

保健

医療

福祉

分野で社会に貢献します。

# 医心伝心

【いしんでんしん】

January

No. 160

2019.1.5

## 寒さに注意！ 急性心筋梗塞

一特集一

### INDEX

P.01 Message

P.02 医療安全推進週間の催し  
豊田自動織機ラグビー部慰問

P.03 特集「急性心筋梗塞」

P.07 Hospital News

P.09 健心だより

P.10 福祉の窓から  
在宅療養あれこれ

P.11 モノ知り博士

P.13 Information

P.14 娯楽室

P.15 旬を食す





# Message

## 新年のご挨拶

新年おめでとうございます。

昨年は猛暑、豪雨、台風、地震といった自然災害が日本各地で発生した大変な年でした。この地域は幸いにしてそうした大きな災害は発生しませんでした。ただ、それだけに今後の災害への不安は高まります。とりわけ南海トラフ地震は大いに心配されます。病院では患者さんの安全を守るために、建物は免震・耐震構造で、各種備蓄を行っています。さらに、病院には災害時に多くの被災者の診療を行うという重要な責務もあります。そのためには多くの職員が自身や家族の安否確認後、直ちに出勤して診療体制をつくる必要があります。また、医師会や行政も被災者の医療面での迅速な救済手段を構じて熱心に訓練をしています。

新年にあたり、皆さまも地震で万が一負傷した際に受診する最寄りの救護所の場所やご家庭の備蓄をご確認いただけるのと良いと存じます。

さて、今年は4月に今上天皇が退位され、5月に皇太子さまが新天皇に即位されます。これによって「平成」は新しい元号に変わり、新しい時代が始まります。



刈谷豊田総合病院 病院長  
井本 正巳

奇しくも豊田会においても、7月に高浜分院が新築移転し「高浜豊田病院」と名称を変更して新たなスタートを切ります。これに併せて、東分院も「刈谷豊田東病院」と名称を変更し、高齢化の進行によって変わりつつある病院の役割を果たし地域に貢献していく所存です。

豊田会の3病院は、地域の他の病院、開業医の先生方あるいは多くの介護施設・在宅施設などとの連携をさらに深めて、地域の皆さまに安定して医療を提供できるように体制を整えたいと考えています。今後とも何卒ご理解・ご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、今年が皆さまにとって良い年であることを祈念いたします。

【豊田会理念】 保健・医療・福祉分野で社会に貢献します

【豊田会方針】 温かい思いをこめた、質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します

【患者の権利と責務】 私たちは患者の皆さまの権利を尊重し、安全で質の高い医療の提供に努めます。そのためには、患者の皆さまの主体的な参加が不可欠です。以下に掲げる事項は、患者さんと医療従事者が守るべき事項です。

- 【患者の権利】
1. 安心して最善の医療を公平に受ける権利を尊重します。
  2. 医療機関を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利を尊重します。
  3. 治療に関する情報を知り、説明を受ける権利を尊重します。
  4. 治療に関する方法を自己の意思で決定する権利を尊重します。
  5. 個人の情報が保護される権利を尊重します。

- 【患者の責務】
1. 自ら選んだ治療方針に沿って医療に参加する責任があります。ご自身の健康に関する情報を医療者にできるだけ正確に伝え、また、同意された医療上の指示に従ってください。
  2. 病院の規則を守り、犯罪行為、迷惑行為を行わないなどの社会的ルールを守る責任があります。
  3. 検査や治療のために、必要な医療費を負担する責任があります。

# 医療安全推進週間の催しを 開催しました（11月19日～22日）

安全環境管理室 武藤 弘季

厚生労働省が定めている医療安全推進週間に合わせて、当院でも医療安全チーム、感染管理チームによるプレゼンテーションやポスター掲示を行いました。お忙しい中、多くの方にご参加いただきありがとうございます。

## ■医療安全チーム

「患者参加型の医療安全をテーマにクイズ大会を行いました。患者誤認防止のためにフルネームで乗っていたこと、転倒を防ぐために車椅子から立ち上がる時は必ずブレーキをかけることなど、日頃から心がけていただきたいことを伝えました。手を挙げて積極的に答えいただき、正解された方が非常に多かったです。

## ■感染管理チーム

「手洗いで感染予防し正しい手洗いでできていますか？」をテーマに、正しい手洗い方法を紹介します。その後、参加者の皆さんに石けんに見立てた蛍光クリームで手を洗い、ブラックライトで洗い残しの箇所を確認しました。皆さん、指の間や手首など隅々まで洗えているか熱心にご自身の手を確認されました。

今後とも、医療安全チーム、感染管理チームの活動にご理解とご協力をお願いいたします。



ブラックライトを使った洗い残しの確認



クイズ大会の様子

## 豊田自動織機ラグビー部慰問

11月1日(木) ラグビートップリーグで活躍する「豊田自動織機シャトルズ」の川俣直樹選手、小原稜生選手、クリスチャン・リアリーファノ選手、シファ・リサラ選手の4名が2棟3階小児科病棟を慰問に訪れ、グッズを一人一人に手渡ししながら、「頑張ってるね」と優しく声を掛けられました。

選手との握手や記念撮影などの交流を通して、最後は笑顔でバイバイをすることができ、子どもたちも元気をもらえたようでした。

総務G 太田 幸子







特集

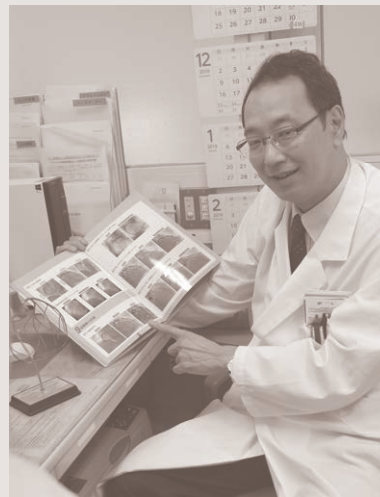
# 寒さに注意! 急性心筋梗塞

(Acute Myocardial Infarction:AMI)

