

医療法人豊田会

刈谷豊田総合病院 広報誌

ご自由にお取りください

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]

9

September

No. 146

2016.9.15

一特集一
えんげ
嚥下

嚥下障がいとは

INDEX

- P 1 メッセージ
- P 2 地域医療連携
- P 3 特集「嚥下-えんげ-」
- P 7 Hospital News
- P 9 インフルエンザから身を守ろう
- P10 健心だより
- P11 福祉の窓から
- P11 在宅療養あれこれ
- P12 モノ知り博士
- P15 Information
- P18 娯楽室
- P19 旬を食す



幸せホルモン



刈谷豊田総合病院 副院長

早川 哲史

最近の研究で解明されつつある「幸せホルモン」をご存じですか。このホルモンは別名「愛情ホルモン」、「思いやりホルモン」、「癒やしホルモン」とも呼ばれ、その驚くべき神秘の力が注目されています。医学的には、脳の下垂体という組織から分泌される「オキシトシン」と呼ばれるホルモンを指します。オキシトシンが分泌されると幸せな気分になり、「生まれてきて良かったな」、「みんなありがとう」などの感情が湧いてきます。

では、どのような時にこの「幸せホルモン」が分泌されるのでしょうか。人に親切にした後に何となく幸せな気分になることはありませんか。この気分のもとになっているのもオキシトシンで、家族や好きな人とのスキンシップ（映画でよく見かける抱擁やハグなどの触れ合い、笑顔で見つめ合うなど）や、好きな仲間・同僚・友人との楽しい食事や会話でも分泌されます。友人や家族にちょっとしたプレゼントをしてみたり、料理を作ってみたりするなどの思いやりの心も効果があるようです。周りの

人に対して思いやりの心を持つだけでこの「幸せホルモン」は分泌され、自分も自然と幸せになってしまうのです。

スマートフォンやコンピュータの画面をタッチすることでもさまざまな作業ができてしまう昨今のＩＴ革命により、以前よりも人と人が触れ合う時間や周りの人たちと共に幸せを分かち合う場面が減ってしまったように感じます。私たちの大切な「幸せホルモン」が分泌される機会が減少してしまっているのかもしれないね。

背中をさするタッチケアなどでも「幸せホルモン」はお互いに分泌され、動物との触れ合いも効果があります。人を褒めることで、褒めた人も褒められた人もホルモンが分泌されます。今こそ、思いやりを込めて背中をさすってあげたり、周りの人を褒めてあげたりして、私たち自身も「幸せホルモン」をどんどん分泌させて幸せな気分を満喫しましょう。

〔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

〔権利宣言〕 私たちは患者の皆さまの権利を尊重します

1. 安心して最善の医療を受ける権利を尊重します。
2. 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。
3. 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。
4. 個人の情報が保護される権利を尊重します。

これらの権利を守り発展させるため、私たちと協力し、医療への参加をお願いいたします。

医療の輪

薬のことで困っていませんか？

薬剤師がご自宅を訪問します

患者さんが安心して入院から在宅へ、在宅から入院へ移行するにあたり安全な薬物療法を継続できるよう、薬剤師がサポートいたします。薬剤師がご自宅を訪問してサポートすることを**訪問薬剤管理**といいます。

◆訪問薬剤管理の一例

- 薬の説明
- 薬の運搬
- 薬に関する相談
- 薬の管理・残薬の調整



◆当院の訪問薬剤管理を受けられる方（保険適応）

- 主治医が当院の医師であり、当院で薬を受け取っている方
- 主治医に訪問薬剤管理が必要と判断された方で、補助や介助を必要とし、一人で通院することが難しい方

※保険薬局からもサービスを受けられます。既に薬剤師が訪問している場合は、薬局と連携してサポートいたします。

◆費用

お薬代は医療保険を利用し、1～3割の個人負担がかかります。また、在宅患者訪問管理指導料として左表の金額が加算されます。

利用には主治医の指示が必要です。利用を希望される場合は、主治医または薬剤師にご相談ください。ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

■在宅訪問患者管理指導料（1割負担の場合）

	医療保険	介護保険
ご自宅で療養中	650円/回 (月4回まで)	553円/回 (月2回まで)
介護施設で療養中、 同一建物居住者	300円/回 (月4回まで)	387円/回 (月2回まで)

※介護保険を利用する場合、介護利用限度額には含まれません。
※麻薬処方、100円加算される場合があります。

お問い合わせ 薬剤部(0566-25-2964)

薬剤師 杉浦 充

野村内科

【院長】野村 英雄 先生

今回は刈谷市南部の野村内科をご紹介します。診療科目は内科、循環器科です。通常の外来診療に加え、「地域の方のサポート、助けになれば」という思いから訪問診療にも力を入れていらっしゃいます。

野村先生は、「患者さんが通院困難な状況になった場合でも住み慣れた自宅で安心して療養生活が継続できるよう、患者家族の方を応援したい」という信念をお持ちです。在宅療養をされる患者さんにとって、大変心強い存在ですね。

野村英雄院長からのメッセージ

診察時は、遠慮なく気になることをご相談ください。
患者さんのお話をしっかり聞いて、ご質問やご要望にできるだけおこたえしたいと思っています。



野村内科

診療科目：内科、循環器科
所在地：〒448-0805

愛知県刈谷市半城土中町3-10-5
電話：0566-21-2511

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9時～12時	○	○	○	○	○	○	△
午後4時30分～7時	○	○	△	○	○	△	△

休診日：水曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日

特集

嚥下

—えんげ—

嚥下内視鏡検査の様子

えんげ 嚥下障がい とは

日本リハビリテーション医学会 専門医
日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士
小口 和代

■嚥下障がいつてなあに？

嚥下（えんげ）はものを飲み込むことで、口・のど・食道で起きる動きです。空気と食べ物の通り道はのどで分かれており、空気は気管に、食べ物は食道に運ばれていきます。食べたとき飲んだりしようとしたりするとき、食べ物や飲み物が食道ではなく気管に入ってしまうことを誤嚥（ごえん）といいます。

