

# 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。

\*\*\*\*\*

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 <sup>B</sup>		8
	7		4		8 <sup>A</sup>		5 <sup>C</sup>	
8		5		9		3 <sup>D</sup>		2
	3		5		4		1	
5		9		2		6		4
	8		1		9		2	
3 <sup>F</sup>	8		1		2		7	
	9 <sup>G</sup>		3		2		6	
6 <sup>H</sup>		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

●問題●

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

◆解答はP4に掲載しています◆ 問題提供:ナンプレ20 (http://numberplace.net)



# 風と光

No.75  
編集:東分院広報委員会  
発行:平成30年10月31日

医療法人豊田会 刈谷豊田総合病院東分院  
〒448-0862 愛知県刈谷市野田新町1丁目101番地  
TEL (0566) 62-5111 FAX (0566) 62-5258  
URL: http://www.toyota-kai.or.jp/ E-mail: EB@toyota-kai.or.jp

ご自由に、  
おとりください。

## 巻頭言



事務長  
末沢 邦夫

先日、文化庁が行った「国語に関する世論調査」の新聞記事が載っていました。それによると、6割以上の方が慣用句の「檄を飛ばす<sup>※1</sup>」「なし崩しにする<sup>※2</sup>」を本来と違う意味で使っているということでした。これを読んで私も慣用句で冷や汗をかいたことを思い出しました。

というのは実は、社会人になってかなり長い間でしたが「情けは人の為ならず」という慣用句について「人に情けをかけて甘やかすとかえってその人のために良くない」という意味だと思い込んでおり、会話の中で何度か使っていたことがあったからです。(正しくは:人に情けを掛けておくと、巡り巡って結局は自分の為になるとの意)

言葉は人と人を結びつける共通の道具ですので意味を正しく把握し、正しく使うことを常々心にとどめておかなければならない

と思います。

医療の分野でも、厚労省は制度の改革に伴い新しい言葉を次々に編み出してきました。皆さんも「地域包括ケアシステム」「居宅介護支援」「在宅医療」などの言葉をメディアを通じて目にされることは多いのではないかと思います。並んでいる漢字を眺めていると何となく意味が分かるように思えますが中身は深遠です。

まず私も医療関係者が行政から発せられるひとつひとつの言葉を曖昧に捉えず、よく調べ、正しく把握し、新しい制度や方針は、この地域でどのように生かしていけば良いのか、よりよい医療の提供にはどのような工夫が必要なのかをしっかりと考えていきたいと思っています。

今後も皆さんのお言葉、お知恵をお借りしながらよい病院にしていきたいと思しますので、これからもどうぞよろしくお願ひします。

【本来の意味】

- ※1: 檄を飛ばす→自分の主張や考えを広く人々に知らせて同意を求めること
- ※2: なし崩しにする→(借金などを) 少しずつ返していくこと

## 診療予定表 平成30年11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	加藤恭	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	松岡	大川内	千郷	大川内	大川内	大川内
		4診	平塚		沢江	(加藤美)	杉浦	沢江	専外(原田)
	内視鏡	加藤美	沢江		加藤美	沢江	城代	鎌野	
	午後	1診	沢江	大林	成田	大川内	成田洋		
		2診	杉浦	谷口	原田	原田	加藤恭		
		3診	腎不全(成田)	専外(原田)			腎不全(松岡)		
4診		禁煙外来(岩田)							
透析センター	午前	千郷・杉浦・成田	千郷・成田・平塚	松岡・成田・千郷	松岡・平塚・成田	千郷・成田・松岡	松岡・平塚	千郷・成田	
	CAPD		小池	萩田・小山	神谷	春日井・平塚			
	午後	松岡・平塚	平塚・杉浦・成田	千郷・杉浦	平塚・杉浦・成田	成田・杉浦			

