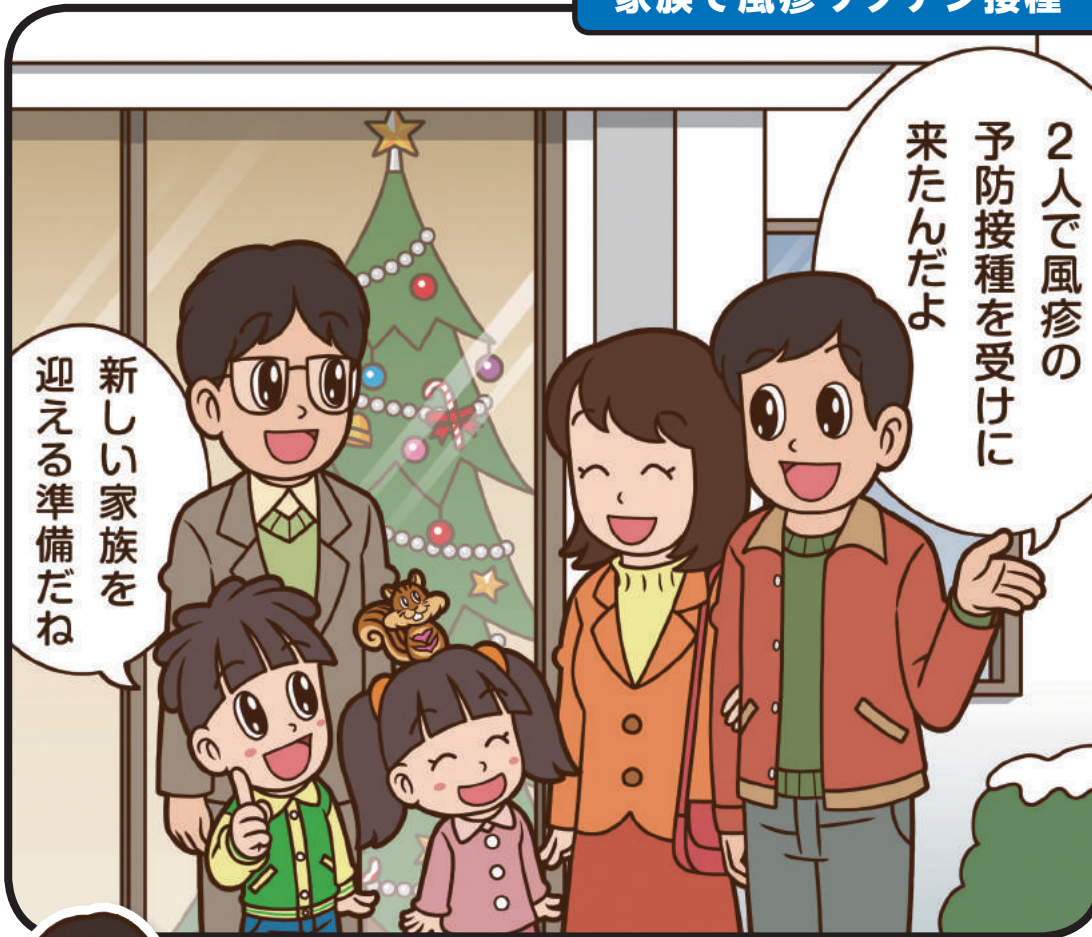


家族で風疹ワクチン接種



特集 赤ちゃんを迎える準備！

必ず家族で風疹 ワクチン接種を!!

2018
12
月号

がんを知るシリーズ2

経験とデータに裏打ちされたがん治療 手術療法 p06

今年も盛況でした！

第17回洛和メディカルフェスティバル p08



発展、ともに前へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

カラダにプラス！
ココロも元気！

洛和会ヘルスケア
システムの広報誌

月刊

おとまるくん



くん

WEB版「おとまるくん」
もよろしくね！

おとまるくん 検索



赤ちゃんを
迎える準備！



必ず
家族で風疹
ワクチン接種を!!