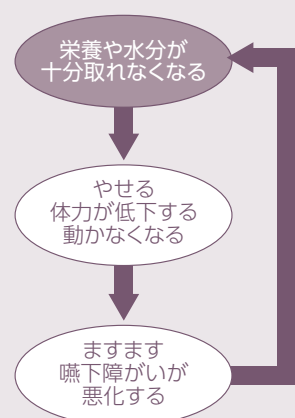
嚥下障がいは、ものを飲み込むこと（嚥下）に障がいがあり、うまく飲み込むことができない状態を指します。

■原因は？

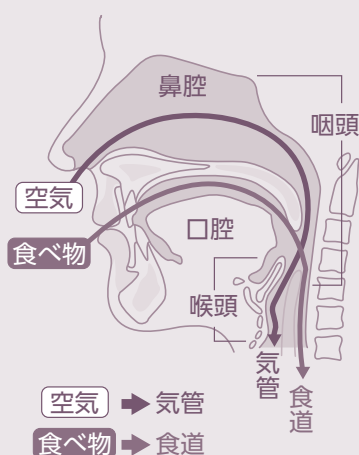
嚥下障がいの原因は、大きく分けると動き（脳卒中、認知症などによるまひや筋力低下）と形（口やのどのがんなど）の2つが挙げられ、両方が原因となっていることもあります。また、高齢になるにつれて飲み込む力が低下するため嚥下障がいが起こりやすくなります。

嚥下障がいがあると、栄養や水分が十分に取れずやせて体力が低下したり、活発に動けなくなったりします。最悪の場合、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）を発症したり、気道にものが詰まって窒息したりすることもあります。これらを予防することがとても大切です。

嚥下障がいの悪循環



空気と食べ物の通り道



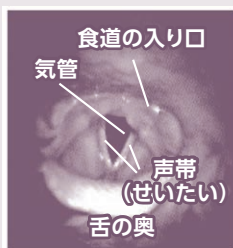
■診断は？

むせやガラガラ声、のどに引っかかっている感じなどの自覚症状があれば、嚥下障がい疑われます。診察では食事の様子を聞き取り、障がいの程度や飲み込む力が弱くなっているかを診断します。

ただし、のどの動きは外からは見えません。

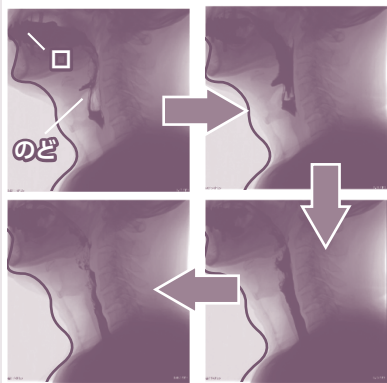
動きを詳しく見る方法として、X線で観察する**嚥下造影検査**（えんげぞういけんさ）と、鼻からファイバー（細いカメラ）を入れて観察する**嚥下内視鏡検査**（えんげないしきようけんさ）があります。これらの検査で「安全な食事の工夫」や「効果がある訓練の方法」などを判断します。

嚥下内視鏡検査



内視鏡で見たのど
（息を吸っているとき）

嚥下造影検査



バリウムを使って飲み込む力を検査します。口からのどにかけて、黒く写っているのがバリウムです。

えんげ 嚥下障がいの看護

摂食・嚥下障害看護認定看護師

太田 奈津江・山本 顕

私たち看護師が、嚥下障がいのある患者さんに対して注意深く行っている看護の一つに、誤嚥性肺炎の予防があります。その中でも重要なのは、**口腔ケア**です。

食事をとっていても絶飲食中であっても、口の中は汚れます。口の中が汚れた状態が続くと、歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎や脳卒中などの重大な**合併症のリスク**が高くなります。そのため、自分で十分に口腔ケアを行えない場合は、介助者による口腔ケアが重要となります。

口腔ケアを行う時は、口の中を清潔にするだけでなく、刺激を与えてストレッチを行い、口やのどの機能低下を最小限にするよう努めています。

口腔ケアが大切です！



また、食事をしている方の中には、ながら食べ（何かをしながら食べる）や器から口の中に流し込んで食べるなど、誤嚥のリスクを高める習慣を持っている方もいらっしゃいます。そういった方には安全な食べ方をアドバイスし、習慣化できるよう支援しています。

誤嚥してしまった場合にも速やかに対応できる環境を整え、安全な食事の継続を目指して看護を行っています。





嚥下障がい のリハビリテーション

言語聴覚士 保田 祥代

嚥下障がいのリハビリテーションは、**間接訓練と直接訓練**があります。

間接訓練とは「食べ物を用いない訓練」です。その一つに誤嚥のリスクが高い場合や、食事の前の準備運動として行う「嚥下体操」があります（下図）。嚥下障がいの予防にもなりますので、皆さんもぜひ行ってみてください。

嚥下障がいを チェックしよう！

- ☑ 食事中にむせることがある
- ☑ 唾液が口の中にたまる
- ☑ 飲み込むのに苦労することがある
- ☑ 固いものが噛みにくくなった
- ☑ 舌に白い苔のようなものがついている
- ☑ 声が変わった（がらがら声や鼻に抜ける声）
- ☑ よく咳をする
- ☑ 食事を残すことが多い（食べる量が減った）
- ☑ 体重が減った
（1カ月で5%以上、半年で10%以上）

1つでも当てはまる症状がある場合は
医師の診察を受けることをおすすめします。

出典：東京都多摩立川保健所 地域摂食機能支援連絡会

直接訓練とは「食べ物を用いる訓練」です。

誤嚥を防ぐために姿勢や食べ物の形態、食事方法を工夫して、安全かつ適切な難易度の食事を段階的に進めていきます。日頃から次のような点に注意することで、安全に楽しい食事を長く続けられるようになります。