## 急性心筋梗塞ってなあに？

循環器内科部長  
日本心臓血管インターベンション  
治療学会 指導医、認定医

李野 晋司



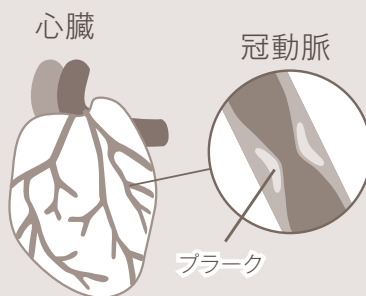
寒さ厳しき折り、いかがお過ごしですか。

当院では循環器内科と心臓血管外科が協力して循環器センターを設立しており、急性心筋梗塞(以下、AMI)のような急に発症し大切な人の命を奪うような疾患とできる限り戦っていくことを目的の一つとしています。寒さに注意を要する病気は多くありますが、AMIもその一つです。ここ数年、夏の「熱中症」の話題と同様に、寒い季節には「ヒートショックに注意」との話題がテレビなどでも取り上げられます。これは、「お風呂に入った家族が出てこないの、様子を見にいいたら倒れていた。」「朝に散歩に出かけて帰ってこない」と心配していたら、暖かい家から出て少しのところまで苦しんでいた。」のような、生活する中での温度変化が大

きいことで起きる「突然死」を含めた急激な体調不良の原因を表した言葉です。この多くに、AMIが関与していると考えられています。発症すれば40%が死に至る怖い病気ですが、病院にたどり着けば90%が助かるとのデータ(日本循環器学会より)もあります。

心臓は血液を全身に送るポンプの働きをします。そのためには心臓の筋肉に酸素や栄養を送る必要があります。AMIは心臓に栄養を送る血管(冠動脈)が突然つままる病気です。

血管内壁が硬くなったり、プラーク(油かす)が溜まってコブができたりする「動脈硬化」が進み、血管内壁が狭まる「狭心症」を経て発症します。



### ■初発症状を見逃さないで

主な初期症状は「胸痛」です。経験したことのないような胸痛が出現した際はAMIの可能性も疑ってください。AMIは何の前触れもなく発症するから怖いとよく言われますが、約半数の人は発症前に運動をした際の軽い胸痛(いわゆる狭心症症状です)を代表とする「前兆」を認めることが知られており、その時に治療すればAMIの発症を予防できます。

## AMIの症状

- 胸が締めつけられる痛みが続く
- 冷や汗がひどくなり、意識を失うこともある
- 30分以上発作が続く
- 安静または薬の使用で発作が改善しない



## 「具体的に知りたい方」

日本循環器学会のホームページより、「STOPAMI」のタグ(猫の絵が目印)をご覧ください。

これらの治療に重要な役割を果たすカテーテル治療(当院でのカテーテル治療の半数は緊急で実施)の説明、発症/再発ともに予防のために注意しておきたい運動や生活習慣については後述をご覧ください。

健康診断の受診や適切な運動習慣の実践など検討いただければ幸いです。

もちろん、寒さ対策もお忘れなく。お体をお大事に！

## 命を救うカテーテル治療

循環器内科 医長  
日本心臓血管インターベンション  
治療学会 認定医

浅野 喜澄

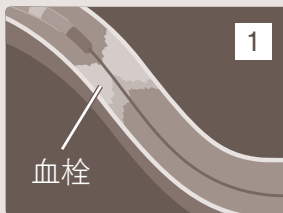


カテーテル治療において重要なことは、いかに早くふさがった冠動脈を開通させるかです。緊急時は、循環器内科医2名(執刀医、助手)、看護師1名、診療放射線技師1名で協力して治療を行います。

まず、鼠径部あるいは手首の動脈からシースと呼ばれる細い管を挿入し、血の塊が出来ないように薬を投与した後、カテーテルという冠動脈を造影する道具で速やかに冠動脈の状態を確認します。原因となった冠動脈の部位を特定して、引き続きカテーテルでの治療に移行します。

カテーテル治療(図1)は、診断から治療終了まで約1時間程度です。

図1. カテーテル治療の流れ(イメージ図)

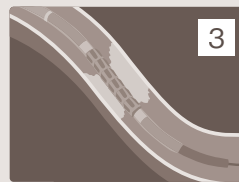


最初にふさがった冠動脈に専用のワイヤーを通過させます。血栓でふさがっていることが多いですが、血栓が新鮮な場合は

固まっておらずワイヤー通過は容易です。ワイヤーに沿わせて血栓を吸い出すカテーテルを入れ、血栓を体外に取り出します。これにより、ふさがっていた冠動脈が流れるようになります。ただし、この時点ではまだ冠動脈はすぼまって狭い状態です。