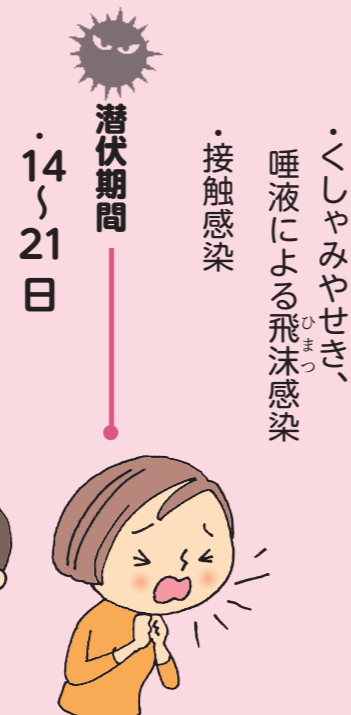
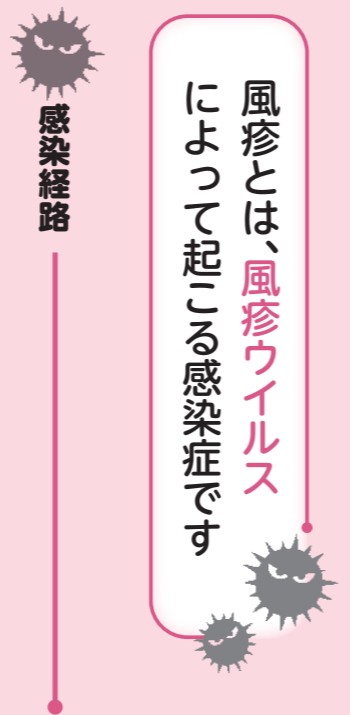
私自身も風疹の
抗体をチェックしました!

現在、関東を中心に風疹が流行しており、今後全国各地に拡大することが予想されます。妊娠中の女性が風疹に感染すると、胎児に大きな影響を及ぼすことが知られています。風疹にはワクチンの予防接種が有効です。これから迎える大切な赤ちゃんを守るため、家族で風疹を予防しましょう。

洛和会音羽病院
産婦人科・総合女性医学健康センター
のみぞまり
医師 野溝 万吏

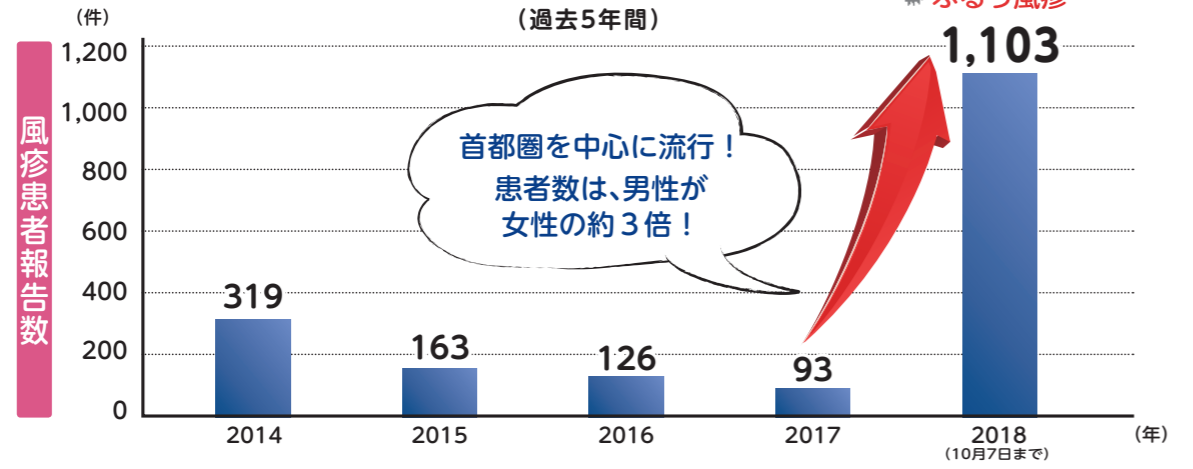


風疹とは、風疹ウイルス
によって起こる感染症です



⚠️ 症状が出る1週間前から感染力があります！
感染しても症状が出ない人もいますので
注意が必要です。

風疹患者報告数推移
(過去5年間)



(出典:国立感染症研究所)

洛和会ヘルスケアシステムは、5つの病院と4つのクリニックからなる医療部門、介護部門、さらに健診センター、保育園、関連会社などが連携・協力しながら京都と滋賀、東京をカバーする「医療」「介護」「健康・保育」「教育・研究」の総合ネットワークです。



洛和会丸太町病院
 京都市中京区七本松通丸太町上ル
 TEL 075(801)0351(代)
 予約 ☎0120(489)244



洛和会音羽病院
 京都市山科区音羽珍事町2
 TEL 075(593)4111(代)
 予約 ☎0120(489)300



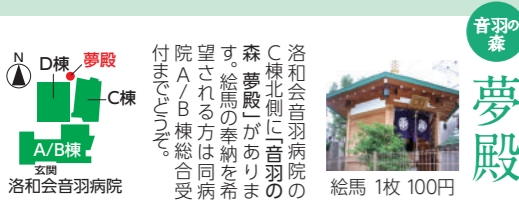
洛和会音羽記念病院
 京都市山科区小山鎮守町29-1
 TEL 075(594)8010(代)



洛和会音羽リハビリテーション病院
 京都市山科区小山北満町32-1
 TEL 075(581)6221(代)



洛和会東寺南病院
 京都市南区西九条南田町1
 TEL 075(672)7500(代)