○ 誤嚥のリスクを減らすために

ベッドや車いすの背もたれを後ろに倒して（リクライニング位にして）食事をしましょう。重力によって食べ物が食道に入りやすくなります。

○ のどに残った食べ物を除去するために

飲み込んだ後に「あく」と声を出し、しっかりと飲み込めたか確認しましょう。ガラガラ声の場合はゴッホーンと勢いよく咳をしたり、もう一度しっかりとゴックンと飲み込んだりしましょう。

嚥下体操

1 深呼吸

鼻から息を吸って、口からゆっくり吐く

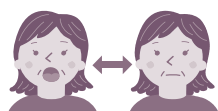
2 首の体操

深呼吸を繰り返しながら、首を左右に傾ける

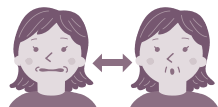
3 肩の体操

両肩をすばめてから、ストンと力を抜く

4 口の運動

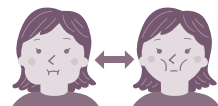


【上下の運動】
口を大きく開ける、閉じる（10回）



【左右の運動】
口を横に引く、とがらせる（10回）

5 頬の運動



頬を膨らませる、へこませる（10回）

6 舌の運動



舌を出す、引込める（10回）



舌先を上あごにつける（10回）



舌を左右に動かす（10回）



舌で唇を1周なめる（左右5回ずつ）

7 発音訓練

「パパパ」「タタタ」「カカカ」と声を出す

当院の嚥下訓練食(4段階)

ゼリー食



ペースト食

ゼリー状やピューレ状にして固形化した、べたつきのない食形態



トロミ食

舌で潰せる固さで、米粒程度の食材が送り込める食形態



1口大きざみ食

5分菜食で1口大にカットし、容易に噛み砕くことができる食形態



患者さんにより安全にお召し上がりいただけるよう、他職種と意見交換を行いながらメニューを考えています。

食^{えん}べ物の形態と 嚥下^げ訓練食

管理栄養士 若杉真澄

嚥下障がいがある患者さんは、食べ物^{えんげ}の形態が非常に重要です。例えば、左記のような形態は特に注意が必要となります。

- ・サラサラした液体(水、お茶など)
- ・口の中でバラバラになり、まとまりにくい物(練り製品、肉など)
- ・パサつきやすいもの(パン、カステラなど)
- ・口の中やのどに貼り付きやすい物(わかめ、もなかの皮、のりなど)
- ・繊維の多い物(たけのこ、ふきなど)



活躍しています！ 摂食嚥下ケアチーム

当院では、嚥下に関する問題に対応するため「摂食嚥下ケアチーム」が活動しています。メンバーは、医師・歯科医師・看護師・言語聴覚士・管理栄養士・医療ソーシャルワーカー・事務です。患者さんの治療方針について、検査画像を見ながら検討するカンファレンスも実施しています。

安全に美味しく食べて、健康を取り戻していただくことを目標に、スタッフ一同協力して取り組んでいます。

カンファレンスの様子



NEWS

1

ISO15189全分野の認定を取得しました

臨床検査技師 伊藤 英史

確かな品質、信頼の技術で検査結果を

ISOとは「国際標準化機構」のことで、国際間における共通の基準を定める機関です。ある分野においてISOが定める厳しい要求事項をクリアすると、その規格に則った組織であることが認められます。ISO15189は、臨床検査の能力と品質管理に特化した規格であり、当検査室は平成22年11月に部分認定、平成28年6月に全分野の認定を取得しました。

ところで、血液検査を実施する際、施設によって検査結果が異なる場合があります。血液検査のみならず、心電図などの生理機能検査や細菌検査などはさまざまな工程を経て検査結果が出るため、国際的に推奨される方法で実施し継続的に管理しなければ、正確な検査結果は得られません。

当検査室では信頼ある結果を提供するため、マニュアルの整備・遵守、技術の研鑽、安全管理対策、報告体制の整備、外部評価の受審など、数百項目におよぶチェックを定期的に行っています。

NEWS

2

医療被ばく低減施設に認定されました

診療放射線技師 深尾 光佑

現在、全国で95施設（愛知県下で2病院）が部分認定され、当院と東京大学医学部附属病院の2病院が全分野の認定を取得しています。今後も確かな情報を診療現場にお届けするため、日々努めてまいります。

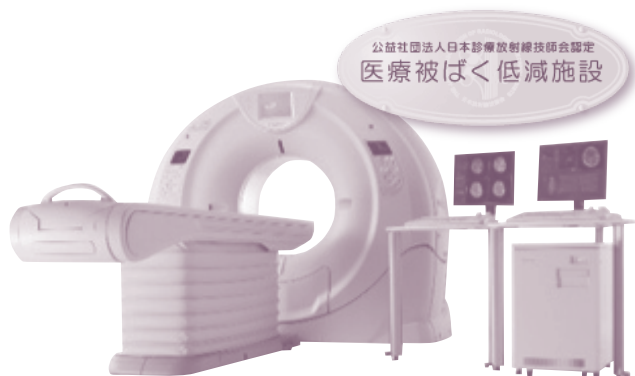


平成28年7月1日、公益社団法人日本診療放射線技師会の「医療被ばく低減施設」に認定されました。この認定は「安心できる放射線診療」を皆さまに提供することを目的とし、放射線診療を適切に

運営・管理できているかが評価されます。診療を進める上では放射線検査が欠かせませんが、同時に患者の皆さまは被ばくを避けることができません。当院では最新の機器を駆使して被ばくを低減することに加え、その被ばく線量が適正かどうかを正確に把握し、情報システムを利用して緻密な線量管理を行っています。

今回の認定に伴い、被ばく相談窓口を開設しました。被ばくに関する心配や検査に対する質問など、お気軽にご相談ください。今後も皆さまに安心して放射線検査を受けていただけるよう努めてまいります。

公益社団法人日本診療放射線技師会認定
医療被ばく低減施設



被ばく相談窓口

TEL.0566-25-2982 (3棟2階 放射線科受付)
受付時間: (月～金曜日) 午前8時30分～午後4時30分
(第1・3土曜日) 午前8時30分～午後2時