血管内超音波で血管の太さや病変の長さなどを確認して、風船で同じ部位を拡張させます。



適切なサイズの冠動脈ステント(金属の金網)を病変部位に持ち込み位置決めをします。



冠動脈ステントを留置して治療は終了です。



## カテーテル治療における メディカルスタッフの役割

診療放射線技師

石黒 健太

### 冠動脈インターベンション治療支援 (血管内超音波)

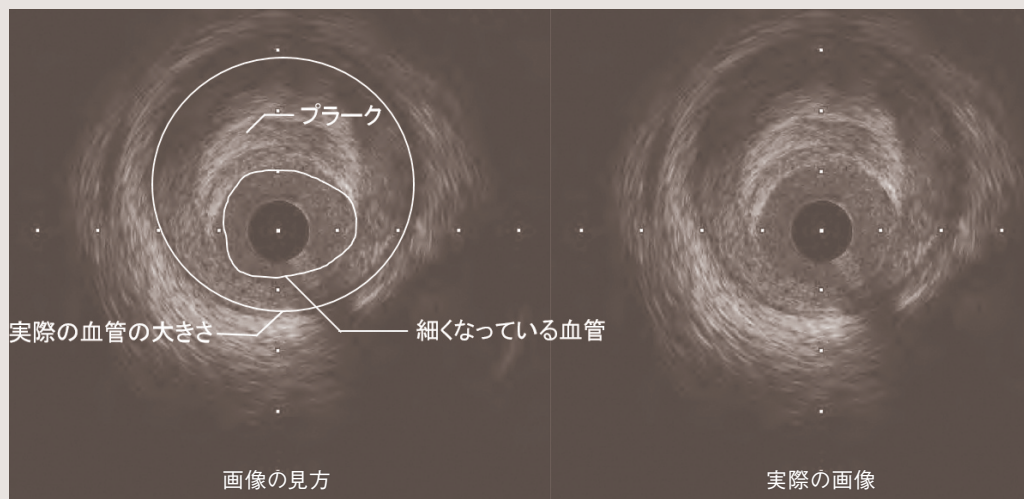
カテーテル治療において、診療放射線技師は血管内超音波（以下、IVUS）という装置を使って治療を補助します。

IVUSは冠動脈内に超音波カテーテルを挿入し、細くなっている冠動脈の長さや太さの計測と、血管撮影では

確認できない血管の中の状態を観察できる装置です。正確な計測や観察ができなければ、バルーンやステントといった治療器具を適切に選択することができず、合併症を引き起こす可能性があります。また、バルーンやステント

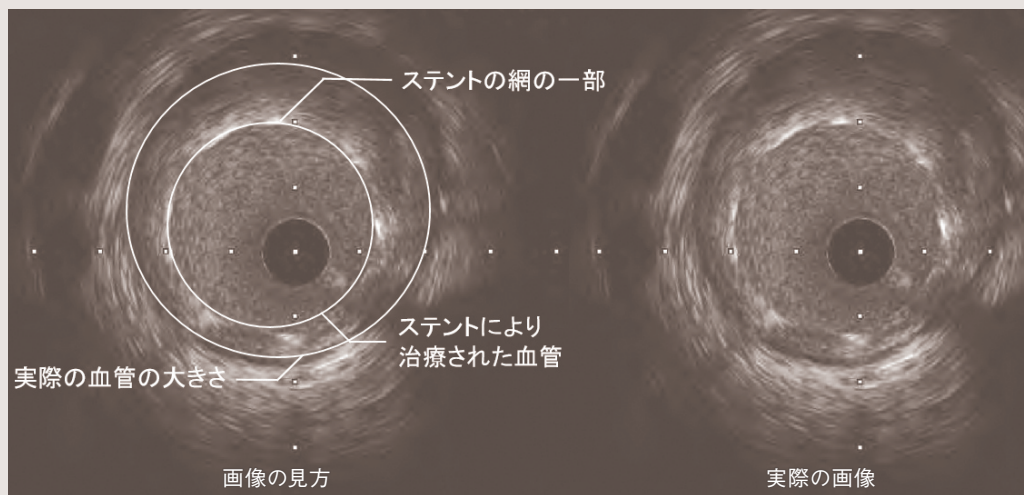


図2. 治療前のIVUS画像



白い部分はプラーク（油かす）。血管の壁に油かすが付着して細くなっている状態。

図3. 治療後のIVUS画像



白の破線はステントの網目の一部。細くなっていた血管が治療により太くなった状態。

で血管拡張を行った後には、IVUSを用いて細くなっている部位がどのように治療されたかを確認します。

このようにIVUSは、治療戦略を立てるところから効果の判断まで、カテーテル治療に欠かせない装置となっています。

診療放射線技師は、治療中に撮影しながら冠動脈の計測や血管の中の観察を行い、最善の治療を行うにはどうすべきかを常に考えながら業務を行っています。

## 心臓リハビリテーションで 発症・再発予防

理学療法士

林 なぎさ



急性心筋梗塞の心臓リハビリテーション（以下、心臓リハビリ）は、運動療法や薬物療法、食事療法、生活習慣改善を組み合わせて行います。中でも運動療法は心臓リハビリの基本であり、低下した機能・体力の回復だけでなく、再発予防のために重要な手段の一つです。

### ■心臓リハビリに適した運動

ウォーキングやサイクリングなど身体に酸素を取り入れながら全身をリズムカルに動かす**有酸素運動**です。少し汗をかき、会話をしながら30分以上続けられる強さが適しています。加えて、一度に



12〜15回続けられる強さでスクワットなどの大きな筋肉を使う筋トレを行うと効果的です。

### ■心臓リハビリに適さない運動

息をこらえるような負荷の高い筋トレ、腕立て伏せ、全力疾走などの無酸素運動は心臓リハビリに適さず、心臓に負担をかけます。

再発予防には、週に3〜5日、1回30〜60分の運動を体調に応じて**習慣化**することが大切です。1日の日課に組み込むと続けやすいでしょう。

### 予防が要！生活習慣を見直そう

看護師

高須 恭子



心筋梗塞は適切な治療を受けても、不規則な生活や暴飲暴食を続けてしまうと再発が高い病気です。退院後の日常生活では、内服薬の継続と定期受診をするとともに、食事の

管理と適切な運動、禁煙に努めることが重要です。

人は生きるために食事をしますが、食べた内容によって血液の状態が変化し、血管に影響を与えています。**塩分やコレステロール**の高い食事を長い間続けると、血管へのダメージは大きく、動脈硬化を引き起こして心筋梗塞の再発リスクを高めます。そのため、食事は1日3回規則正しくとり、塩分とコレステロールに注意したバランスの良い食生活を続けることが大切になります。

