おふくろ便り

第10号
2026年7月

社会福祉法人　淳涌界

あいち診療所おふくろ
愛知県弥富市又八2丁目127-2
TEL 0567-67-7202

おふくろの家
愛知県弥富市又八2丁目128-1
TEL 0567-67-7201

健康な地域

「健康で最後まで地域で暮らし続ける。」出来たらいいですね。

平均健康寿命（健康上の問題で日常生活に制限が生じた年齢）と平均寿命の差が１０年近くあります。最近は健康寿命を迎えた方で家族と同居されていない方が増加しています。おふくろの家はそんな方が自宅で過ごせなくなった時に、人間関係を継続できる施設でありたいと思います。

しかしその前にできるだけ利用しないで済むことを考えたいですね。

我が国には世界に誇る健康保険制度があり平均寿命も世界のトップレベルになっています。

しかし健康保険は病気になった時に初めて使える制度であり病気にならないための制度ではありません。

米国の地域健康影響要因モデル（County Health Rankings）でも、住民の健康に影響する要因として、生活習慣、所得、教育、雇用、住環境などの社会的要因が大きく、医療の占める割合は２０％程度ということが示されています。

おふくろの家で

私共は「淳涌界があるからこの地域の人々は健康だ」と言われるようになることを夢に見ています。

長生きすればするほど認知症になる可能性も高くなり、９０歳を超えると二人に一人は認知症になるともいわれています。

一方、人間関係が広いほど認知症になりにくいともいわれます。高齢になると足腰が弱まり人と接触する機会が少なくなる傾向があります。

社会的な役割を持つことも認知症予防に大切です。

おふくろの家には入所者の家族でなくても出入りすることが可能です。「自分には何ができるかわからない」という方にも役割が必ずあります。

自信がなくても、「何かできることがあれば」と思っている方は遠慮なくご相談ください。入居者を元気にし、自分も元気になる。そんなことが可能です。

理事長

中日新聞に掲載されました

教えて！ドクターQ&A

㈱宣通 (052)979-1602 広告

Q 健康診断で脂質異常症の可能性を指摘されました。痩せ型でも脂質異常症になることはあるのですか。

A はい、痩せている方でも脂質異常症になることはあります。体質(遺伝)に加え、食事内容(脂質や糖質の摂り方)運動不足、飲酒、喫煙、加齢、ホルモンバランスなど様々な要因が影響し、見た目だけでは判断できません。

しかし今回の結果だけで「病気」と強く心配する必要はありません。健康診断の基準は、将来の動脈硬化のリスクを早めに見つける目的で、一般的な検査の基準より厳しく設定されていることがあります。そのため、軽度の異常であれば直ちに治療が必要とは限りません。また、高血圧や糖尿病などのリスクがない方では、LDLコレステロールが180mg/dℓを超えないと薬物治療を開始しない場合もあります。

「揚げ物や脂身の多い肉を控え、魚や野菜・食物繊維を増やす」「週に数回のウォーキングなど軽い運動を取り入れる」「飲酒量を控える」「禁煙する」など生活習慣を少し見直すことが大切ですが、一度医療機関で相談されることをお勧めします。



院長 村岡 敦
(あいち診療所おふくろ)

2003年京都大学医学部卒。糖尿病・内分泌・栄養内科医局に所属。京都大学大学院で研究。滋賀県立成人センター(現滋賀県立総合病院)内科勤務。2019年あいち診療所おふくろ院長就任。日本糖尿病学会専門医。
健診の異常から体調の悩みまで、優しく丁寧に対応します。