NEWS

3 平成28年10月、 化学療法センターが オープンします

広報グループ

外来化学療法に関する機能を集約して効率的な化学療法を提供するため、平成28年10月に化学療法センターがオープンします。従来の化学療法室を診療棟4階に移転・拡大し、より快適に治療を受けていただけるようになります。

○ゆったりとした空間で、休みながら治療を受けていただけます

○診察室や面談室を併設し、化学療法に関する相談・指導を一カ所で受けられます

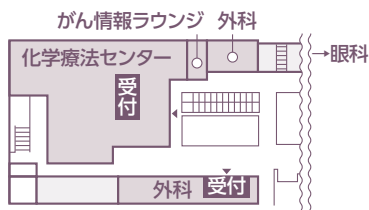
○ベッド数が15床から30床に増え、待ち時間が少なくなります

今後も愛知県がん拠点病院として、がん診療機能の充実を目指してまいります。医心伝心11月号で詳しくご紹介いたします。

外科外来が移転します (旧:2階→新:4階)

平成28年10月より、外科外来が診療棟4階に移転します。詳細は院内掲示などでお知らせいたします。皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

診療棟4階



NEWS

4 大規模地震時医療活動訓練 に参加しました

総務グループ 鈴木貴雄

平成28年8月6日(土)、当院にて大規模地震時医療活動訓練が実施され、当院のDMAT※(医師1名、看護師3名、業務調整員3名)が参加しました。

当院は平成23年3月末に愛知DMAT指定医療機関となり、当時は医師1名、看護師2名、業務調整員2名(臨床工学技師1名、事務1名)の合計5名でしたが、平成28年7月より新たに看護師と業務調整員(事務)が1名ずつ加わり合計7名となりました。



※DMAT(Disaster Medical Assistance Team)とは、医師、看護師、業務調整員(医師・看護師以外の医療職および事務職)で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場で急性期(おおむね48時間以内)に活動できる機動性を持ち、専門的な研修・訓練を受けた医療チームのことです。

今回の訓練は、和歌山県沖でマグニチュード9.1の南海トラフ地震が発生し、当院は被災地域の病院として他病院の支援を受けるという想定で行われました。富山県と長野県のDMATによる愛知県内の他病院への患者搬送支援をはじめ、被災者の受け入れや他病院との調整などを行い、大規模地震発生時の医療活動について再確認することができました。

当院は災害拠点病院(地域中核災害医療センター)に指定されています。今回の訓練を生かし、明日にも起こり得る大規模災害発生時に拠点病院としての役割を果たすことができるよう努めてまいります。

インフルエンザから身を守ろう

感染管理認定看護師 佐藤 浩二



秋を過ぎるとすぐにやってくるのがインフルエンザです。

昨年のインフルエンザは例年より流行の始まりが遅く、B型インフルエンザが多かったという地域的な特徴がありました。しかし、冬に流行することに変わりはありませんでした。

インフルエンザは、風邪と違い急激に全身症状が生じる感染症です※1。日本でインフルエンザウイルスに感染する人は毎年1000万人程度といわれており、感染力が強いことが分かります。

※1 インフルエンザと風邪の違い

症 状	インフルエンザ	風 邪
発熱	急激、高い(38度以上)	ない、または微熱
悪寒	強い	弱い
主な症状	全身症状 (発熱、全身倦怠感など)	呼吸器症状 (のどの痛み、せきなど)
全身の疼痛 (腰痛、関節痛、筋肉痛など)	強い	ほとんどない
合併症	気管支炎、肺炎など	ない

インフルエンザにかからないために

■ワクチン接種で重症化を防ぎましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが口や鼻から体内に入ることから始まります。体内に入ったウイルスは、細胞に侵入して増殖します(この状態を「感染」という)。ウイルスが増殖すると、数日の潜伏期間を経て発熱やのどの痛みなどの症状が起こります(この状態を「発症」という)。ワクチンにはこの発症を抑える効果が一定程度認められています。

発症後、多くの方は約1週間で回復しますが、中には肺炎や脳症などの重い合併症が現れ入院治療を必要とする方や亡くなる方もいらっしゃいます。これをインフルエンザの「重症化」といい、特に基礎疾患など※2のある方や高齢の方では重症化する可能性が高いと考えられています。この重症化の予防に大きな効果を発揮するのがワクチンです。

「インフルエンザワクチンの効果に関する研究(主任研究者:神谷齊(国立療養所三重病院))」の報告では、65歳以上の健常な高齢者については約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があったとされています。(インフルエンザQ&A|厚生労働省より)

ワクチン接種の効果が出るまでに約2週間かかるため、毎年12月中旬までにワクチン接種を受けることが望ましいです。市町村によって、ワクチン接種に割引がある場合があります。当院での予防接種は、詳細が決定し次第ホームページなどでお知らせします。

※2 インフルエンザで重症化するリスクが高い疾患

- ・ 慢性呼吸器疾患
- ・ 慢性心疾患
- ・ 糖尿病などの代謝性疾患
- ・ 腎機能障害
- ・ ステロイド内服などによる免疫機能不全

■人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう

本来マスクは、咳やくしゃみの症状を有する人が着用することで飛沫(しぶき)の拡散を防ぎ予防効果を発揮します。しかし、日本では咳エチケットの習慣が十分ではありません。人混みに咳やくしゃみをしている人がいた場合は、飛沫を浴びないためにマスクの着用をおすすめします。

感染を広げないための咳エチケット

- ① 人に向けて咳やくしゃみをしない
- ② 咳やくしゃみが出るときはマスクをする
- ③ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら、手を洗う

■帰宅したら手洗いをしましょう

手洗い・うがいは日常的な衛生行為として習慣的に行われていますが、特に手洗いは重要です。飛沫が付着した物を手で触ることでインフルエンザウイルスが付着し、その手が原因となってインフルエンザに感染することがあります。帰宅したらしっかりと手を洗いましょう。アルコール製剤による手指の消毒も有効です。