音羽の森
夢殿
 洛和会音羽病院のC棟北側に音羽の森夢殿があります。絵馬の奉納を希望される方は合同受付A/B棟総合受付までお問い合わせください。



絵馬 1枚 100円

京都市では

一部公費負担・助成を実施しています

風疹抗体検査 無料

- 対象：① 妊娠を希望する女性
 ② 「風疹抗体価が低い妊婦」の同居者

風疹ワクチン予防接種 3,500円

- 対象：① 妊娠を希望する女性のうち、風疹抗体価の低い方
 ② 「風疹抗体価が低い妊婦」の同居者のうち、風疹抗体価が低い方
 ③ 「風疹抗体価が低い妊娠を希望する女性」の同居者のうち、風疹抗体価が低い方

※詳しくは京都市のホームページをご覧ください。

**予防接種
 できます！**

洛和会音羽病院、洛和会丸太町病院で上記検査、接種が可能です。詳しくはお問い合わせください。

・ お問い合わせ ・

洛和会音羽病院
 ☎075(593)4111(代)

<http://www.rakuwa.or.jp/otowa/>



洛和会丸太町病院
 ☎075(801)0351(代)

<http://www.rakuwa.or.jp/maruta/>



まちのお医者さんと
**役割分担して
 連携**します。

「かかりつけ医」を持ちましょう！
 普段の受診や日ごろの健康管理は 高度な検査・手術・治療・救急・入院などは



**先天性妊娠症候群を
 ご存じですか？**

妊娠中の女性が風疹にかかると、胎児に感染し先天性妊娠症候群を発症する可能性があります。特に妊娠初期(20週ごろまで)にかかると、発症率が高いといわれています。発症すると赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障などの障害をもって生まれる確率が高くなります。

**風疹は
 予防接種で防げます**

風疹は一度かかると生涯かかるとはならないと言われていますが、子どものころかかったと思っても実は風疹ではなく、はしかやリンゴ病だったというケースもあります。過去に予防接種を受けているか、風疹にかかったことがあるかが不確かな方は、予防接種を受診しましょう。



**予防接種を受ける
 ことで感染を防ぎ、大切な家族や赤ちゃんを守ることができます。**

接種は1回では十分な抗体ができないため、**2回接種を推奨**しています。

洛和会音羽病院では初回の妊婦検診で**風疹抗体検査**を行っています。検査の結果、抗体価が低いと診断された方は、外出時はマスクを着用し、不用意な外出は避けるなど注意をしてください。

**30〜50代の男性は
 風疹抗体価が低い方が多い**

妊娠中に予防接種は受けられませんが、これから妊娠を考慮する女性は妊娠前に予防接種を受けましょう。風疹にかかる70%は30〜50歳の男性だといわれています(国立感染症研究所)。パートナーとなる男性の予防接種も必要です。

**家族のためにも
 予防接種を
 受けましょう**



経験とデータに裏打ちされたがん治療

手術療法

長い歴史の中で医師が経験を積み、早期がんにおいては、最も安定して治療の成績が良い開腹・開胸手術。そして、体に負担の少ない鏡視下手術。今回は消化器がんにおいて、**早期および進行がんの一部であれば第一選択**となる「手術療法」についてご説明します。

消化器がん手術の種類

開腹・開胸手術

皮膚を切開してがんを周囲の組織やリンパ節とともに切除する方法。技術として完成の域に近づいている、実績とともに確立された治療法。

ロボット支援手術

高精度の手術用ロボットを用いて内視鏡手術を行う方法。

鏡視下手術

先端に小型のカメラが付いた内視鏡を用いて、患部の映像を見ながら病変を切除する方法。体に大きな傷が残らず、臓器が温存できるので生活への影響を最小限に止めることができる。

手術療法のメリット

- がん細胞の**完全切除**が見込める
- ステージが適している場合は安定して治療成績が良い
- 一度の手術による**効果が永続的**
- 放射線や抗がん剤治療に比べて**副作用が少ない**
- 全ての人に同じ効果が期待できる

手術療法のデメリット

- 出血や感染症、血栓症など手術のリスクがある
- 臓器の切除による機能低下が起こる
- 遠隔転移などに対応できない

手術療法のこれから

実際に医師の目で患部を見て、手で触れることができる**開腹・開胸手術は、約140年の歴史を持つ信頼できる術式**です。

一方、器材や方法、周術期の管理など全てにおいて**著しい進化の過程にあるのが鏡視下手術(下写真)**です。狭いところに届くカメラの利点を生かし、骨盤内や胸骨に囲まれた胸腔などの手術に優れています。傷が小さいので術後の回復が早く、痛みが少なく、整容性にすぐれています。食道の手術においては呼吸器(肺や器官)の合併症が大幅に低減しました。今後、開腹・開胸手術に並ぶ術式になっていくことが見込めます。

