

健康フェスタ



7月1日(土)、第10回健康フェスタを開催しました。

今回の講演会は、「運動で健康に!～生活習慣病を撃退だ!～」をテーマに、大川内医師と二井理学療法士が、生活習慣病を予防するための講演と実技を行いました。話をきくだけでなく、体も動かす講演会だったので、みなさん楽しみながら生活習慣病の予防法を学ばれたようでした。

その他、毎年人気の頸動脈超音波検査、医師よろず相談、ハンドトリートメント、フットケア、体力測定、栄養コーナーを設けました。どのコーナーも盛況で、みなさん真剣に話をきいたり、課題に取り組んでみえました。

これまで外来通院やお見舞いで来院されたことのある方も、病院近隣にお住まいで初めて来院した方にも東分院を知っていただくよい機会になりました。今後も医師と病院スタッフによる健康セミナーを開催します(11月、3月に開催予定)。ぜひご参加ください。



医療ソーシャルワーカー 松川安文

お知らせ

誕生日会ミニコンサート

8月5日(土) フラダンス
14時より *フラ・オ・マハナ

9月2日(土) 沖縄民謡とエイサー
14時より *琉球村

10月7日(土) 秋祭り 14時より
バザー 13時30分より

刈谷市住民健診のご案内

- 住民健診・がん検診とも行っています。
ただし、婦人科健診(乳がん・子宮がん)および眼底検査は出来ません。
- 健診の期間は10月31日までです。
第1第3土曜日の午前中も行っています。
がん検診は2月28日まで行なっています。予約制ですので予めご予約下さい。

- 二次健診も行っています。
健診の結果、要精密検査の指示がある方はお申し出下さい。
住民健診は例年期間の後半に予約が集中し、ご希望に添えない場合があります。早めにご予約いただき受診されることをお勧めいたします。

高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

- 7月1日より高齢者肺炎球菌予防接種が始まります。
- 実施期間は3月31日までです。予約制ですので予めご予約下さい。

ご予約は受付または電話 (0566)62-5111(受付)・62-5120(外来)



ハンドトリートメント



医師よろず相談



栄養コーナー



フットケア



訪問看護紹介



講演

Happy Birthday

お誕生日を迎えられた皆さま、おめでとうございます。ご出演の皆さまありがとうございました。

5月誕生日会コンサート

5月6日の誕生日会はコーキズの皆さんによるハーモニカの演奏会でした。四重奏やカラオケハーモニカ・二重奏など趣向を凝らした演奏にあわせ、患者さん・家族・スタッフみんなで歌い、とても楽しい時間を過ごすことができました。



介護福祉士 小林泰之

6月誕生日会コンサート

6月3日(土)の誕生日会はえさか会の皆さんによる琴の演奏会が行われました。懐かしい曲から最近の話題曲365日の紙飛行機など、琴の音色に合わせて多くの方が口ずさみながら楽しむことができました。



介護員 内藤利都

医局 だより



食中毒原因菌の特徴と予防

毎年6～8月は食中毒の発生が集中しており、時に小児・高齢者では重症化するため、今回は年間発生件数が多い上位6菌種について注意点をまとめてみました。

順位	名前	主な原因食品	食前加熱予防
1位	カンピロバクター	家畜の腸内の常在菌(生肉・生乳)	可能
2位	サルモネラ	家畜の腸内の常在菌(生肉・生卵)	可能
3位	黄色ブドウ球菌	ヒトの常在菌(手より感染)(おにぎり・寿司・弁当)	▲
4位	ウェルシュ菌	加熱不足のカレー/シチュー等の生肉内部(給食に多い)	■
5位	病原大腸菌	便汚染された食品(生牛肉・生野菜・生井戸水)	可能
6位	ビブリオ菌	生魚介類(刺身)	可能