■休養と栄養を十分に取りましょう

疲れていたり食欲がなかったりすると、体の免疫が十分に働きません。疲れを感じたときは無理をせずに、十分な休息を取りましょう。また、体の抵抗力を高めるために、日頃からバランスのとれた食事を心がけましょう。

インフルエンザは発症後すぐに適切な治療を開始することが重要です。個人差はありますが、発症後7日まではウイルスを排出し、人に感染する可能性があります。具合が悪くなったら「単なる風邪」と考えずに、早めに医療機関を受診しましょう。



健心だより

暑い時期はキャンプやBBQなどのイベントがあり、そんな時に飲むビールはいつも以上においしく感じるものです。ついつい飲み過ぎてしまいがちですが、体重が気になる方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、ビールのカロリーや糖質についてご紹介します。

ビールのカロリーと他のお酒のカロリーを比較してみると…

缶ビール1本(350ml)	約140kcal
中ジョッキビール1杯(500ml)	約210kcal
乙類焼酎1合(180ml)	約260kcal
ウイスキーシングル(30ml)	約70kcal
ワイン(赤・白)1杯(120ml)	約85kcal
日本酒1合(180ml)	約180Kcal

※参考文献:「五訂日本食品標準成分表2010」



基本的に、アルコール度数の高いお酒はカロリーも高いです。ただ、アルコール度数の高いお酒は少しずつ飲みますが、ビールはついつい飲む量が増えて総摂取カロリーが増えてしまいがちです。例えば、2時間の飲み会で中ジョッキを5杯飲んだとすると、それだけで1,000kcalを超えてしまうのです。

ビール選びのコツは？

種類	カロリー	アルコール分	糖質	プリン体
ビール	165kcal	5.50%	13.3g	33.25mg
発泡酒	67kcal	3%	0g	7.4mg
第3のビール	67kcal	2.5~3.5%	0g	6.4mg

(数値は全て350mlあたり)

ビールの種類によって、カロリーや糖質はさまざまです。ビールや発泡酒、第3のビールとたくさんの種類があり、選ぶ商品によってカロリーや糖質に大きな差があります。味などの好みは個人差があると思いますが、一日に何本もビールを飲む方は1本目をビール、2本目・3本目を発泡酒や第3のビールにするだけで、カロリーは100~200kcal、糖質は13g程度減らすことができます。

そもそも、「太る」とは脂肪がたまることです。消費カロリーより摂取カロリーが多いと、体内で糖質が脂質(脂肪)に変化する化学反応が起き、脂肪がたまります。カロリーだけではなく糖質も意識してビールを選ぶことで、体重増加の予防が期待できます。ビールを飲むことや体重を維持することを諦めず、選び方を工夫しておいしくビールを楽しみましょう。

健診センター 保健師 松田 華加



福祉の『窓』から

Bさんは一人暮らしの82歳女性。「転んで腰が痛くて動けない」と整形外科を受診され、診察の結果、骨折はしておらず入院しなくて良いと診断されました。しかし痛みで動けず、このまま家に帰っても生活できないことを医師に訴え、医師から医療福祉グループに相談がありました。

このような相談(問題)があったとき、高齢の方の場合はまず介護保険の要介護認定を受けているかどうか、介護度はどれくらいかを確認します。その上で、患者さんの病状や生活状況などから考えられる解決・対処方法を患者さんと一緒に検討していきます。

■ 解決・対処方法の一例

- ① 家族などに自宅に来てもらい、しばらく生活を手伝ってもらう
- ② 別居の家族などの家にしばらく滞在し、生活を手伝ってもらう
- ③ 全額自己負担で有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅に一時入居(入所)する
— 介護保険の要介護認定がある場合 —
- ④ 施設に入所したり、ショートステイを利用したりする
- ⑤ ヘルパー(訪問介護)などを利用して生活支援を受ける



医療ソーシャルワーカー 高麗 彰子

Bさんは要支援2の認定を受けていました。相談の結果、Bさんの住む地区の地域包括支援センターから介護度の認定を上げるための区分変更申請を行い、ショートステイを利用することになりました。Bさんの状況に加えて、腰椎圧迫骨折などの骨折をしていて当院に入院とならない場合には、地域包括ケア病棟や回復期リハビリテーション病棟を持つ他病院への入院も選択肢の一つになります。国の政策で病院・施設の機能分化が進み、制度も複雑になっています。生活や介護について困っていることなどがありましたら、いつでも総合相談室(医療福祉グループ)にご相談ください。



在宅^家療養あれこれ

超高齢化社会に向けて社会全体で介護を支えるために2000年にスタートした介護保険は、3年ごとに見直しが行われています。2015年の改正では新たに**介護予防・日常生活支援総合事業**が始まりましたが、「要支援の人がデイサービスやヘルパーを使えなくなるのでは?」という心配の声も上がっています。

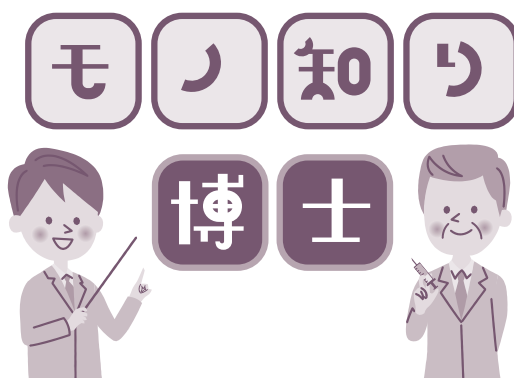
この事業は、介護が必要になる前と要支援認定の垣根を低くし、介護予防と日常生活への支援とを切れ目なく提供することを目的としています。早期から介護予防に取り組み、集いの場や簡単な援助(買い物)などにおいて、地域のさまざまな支援を活用しようというものです。

対象となるのは、少しの援助(買い物やゴミ出し

など)があれば自宅での生活が続けられる方です。介護を必要とせず元気に過ごすためには、歩いて通える場所に集まりや運動の場があること、高齢者が支える側となって社会における役割を持つことが重要です。