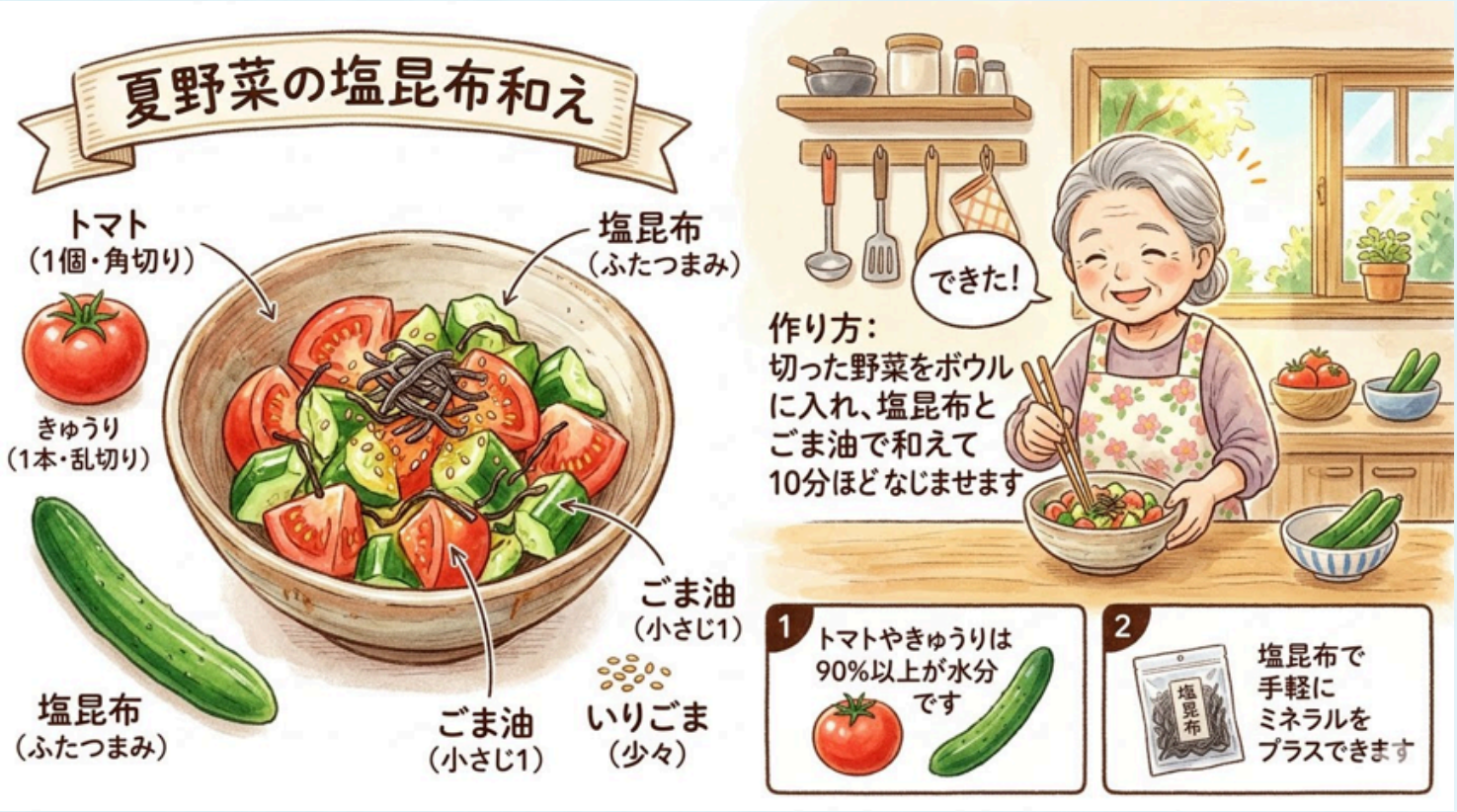
栄養

7月の栄養コラムは、「脱水症予防」です。

今年も暑い夏がやってきます。猛暑が続く日は脱水症に注意が必要です。

私たちのからだの半分以上は水(体液)でできています。脱水は体から水と電解質(塩分など)を失うこと。特に高齢者は体液をためておく筋肉が少なく、食事量の減少、のどの渇きや暑さに気づきにくいなど注意が必要です。

こまめな水分補給を心がけるとともに、規則正しい食事を摂ることで食べ物からもしっかりと水分補給をしましょう。



理学療法士
による
リハビリ通信

倒れる前に知っておきたい！

熱中症のサインって？



皆さんこんにちは、理学療法士の木戸です。

これまで、運動の大切さや腰痛に対してのお話をさせていただきましたが、
今回は暑くなってきたこの時期に自分や周りで「熱中症かもしれない人」がいた時の
対応の方法をお話したいと思います。

