

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】

3
March

No. 167

2020.3.13

重要な
お知らせ

医師との
面談時間について
P.10に掲載

健康に
生きてゆくために

一
特集
一

INDEX

P.01 Message

P.02 Hospital News

P.03 特集

P.07 福祉の窓から

刈谷訪問看護ステーション

P.08 モノ知り博士

P.09 Information

P.10 娯楽室

P.11 旬を食す

Message

地域包括ケアシステム について



刈谷豊田総合病院 看護部長

石川 真理子

地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）をご存じですか。

「地域包括ケアシステム」とは、高齢者が住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活を継続するため、高齢者のニーズや状態の変化に応じて切れ目なく必要なサービスが提供される体制のことで、2025年を目標に整備が進められているシステムです。

2025年は、第一次ベビーブームと呼ばれる1947年から1949年に生まれた「団塊の世代」の全員が75歳以上の後期高齢者になる年です。2000年に介護保険制度が創設され、介護サービスを利用する人は着実に増加しています。現在、国民の約4人に1人が65歳以上という人口割合から考えても、2025年以降は、さらに高齢者の医療や介護が必要とされることは必至です。

「地域包括ケアシステム」が必要とされるようになったのは、諸外国に例をみないスピードで進行している日本の少子高齢化が背景にあります。このシステムの構築に向け、地域医療支援事業の充実が

求められ、在宅医療・介護連携の推進が重視されています。医療と介護の両方を必要とする方々が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、現在、地域における医療・介護の関係機関が連携して、在宅医療・介護を提供する仕組みが構築されつつあります。

刈谷市においても「地域包括ケアシステム」の構築は進んでいます。急性期の治療を終えた患者さんが、ご自宅や転院先の病院・施設で、その人らしい生活が続けられるよう、地域の医療機関・介護関係機関との連携をさらに強化して行く必要があります。

安心してその人らしく過ごすことができるよう、患者の皆さまがどのような医療を受け、どのように生活していきたいと望まれているのか、ご自身の思いを身近にいる医療職にお話しいただけますか。私たち医療職は、ひとりひとりの患者さんの思いを尊重し寄り添っていききたいと思っています。

【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。

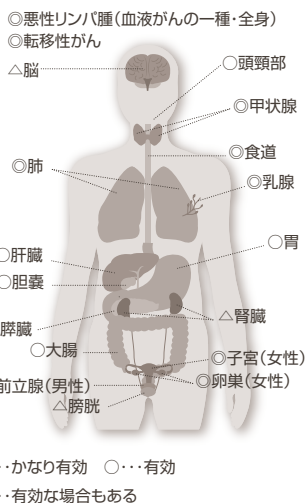
NEWS 1

がん診療に革命的装置が到来！ 新型PET-CT装置を導入

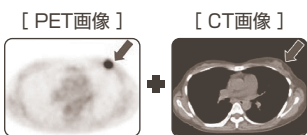
診療放射線技師 青木卓

PET-CT検査とは、一度の検査でほぼ全身が調べられる「PET検査」と「CT検査」を組み合わせた検査方法です。「PET」とは検査薬剤を投与してがん細胞を検出する検査方法で、早期がんの発見や、がんの確定診断をされた患者さんに対して転移の有無を検索したり、進行度を診断したりすることに役立ちます。さらに、CT検査を併用することで腫瘍の位置や大きさを鮮明に撮影することができ、より詳細な診断が可能です。

PET-CT検査の有効性



疾患例(乳がん)



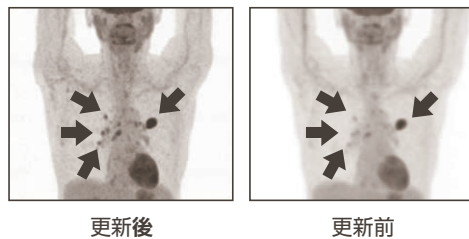
「PET」と「CT」を重ね合わせることで、診断精度が大幅にアップします。

【新型PET-CT装置の特徴】

①病変を細かく画像化
新PET-CT装置…約4mm(旧PET-CT装置…約10mm)
より微細ながん細胞を画像として抽出できる。

②患者さんの負担軽減
・PET-CT検査時に投与する薬剤の放射線量(被ばく線量)の低減
・撮像時間の短縮 など

③画像の鮮明化
PET画像の比較:肺がん



保険診療としてPET-CT検査を受けるためには、厚生労働省が定める条件を満たす必要があります。詳しくは、主治医へご相談いただくか、放射線技術科(0566-25-2982)までお問い合わせください。

4/1より
本格稼働
予定!