がんの集学的治療

手術単独での治療では不十分な進行がんになると、術前(術後の化学療法(抗がん剤)もしくは放射線治療を併用します。術後の補助化学療法については、患者さんの状態や体調に合わせて投与し、手術で取りきれなかったがんの再発を抑制します。

洛和会音羽病院では、**内科と外科の医師、薬剤師、看護師などがチームとなり、患者さんの意向もお聞きしながら適切な治療方法を提案し、ともにがん向き合っています。**



お問い合わせ
洛和会音羽病院
 ※洛和会音羽病院は京都府がん診療推進病院です。
 ☎ 075(593)4111(代)
<http://www.rakuwa.or.jp/otowa/gan/>
 洛和会丸太町病院
 ☎ 075(801)0351(代)



洛和会音羽病院
外科部長 栗根 雅章
あわね まさあき



今年も盛況でした！ 第17回 洛和メデイカルフェスティバル

地域の方へ感謝の意を込めた、年に一度の感謝祭「洛和メデイカルフェスティバル」を10月20日～28日の期間で開催しました。今年は洛和会丸太町病院にて中国の弦楽器・二胡の奏者と音楽療法士がロビーコンサートで共演、洛和ホームライフ音羽では阿波踊りの演舞を行うなど、病院・介護施設を中心に全22施設でさまざまな催しを実施しました。



- ユーモア賞**
気まずくて照れちゃうときはボケたふり
栃木県在住 ター坊ママさん
- 銅賞**
ありがとう ようやく言えた 最後の日
千葉県在住 進さん
- 銅賞**
「ありがとな」 頑固親父の精一杯
埼玉県在住 キング・コングワールさん
- 銀賞**
パパとママ 出会えたキセキ ぼくがいる
京都府在住 こしきさん
- 金賞**
元気出せ 見舞った母に 励ますれ
岐阜県在住 かきくけ子さん

おめでとうございます

第2回 「らくわ川柳大賞」
一般の部 結果発表!!

ことしは「気持ち伝える Face to Face」を題材に、全国から1,149句の応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。

ご応募いただいた全作品をホームページにてご紹介しています。ぜひご覧ください！
<https://www.rakuwa.or.jp/senryu/>

子どもたちが外科手術を模擬体験！ 洛和会音羽病院 キッズ外科医 らくわ外科手術体験セミナー

10月20日に、小学5年生～中学生を対象に外科手術の模擬体験セミナーを実施しました。当日は洛和会音羽病院で活躍する外科医のサポートの下、手術で実際に使われる医療機器を用いて、内視鏡外科手術や自動縫合器で行う腸の縫合などを体験しました。参加した子どもたちは普段は見慣れない機器に最初は戸惑いながらも、最後には時間を忘れるほどに熱中して楽しんでいました。この体験を通して医療職を目指す子どもが1人でも増えてくれることを願います。



当会のグループホームの入居者さんも参加

注文をまちがえみ レストランテ

9月24日にホテルグランヴィア京都(京都市下京区)にて開催された「注文をまちがえるレストランテ@きょうと」(主催:まあいいかlaboきょうと)に当会のグループホームの入居者さん5人が参加しました。

認知症と社会を結ぶレストラン

東京などで開催されている「注文をまちがえる料理店®」をモデルにした取り組みで、認知症の方がレストランのホールキャストとしてお客さんのおもてなしをします。認知症の方が、働くことで社会とのつながりを表現する取り組みです。

合言葉は「間違えてもまあいいか」

このレストランは名前の通り、ときには注文したものと違う料理が運ばれてくるかもしれませんが、でも「間違えてもまあいいか」という気持ちで、間違えを受け入れて、キャストとお客さんが会話をしながら一緒に楽しむレストランです。



キャストとして参加した
岸日出子さん
(当会グループホームの入居者さん)



こんな経験は初めて。
本当に楽しかったし、幸せな時間でした。
ありがとうございました。
またやりたいわあ。

みんなの笑顔が輝くように

ホームにいる時には見られない入居者さんの表情や笑顔が見られ、私自身もうれしく思いました。何よりも事故なく終えてホッとしていますが、日々のケアの大切さも実感しました。今後も、認知症の方が自分でできることを増やしたり、継続していけるようにサポートしてまいります。社会全体が認知症に対する理解を深め、認知症の方が今よりも社会とつながり、暮らしやすい世の中になることを願います。

介護事業部 主席課長(グループホーム統括)
遠藤英三子





Let's クッキング!

他の料理も一緒に
作ることができます。
バランスのいい
食事をどうぞ!