### 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

最近、天気の変化に一喜一憂することが多く、空を見上げる機会がふえました。ふと空を見上げると「うろこ雲」が広がっており、もう秋なんだ～と思いました。秋の雲にはさば・いわし・うろこ雲などがあり、いずれも巻積雲の俗称で明確な区別がなく見た目の様子で区別しているそうですよ。

広報委員 高津ふじ江

◆目次◆

トピックス	秋祭り!	2
	お知らせ	2
	8月・9月誕生日会	3
地震防災訓練	透析センター防災訓練を実施して	4
一日看護体験	高校生一日看護体験研修	5
音楽のおくりもの		5
医局だより		6
医療福祉室だより	医療ソーシャルワーカー(MSW)とは?	6
ケアのお話あれこれ	人生の最期にどんな医療やケアを受けたいですか?	7
コメディカルリレー	お薬手帳	7
娯楽広場	数独	8



# 秋祭り!



10月6日(土)、透析センター下の駐車場にて第18回秋祭りを開催しました。

台風の影響で雨が降ったりやんだりと移り変わりが激しい天気でしたが、暗い天気を吹き飛ばしてくださるくらい多くの方々の声が響いておりました。近隣の住民の皆さんや、入院患者さん、外来通院されている方など多くの皆さんに足を運んでいただき、大変にぎわったお祭りとなりました。

今年は『夢童』の皆さんによる和太鼓、『美翔会』の皆さんによる郡上踊りが行われました。和太鼓の身体に響くような音と、大きな声が会場一帯に轟いて、とても迫力ある演奏でした。会場からはそれに負けないくらい大きな拍手で皆様に楽しんでいただけたことが伝わりました。美翔会の皆さんは今回初めてのご出演で、郡上踊りの美しい動きに目を奪われてしまいました。観ている方々の中にも郡上踊りをまねて手を動かしている方がいらっしゃいました。職員の出し物で行われたバブリーダンスでは、当院の美女勢ぞろいで息の合ったダンスを披露しました。皆さんがご存知の職員も踊っていたと思います。

そして毎年恒例の東分院ウルトラクイズ! 時事問題から専門的な問題まで幅広い分野の問題を出題させていただきました。優勝された方には分院長より賞状と賞品が渡され、2位決定戦のじゃんけん大会では白熱した勝負が見られました。今年参加できなかった方は、是非とも来年の秋祭りにご参加ください。

介護員 松山絵里奈



郡上踊り



バザー



バブリーダンス



和太鼓



射的



ヨーヨーつり



駄菓子屋

## お知らせ

### 誕生日会ミニコンサート

11月17日(土) 14時より:ハーモニカとピアノのコーポ  
\*渡部夫妻

12月1日(土) 14時より:クリスマスコンサート ゴスペル  
\*Grace Unending (ゴスペルクワイア)

1月19日(土) 14時より:ゴスペルスノー

### 健康セミナー

11月17日(土) 15時より:「慢性腎臓病と薬」  
講師 腎臓内科医 千郷欣哉 / 薬剤師 水野由紀子

バザーへのご協力  
ありがとうございました

バザーの収益金32,113円は、日本赤十字社より平成30年7月豪雨災害義援金として寄付させていただきました。

### 刈谷市住民健診のご案内

- がん検診は2月28日まで行なっております。  
予約制ですので予めご予約下さい。
- 二次健診も行っております。  
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。

ご予約は受付または電話 (0566)62-5318(受付)・62-5120(外来)

### 高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

- 助成金の利用期間は  
2019年3月31日までです。 ご予約は受付または電話  
(0566) 62-5120(外来)

### インフルエンザ予防接種のご案内

- 10月22日から12月15日までです。  
後半は予約が集中します。早めのご予約をお勧めします。  
第1・3土曜日も接種を行っております。 ご予約は受付または電話  
(0566) 62-5251