今後は市町村が中心となり、個人の努力を促したり住民の助け合いを強めたりしながら超高齢化社会に対応できる町づくりに挑戦していきます。お住まいの地区の状況に関心を持ち、介護予防のためにできることから始めてみませんか。

刈谷中部地域包括支援センター
介護支援専門員 山本 恭子



放射線でなが
できるの？

アイソトープ検査室に
新しい装置が入りました

3 棟地下1階にある「アイソトープ検査室」をご存じでしょうか。聞き慣れない方も多いかもしれませんが、このたび装置を更新しましたのでアイソトープ検査と新しい装置についてご紹介します。



SPECT-CT装置

- アイソトープ検査(核医学検査)とは？
- アイソトープ検査は、組織や臓器の「働き」を画像化する検査です。検査の流れは次のとおりです。
- ① 体の中に「アイソトープ」(放射性医薬品)を注射する。
 - ② 薬が体内に行きわたるのを待つ(待つ時間は検査部位によって異なります)。
 - ③ その薬から放出される「ガンマ線」という放射線を専用の装置で撮影する。
- ベッドで30分ほど横になって撮影するという、とてもシンプルな検査です。放射性医薬品の種類は約30種類ほどあり、検査の目的に合わせた薬を使用します。

■新しい装置の紹介

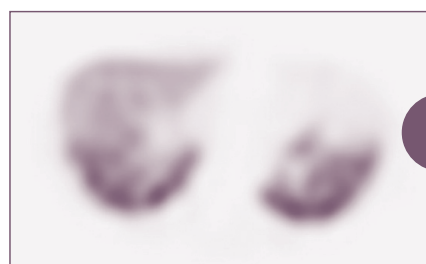
今までのアイソトープ検査では、組織や臓器の「働き」のみを画像化していたため、アイソトープ検査だけでは病変部位の正確な位置を把握するのが困難でした。しかし、新しく導入されたSPECT-CT装置では、「働き」を画像にするアイソトープ検査に加えて「かたち」を画像にするCT検査を同時に行うことができるため、今までよりも高い精度で組織や臓器などの画像を撮影することができます。また、放射線を撮影する能力をはじめ装置の基本的な能力が優れており、微量の放射線でもきれいに画像化できます。

以前の装置に比べると画像に含まれる情報量は多くなりましたが、検査時間はほぼ同じで体への負担は変わりませんのでご安心ください。

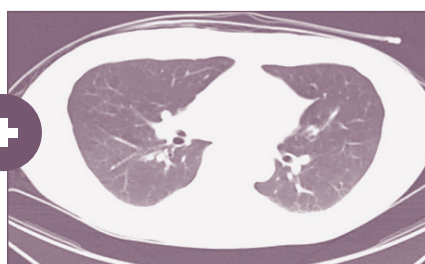
簡単な紹介になりましたが、アイソトープ検査や新しい装置について少しでもご理解いただきましたでしょうか。検査室でも分からないことや不安なことがあれば、お気軽にお尋ねください。

診療放射線技師 杉浦 晶江

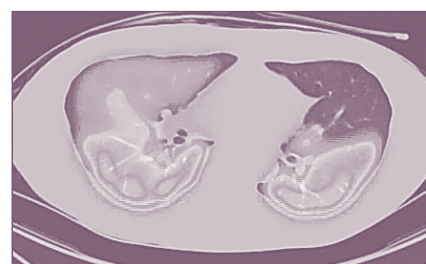
SPECT-CT装置で撮影した画像のイメージ



アイソトープ画像



CT画像



SPECT-CT画像



◆自分の生活習慣で思い当たることはありませんか？



ひとりでもできる リハビリテーション

今から始める心臓病予防 心臓病とリハビリテーション

8月10日は「健康ハートの日」です。これは心臓病について国民の予防意識の向上をはかることを目的として、公益財団法人日本心臓財団が定めたものです。

心臓病の原因には生活習慣と深く関わっているものがあり、高齢の方だけでなく、働く世代の方も注意が必要です。

■心臓病の予防には運動が効果的

運動は心臓病の危険因子である高血圧や糖尿病、高脂血症、肥満、ストレスなどを予防・改善するのに役立ちます。ある報告では、身体活動量が少ない人は、多い人に比べ心筋梗塞や狭心症を起こす危険度が1.5～2.4倍も高くなるといわれています。

■効果的な運動のために

安全かつ効果的な運動には4つの要素が大切です。

①有酸素運動

運動の種類は主に「無酸素運動」と「有酸素運動」に分けられます。無酸素運動は短距離を全力疾走するような激しい運動で、心臓病予防という点ではおすすめできません。一方、有酸素運動は散歩やサイクリング

など、ゆっくり呼吸しながら続ける持久的な運動です。脂肪の燃焼や心臓への負担を少なくする利点があります。

②全力の40～60%

有酸素運動は、全力の40～60%の運動が適切とされ、「じんわり汗ばむ」と感じる程度が望ましいです。脈拍数でいうと1分間に90～100拍程度です。ときどき、脈拍を測ってみましょう。

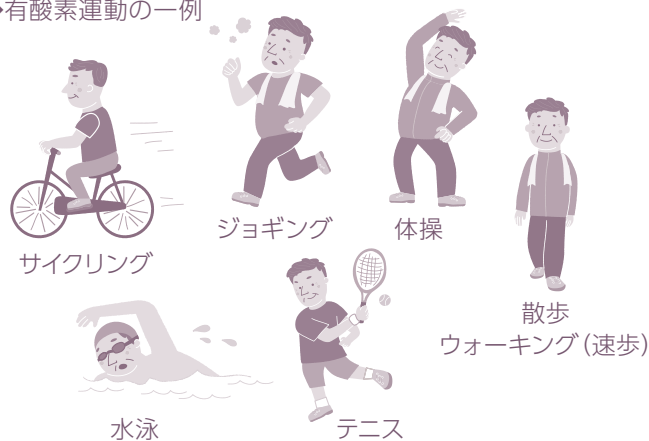
③1回20～60分程度

20分以上の有酸素運動を続けると、脂肪燃焼効果がより顕著に出てきます。継続した運動が難しい場合はこま切れでもかまいませんので、1日合計30分以上の運動が効果的です。