洛和会音羽記念病院
栄養管理室 課長
管理栄養士
はせがわ ゆき
長谷川 由起

所要時間
30分

タンパク質 12.3g
脂質 9.1g
炭水化物 25g
食塩 2.1g

1人分の栄養価
エネルギー
238kcal

材料(2人分)

さば缶(小) 1/2缶 濃口しょうゆ 大さじ1
レンコン 8cmほど 本みりん 大さじ1
タマネギ 1/2個 酒 大さじ1
青ネギ 少々 塩 1g(1つまみ)
カレー粉 大さじ1弱 だし汁 200cc
片栗粉 小さじ1

使用器具 包丁、鍋、ポリ袋(耐熱130度以上)

作り方

1



レンコンは厚さ3mmのいちよう切り、
タマネギは薄切りにする。さば缶は汁を
切っておく。青ネギは小口切りにしておく。

2



ポリ袋にカレー粉・片栗粉・
濃口しょうゆ・本みりん・酒・塩を入れ、
袋の上からもんでよく混ぜる。

3



さば缶を入れ、袋の上からほぐし、
レンコン・タマネギ・だし汁を加える。

4



水を張ったところへ沈めて空気を抜き、
口をしぼる。

5



沸騰した鍋の湯の中に袋ごと入れ、
再度沸騰後、ふたをして中火で
20分湯煎する。

6



※加熱により袋が膨張します。
袋を開けて盛り付け、上に青ネギを
飾れば完成。

*ポリ袋はポリエチレン製の耐熱130度以上のものを使用しましょう。 *袋に入れる量は1~2人分が目安です。 *鍋に沸かす湯は鍋の1/2程度にしましょう。

レンコンと さば缶の 和風カレー煮

ポリ袋を使った
簡単クッキング

栄養豊富なレンコンは
先を見通す縁起物として、
お正月や慶事には
欠かせない野菜です。

ココが今回の **+** point

栄養豊富なレンコンとさば缶をポリ袋で調理!

災害時でも簡単に作れる「ポリ袋クッキング」。

もしもの時に備えて覚えておくと便利です。一人暮らしの方や、お子さんと一緒に作るのもおすすめです。

ポリ袋クッキング... ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ・鍋・水・ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることができます。

カラダに**+**プラス
管理栄養士の
しあわせレシピ!



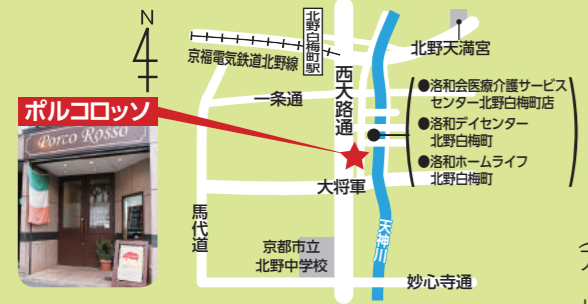


店主の
坂本浩さん(左)と
奥さんの
景子さん(右)

京都市北区の大將軍のバス停から少し北上がった東側、赤い豚のシルエツトが描かれた看板が印象的なイタリアン料理店「レストラン ポルコロッソ」。落ち着いた雰囲気の内には、かわいい豚の置物が所々に飾られていて、アットホームな雰囲気に包まれています。

「下町の庶民的な、地元の人に愛されるイタリア料理店を開きたい」と伝えており、診療はまずそこから始まると思っています。その方の家族関係や日常生活のことなど、取り巻く環境を知った上で診察できるのが地域に根差した「家庭医」の良さです。

今後は医療だけでなく、いろんななかたちで地域に関わり、皆さんが生き生きとした生活を送れるよう支援していきたいと考えています。



レストラン ポルコロッソ
〒603-8332 京都市北区大將軍川端町85
TEL/FAX 075 (465) 6699
営業時間: 午前11時30分～午後2時30分
(LO午後1時45分)
午後5時30分～9時(LO午後8時45分)
定休日: 水曜日、第2火曜日



夫婦二人で地元住民に愛されるお店を レストラン ポルコロッソ



「たいと、店主の坂本浩さんは、奥さんの景子さんの協力の下、14年前に夫婦でお店を開店されました。店内の豚の置物は全て地元のお客さんからのいただきものなのだとか。

まちのお医者さん

少しの体調の変化など総合的に診てもらえることができる「かかりつけ医」。このコーナーでは、あなたのかかりつけ医になっていただけるまちの先生を紹介します。



地域の相談窓口として100年/

俵診療所

内科 小児科

doctor 俵 良裕 院長



「家庭医」がいる安心感をいつも患者さんには「何でも気軽に話してください」と伝えており、診療はまずそこから始まると思っています。その方の家族関係や日常生活のことなど、取り巻く環境を知った上で診察できるのが地域に根差した「家庭医」の良さです。

今後は医療だけでなく、いろんななかたちで地域に関わり、皆さんが生き生きとした生活を送れるよう支援していきたいと考えています。

MAP

information

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:30	○	○	○	○	○
午後	17:00~19:30	○	○	×	×	×