## 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。

### 8月誕生日会コンサート

8月4日(土)オカリナシスターズによる演奏会が行われました。オカリナの優しく、温かみのある音色にのせて手拍子をしたり、身体を揺すってリズムに乗ったりと、会場の皆さんも聴き入っていました。一度は耳にしたことのある音楽でも、オカリナの演奏を通すとまた違った温かみのある音楽となり、新しい発見で一杯でした。素晴らしい演奏をありがとうございました。



看護師 佐藤智之

### 9月誕生日会コンサート

9月1日(土)に琉球村の皆さんによる民謡の演奏、エイサーやチアダンスが行われました。三線や太鼓の素晴らしい演奏を聞き、一緒に踊りを踊ったり手拍子を行い、楽しい時間を過ごすことができました。



看護師 鈴木夕紀子



# 地震防災 訓練



## 透析センター防災訓練を実施して

東分院透析センターでは、患者参加型の防災訓練を年に1回実施しています。今年度の防災訓練は9月9日(日)に行いました。

今回の訓練は病院が休診で透析のみ稼働日に緊急地震速報が発令され、その後南海トラフ沖を震源とする巨大地震が発生したと想定し、建物が崩壊する恐れがあるため、透析を中断して避難をする訓練内容でした。

昨年度までは役割毎のシナリオを作成していましたが、今年度はより実践的な訓練となるようシナリオは作らず、代わりにアクションカード(災害時にとるべき行動をまとめたカード)を全スタッフに配布しました。さらに、臨機応変に行動する力をつけるべく、スタッフの役割は訓練当日に発表といたしました。

当日は透析患者さん20名とご家族3名にもご参加いただきました。訓練本番では、指示の伝達がうまくできず混乱した場面もあり、避難行動の難しさを感じました。

避難訓練後には愛知県透析医会の災害事故対策委員長の伊藤功医師と、東分院の管理栄養士による講演があり、患者・家族の皆さまに愛知県透析医会の災害に対する取り組みや、非常食の揃え方について知っていただくことができました。

参加した皆さまからは、昨年よりも現実に即した訓練でよかったとの声が多く聞かれました。今回の反省点を活かし、来年度以降も継続して防災訓練を実施していく予定です。

臨床工学技士 細萱真一郎

# 一日看護 体験



## 高校生一日看護体験研修

愛知県看護協会からの依頼を受け、8月1日に高校生一日看護体験研修を開催しました。愛知県内の高校に通う学生を対象に参加を募り、11名を受け入れました。

看護師のユニホームに着替えて、まずは記念撮影を行いました。憧れのユニホーム姿にうれしさの中に少し緊張した表情が印象的でした。

研修では6病棟に分かれ、看護師と一緒に行動しながら東分院の病棟業務を体験していただきました。病棟での活動は3時間程度でしたが、体位変換・口腔ケア・おむつ交換などに真剣に取り組む姿に今回の研修への意気込みを強く感じました。また、コミュニケーションを取ることが難しい患者さんに対して、戸惑いながらも何とかしてコミュニケーションを取ろうとしていることにも感心しました。

研修終了後の懇談会では、全員が看護師を目指していることや、看護師を目指したきっかけ、理想とする看護師像などを話してくれました。

東分院での今回の体験で看護師になりたい気持ちが更に強くなったという意見もでました。

今後も依頼があればお受けし、看護師の増加に少しでも貢献できればと思います。

事務員 高津ふじ江

# 音楽の おくりもの



ピアノ講師の石川えりこさんより入院中の患者さんに音楽を楽しんでいただきたいというご厚意により、9月より病棟でピアノの生演奏を行っていただいております。

演奏は懐かしの唱歌から歌謡曲、洋楽に至るまで幅広く、ピアノの優しい音色が病棟中に響き心地良い空間となりました。演奏を聴く患者さんやご家族の表情がとても優しく、癒されていることが伝わりました。今後も続けてお越しいただけることを楽しみにしています。