NEWS 2

ヴァイオリンコンサートを 開催しました

広報委員会

2月1日(土)、諏訪内晶子さん(ヴァイオリン)、小森谷裕子さん(ピアノ)をお迎えして、国際音楽祭NIPPON提携・ヴァイオリンコンサートを開催しました。世界で活躍される演奏家の方によるコンサートとあって開場前からお待ちになる方も大勢いらっしゃり、入院患者さんをはじめ多くの方にご来場いただきました。

楽曲や作曲者についてご紹介いただきながらコンサートが進められ、診療棟にヴァイオリンとピアノの華やかな音色が響きわたりました。

入院患者・地域の皆さまに素敵な時間を過ごしていただくことができました。





健康のために意識していること

- ・山歩きができるように普段からなるべく歩く
- ・エレベーターに乗らず階段を使う

特集

健康に 生きてゆくために

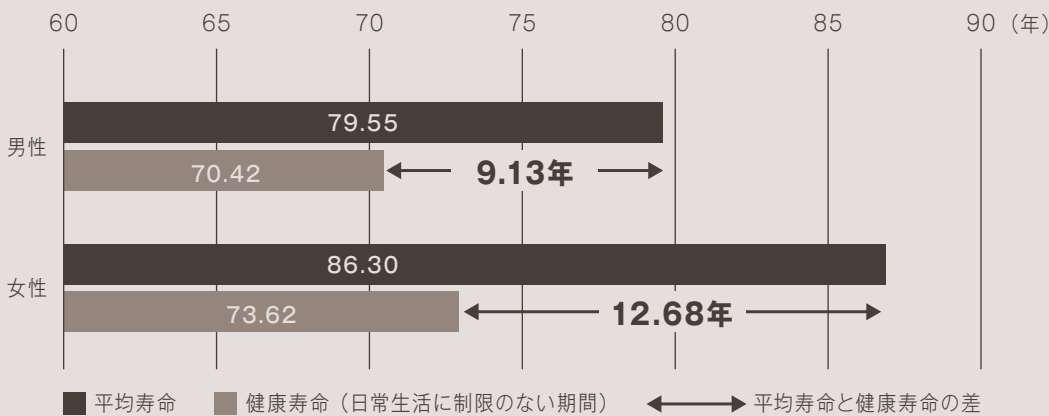
予防医療とは何でしょう？

健診センターセンター長
日本内科学会 指導医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

中江 康之

日本人の平均寿命は男性81・25歳、女性87・32歳(2018年版)で、世界屈指の長寿国となつていきます。これは「治療(病気を治す)医療」の進歩により、以前は不治の病とされていたものが治るようになってきたことが要因です。つまり「故障したら直す」医療が大きな役割を果たしてきました。長寿大国である日本は、残念ながら欧米の健康先進国と比べ健康大国ではありません。健康上問題なく日常生活を送れる期間のことを「健康寿命」といいます。この健康寿命は平均寿命より短く、その差は男性で9年、女性で12年以上に及びます(図1)。そのため、近年は健康寿命を延ばすことを目指し「予防」の観点から医療を見直す考え方が広がっています。これは「メンテナンスや点検をして故障しない、あるいはあつても表面化しな

図1.平均寿命と健康寿命の差



資料:平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」

健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

[出典]厚生科学審議会地域保健増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」P25

「うちに直す」ことが主になる医療です。これが「**予防医療**」です。
 予防医療には、次の3つの段階があります。

1次予防

食生活など生活習慣を改善し、適切な運動によって健康的な身体を維持したり、予防接種を受けるなどして病気を未然に防ぐこと

2次予防

健康診断などで病気を早期に発見することにより、早期治療に取り組むこと

3次予防

適切な治療などにより病気の増悪防止に努めたり、リハビリテーションにより病気の回復や再発防止をはかったりすること

このうち、日常生活の中で行えるのが1次予防です。「バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休息、規則正しい生活リズム」を心掛けることにより、病気になるにくい心身を育てていきます。