休診: 水・木・土曜日の午後、日曜日、祝日

〒604-8121 京都市中京区柳馬場通錦小路上ル十文字町438
☎ 075(221)4060
阪急京都線「烏丸駅」から徒歩約5分
地下鉄烏丸線・東西線「烏丸御池駅」から徒歩約10分

当院の特徴

- 開院して約100年の歴史があります。
- 急な病気から慢性的な疾患までオールラウンドに診療いたします。
- 幕末に建てられた京町家の診療所で、待合室は畳。ノスタルジックな雰囲気です。

洛和会ヘルスケアシステムでは健康に関する無料講座を数多く開催しています。ぜひお越しください。

※参加のお申し込み・お問い合わせは各講座ごとに変わります。特別に記載のないイベントはすべて〈料金無料・申し込み不要〉で参加できます。

過去の講演はこちら

らくわ健康教室
(後援/京都市、京都市教育委員会)

【介護版】ヘルパーさんのお仕事って？
～家事や介護でお困りの方へ～

日 12月5日(水) 午後2時～3時 講 介護福祉士
場 京都アスニー

口腔ケアって何するの？
～長寿の秘訣は口にある～

日 12月12日(水) 午後2時～3時 講 医師
場 アスニー山科

▼ファクスかホームページからお申し込みください▼

問 らくわ健康教室事務局(アールプランニング)
お申し込み 075(501)4583
①郵便番号 ②ご住所 ③お名前(フリガナ) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦参加希望日を明記のうえ、ファクスでお送りください。
http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html ⑧ 075(594)8488

洛和会東寺南病院 健康広場

運動教室/脳トレ教室

① 日 12月5日(水) 午前10時30分～11時30分
② 日 12月19日(水) 午前10時30分～11時30分
場 南区地域介護予防推進センター

健康講座/健康教室

① 日 12月12日(水) 午前10時30分～11時30分
場 洛和会東寺南病院
② 日 12月26日(水) 午前10時30分～11時30分
場 京都市東九条地域包括支援センター

※タオル・飲み物をご持参の上、動きやすい服装でご参加ください。
場 洛和会東寺南病院
問 京都市東九条地域包括支援センター ⑧ 075(662)3009

健康教室

12月のイベントのお知らせ

洛和会音羽病院 心臓病教室

心臓と運動

日 12月4日(火) 午後1時～2時 講 理学療法士

心臓とお食事

日 12月11日(火) 午後1時～2時 講 管理栄養士

心臓のおはなし/心臓とおくすり

日 12月18日(火) 午後1時～2時 講 医師/薬剤師

自分でできる体調管理

日 12月25日(火) 午後1時～2時 講 看護師

場 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室
問 洛和会音羽病院 栄養管理室 ⑧ 075(593)6085

心臓病教室

がん患者・家族の会「ほっこり」

心に響く言葉で元気になろう
～言葉のちから、言葉のお守り～

日 12月8日(土) 午後2時～3時30分
講 ピアサポーター(がんを体験した方で、がん患者・家族の会をサポートする方)

場 洛和会音羽病院 D棟地下 会議室3-4
問 洛和会音羽病院 がん相談センター
⑧ 075(593)4175(直通)

がん関連

洛和会音羽病院 糖尿病教室

① 糖尿病と感染症 ～防げ！インフルエンザ～
② 検査でわかる糖尿病

日 12月14日(金) ① 午後1時30分～午後2時
② 午後2時～2時30分
講 ① 薬剤師 ② 臨床検査技師

① 糖尿病のおはなし
② お正月にむけて ～おせち料理～

日 12月25日(火) ① 午後1時30分～午後2時
② 午後2時～2時30分
講 ① 医師 ② 管理栄養士

場 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室
問 洛和会音羽病院 栄養管理室 ⑧ 075(593)6085

糖尿病教室

洛和会丸太町病院 糖尿病教室

糖尿病
お楽しみクイズ大会

日 12月18日(火) 午後2時30分～3時15分
講 糖尿病委員会スタッフ
※申込締切 12月15日(土)

場 洛和会丸太町病院 5階 カンファレンスルーム
問 洛和会丸太町病院 栄養管理室
⑧ 075(801)0351(代)

糖尿病教室

フリースペース“絆” at おおつか

クリスマスキャロル

日 12月23日(日) 午後2時～4時
場 洛和会音羽リハビリテーション病院 1階ロビー
問 ①山科区地域福祉推進委員会事務局
②大塚学区社会福祉協議会
③洛和会音羽リハビリテーション病院
④ 075(593)1294 ⑤ 075(501)2498
⑥ 075(581)6221(代)