昨今、医療は治療から予防の時代に入りました。健康に対する皆さまの意識も高まっています。健康増進のため定期的に**健康診断**を受け、病気がない健康で快適な生活が送れるよう心から願っております。

当院健診センターではさまざまなコースをご用意しています。詳細は電話でお問い合わせください。



[ 健診センター ] **予約制**

TEL  
0566-25-8182

受付時間  
平日：午前8時〜午後4時  
第1・3土曜日：午前8時〜午後1時30分

NEWS



## 患者満足度調査を実施しました

インストラクター委員会

外来実施状況 [調査期間] 平成30年7月24日~27日(4日間) 配付数/1,400枚 回収数/1,264枚  
 入院実施状況 [調査期間] 平成30年7月17日~8月10日(4週間) 配付数/ 600枚 回収数/ 438枚

### 【 外来部門 】

満足度の高かった項目	院内は清掃がいき届き清潔である	94.85
	この病院に最初にかかる場合、他の診療所や病医院からの「紹介」が必要なことは理解している	93.84
	診察室は整理整頓され清潔である	89.85
	診察中のプライバシーは、十分配慮されていた	88.41
	受付の対応は、丁寧で親切である	86.63
	中待合からは診察室内の声は聞こえず、プライバシーは保たれている	85.67
	全体として、この病院を信頼している	84.35
	病院職員は、丁寧で親切である	83.61
	個人情報(カルテ等)は、きちんと管理されていると感じた	83.52
	この病院を紹介されたことに満足している	83.21

満足度の上昇が大きかった項目	スタッフのリハビリの目的や理由の説明は分かりやすかった	今年度 80.32 前年度 70.87	9.45 ↑
	受付から会計までの待ち時間は適当であった	今年度 49.95 前年度 40.80	9.15 ↑
	リハビリを受けた際に、日常生活でのやり方がよく分かった	今年度 77.60 前年度 69.60	8.00 ↑
	スタッフは、私の痛みや気持ち(不安感など)に配慮してくれた	今年度 80.95 前年度 73.60	7.35 ↑
	病院職員は、必要な知識と技術身につけていると感じた	今年度 72.30 前年度 65.38	6.92 ↑
	院内では、いつでもどこでも同様な医療サービスを受けられた	今年度 70.95 前年度 65.44	5.51 ↑
	会計での時間は、適当であった	今年度 64.27 前年度 59.29	4.98 ↑
	中待合からは診察室内の声は聞こえず、プライバシーは保たれていた	今年度 85.67 前年度 80.88	4.79 ↑
	休診日や医師の変更などは事前に案内されていた	今年度 55.70 前年度 51.01	4.69 ↑
	警備員の対応は丁寧で親切である	今年度 81.84 前年度 77.26	4.58 ↑

病院全体の項目	この病院の医療サービスは段々良くなっている	今年度 69.39 前年度 70.76
	この病院を、家族や知人に勧めたい	今年度 71.06 前年度 69.81
	全体として、この病院を信頼している	今年度 84.35 前年度 80.61
	全体として、この病院に満足している	今年度 82.69 前年度 79.89
	次もこの病院で診療を受けたいと思う	今年度 81.70 前年度 80.24



当院では医療サービスの向上や患者の皆さまの潜在ニーズを抽出することを目的に、患者満足度調査を実施しております。今年度も多くの患者さんに貴重なご意見を賜り、誠にありがとうございました。また、自由記述の項目においても、たくさんのご意見をいただくことができました。皆さまの生の声をいただくことは大変貴重なことであり、全て拝見しました。本調査の結果を踏まえ、よりよい病院づくりに励んでまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。この度はアンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。

## 【 入院部門 】

満足度の高かった項目	薬剤師は、自分が薬剤師であることを名乗った上で薬の説明を行った	95.90
	医師は、入院理由や治療内容を分かりやすく説明してくれたので納得できた	95.89
	院内は清掃がいき届き清潔である	95.56
	入院中に、名前や病名、薬などの間違いはなかった	94.26
	廊下や階段に不要なもの、危険なものではなく安全である	94.03
	管理栄養士は、自分が管理栄養士であることを名乗った上で説明を行った	93.69
	手術前に手術の説明を受け、内容を理解できた	93.43
	薬剤師の薬の説明や指導は分かりやすく、質問も受けてくれた	93.10
	病院職員は、丁寧に親切である	92.84
	医師は、症状や治療の進み具合を、分かりやすく説明してくれたので理解できた	92.27

満足度の上昇が大きかった項目	管理栄養士は、自分が管理栄養士であることを名乗った上で説明を行った	今年度 93.69	前年度 87.41	6.28 ↑
	退院後の治療や通院、また紹介される他の診療所や病医院の説明を受けたため安心ができた	今年度 82.32	前年度 77.48	4.84 ↑
	入院前や入院中、また退院手続きの待ち時間は、適当であった	今年度 71.78	前年度 67.21	4.57 ↑
	医師は、入院理由や治療内容を分かりやすく説明してくれたので納得できた	今年度 95.89	前年度 91.44	4.45 ↑
	管理栄養士の説明や指導は分かりやすく、質問も受けてくれた	今年度 88.99	前年度 85.61	3.38 ↑
	退院予定日を前もって知らせてくれた	今年度 91.73	前年度 88.86	2.87 ↑
	入院費用や生活に関する職員や看護師の説明は分かりやすかった	今年度 80.98	前年度 78.38	2.60 ↑
	入院案内パンフレットに書かれた入院の説明は分かりやすかった	今年度 85.71	前年度 83.56	2.15 ↑
	医師は、症状や治療の進み具合を分かりやすく説明してくれたので理解できた	今年度 92.27	前年度 90.34	1.93 ↑
	廊下や階段に不要なもの、危険なものではなく、安全であった	今年度 94.03	前年度 92.27	1.76 ↑