「予防医療」の実践の場は医療機関ではなく、家庭や学校、職場など、日常生活の場であり、健康診断はその手助けをする場です。皆さんも健康診断やその後の保健指導を利用して生活習慣を見直し、生活の質の向上を目指していきましょう。

健康寿命を延ばしましょう

保健師

川澄 文美



健康のために意識していること
 ・3階くらいまでの階段利用
 ・昼と夕食は野菜料理を1品食べる

■特定保健指導を受けましょう

健診受診後に「特定保健指導」のご案内が届いた方は、専門スタッフとともに生活習慣を見直し、健康寿命を延ばしましょう。

■お酒・たばこと上手に付き合いましょ

昔から「酒は百薬の長」といわれていますが、過度の飲酒は糖尿病や高脂血症・高血圧・アルコール性肝炎などの原因となります。週に1〜2度は休肝日を設けるなど、適正量（表1）を守る工夫をしてみましょう。

喫煙はがんや循環器疾患などの原因となります（図2）。禁煙すること、禁煙年数が

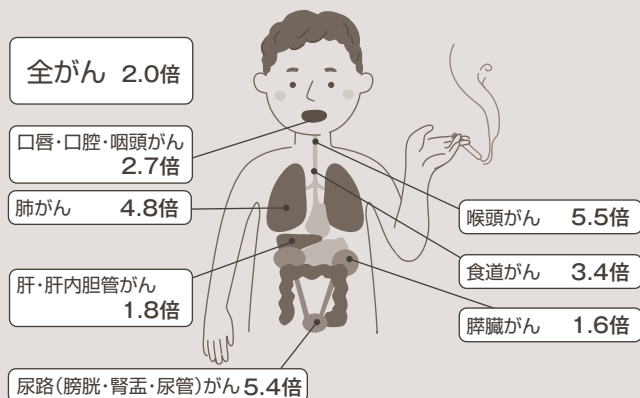
長いほど喫煙に関わる疾患のリスクが低下します。しかし、たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意思だけでの禁煙は困難なことがあります。当院では、禁煙を希望する方をサポートするため「禁煙外来」を行っています。完全予約制です。ご希望の方は予約受付までご連絡ください。

表1 飲酒適正量

お酒の種類	ビール	日本酒	焼酎	ワイン	ウイスキー
アルコール度数	5%	15%	25%	12%	43%
お酒の適正量	500ml	1合 (180ml)	0.6合 (110ml)	2杯 (200ml)	シングル 2杯(60ml)
純アルコール量	20g	22g	22g	19g	21g

[厚生労働省 e-ヘルスネット 飲酒量の単位]より、純アルコール量の計算式（純アルコール量(g)酒の量(ml)×度数または%÷100×比重(0.8)）を用いて計算し作成

図2. 非喫煙者と比較した喫煙によるがんのリスク(男性)
 (がんになる、またはがんで死亡する危険性)



※女性特有のがんとして、閉経前乳がん3.9倍、子宮頸がん2.3倍になるとの報告もある。
 参考:「日本医師会 禁煙は愛」喫煙によるがんのリスク

[予約受付] 健診センター TEL:0566-25-8182
 内科受付 TEL:0566-25-8010

食生活から考える健康維持

管理栄養士

石橋 龍志



健康のために意識していること

- ・野菜をなるべく食べる
- ・食べたものを覚えておく

■塩分の取りすぎに注意しましょう

日本人の食事摂取基準(2020年版)では塩分の目標量が、男性**7.5g** / 日未満、女性**6.5g** / 日未満となっています。しかし、日本人の平均塩分摂取量(2018年国民栄養調査)は「**10.1g / 日**」と目標量よりも多いのが現状です。塩分の取りすぎは高血圧の原因にもなるため注意しましょう。