ランチタイム講座

食生活を見直そう

日 12月21日(金) 正午～午後0時30分
担 保健師
持 筆記用具・室内履き

無料スタジオメニュー体験付き

場 洛和メディカルスポーツ京都丸太町
問 洛和メディカルスポーツ京都丸太町
⑧ 075(802)9030

医療+運動

日=日時 講=講師 担=担当 場=場所 問=お問い合わせ FAX=ファクス ☎=電話番号 HP=ホームページ 定=定員 持=持ち物

2018. December

12月号 洛和会ヘルスケアシステムからのお知らせ



※災害の急性期に活動ができる機動性を持った、専門的な研修・訓練を受けた災害派遣医療チーム

医療
JR西日本列車事故総合訓練に
洛和会音羽病院から
DMATが参加

10月19日、京都鉄道博物館敷地内で「JR西日本京都支社 列車事故総合訓練」が行われ、洛和会音羽病院の医師、看護師、救急救命士、臨床工学技士が京都DMAT※として参加しました。

訓練は約100人が乗った列車が走行中、がれきに衝突して多数のけが人が出たという想定で行われ、JR社員・警察・消防・医療関係者など約270人が本物の事故さながらに取り組みました。

複数の病院から集まった約30人の京都DMAT隊員は、情報の取りまとめや負傷者のトリアージなどを実施。事故現場における速やかな情報共有の体制や救命方法などを改めて確認し、団結力を強める機会となりました。

(アールプランニング 若井)

介護タクシーや民間救急車で暮らしをサポート (株)トランスポート

スロープ付きで車いすのままラクラクご乗車いただける「介護タクシー」。医療機器や医療材料を備え付けている「民間救急車」。ホームヘルパーの資格を持つドライバーによる移動介助も行っていますので、通院や転院、行楽、旅行、観光、食事、買い物、慶弔時などのサポートもお任せください。※急なご利用についても、一度お問い合わせください。

お問い合わせ (株)トランスポート ☎ 0120(925)119

【職員】
新入医師紹介

洛和会音羽病院 --- 11月1日着任



なかがわ たかひこ
仲川 孝彦

地域の腎臓病の診療に貢献したいと思っています。

所属/役職：腎臓内科/部長
専門分野：糖尿病性腎症
資格認定：日本内科学会認定内科医・総合内科専門医、日本腎臓学会専門医・指導医



洛和会音羽記念病院 --- 11月1日着任



みやざき たかこ
宮崎 隆子

「皆さまの立場で考えられる医師」を目指して頑張りたいと思っています。

所属/役職：血管外科/医長
専門分野：心臓血管外科
資格認定：3学会構成心臓血管外科専門医・指導医、日本外科学会外科専門医・指導医

【つながる】
地域みんなですきを つなぐ
RUN伴に参加

RUN伴とは、認知症の方とつながりを持ち理解を深めてもらうことを目的に、認知症の方と地域の方がリレー方式で全国を縦断するイベントです。当会からも、東京京都で利用者さんと職員が参加し、笑顔で次の走者にたすきをつなぎました。



9/23 東京
▶ 洛和ウイラ文京春日の入居者さん3人が参加



10/27 京都
▶ 洛和グループホーム大山崎、洛和グループホーム全王山が入居者さん2人が参加

【つながる】
京都橋大学との地域連携企画
高齢者向けツアーリズム第2弾開催

11月10日に洛和ホームライフ音羽の入居者さんと京都橋大学の観光を学ぶ学生が京都市内を一緒に巡りました。今回は事前に学生が入居者さんの暮らしをサポートする体験を行い、日常生活を知ること、さらに深い関係性の構築につながりました。



体温は身近な健康のバロメーター
正しく測って
健康管理に役立てましょう

1921年の創業から100年近くにわたり、日本の体温計における技術をリードしてきたテルモ株式会社さん。当会でも5病院や洛和会京都健診センターなど、いろいろな製品を取り入れています。今回はテルモ社の体温計チームで商品企画を担当されている前田さんにお話を聞きました。

テルモ社の体温計の特徴

近年主流になってきた予測体温計。テルモ社の中には、年齢や性別、体調、季節、そして脇を閉じてから温まっていくスピードなど、何十人ものデータを記憶させたアルゴリズムが内蔵されています。そのプログラムによって、数十秒という短時間で正しい体温が予測されます。水銀の体温計からスタートし、長年の研究で蓄積したテルモ社の技術が集積されています。

体温計の正しい使い方

用途に合ったものを、正しい方法でお使いください。例えば、女性用（婦人用）の基礎体温計は外気の影響を受けにくいように口で測ります。脇で測るタイプのものとは違つたアルゴリズムが記憶されているので、脇下に挟んで計測すると予測が変わってしまいます。また、体温は1日の中でもリズムをもって変動します。時間帯ごとの自分の平熱を知っておくと便利です。