病院全体の項目	この病院の医療サービスは段々良くなっている	今年度 82.19	前年度 81.28
	この病院を、家族や知人に勧めたい	今年度 84.21	前年度 86.30
	全体として、この病院を信頼している	今年度 89.63	前年度 91.45
	全体として、この病院に満足している	今年度 88.34	前年度 91.75
	次もこの病院で診療を受けたいと思う	今年度 90.62	前年度 91.47

# 健心だより ご存じですか?動脈硬化



動脈硬化という言葉聞いたことがありますか。  
中性脂肪の値や血糖値、血圧が高いと動脈硬化が進むといわれていますが、動脈が固くなるとどうなるかご存じですか。  
今回は動脈硬化の恐ろしさについてご紹介します。

## 動脈硬化はどんな状態?

全身に栄養分や酸素を運ぶ動脈には、心臓の収縮に伴う圧力に耐えるため、内膜・中膜・外膜からなる動脈壁が存在します。身体活動のエネルギー源となる脂質(コレステロールなど)は内膜を通過して各組織に取り込まれますが、余ったコレステロールは内膜の内側にたまりやすくなります。この状態が動脈硬化です。

また、血糖値が高い時はコレステロールが酸化したり、ブドウ糖がコレステロールと結合したりして変化します。変化したものは、血管の内膜に蓄積され、塊を形成します。このため、糖尿病になるとコレステロール値がそれほど高くなくても動脈硬化が進行します。

## 動脈硬化が進むとどうなるの?

動脈硬化は全身の動脈に起こります。

- ・心臓への血液を供給する冠動脈に動脈硬化が起こると狭心症(冠動脈の狭窄)や心筋梗塞(冠動脈の閉塞)が起こりやすくなります。
- ・脳内の動脈に動脈硬化が起こると、脳内に酸素や栄養が送られなくなる脳梗塞が起こりやすくなります。また、脳内で動脈がこぶ状に膨れて脳動脈瘤となり、破裂して脳出血になることもあります。
- ・胸やお腹の大動脈に動脈硬化をきたすと血管の中が狭くなることもあります。こぶ状に膨れて大動脈瘤となり、大きくなると破裂し出血で生命の危機となります。また、解離性大動脈瘤という血管が縦に裂ける病気もあり、死の危険があります。

動脈硬化が原因で起こる病気は命に関わるものばかりです。

一度進んでしまった動脈硬化は戻りませんが、今からでも悪化を防ぐことができます。

## 動脈硬化の危険因子

「高血圧」「高脂血症」「喫煙」「糖尿病」「ストレス」「肥満」「運動不足」などがあります。持っている危険因子の数が多いほど動脈硬化が進行しやすくなり、動脈硬化が関係する疾患を発症するリスクが高くなります。そのため、LDL(悪玉)コレステロールや血圧、血糖値を適切に管理することが重要になります。

## 動脈硬化を予防するには

- ① 適性体重を目指し、維持しましょう  
適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
- ② 減塩を心がけましょう【1日6g未満が目安】
- ③ コレステロールの摂取を控えましょう【1日200mg未満が目安】  
コレステロールの多い食品(動物性のレバー、臓物類、卵類)や、飽和脂肪酸(脂身のついた肉、ひき肉、鶏肉の皮、バター、ラード、やし油、生クリーム、洋菓子)、トランス脂肪酸の多い食品(マーガリン、洋菓子、スナック菓子、揚げ菓子)を控えましょう。
- ④ 食物繊維の多い野菜・海藻類・きのこ類を多く摂取しましょう【1日25g以上が目安】  
食物繊維には、腸管からのコレステロール排泄を促す働きがあります。また、食事からの糖分の吸収を穏やかにする働きがあります。
- ⑤ 禁煙しましょう
- ⑥ 適度な運動を習慣づけましょう

保健師 松川 千春





## 福祉の窓から

### 肝がん・重度肝硬変の入院医療費には助成があります

肝臓がんで入院中のAさんのご家族が、「肝臓がんで入院すると医療費の助成が受けられるとテレビで見たのですが…。Aさんの場合も該当しますか?」と相談にいらっしやいました。医療ソーシャルワーカーは、平成30年12月から開始された【肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業】について説明しました。

#### 肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業

##### ■制度の内容

肝がん・重度肝硬変による入院医療費について、高額療養費に達した月が過去12カ月のうち3カ月以上に達した場合を対象に、4カ月目以降の入院医療費の自己負担限度額を1万円に軽減する。

##### ■対象者

次の項目を全て満たす方

1. B型・C型肝炎ウイルスに起因する肝がん・重度肝硬変と診断され、入院治療※を受けている  
※都道府県が指定する医療機関(指定医療機関)に入院している場合が対象です。
2. 世帯年収がおおむね370万円以下
3. 肝がん・重度肝硬変の治療の研究に協力していただける

##### ■注意事項

- 医療費の助成を受けるには申請手続きが必要です。
- 認定基準や所得状況など一定の条件を満たす方が対象です。

ご不明な点や詳しい内容については、診療棟1階・患者サポートセンター(医療福祉相談グループ)へお気軽にご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 中村 友美