▲: 加熱しても熱耐性毒素が残るので無効 ■: 40～50℃で増殖

上表のように殆どの菌は食前加熱により死滅しますので、とにかく食前に食品をよく加熱する(生で食べない)ことが大切です。

注意したいのは加熱に負けない3位の黄色ブドウ球菌と4位のウェルシュ菌です。黄色ブドウ球菌はヒトの常在菌でヒトの手を介した食品から感染します。また、耐熱性の菌毒素を持っているので、どれだけ食品が加熱してあっても、調理者の手が不衛生であれば食中毒を起こしてしまいます。自分自身も20才の頃、友人と手作りの焼き餃子を食べた数時間後に食中毒となったことがあり、実体験を通して加熱食品にも危険が潜んでいることを痛感しています。またウェルシュ菌は加熱調理後に常温で維持された料理(カレーやシチュー等)に菌が増殖しやすいため、必ず冷蔵保存してください。まとめますと、

- ①食前の十分な加熱(生食はしない)。
- ②調理者は清潔な手・器具で調理する。
- ③加熱調理後でも常温で長期間おいたものは食べない。

という一般的な予防の徹底が食中毒予防に大切だということが判ります。

医師 山本潤

新任医師紹介



医師 杉浦祥代

この度、6月1日より東分院に嘱託医として勤務いたします杉浦祥代です。平成14年に大学を卒業後、公立陶生病院で研修し腎臓内科を専攻しました。5月までは増子記念病院で腎臓・透析専門医として臨床経験を積んでまいりました。生まれも育ちも刈谷市で、子供の頃に過ごした地に戻り仕事ができることを嬉しく思っています。東分院では主に血液透析を担当いたします。透析専門医として、合併症の予防及び治療を行いながら、少しでも快適な透析療法を提供できるように努力してまいります。また、外来・入院の診療にも携わりますので、患者さん、ご家族、スタッフと、より良い医療を一緒に考え、取り組んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

職場体験 学習



東分院では未来の医療従事者のために「職場体験学習」に協力しています。5月に安城市立篠目中学校の生徒さんが3日間実習に見えました。

病院の仕事は医師・看護師が中心と思っていましたが、実際にはリハビリや検査・患者相談など、さまざまな仕事があり、それぞれが患者さんをサポートしていることが分かりました。また、患者さんと明るく話す姿に命を扱う場所なのにさすがだなと思いました。

渡邊光

私は今回さまざまな職種を体験し、臨床工学技士に興味を持ちました。将来の夢の選択肢が一つ増えた気がします。また、病棟で入院患者さんとコミュニケーションが取れたことが嬉しく、人と話すことが楽しくなりました。

松林まど香

大腸 CT検査

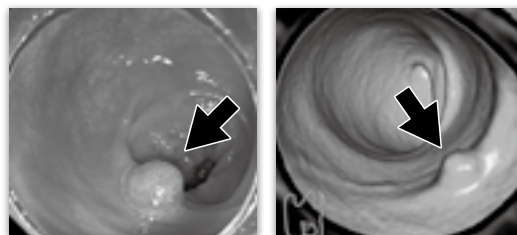


大腸CT検査を開始しました

5月より新しい大腸の検査である大腸CT検査を開始しました。この検査の特徴は、従来の大腸の検査（注腸・内視鏡検査）と比べ苦痛が少なく、腸に吸収されやすい炭酸ガスを用いるため検査後の違和感もすぐに解消され、楽に検査を受けられます。検査方法は、前日より専用の検査食を食べていただき、当日の朝から下剤を服用していただきます。腸がきれいになったところでCT検査室にて細いチューブを肛門へ挿入し、炭酸ガスで大腸全体を均一に膨らませた状態で、うつ伏せと仰向けの体勢でCTを2回撮影します。得られたCT画像により大腸の仮想内視鏡画像や注腸の空気画像を作成し診断を行う検査です。検査時間は、15～20分程度と比較的短い時間で終わります。臨床的に問題となる5mm程のポリープや注腸や内視鏡検査などでは発見しづらい肝臓や腎臓などの病気も診断できます。便鮮血検査で陽性になった方や、腸の調子が悪く心配な方は、医師に相談し一度検査を受けてみられてはいかがでしょうか。