減塩のポイント

塩分表示を見るクセをつける	外食、惣菜、加工食品など
塩味以外で味付けをする	旨味(だし)、酢物、香辛料、かんきつ類、香味野菜を活用
塩分が多い食品は避ける	漬物、汁物、練り製品、レトルト食品など
麺類の汁は残す	麺類1杯で約5~8gの塩分が含まれる
調味料の使い過ぎに注意する	調味料は計る習慣をつけ、かけるよりもつける食べ方へ

塩分は
1日
6.5~7.5g



■野菜をしっかりと取りましょう

野菜の摂取量は、「**1日350g以上**」が目標です。淡色野菜だけでなく、**350g**のうち**1/3は緑黄色野菜**で取るようにしましょう。1食でまとめて取るのではなく、毎食取ることが大切です。1食あたり**120g以上**(片手の平に乗る分くらい)が目安です。

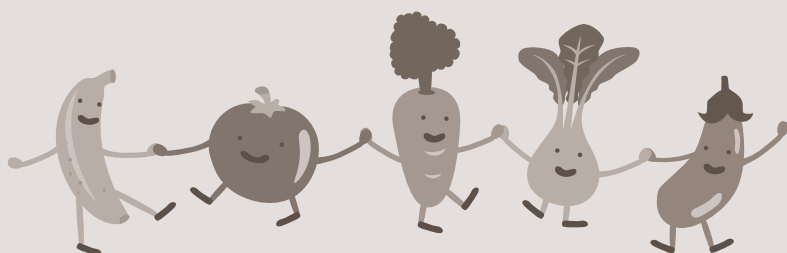
淡色野菜

白菜、キャベツ、キュウリ、ナス、玉ネギ、ネギ、モヤシ、大根など

緑黄色野菜

ホウレン草、小松菜、ニンジン、トマト、ピーマン、ブロッコリーなど

野菜は健康維持には欠かせない食材の一つで、食物繊維やビタミン・ミネラルを取ることができます。食物繊維には、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、脂質やコレステロールの吸収を抑えたりする他に、腸内環境を整える働きがあります。食事の最初に野菜をよくかんで食べることで、食べ過ぎ防止にもつながります。

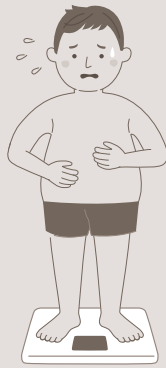


健康を維持するためには、**適正体重を保ちながら適度な運動を行うことが重要**です。

■ **適正体重を保つ**

適正体重とは、最も健康で病気にかかりにくい体重のことです。BMI（ボディ・マス・インデックス）という体格指数で示され、22前後が良いとされています（図3）。

図3. BMIチェック



BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMIによる判定基準

やせ	18.5未満
ふつう	18.5-25未満
肥満	25以上

■ **適度な運動を行う**

運動は、生活習慣病や、生活機能（歩く・買い物をするなど）レベルの低下を予防したり、病気による死亡リスクを低下させたりすることが期待できます。家事や仕事などの日常生活

図4. +10（プラス・テン）について

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳 元気なからだを動かしましょう。1日60分!

65歳以上 じっとしていません。1日40分!

プラス・テン +10で目指そう!

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

[出典]厚生労働省 e-ヘルスネット 「アクティブガイド」より

活に加え、週2回以上、1回30分以上の運動を習慣的に続けることが望ましいとされています。有酸素運動のウォーキングは日常で取り入れやすい運動です。まずは、今よりも1日10分多く動くこと（+10（プラス・テン））から始めましょう（図4）。



健康のために意識していること
・月1回の登山

「テレビを見るなどしながら中身の入ったペットボトルを持ち、上げ下げすることも+10（プラス・テン）につながります!」

時代は治療から予防へ

ご自身の健康状態を明らかにするために、年に1回健診を受けませんか?