## 在宅療養あれこれ

### 『お出かけの達人』で介護予防

「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みをいいます。

地域包括支援センターでは、介護予防により、地域の高齢者が元気にご自宅での生活が続けられるようお手伝いしています。

今回は、介護につながる原因のひとつ「閉じこもり」についてご紹介します。

「閉じこもり」は、家から外出ができる元気な方が、家の中や庭先くらいの活動しかしていない状態で「週1回程度の外出をしない状態」のことを言います。昨年と比べて外出が減っていると感じたら注意が必要です。

自分では気づかないまま「閉じこもり」になっている人も少なくありません。「外出する回数が減ったかな?」と感じたら、生活を見直してみましょう。

#### 「閉じこもり」による心身機能の低下例

- ① 運動不足により筋力低下
- ② 食事がおいしく食べられなくなり、栄養がたよって免疫力が低下
- ③ 体力の低下や、立つときにめまいや立ちくらみなどをまねく
- ④ 興味や関心を失うと、精神的・知的な刺激を感じにくくなる

「閉じこもり」は、改善が十分に望めます。地域での集まりや外へ出る楽しみ、喜びを見つけ、仲間を増やして『お出かけの達人』になりましょう。

地域の情報が知りたい方は、担当地域の地域包括支援センターまでお問い合わせください。

刈谷中部地域包括支援センター  
社会福祉士 倉川 叔子



今回は、肩こりのお話です。  
 原因はさまざまですが、長時間の同一姿勢や、反復作業で肩こりを感じる方が多いようです。特に姿勢が悪いと「特定の部位に負担が集中する→筋肉の血流が悪くなる→疲労物質が溜まる→痛みを発生する→さらに姿勢が悪化する」という悪循環になります。



## 肩こりを予防しましょう

ひとりでもできる  
 リハビリテーション



## 肩こりを予防するには？

■良い姿勢を意識する

作業中に猫背（背中が丸く）になっていませんか。

猫背になると、首や肩の一部の筋肉に負担が集中します。

良い姿勢は、両足を床に着け、座面に深く座り背筋を伸ばします。その後、おなかを少し引き締めて、あごを引きます。良い姿勢の保持は、体幹のトレーニングとしても有効です。また、机の高さも重要です。机の上に手を置いたときに、肘が直角になる高さが理想です。



緩やかなS字型姿勢



机の上に手を置いたとき、肘が直角

■筋肉の血流を改善する

空き時間や休憩中に、簡単に実施できる運動です。

### ①肩回し

肩に指をおいて、肘で大きな円を描くように内回り・外回りに回します。

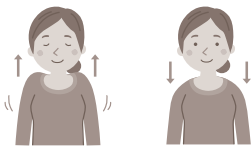


ポイント

ゆっくりと痛みのない範囲で、肩甲骨の動きを意識しながら行います。

### ②肩の上げ下げ

両肩を耳に近づけるように上げます。その後、力を緩めて肩を下げます。



ポイント

呼吸を止めずにリラックスして行います。上げる時には筋肉の縮みを、下げる時には筋肉の緩みを感じながら行うと有効です。

寒い時期は運動不足になりがちです。筋力低下は姿勢の悪化につながり、肩こりの原因になります。「いつもより少し良い姿勢で大腿で歩く」「エレベーターを使わず階段を使う」など、日常の中で姿勢を意識し、運動を取り入れる事は、肩こりの改善だけでなく腰痛予防にも効果的です。姿勢良く活動量を増やせるとよいですね。

なお、通常の肩こりとは違う強い痛みが続く、腕が上がらないなどの症状がある場合は、他の病気が原因の可能性もあります。自己判断をせず、早めに受診しましょう。

理学療法士 小熊佑茄





## ひとくちばなし

### 防災バッグに口腔ケア用品を

近年多発する自然災害で、防災バッグの中身を見直している方も多いのではないのでしょうか。食料や水、生活用品を準備されている方は多いと思いますが、口腔ケア用品は準備されていますか。

大規模災害直後の不便な生活では、お口の衛生状況が悪化して全身の健康にも悪影響が出やすく、過去の災害では避難生活で誤嚥性肺炎ごえんせいにかかっている方が増えたそうです。



日本歯科医師会 PRキャラクター よ坊さん

口腔ケア用品がなくて歯磨きができない、水不足で歯磨きを後回しにしてしまうなどの状況を回避するため、なるべくお水を使わない口腔ケア用品を準備していただくと良いと思います。

なるべくお水を使わない  
口腔ケア用品

●口腔ケア用ウェットティッシュ  
歯ブラシがなくても歯や口腔内の汚れを取ることが出来ます。

●液体ハミガキ  
使用後に水で口をすすぐ必要がありません。

また、汚れたままの義歯を使用することで肺炎を引き起こすこともあります。食後は義歯の汚れを落とし、清潔に保ちましょう。  
「もしも」の時の備えとして、口腔ケア用品の準備もおきましょう。

歯科衛生士 磯村千恵

## 研修医だより

早いもので当院に入職してから一年半が経ち、初期研修は残すところあと半年となりました。

私たち初期臨床研修医は、専門科での研修を行う前に各診療科で幅広く研修します。入院患者さんの担当医となり指導医と相談しながら診療に携わったり、救急外来で初期診療を担当したりしています。当院はこの地区の中核病院ですので、救急外来には急性期疾患から慢性期疾患まで多種多様な疾患の患者さんがいらついています。救急外来の診療に携わることにより、さまざまな疾