◆数独の解答◆

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



早期がんの内視鏡画像

大腸CT検査の仮想内視鏡画像

診療放射線技師 杉浦広晃

ケアのお話あれこれ

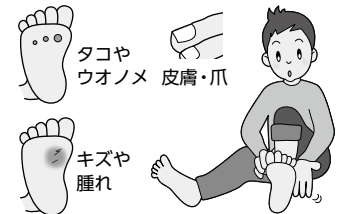


自分でできる足のケア

足病変は特別な状況下で起きるのではなく、日常生活の中に危険が潜んでいます。自分自身でそのことに気づいて、足に関心を持ち、チェックすることが重要です。自分でできる足のケアを大切に健康を保ちましょう!

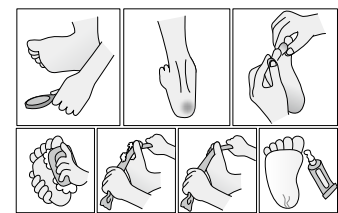
①毎日、足を観察しましょう。

外出からの帰宅時や、入浴時などに足の皮膚に異常がないかをチェックしましょう。足のチェックをする際、特に、キズ、変色、はれ、変形、ウオノメ、タコ、ひび割れなどがいないかをチェックすることが大事です。かかとの後ろや、指の間といった見にくいところも鏡など用いて忘れずに観察してください。



②毎日足を洗い、清潔に保ちましょう。

足の裏や足指の間もきちんと洗いましょう。(スポンジか、柔らかい素材のタオルでやさしく洗いましょう)洗った後はよく水分を拭き取ります。足指の間もよく拭きましょう。皮膚が乾燥している場合には、保湿クリームを塗りましょう。



看護師 鈴木真由美

コメディカルリレー

点眼薬について

点眼薬はドライアイ、花粉症、緑内障、白内障、目の炎症など様々な理由で使用されます。そこで、今回は点眼薬の適正な使用方法などをご紹介します。

①点眼の方法は?

まず、使う前に手をよく洗い、頭を後ろに傾け、指で下まぶたを軽くひき、容器の先がまつげに触れないようにさしてください。点眼後、しばらく目を軽く閉じているか、目頭を軽く押さえましょう。まばたきをする、点眼薬が鼻のほうへ流れていって、目の中にとどまる時間が短くなり、効果が弱くなってしまいます。

また、複数の点眼薬を使用する場合は、それぞれ5分以上間隔を開けるようにしてください(薬によっては10分間隔が必要な場合もあります)。

②1回の点眼量は?

確実に点眼できていれば片目1滴ずつで十分です。それ以上点眼しても目の外にあふれたり、鼻の方へ出て行ってしまうので、効果が強くなるわけではありません。

③点眼薬1本で何滴使用できる?

5ミリリットルの容器で約100滴とされます。目安にしてみてください。なお、点眼回数やその他の注意点に関しては、医師の指示に従ってください。

薬剤師 水野由紀子

特定医療費助成制度更新の時期がきています

特定医療費助成制度とは、「難病の患者に対する医療等に関する法律」(難病法)に基づく制度です。平成27年、従来の特定疾患治療研究事業から変更になりました。

本制度は、原因が不明で、治療方法が確立しておらず、希少な疾病であって長期の療養を必要とするいわゆる難病のうち、国内の患者数が一定以下であり、客観的な診断基準が確立している疾病(指定難病330疾病)の治療に係る医療費について助成されます。

毎年の更新が必要で、例年、6～9月が更新時期となりますが、今年度のみ、受給者によって有効期限、更新時期が違うため注意が必要です。

	有効期限	更新時期
平成27年1月1日以降に医療費助成制度を利用しはじめた方	平成29年9月30日まで	平成29年6月～9月
平成26年12月31日以前から医療費助成制度を利用している方	平成29年12月31日まで	平成29年9月～12月