- 当健診センターは**完全予約制**です。電話または健診センター窓口にてお申し込みください。

窓 口 2棟1階・健診センター TEL0566-25-8182

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



- 生活習慣病予防のため、40～74歳の方を対象にメタボリックシンドローム*に着目した健診（特定健診）を行っています。健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポート（特定保健指導）をします。当健診センターでは健診日当日に特定保健指導も行っておりますので、対象の方は専門スタッフと一緒に生活習慣を改善していきましょう。（当日ご都合が合わない場合は後日にもすることもできます）

※内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態（厚生労働省 e-ヘルスネットより）



福祉の窓から

高額医療・高額介護合算療養費制度について

●76歳のAさんの相談「医療費の不安」

入院することが多くなり医療費がかさむ。介護サービスの利用料もかかり生活が苦しい。医療費の助成は受けているが他にいい方法はないだろうか。

- ・脳梗塞の既往歴があり左半身麻痺がある
- ・介護保険のサービスを最大限利用しながら一人暮らしをしている
- ・1年ほど前から心臓の病気が悪化し、入退院を繰り返すようになった
- ・収入は高齢年金のみで非課税世帯のため、医療費については「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けており、医療費は軽減されている

Aさんには高額医療・高額介護合算療養費制度について説明しました。

この制度は、同じ医療保険制度の世帯内で、毎年8月1日～翌年7月31日までの期間中に医療保険と介護保険の両方の自己負担を合算した額が基準額を超えた場合、その超えた額が支給される制度です。表のCに該当し、基準額を超えた約4万円の支給が見込めました。Aさんの自治体では該当者には通知があるため、市の通知が届いたら申請となります。

【後期高齢者医療制度のみの世帯の場合】

	負担区分	高額医療・高額介護合算療養費制度における年ごとの自己負担限度額
A3	現役並み所得者で、課税所得690万円以上	212万円
A2	現役並み所得者で、課税所得380万円以上	141万円
A1	現役並み所得者で、課税所得145万円以上	67万円
B	一般	56万円
C	市町村民税の非課税世帯でD以外の人	31万円
D	世帯全員の各種所得(公的年金は控除額を80万円で計算)が0円の人、または、市町村民税非課税の世帯で被保険者本人が老齢福祉年金を受給している人	19万円

この制度は年齢や加入している医療保険により、合算できる条件や申請方法などが異なります。詳しくは加入している医療保険の窓口または患者サポートセンター内総合相談室(医療福祉相談グループ)へご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 高麗 彰子



刈谷訪問看護ステーション

訪問看護は何をしてくれるの？

「訪問看護」の役割は、病院に通うことが困難な方の自宅に看護師が伺い、ご家族と一緒に身の回りのお世話をしたり介護方法を指導したりして、在宅での療養生活が安心して送れるよう支援することです。「赤ちゃんからお年寄りまで病気や障害をお持ちの方が住み慣れた地域で安心して暮らせるように…」をスローガンに訪問看護を行っています。

【主なサービス内容】 ※介護保険、医療保険どちらの方も対象です。

- ・病状の観察、在宅療養の支援(身体の清潔、食事や排せつなどの介助・指導)
- ・医師の指示による医療処置(点滴、カテーテル管理、インスリン注射など)
- ・医療機器の管理(在宅酸素、人工呼吸器などの管理)
- ・薬の相談・指導(お薬のセット)
- ・ターミナルケア(がん末期や終末期を自宅で過ごせるよう支援)
- ・リハビリテーション(拘縮予防や嚥下機能訓練など)
- ・介護予防やご家族などへの介護支援・相談

在宅療養に不安のある方はかかりつけ医やケアマネジャー、刈谷訪問看護ステーション(0566-25-8196)にご相談ください。

看護師 片桐 美圭



耳よりニュース

アレルギー性鼻炎の予防

3月になり暖かくなってきました。花粉症シーズンでニュースの花情報を確認してから外出される方も多いと思います。

2・3月頃から、スギやヒノキを代表とした花粉の飛散とともに、**季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)**が起りやすくなります。また、季節に關係なく1年中アレルギー性鼻炎の症状がみられる場合は**通年性アレルギー性鼻炎**といい、ダニやハウスダストなどで症状が起ります。症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどが多く、かゆみを伴う方もいらつしゃいます。病院の処方薬や薬局の市販薬も普及しています。

