール

- ①空いているマスに、1～9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列、ヨコ列、太線で囲まれた3×3の各ブロックのいずれにも、1～9までの数字が1つつ入ります。

例題

	8	6	1	7	2	9	5	
	3	7	9			4	8	
9	5		8		3		1	7
7	4			6				8
2			3	1		5		
5	6				4	7	9	1
8		5		2		1		
6	1	9						
3							7	

例題の
答え

4	8	6	1	7	2	9	5	3
1	3	7	9	6	5	4	8	2
9	5	2	8	4	3	6	1	7
7	4	1	5	9	6	3	2	8
2	9	8	3	1	7	5	6	4
5	6	3	2	8	4	7	9	1
8	7	5	4	2	9	1	3	6
6	1	9	7	3	8	2	4	5
3	2	4	6	5	1	8	7	9

ヒント

左上のブロックには1が入っていないので、3つの空きマスのどれかが1になります。同じヨコ列に1がないマスは3の左隣だけなので、1の入る場所はココだと決まります。

フレイル予防レシピ

秋の味覚で不足しがちな
タンパク質を摂ろう！

秋刀魚の塩麴焼き



塩焼きよりも身がふっくら仕上がります

●338Kcal タンパク質19g 塩分1.2g

材料(1人分)

秋刀魚 1尾 すだち 1/2個
塩麴 大さじ1/2 大根おろし 50g

作り方

- ①秋刀魚は水洗いし、余分な水分を拭き取る
(苦手な方は腹ワタの処理をしてください)
- ②①に塩麴を塗り込み、30分程度置く
- ③②を焦げ目がつくまで両面を焼く
- ④軽く大根おろしの水気を絞り、すだちを添えて完成

“ 秋刀魚の添えには
大根おろし? ”

大根には消化を助ける酵素が含まれています。旬な秋刀魚は脂がのって大変おいしい食材ですが、その分消化に時間はかかります。消化の負担を軽減する目的もあり、大根おろしは添えられています。

2025年
11月

稲沢厚生病院は 創立80周年を迎えます

稲沢厚生病院80年の歩み

創立80周年である今年
は、11月29日に病院祭を
開催予定です。

銀杏(ぎんなん)で有名
な地元祖父江町の「そぶえ
イチョウ黄葉まつり」とコ
ラボレーションし、地域の
施設や団体、学校などと連
携して開催します。

- 1945 愛知県農業会尾西診療所開設
- 1948 愛知県厚生農業協同組合連合会に移管
- 1951 尾西病院(20床)開設
- 1974 診療棟、病棟増改築工事完工
- 1981 総合病院認可
- 2002 新病院開院(323床)
- 2014 病院名を稲沢厚生病院に改称、管理棟(南館)完成
- 2024 病床再編
(一般126、地域包括ケア48、精神51/225床)

未来へつなぐいのち
～地域とともに感謝の80年～

病院祭

2025年
11月29日(土)

< 雨天決行 >

時間 | 10:00～15:00
場所 | 稲沢厚生病院

- 病院探検
- 野外ステージ
- キッチンカー
- 体験ブース など

当院イメージ
キャラクター
ぎんちゃん