お手元の受給者証をご確認の上、適切な時期に更新を行いましょ。

医療ソーシャルワーカー 加賀屋麻都花

透析センター通信

第62回日本透析医学会学術集会へ参加して

平成29年6月16日(金)から18(日)にかけて横浜市内において日本透析医学会学術集会が行われました。この学会は透析療法に関する国内最大級の研究発表会です。当センターからも10名のスタッフが参加し、医師1名・看護師2名・臨床工学技士2名がそれぞれの研究テーマで発表を行い、日頃の成果を全国にアピールしてきました。

今回の学会テーマには『変革期にきた透析医療～明るい未来を築くために～』が掲げられており、透析療法のさらなる進歩が注目されていました。また、全国レベルの最新の透析医療に関する知識・技術を肌で感じることができ、とても刺激を受けることができました。

今回の学会で得られた知識・技術を日常業務に生かし、より良い医療が提供できるよう取り組んで参りますのでよろしくお願いいたします。

臨床工学技士 藤川純一

数独

ルール

- ①タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9までの数字が1コずつ入ります。
- ②太線で区切られた3×3のワク内(マスは9コ)にも1～9までの数字が1コずつ入ります。
- ③従って、タテヨコ、ワク内で、同じ数字が重複して入ることはありません。とにかく算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

問題

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

下の例題を解いてみましょう。

空いているマスのどこからうめていってもいいのですが、まず1をどこかにいれてみましょう。盤面の右上、3×3のブロック内(A・B・C・D)に必ず一つ入れなければなりません。この時、B・C・Dでは、ともに下に1があるので入れられず、Aにしか入りません。同様に、左下の3×3のブロックをみると、F・Hは右に1があるのでダメ、Eも上に1があるのでアウト、だからGに1、と決まります。

そう、実に気楽に遊べるのです。

例題

1	3	7		4 ^B	8
	7	4		8 ^A	5 ^C
8	5	9		3 ^D	2
	3	5	4		1
5		9	2		6
	8		1	9	2
3 ^F	8		1	2	7
^E 9	^G 3		2		6
6 ^H	4	5	9		1

例題の解答

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

◆解答はP5に掲載しています◆ 問題提供:ナンプレ20 (http://numberplace.net)

診療予定表

平成29年7月1日～

		月	火	水	木	金	土(第1)	土(第3)	
外来診療	午前	1診	岩田	岩田	沢江	成田洋	大林	岩田	大林
		2診	原田	原田	谷口	荻野	谷口	専外(原田)	谷口
		3診	大川内	山本	大川内	千郷	大川内	大川内	大川内
		4診	平塚			(加藤)	杉浦	沢江	
	内視鏡	加藤	沢江	釜谷	加藤	沢江	大久保	寺田	
	午後	1診	沢江	大林	杉浦	大川内	成田洋		
		2診	杉浦	谷口	原田	原田			
		3診	腎不全(千郷)	専外(原田)			腎不全(山本)		
4診		禁煙外来(岩田)							
透析センター	午前	山本・杉浦	千郷・平塚	千郷・杉浦	山本・平塚・杉浦	山本・千郷	山本・平塚	千郷	
	CAPD		伊藤・美浦	神谷圭亮・春日井(美浦)	小山・(平塚)・日比	小湊・神谷圭介			
	午後	山本	平塚・杉浦(千郷)	千郷	平塚・杉浦(山本)	小山・杉浦			
	P T A		山本・千郷		山本・千郷	平塚・千郷			

外来診療受付時間

- 平 日 : 午前 8時30分～11時30分 午後 1時00分～3時00分
- 土 曜 日 : 午前 8時30分～11時30分 午後 休診
- 外来休診日 : 日曜・祝日・第2・4・5土曜日

編集後記

じめじめした梅雨が明け、今年も夏がやってきます。熱中症には十分に気をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。

広報委員 杉戸真