薬で症状を和らげることも必要ですが、日常での生活環境を見直すことも大切です。

■家の中はいつも清潔に

- ・ほこりがたまらないように、まめに掃除をしましょう
- ・布団やまくらカバーなどはダニを通さないものを使用しましょう
- ・窓を開けつ放しにせず、空気清浄機などを使用して換気に注意しましょう

■外出時・帰宅時には

- ・外出時はマスクや眼鏡を使用しましょう
- ・帰宅したら衣服をよくはたいて花粉を持ち込まないようにしましょう
- ・手洗いがいをしましょう
- ・髪にも花粉が付くので早めに入浴しましょう

■体に抵抗力を

- ・風邪をひかないようにしましょう
- ・過労やストレスを避けましょう
- ・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう

聴力検査士 岩井 充恵

ひとくちばなし

舌苔ぜつたいについて

舌は体調や清掃状態、動きによつて変化します。色や形、乾燥、潤いの様子などはいかががでしょうか。いつも潤いがあり薄いピンク色であれば健康な状態です。今回は舌の様子をみる指標の一つとして「舌苔」について説明します。

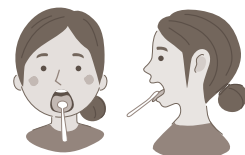
■舌苔とは

舌の表面に付着している白や黄色の苔みどりのようなものです。舌の表面には味蕾みらいという味を感じる細かい突起がたくさんあります。そこに細菌や食べ物のカス、口内の粘膜から剥がれたものなどが付着して舌苔となります。舌苔は歯垢と同じく細菌の温床で、舌苔の中の病原菌が肺に入ると誤嚥性肺炎ごえんせいの原因になりますし、舌苔がたまって口内の細菌繁殖が進むと口臭の原因になることがあります。また、舌苔が厚くなると食べ物の味を感じにくくなります。私たちが食事をするときには、食べ物が細かくなるまでよくかむ作業を繰り返すため舌は動き続けますが、軟らかい食

べ物をほとんどかまずに飲み込んだり、会話が少ないなど日常の舌の動きが低下したりした場合に舌苔が付着しやすくなります。

■舌苔のケア方法

舌苔は鏡を見ながら水分を含ませた舌清掃用ブラシで奥から手前へ優しく動かして除去します。強くこすると舌が傷つき痛くなつてしまうので、少しずつ優しく毎日ケアしていただくことをお勧めします。



■最後に

食事はよくかんで食べること、会話をして口(舌)を動かすことで、舌の表面の適度な摩擦により新陳代謝が促されて舌苔が付きにくくなります。また、舌が動くことで唾液の分泌が促進されて舌苔の付着を予防でき、口内の潤いが保たれ健康につながります。

いつまでもおいしく楽しく食事をしていたきたいと思えます。舌苔や清掃方法、舌清掃用ブラシについて気になることがあればかかりつけの歯科へご相談ください。

歯科衛生士 手島 里三

新型コロナウイルス感染症対策のため、開催の有無などが変更になる場合があります。ご理解を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

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

講座	日時	講師
睥がんで どんな病気?	7月18日(土) 午前10時30分~12時	消化器内科 管理部長 中江 康之

場所 診療棟5階 第1・2会議室

院内コンサート

参加無料 予約不要

内容	日時	演奏
ピアノ&クラリネット コンサート	6月20日(土) 午後2時30分~3時15分	デュオあくと

場所 診療棟2階

患者会・教室

パーキンソン病患者・家族の会

参加無料 予約不要

日時 ~~2020年3月16日(月)午後2時~3時30分~~ 中止

お問合せ (0566) 25-2810(患者サポートセンター(医療福祉))

水曜日

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 ~~2020年3月18日(水)午後2時~3時30分(談話会)~~ 中止

お問合せ (0566) 25-2810(患者サポートセンター(医療福祉))

かきつばた会

参加無料 予約不要

在宅酸素療法を行っている患者の皆さまの親睦を深め、さまざまな知識を深めていく患者会です。

日時 2020年 5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) 25-8010(内科外来)