テルモ株式会社
ホスピタルカンパニー
DM・ヘルスケアグループ 商品企画
担当課長代理 前田 綾さん



テルモ電子体温計 C231

- 平均約20秒で正確に検温（予測検温・実測検温兼用）
- オートパワーオフ
- 水で丸洗い可能
- バックライトと大きく見やすい液晶文字
- 前回値メモリ表示



こちらの体温計をアンケートにお答えいただいた10人の方にプレゼントいたします。詳しくは裏表紙をご覧ください。

体温の計り方 ～脇下編～

- ① 動脈に近い脇のくぼみの中央に体温計の先端をあてます。
ポイント：下から上に向けて押し上げるようにはさみます。
- ② 体温計が上半身にに対し、30度くらいの角度になるようにして、脇を締めます。
ポイント：測る手のひらを上向きにして、ひじを脇腹に密着させると脇がしっかり締まります！
- ③ 動かずじっとして、電子音が鳴るまで待ちましょう。

飲食や入浴、運動、外出の後30分間は避けてください



脳トレ?

記憶力向上に/
診察の待ち時間に/

音羽筋トレ・脳トレ教室のご案内

- 日時 毎週水曜日(祝日を除く) ◎筋トレ(45分)9:15、11:00、13:15、15:00
- ◎脳トレ(30分)10:15、14:15 ●参加費 各500円(税込) ●定員 各20人
- 場所 洛和会音羽病院 D棟1階または地下1階の会議室
- お問い合わせ 洛和メディカルスポーツ京都丸太町 音羽筋トレ・脳トレ教室係 ☎075(802)9030



今月は国名の漢字クイズです!
どこの国を表しているか
分かるかな? から
選びましょう。

① 亜米利加	<input type="text"/>	② 独逸	<input type="text"/>	③ 仏蘭西	<input type="text"/>
④ 英吉利	<input type="text"/>	⑤ 和蘭	<input type="text"/>	ドイツ イギリス オランダ フランス アメリカ	

あみりか ⑤ やみりこ ② やふらん ③ ほんご ④ せいりつ ① : せりふ

アンケートに答えて 当会関連グッズをプレゼント!

今月は 10名様に

誌面内容をさらに良くするため、率直なご意見をお聞かせください。

テルモ電子体温計 C231



→19 ページで詳しくご紹介しています。

締め切り

12月31日(月)

※当日消印有効



スマートフォン de 応募

わずか 2 分で応募! 簡単操作でさらに応募しやすくなりました!

はがき・FAX・ホームページ(フォーム)からも応募いただけます。

〒 607-8113 京都市山科区小山北溝町 33-1
当会関連グッズプレゼント係(アールプランニング)宛て
FAX 075(501)4583
<https://www.rakuwa.or.jp/otomaru.html>

- ※個人情報につきましては、プレゼントの発送と当会情報のご提供のみに使用し、適切に管理いたします。
- ※当選の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
- ※プレゼント内容は変更する可能性があります。

ご応募
お待ちしております



はがきに貼ってご使用いただけます

<ご回答者の方について> (必須)

性別と年齢をお答えください。 性別() 年齢()

<今月号の「月刊おとまるくん」について> (必須 複数回答可)

面白かった記事、面白くなかった記事を教えてください。
(面白かった記事→○、面白くなかった記事→×)

- () 必ず家族で風疹ワクチン接種を!!
- () がんを知るシリーズ② 手術療法
- () 第17回 洛和メディカルフェスティバル
- () 注文をまちがえぬリストランテ
- () カラダに+プラス管理栄養士のしあわせレシピ
- () まちのお医者さん
- () いこか! あの家あのお店
- () イベントのお知らせ
- () 洛和会ヘルスケアシステムからのお知らせ
- () 体温は身近な健康のバロメーター
正しく測って健康管理に役立てましょう

<「月刊おとまるくん」について> (必須)

1. 「月刊おとまるくん」をどこで手に取りましたか?
()
2. 文字の大きさや文章の量、色合いは見やすかったですか?
()
3. どのようなテーマや記事に興味がありますか?
()

プレゼント発送先

氏名
住所 〒

発展、ともに前へ...
洛和会ヘルスケアシステム®
<http://www.rakuwa.or.jp/>

らくわかい

検索

ホーム
ページも
見てね!

TEL 075(594)8488
FAX 075(501)4583
kouhou@rakuwa.or.jp

ご意見・ご感想をお寄せください
※各応募に関する個人情報は、こちらからの連絡などに利用し、適切に管理いたします。

発行/洛和会ヘルスケアシステム
編集/アールプランニング
編集責任者/杉本浩規
〒607-8113 京都市山科区小山北溝町33-1
発行日/2018年12月1日12月号(通号218号)
印刷/为国印刷株式会社



洛和会ヘルスケアシステムは
子どもたちの豊かな成長に
取り組んでまいります。



洛和会ヘルスケアシステムでは
職員にこれからも元気ないきと
健やかなる職域を提供してまいります。