④週3～5回

回数は週3～5回程度が理想的です。疲れが残らないよう間に休みを挟むと良いでしょう。

◆有酸素運動の一例



運動は継続することが重要です。新しい生活習慣を自分のものにするには、周囲のサポートも欠かせません。困ったときは専門家に相談することも大切ですし、友人や同僚、家族にアドバイスをしてもらうのも一つの方法です。

無理のない生活習慣で健康な体を維持しましょう。

理学療法士 伊藤達之



〔症状に応じた対処法〕

基本対応：涼しい場所へ移動して安静にする

めまいや立ちくらみ、こむら返り、大量の汗など

対処法

基本の対応 + 水分補給

頭痛や吐き気、倦怠感、集中力・判断力の低下など

対処法

基本の対応 + 体を冷やして
十分な水分・塩分を補給

※症状が改善すれば受診の必要はありませんが、水分がとれない、または症状が改善しない場合は受診しましょう。

※嘔吐がある場合は横向きに寝かせましょう。

意識障害やけいれん、運動障害など

対処法

救急車を呼ぶ

※待つ間は基本の対応に加え、体が熱ければ冷やしましょう。

熱中症

看護部だよ！

「熱中症」とは、気温が高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇やめまい、倦怠感、けいれん、意識障害などの症状が起こります。

今回は、熱中症になった場合の対処法をご紹介します。症状によって多少対応が異なりますが、涼しい場所へ移動して安静にすることが基本となります。今年も暑い日が続いています。こまめに水分補給をして、体調に十分注意しましょう。

看護師 加藤恵

耳よりニュース

モスキート音と加齢性難聴

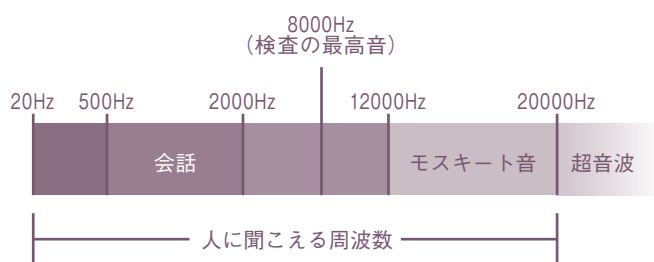
モスキート音とは、「蚊の羽音」という意味です。

人に聞こえる周波数範囲は20Hz～20000Hzで、20000Hzを超えると超音波と呼ばれ人には聞こえません。また、人に聞こえる周波数のうち12000Hz～20000Hzの高い音をモスキート音といい、コンビニなど人がよく集まる場所で聞こえて不快に感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。当院の検査機器は高音8000Hzまでの測定ですので、モスキート音は非常に高い音であるといえます。

高い音から徐々に聞こえが悪くなっていくといわれる病気に加齢性難聴があります。モスキート音も加齢によって聞き取る力が低下していくといわれていますが、人の会話域は5000Hz～20000Hzとされていますのでモスキート音が聞こえないからといってすぐに心配する必要はありません。しかし、難聴の症状が出る前の状態として、モスキート音が聞き取りづらくなることも関連があるのかもしれません。

最近では、モスキート音で耳年齢を調べることもできます。インターネットなどで検索して、ご自身の耳年齢を測定してみてもいいのでしょうか。

聴力検査士 岩井充恵



市民公開講座



冬の感染症を予防しよう!

日時 平成28年11月19日(土)午前10時30分~12時

講師 感染管理認定看護師 佐藤 浩二

主催 広報委員会

場所 診療棟5階 第1・2会議室

参加 無料(予約不要)

お問合せ (0566) 25-9215(広報グループ)

お知らせ
伝言板

患者の会や教室、院内のイベントについて
お知らせします。
都合により、内容は変更になる場合があります。

院内コンサートのご案内



二胡コンサート

日時 平成28年11月19日(土)午後2時30分~

演奏 満天星(まんてんしん)

主催 広報委員会

場所 診療棟2階

参加 無料(予約不要)

お問合せ (0566) 25-9215(広報グループ)

かきつばた会

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

日時 平成28年11月19日(土)午前10時~11時

主催 呼吸器・アレルギー内科

場所 診療棟5階 第3会議室

参加 無料(予約不要)

お問合せ 0566-25-8010〈内科外来〉

水曜会

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28年9月29日(木) 午後2時~3時30分
(今回は開催日が木曜日となりますのでご注意ください)

テーマ 乳がん治療の現状について(講師:乳腺外科医)

主催 総合相談室(医療福祉グループ)

場所 診療棟5階 第4会議室

参加 無料(予約不要)

お問合せ (0566) 25-2810(総合相談室(医療福祉))

パーキンソン病患者・家族の会

パーキンソン病患者・家族の皆さまの会です。
当院におかかりの方を対象としています。

日時 平成28年12月19日(月) 午後2時~3時30分

テーマ パーキンソン病の薬物療法
~よりよい生活のために~ (講師:薬剤師)

主催 総合相談室(医療福祉グループ)

場所 診療棟5階 第4会議室

参加 無料(予約不要)

お問合せ (0566) 25-2810(総合相談室(医療福祉))

総合防災訓練 見学者募集

刈谷豊田総合病院では、平成17年より総合防災
訓練を開催してまいりました。災害時においても
病院機能を維持し、地域住民の方々に医療が提
供できるよう訓練を行っております。

訓練の様態をご覧いただき、災害に対する意識
を高めていただきたく見学者を募集いたします。
見学をご希望の方は総務グループまでご連絡く
ださい。

日時 平成28年10月15日(土)
午後2時~4時30分

場所 診療棟2階

定員 20名程度

参加 無料(要予約)

お問合せ 0566-25-8007(総務グループ)

減塩食体験会

減塩食(昼食)の試食と 管理栄養士によるお話

日時 平成28年10月20日(木)・21日(金)
平成28年11月17日(木)・18日(金)
午前11時30分～午後1時

場所 5棟2階 調理実習室

費用 栄養食事指導料+材料費(600円)