患の初期対応を学んでいます。来春からは、専門分野で患者さんの診療に携わります。これからも自己研鑽に励み、より良い医療を提供できるよう精一杯努力してまいります。

臨床研修医 清水景太





## イベント

お問合せ

(0566) 25-9215〈広報グループ〉

### 市民公開講座

参加無料 予約不要

場所 診療棟5階 第1・2会議室

講座	日時	講師
健康のすすめ ～栄養と運動～	平成31年3月2日(土) 午前10時30分～12時	管理栄養士 佐野 弘美 理学療法士 小沢 将臣



## 患者会・教室

### 水曜会

参加無料 予約不要

乳がんと診断された方の会です。どなたでもご参加いただけます。

日時 平成31年1月16日(水)午後2時～3時30分

テーマ がん患者さんのための外見ケアセミナー

講師 資生堂ライフクオリティビューティーセンター

場所 診療棟5階 第4会議室  
お問合せ (0566) 25-2810  
〈患者サポートセンター(医療福祉)〉

### COPD教室

参加無料 予約不要

日時 平成31年3月2日(土)午前10時～11時

場所 診療棟5階 第3会議室  
お問合せ (0566) 25-8304〈地域連携室〉

### 骨粗鬆症教室

参加無料 予約不要

日時 平成31年3月4日(月)午後2時～3時30分

場所 診療棟5階 第3会議室  
お問合せ (0566) 25-8014〈整形外科外来〉

### パーキンソン病患者・家族の会

参加無料 予約不要

日時 平成31年3月18日(月)午後2時～3時30分

場所 診療棟5階 第4会議室  
お問合せ (0566) 25-2810  
〈患者サポートセンター(医療福祉)〉



## 栄養科の教室

完全予約制

教室予約 (0566) 25-8387〈栄養科〉

対象は当院で栄養指導を受けたことがある方または医師から指示があった方です。参加を希望される方は栄養科までご連絡ください。

講義	日時	場所	対象者	費用	
ヘルシークッキング教室	平成31年 2月14日(木) 平成31年 3月14日(木)	午前10時～12時30分	5棟2階 調理実習室	当院生活習慣病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料 +材料費600円(税抜)
慢性腎臓病教室	平成31年 1月23日(水) 平成31年 2月27日(水)	午後1時30分～3時	診療棟5階 第5会議室	当院慢性腎臓病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料
減塩食体験会	平成31年 1月17日(木)・18日(金) 平成31年 2月21日(木)・22日(金)	午前11時30分～12時30分	5棟2階 調理実習室	塩分制限を必要とする 当院患者・家族の皆さま	栄養食事指導料 +材料費600円(税抜)
心臓病のための 栄養セミナー	平成31年 1月 9日(水)	午前10時30分～12時	5棟2階 調理実習室	当院心臓病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料
	平成31年 2月 6日(水)	午前11時30分～13時			栄養食事指導料 +材料費600円(税抜)



## がんに関する情報

お問合せ

(0566) 25-8110〈がん相談支援センター〉

がん診療拠点病院として、がん患者さんの支援を積極的に行っています。お気軽にお立ち寄りください。

内容	日時	場所
がん相談支援センター がんに関するさまざまな相談に看護師や医療ソーシャルワーカーがお応えします。 相談時間 30分程度 相談無料 予約不要	月～金曜日、第1・3土曜日 (休診日は除く) 月～金曜日:午前8時30分～午後4時45分 第1・3土曜日:午前8時30分～午後2時	診療棟1階 患者サポートセンター
がんサロン 参加無料 予約不要 がん患者・家族の皆さまが 共に学び、語り合う場所です。	放射線治療の基礎知識 診療放射線技師 小川 信 平成31年 1月19日(土) 午前10時～11時 がんにもつわるお金の話 認定がん専門相談員 樋渡 貴晴 平成31年 2月16日(土) 午前10時～11時 医療者とのコミュニケーション がん看護専門看護師 牧野 雅子 平成31年 3月16日(土) 午前10時～11時	診療棟4階 がん情報ラウンジ
ピアサポーター(がん治療体験者)による院内相談会 がんに関するさまざまな相談にピアサポーターがお応えします。 参加無料 予約不要	毎月第1木曜日(休診日は除く) 午前10時～12時	診療棟1階 正面玄関
社会保険労務士によるがん患者さん相談会 がんの治療と仕事の両立や就労の不安・悩みなどに社会保険労務士がお応えします。 予約方法 お問合せ先にお電話いただくか、がん相談支援センターまでお越しください。 参加無料 予約優先	毎月第1木曜日(休診日は除く) 午前10時～12時	診療棟1階 正面玄関



# クロスワードパズル

二重ワクの文字をならべかえて  
できることばは？

1	2		3	4		5
6			7		8	
	9	10			11	
12		13		14		
15	16			17	18	
19			20			
21					22	

## 回答欄

--	--	--	--	--	--

### タテのカギ

- おいしい! と〇〇鼓を打つ
- 背中に「祭」と描かれた上っ張り
- バナナやレモンのカラー
- 王子様が白雪姫にチュッ
- 触れないこと。関与しないこと
- 円周率を表す記号
- 縁。ゆかり。つながり
- 形勢。〇〇〇〇が怪しい
- 布製でゴム底の運動靴
- 貴族や豪族などの立派な屋敷
- 食品〇〇〇は地下1階でございます
- 日本最大の高層湿原

### ヨコのカギ

- キャッシュディスペンサー=現金自動〇〇〇〇〇
- 十二支の5番目
- 超能力者のこと
- サーカスで人気の道化師
- ことわざ「立て〇〇に水」
- 消費者の要望や需要
- 焼そばにピッタリの野菜
- 「転居しました」などの知らせ
- フローリングもいいね
- 「迎え」の反対
- 〇〇〇〇小僧の寒太郎
- 洋風の浴槽。ユニット〇〇