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	2020年 4月 9日(木) 2020年 5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	2020年 3月25日(水) 中止 2020年 4月22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	2020年 4月16日(木)・17日(金) 2020年 5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	2020年 5月13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

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内
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。 (毎月第3土)	がん予防・免疫カアップする食事について 管理栄養士 青山 真季 緩和ケア外来とは 副院長・がん総合診療センター長 吉田 憲生	2020年 4月18日(土) 午前10時~11時 2020年 5月16日(土) 午前10時~11時
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。 相談無料 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。 相談無料 予約優先 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。	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

— お願い —

医師との面談時間について

昨今、医師の長時間労働に伴う健康被害が全国的な問題となっており、厚生労働省は全ての医療機関に対し、医師の労働時間短縮に向けた取り組みを求めています。

当院でも、職員の健康管理に関してさまざまな取り組みを行っていますが、このたび、その一つとして、医師との面談時間を以下のとおりとさせていただきます。

面談時間

平日 8:30～16:45

第1・3土曜日 8:30～14:00

ただし、緊急時などやむを得ない場合は面談時間を調整いたします。外来診療や手術時間の延長などにより、面談時間が前後することがあります。

2020年4月開始

これからも地域の皆さまへ安心・安全な医療を提供し続けることができるよう努力してまいります。皆さまのご理解・ご協力をお願い申し上げます。

病院長

余 聞

春とともに花粉症の季節もやってきました。3月はスギ花粉の飛散がピークを越えようかという時期で、スギ花粉症の方はもうひと踏ん張りといったところでしょうか。ちなみに私にはスギの後、ヒノキ、カモガヤの花粉が控えており、まだまだ辛い日々が続く見込みです。それぞれができる花粉症対策をとり、皆さん一緒に乗り切りましょう。

広報委員 小田 章裕

娯楽室 GORAKUROOM

数独

タテ9列・ヨコ9列のそれぞれに

1～9の数字が1つつ入ります。

太線で区切られた3×3(9マス)の枠内にも1～9の数字が1つつ入ります。空白を数字で埋めよう。

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

出典：<http://www7b.biglobe.ne.jp/>

～doctonakaoartificialintelligence/index.html

作者：ドクター中尾

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

今回のお料理

カブ菜とジャコの生ふりかけ

カブの旬は春と秋です。春物の特徴はみずみずしく柔らかいところで、生食にも向いています。葉を付けたままにしておくと、栄養や水分を取られてしまうため、すぐに葉と実を分けて保存しましょう。切り落とした葉は2日ほど持ちます。葉の部分の栄養価は特に高く、カロテン、ビタミンB1、B2、C、カルシウムなどが豊富なため、無駄にせず積極的に食べるようにしましょう。

管理栄養士 井野 智子

作り方

- 1 カブ菜をよく洗い、3mm程度に細かく切る。
- 2 唐辛子は種とヘタを取って、薄い輪切りにする。
- 3 フライパンにごま油を引き②とジャコを入れ、中火～強火でジャコがカリカリになるまで1分程度炒める。
- 4 ③に①を入れ、しんなりとかさが減るまで中火で2分程炒める。
- 5 ☆の材料を入れ、中火で水気がなくなるまで炒める。
- 6 かつお節といりごまを入れ、残った水気を吸わせるよう全体に絡ませる。

ご飯やおにぎりとの相性抜群!

1人分
69kcal
塩分0.6g

※ご飯のカロリーは含まず



材料(1人分)

カブ菜……………40g
唐辛子(乾燥)……………少々
ごま油……………3g
ジャコ……………3g
┌ 料理酒……………2.5ml (小さじ1/2杯)
☆ みりん……………2.5ml (小さじ1/2杯)
└ 醤油……………2.5ml (小さじ1/2杯)
かつお節……………1g
いりごま……………2g

■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

数独の解答

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



日本医療機能評価機構の認定を受けています



卒後臨床研修評価機構の認定を受けています

ISO 9001 : 2006年2月に認証取得

ISO14001 : 2000年2月に認証取得

2007年12月に自己宣言に移行

ISO15189 : 2010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