①涼しい場所へ避難：エアコンが効いた室内や風通し良い日陰へ移動する。
②服を緩め、皮膚をなるべく露出させて風通しを良くする。
③身体を冷やす（体温を下げる）：首、脇の下太ももの付け根など、太い血管がある
場所を冷やす。氷嚢、保冷剤、自販機の冷たいペットボトルなどを利用する。
④濡れタオルや霧吹きで皮膚を濡らし、扇風機やうちわで風を当てて気化熱で冷やす。
⑤水分・塩分を補給する：スポーツドリンクや経口補水液（OS-1など）を飲ませる。
必ず誰かが付き添って下さい。

！すぐに救急車を呼ぶサイン！

①呼びかけに応じない
②意識がない
③体温が異常に高い（39℃以上）
④真っすぐに歩けない。意識がもうろうとしている。
⑤水分・塩分を自力で摂取できないになります。



症状が改善しない場合や悪化する場合は、ためらわず受診して下さい。

暑い時期、無理せず過ごしましょう。

訪問看護ステーション いもーれ

愛知県弥富市佐古木 7-33-2
リバーサイド加賀 102 号

TEL：0567-67-7204
FAX：0567-69-7203



住み慣れた場所で
できる限り自立し
た日常生活を過ご
せるようにサポー
トします。

Profile
理学療法士
木戸 誠一

新生児の予防接種から在宅看取りまで

あいち診療所おふくろ

院長 村岡 敦（糖尿病専門医）

生活習慣病などの慢性疾患の管理をします
発熱・頭痛・腹痛など体の不調への対応を通して、健康寿命の延長を目指します

時間外診察	発熱・下痢の時	予防接種
電話での相談に24時間対応します。通院中の方（処方日数内）で、体調に変化があり相談したい場合は、いつでもお電話ください。	来院前にお電話ください。感染外来専用の入口からご案内いたします。	事前予約にて受付していますので、必ずお電話ください。

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	村岡	村岡	村岡	畑	村岡
午後	畑	村岡	第 1.3 畑 第 2.4 村岡		村岡	

診療時間　9:00～12:00 ／15:00～17:00
休診　日曜、祝日、木・土曜日午後
整形外科外来　毎週 金曜日 9:00～12:00

下記外来は予約が必要となります

もの忘れ外来　毎月 第2・4木曜日　14:00～ 16:00
精神科 在宅　必ず事前にお問合せください
在宅医療　24 時間応需(お申込みは 平日9:00～17:00)

【お問合せ先】
TEL 0567-67-7202

【診療科目】

■ 内科 ■ 小児科 ■ 内分泌・糖尿病科 ■ 循環器内科
■ 在宅医療 ■ 予防接種 ■ 物忘れ外来 ■ 精神科
■ 整形外科

【主な検査】

入院・専門医受診の必要性の判断は、院内検査などで当日行います。
■ レントゲン検査 ■ 超音波（エコー）検査
■ 心電図、24時間心電図 ■ 睡眠時無呼吸検査
■ 院内血液検査（血球検査 CRPなど）
■ インフルエンザAI診断システム

【連携医療機関】 ■ 海南病院

【おもな紹介先病院】

入院治療や精密検査が必要な場合、病院へ紹介いたします。
■ 海南病院 ■ 津島市民病院
■ 名古屋大学医学部付属病院
■ 名古屋第一赤十字病院 ■ 名古屋市立大学病院

ほっとあんしん窓口

080 -2638 - 1730

ひとりで抱え込まず、まずは声を聴かせてください

あいち診療所おふくろ
訪問看護ステーションいもーれ
看護師（２４時間対応）



一緒に働く仲間を募集しています！

職員募集

随時ご相談をうけたまわります。
お気軽にご連絡ください。

お問合せ先
TEL:090-5045-7711
平日 9:00 ～ 17:00
E-Mail：recruit @jyunyukai.jp



社会福祉法人 淳涌界（じゅんゆうかい）
https://jyunyukai.jp
じゅんゆうかい　検索

特別養護老人ホーム 短期入所（空床利用型）
おふくろの家　〒498-0004 愛知県弥富市又八 2 丁目 128－1
あいち診療所 おふくろ　〒498-0004 愛知県弥富市又八 2 丁目 127－2
訪問看護ステーション いもーれ　〒498-0006 愛知県弥富市佐古木 7－33－2 リバーサイド加賀102号
いもーれ奄美 訪問看護ステーション　〒894-1531 鹿児島県大島郡瀬戸内町手安809－2