対象者 塩分制限を必要とする当院患者・家族の皆さま

持ち物 筆記用具・診察券

栄養科の 教室

完全予約制

対象は当院で栄養指導を受けたことがある方です。
参加を希望される方は栄養科までご連絡ください。

教室予約 (0566) 25-8387(直通)

ヘルシークッキング教室

10月> 雑穀をおいしく食べよう

日時 平成28年10月13日(木)・14日(金)
午前10時～12時30分

11月> 旬の食材で洋風ランチ

日時 平成28年11月10日(木)・11日(金)
午前10時～12時30分

場所 5棟2階 調理実習室

費用 栄養食事指導料+材料費(600円)

対象者 当院生活習慣病患者・家族の皆さま

持ち物 エプロン・筆記用具・診察券

慢性腎臓病教室

医師による講義と管理栄養士による栄養指導

日時 平成28年10月15日(土) 午前11時～12時30分
平成28年10月26日(水) 午後1時30分～3時
平成28年11月19日(土) 午前11時～12時30分
平成28年11月30日(水) 午後1時30分～3時

場所 診療棟5階 第5会議室

費用 栄養食事指導料

対象者 当院慢性腎臓病患者・家族の皆さま

持ち物 筆記用具・診察券

糖尿病患者の集い

日時 平成28年11月14日(月)
午後1時30分～3時

テーマ 糖尿病と骨粗鬆症

- ・医師のお話
- ・看護師・管理栄養士によるクイズ
- ・理学療法士による体操教室
- ・骨を丈夫にする食品の試食 など

場所 診療棟5階 第1・2会議室

費用 無料(予約不要)

お問合せ (0566) 25-2946(臨床検査・病理技術科)

心臓病のための栄養セミナー※

管理栄養士による栄養指導と 減塩料理の試食

日時 平成28年10月5日(水)
平成28年11月2日(水)
午前10時30分～12時

場所 5棟2階 調理実習室

費用 栄養食事指導料+材料費(600円)

対象者 当院心臓病患者・家族の皆さま

持ち物 筆記用具・診察券

※栄養指導を受けたことがない方でも、医師の指示があればご参加いただけます。

がん相談支援センター

がんに関する不安や疑問・療養生活における悩みなどの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。

相談対応日 月～金曜日、第1・3土曜日(休診日は除く)

受付時間 月～金曜日:午前9時～午後4時
第1・3土曜日:午前9時～午後1時

相談時間 30分程度

場 所 診療棟1階 総合相談室

参 加 無料(予約不要)

がんに関する情報

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。

●お問い合わせ先
(0566) 25-8110(がん相談支援センター)

がんサロン

がんの治療中・療養中の患者さんやご家族の方々が集い、がんについての疑問や不安、悩みについて共に学び、語り合う場所です。

日 時 毎月**第2火曜日**(休診日は除く)
※10月は10月18日(第3火曜日)に開催します。
午後**2時30分～3時30分**

場 所 診療棟5階 第5会議室

参 加 無料(予約不要)

ピアサポーター(がん治療体験者)による院内相談会

がんに関する不安や疑問・療養生活における悩みなどのさまざまな相談にピアサポーターがお応えします。

日 時 毎月**第1木曜日**(休診日は除く)
午前**10時～12時**

場 所 診療棟1階 正面玄関

参 加 無料(予約不要)

当院には血液内科の常勤医師が在籍していないため、血液内科を標榜しておりません。週2回午後には非常勤医師の診察があり、紹介状などにより直接専門医を受診していただいたり、内科受診後に必要に応じて専門医を受診していただいたりする体制を整えております。ご理解のほどお願い申し上げます。

(文責:総務室長)

血液内科を直接受診できないのはなぜか
というご意見

ご意見箱



貴重なご意見を頂戴しありがとうございました。
今後も皆さまにご満足いただけるよう、職員一同努力してまいります。

ゆうあいの会より

ボランティア募集のお知らせ

刈谷豊田総合病院では、車いすの介助や点検、院内の案内、受付の手伝いなどさまざまな場面でボランティアが活動しています。

活動時間は午前9時～11時30分です。いつでも見学・入会でき、入会資格などは特にありません。あなたもお手伝いをしてみませんか？

お問い合わせ (0566) 25-2810〈総合相談室(医療福祉)〉



ナンクロ

同じ数字のマスには同じ文字が入ります。「ゴ・ル・フ」を手掛かりに、ナンバークロスを完成させてください。指定された番号のカナでできる言葉は何でしょう？

1 ゴ	2 ル	3 フ		3	14	12	9		9	4	5
11		2	17	11	13		13	11	4	16	8
12	9	15		7	3	9		7	17	11	
	2	16	2		14		9	16	11		3
18	15	13		5	2	1	16	2		14	19
	12		15	16	9		13		13	8	
9	6	5	8	19		5	9	15	1	15	7
4		13	18	16	18	16		6	7		16
15	19		11		18	2	9		11	7	13
	3	11	9	6	8		4	14		16	
14	18	4		16		19	12	6	8	6	10
17	4		11	2	9	8		18		10	
4	8	4	17		12	7	4		4	8	1
10		8		17	18		13	7	16		18
11	4	13	18	2		10	11		3	3	11

文字対応表

1	2	3	4	5
ゴ	ル	フ		
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	

解答欄

9	2	15	14	12	13

★解答は裏表紙に掲載しています。

余 聞

三河地区では迎え盆・送り盆があるように、お盆の風習は地域や宗派によって異なりますね。私の実家の長崎では、8月15日に行われる精霊流しが有名です。

今年は兄が精霊船を手造り。海に向かって皆で練り歩きながら、南無阿弥陀仏の名号を「ナンマイダー」と大声で唱えました。提灯の灯火に癒やされ、先祖や亡き父を思う精霊流しとなりました。

皆さん、ふるさとではどんなお盆を過ごしましたか。

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充分に目を向ける「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。そんな意を込め「以」を「医」としてタイトルにいたしました。