### 余 聞

冬の寒さが本番を迎えました。冷え対策は万全でしょうか。東洋医学には、冷えは病気の原因であるという考え方があります。冷えると内臓の働きが低下して免疫力が下がり、全身活動に悪影響を与えるのではないかと考えられています。ここで一つ簡単な冷え対策を紹介します。起床後に一杯の白湯や生姜湯を飲んでみましょう。体の芯から温まります。私は真冬の運動前に生姜湯を飲んでから運動しています。参考にしてみてください。温かい飲み物で、寒さに負けず冬を乗り切りましょう。

広報委員 杉浦 芳雄

### 広 報 誌 タ イ ト ル

## 医心伝心 [いしんでんしん]

本来「心を以って心に伝う」の意、以心伝心。私たちの業務も患者さんの言葉のみに頼らず、表情、しぐさ、その向こうにある心の訴えに十分に目を向ける「心配り」を大切にすることが「医療安全」はもとより、快適な診療をお届けする基本だと考えます。そんな意を含め「以」を「医」としてタイトルにいたしました。

# 旬を食す Season's Cooking

1人分(約6個)  
**204kcal**  
 塩分0.92g  
 (つけだれなし)

## 今回のお料理 | 大根餃子

今回は、大根を皮にした餃子をご紹介します。餃子の具にも野菜をたっぷり入れて、ヘルシーに仕上げました。

下味をつけているので、お酢などでいただくと塩分が控えられます。

大根は年間を通して出回る野菜ですが、春から夏のは辛みが強く、秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘味が増します。根には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれているほか、グリコシダーゼなどの酵素が含まれているため、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。また、辛み成分のアリル化合物にも、胃液の分泌を高めて消化を促進する働きが認められています。

大根は全体的にハリ・ツヤがあり、ずっしりと重く、ひげ根が少ないものを選びましょう。保存する場合は、葉がついていたら葉に栄養を取られないように切り落とし、葉はラップで包んで冷蔵庫で、根はラップで包んで深めの容器に入れ冷蔵庫で立てて保存しましょう。

管理栄養士 大石 幸恵

### 作り方

- ① 大根は皮をむいて、できるだけ薄く輪切りにし(スライサーでカットすると簡単です)、耐熱皿に並べてぬらしたキッチンペーパーをかけ、ラップをして電子レンジ(600W)でしんなりするまで2~3分加熱する。
- ② キャベツはみじん切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)でしんなりするまで2~3分加熱し、水気をしぼる。
- ③ 青じそ、長ネギ、ショウガは、みじん切りにする。
- ④ ビニール袋に豚ひき肉と①、②、③を入れ、袋の上からよくこねる。
- ⑤ ①の大根の水気を拭き取り、片面に茶こしで片栗粉を薄くふり、片栗粉をふった側に④を適量のせて半分折りたたむ。残りも同様に作る。
- ⑥ フライパンにごま油を入れて強めの中火で熱し、⑤を並べて焼く。焼き色がついたなら裏返し、少量の水を入れて蓋をし、弱火でさらに4分ほど火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑦ 器に盛りつける。



### 材料(1人分)

- 大根..... 2cmくらい(約50g)
- キャベツ..... 1枚(約50g)
- 青じそ..... 5枚
- 長ネギ..... 4cmくらい(約10g)
- ショウガ..... 少々(約5g)
- 豚ひき肉..... 50g
- 醤油..... 小さじ1
- 酒..... 小さじ1
- ごま油..... 小さじ1
- 片栗粉..... 小さじ1
- ごま油..... 小さじ1

## ■かかりつけ医を持ちましょう

当院は、地域医療連携を推進しています。当院を受診される場合は、かかりつけ医からの紹介と予約が必要です。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### [ 紹介状持参のお願い ]

当院の外来診療は紹介型専門外来です。初診の方は、地域診療所からの紹介状(診療情報提供書)を必ずお持ちください。紹介状なしで受診された場合、初診時の選定療養費(自費)5,000円(税抜)がかかり、待ち時間が長くなりますのであらかじめご了承ください。

### [ 救急外来について ]

当院の救急外来は、重症度の高い患者さんを優先に診療いたします。円滑な救急医療を行うため、なるべくかかりつけ医か休日診療所、在宅当番医を受診してください。必要に応じて当院にご紹介いただくシステムになっています。

## ■予約変更専用窓口について

予約の変更・確認は、予約変更専用窓口で承ります。

ただし、歯科口腔外科の場合は歯科口腔外科外来までご連絡ください。

[予約変更専用窓口] 0566-25-8103

[歯科口腔外科外来] 0566-25-8020

## クロスワードの解答

シ	ハ	ラ	イ	キ		ノ
タ	ツ		エ	ス	バ	ー <sub>E</sub>
	ピ <sub>B</sub>	エ	ロ		イ	タ
ク		ニ	ー <sub>C</sub>	ズ		ツ
モ	ヤ	シ		ツ	ウ	チ
ユ	カ		オ	ク	リ <sub>A</sub>	
キ	タ <sub>D</sub>	カ	ゼ		バ	ス

リ	ピ	ー	タ	ー
---	---	---	---	---



日本医療機能評価機構の認定を受けています



卒業臨床研修評価機構の認定を受けています

ISO 9001 : 平成18年2月に認証取得

ISO14001 : 平成12年2月に認証取得

平成19年2月に自己宣言に移行

ISO15189 : 平成22年11月に認証取得

刈谷豊田総合病院

検索

<http://www.toyota-kai.or.jp/>  
 バックナンバーは当院ホームページにてご覧いただけます