事務員 高津ふじ江

### ◆数独の解答◆

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

## 医局 だより



1年間育児休暇をいただき、7月より復帰しました、成田亜衣子です。外来、病棟、透析診療をさせていただいております。1年ぶりに会う方々に「ひさしぶり」「おかえり」と声をかけていただいて、感謝しています。

私は刈谷豊田総合病院で研修し、腎臓内科医となりました。腎臓内科医になってから9年目になります。途中、合わせて3年ほどお休みをいただきましたが、透析センターにも通って9年目になります。腎臓内科医になったばかりの頃に透析を始めた方が、お元気に通院している姿をみると、うれしく思います。と同時に頭が下がる思いです。透析に限らず、病気とともに毎日過ごす方々は、日々色々な悩み、葛藤などがあるかと思えます。長い年月を経ても、変わらず声をかけてくださる姿にこちらが励まされます。

これからもお互い一緒に元気に通い続けたいと思います。微力ですが、よろしくお願ひいたします。

医師 成田亜衣子

## 医療福祉室だより

### 医療ソーシャルワーカー（MSW）とは？

当院に相談窓口があることをご存じですか？

病気やケガ、それに伴う障害で、長期の治療や療養生活が必要なとき、医療費や生活費の心配、在宅介護や退院後の療養生活など様々な不安や心配ごとが生じます。そのような時、患者・家族の相談を受け、社会福祉の立場から支援を行うのが医療ソーシャルワーカー（Medical Social Worker）です。

当院の医療ソーシャルワーカーは、在宅介護が難しい方の当院への入院相談、当院から自宅や施設への退院相談、外来通院中の方の在宅介護の相談、福祉制度を活用し医療費負担軽減を図る経済的相談など、様々な相談に応じています。

この10月から当院の医療ソーシャルワーカーは4名になりました。困ったこと、心配ごとがありましたら、お気軽に医療福祉室（東棟1階）にお越しください。お話をうかがい、よりよい解決に向けて、また安心して生活できるように一緒に考えていきたいと思ひます。

医療ソーシャルワーカー 松川安文

## コメディカルリレー

### お薬手帳

みなさんはご自身やご家族の飲んでいる薬を聞かれた時に答えられますか？「色や形は言えるけど、薬の名前までは覚えてないよ」という方がほとんどだと思います。

お薬手帳とは、自分の使っている薬の名前・量・日数・使用法などを記録できる手帳です。

お薬手帳を作るメリットは、急に体調が悪くなり受診が必要になったとき、転居して医療機関が変わった時などに自分の薬の情報を正確に伝えられることです。また、複数の医療機関から処方された薬の飲み合わせや重複のリスクを防ぐことができます。災害時にお薬手帳を見せることで安全に必要な薬を渡すことができます。複数の医療機関から薬をもらっている方、持病のある方、過去に薬でアレルギーや副作用を起こした方は、特にお薬手帳を作っておくことをおすすめします。

手帳を作るときは、病院ごとではなく一冊にまとめることをお勧めします。

お薬手帳を希望される方は、薬局で薬をもらう際に一言お声かけください。

薬剤師 所美里

## ケアのお話あれこれ



### 人生の最期にどんな医療やケアを受けたいですか？

人生の最期にどんな治療やケアを受けたいか、身近な人（家族や友人）と話したことがありますか？終末期において約70%の人が自分の意思決定ができない状態であると言われています。厚生労働省は今年、人生の最後にどんな医療やケアを受けたいかを自分の身近な人や主治医と話し合いを重ねる取り組み（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）の普及を促しています。

元気なうちに自分の人生の最終段階について考え、その思いを自分の身近な人に伝えて共有することは、最期まで自分らしく生きるために、また残される大切な身近な人の心残りや精神的なストレスを減らすことができると言われています。人の気持ちや思いは経過とともに変わります。話し合いは一度ではなく繰り返し行い、その過程（プロセス）を共有することが大切です。まずは、「もしも将来…」と、身近な人と話し、共有することから始めてみてはいかがでしょうか。

看護師 齊藤多恵