

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]

11

November

No. 153

2017.11.15

## 一特集一 女性特有の病気 (子宮内膜症)

### INDEX

- P.01 メッセージ
- P.02 医療の輪
- P.03 特集「女性特有の病気」
- P.07 HOSPITAL NEWS
- P.09 健心だより
- P.11 福祉の窓から
- P.11 刈谷訪問看護ステーション
- P.12 モノ知り博士
- P.15 Information
- P.18 娯楽室
- P.19 旬を食す

[年末年始休診日のご案内] 平成29年12月29日(金)～平成30年1月4日(木)

※ただし、緊急の場合はこの限りではありません。当院の救急外来では重症度の高い患者さんを優先に診療いたしますので、あらかじめご了承ください。

# 平均寿命と 健康寿命



刈谷豊田総合病院  
副院長・看護部長

結城 房子

天皇陛下が高齢による体力低下を感じられ、「象徴のつとめを果たしていくことが難しくなるのではないかと」退位の意向をビデオメッセージで国民に示されました。このビデオを通して、私たち国民に「高齢者へ期待すること、高齢者ができること、高齢者の望むことを考える機会にしてほしい」との陛下の強い思いが感じられます。

先日、2016年の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳と発表されました。医療は病んだ臓器や組織を治すことに主眼を置き、平均寿命の延長に大きく貢献してきました。一方、2000年にWHO（世界保健機構）が健康寿命を提唱して以来、平均寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できるか、またその期間を延ばすかに関心が高まっています。

2013年内閣府発表の健康寿命は、男性71.19歳、女性74.21歳です。健康寿命とは、日常生活に制限のない期間で、QOL（生活の質）を保つことができている期間ともいえます。聖路加国際病院名誉院長などを務めた故・日野原重明氏は「医療の手を借りて達成されるべきものは、いのちの

単純な延長ではなく、日々の生活がその人らしく、健やかで、豊かであり、なにより生きがいを感じられるものであることが約束されなければならない」とおっしゃっています。

なぜ医療を受けるのかについては、関連施設の看護・介護部長時代に多くの方にインタビューしました。なぜ・なぜを繰り返すとほとんどの方から「今の暮らしを続けたい」という声が聞かれ、急性期の医療を考える機会となりました。2025年には少子・超高齢化社会を迎え、4人に1人は75歳以上になります。私たち医療職は、一人一人の患者さんが今までどんな人生を歩んできたのか、これからどんな人生を望まれているのかを知り、その人の価値ある暮らしを尊重して、その人が望む医療を支援する立場であるということを忘れてはならないと思っています。目指せ、平均寿命≒健康寿命です。

いのちには限りがありますが、どのように生きるかは自分で決めることができます。「自分の価値ある暮らし」について考えてみませんか。

〔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。



# 医療の輪

平成29年4月より患者サポートセンターに各種相談窓口がオープンし、半年が経ちました。さまざまな相談や質問、お悩みごとなど皆さまからたくさんお話を聞くことができました。

お話を聞いてみると複雑な医療制度や専門性の高い医療、病院のルールなど、患者さんには理解が難しいことの多さに改めて気付かされました。そこで今回は、相談窓口によく寄せられる質問と回答をまとめました。受診する際の豆知識としてお役立てください。

患者サポートセンター  
患者相談グループ  
岩橋 英夫



## 【相談事例①】

**Q** 刈谷豊田総合病院を受診したいのですが、どうしたら受診できますか？

**A** 当院は地域医療支援病院です。診療を希望される場合、まずかかりつけ医または開業医の先生の診察を受けてください。診察の結果、必要に応じて紹介状を発行していただき当院を受診してください。  
※緊急の場合はこの限りではありません。

## 【相談事例②】

**Q** 予約日はまだ先ですが、治療中の病気が思わしくありません。どうしたらよいですか？

**A** 主治医の診察日でなくても受診してください。その際、受付は午前7時30分～11時の間に行ってください。また、当日受付となりますので待ち時間が長くなります。あらかじめご了承ください。

## 【相談事例③】

**Q** 受診する病院を他の病院に変更したいのですが、どうしたらよいですか？

**A** 主治医の先生に話にくい場合もあるかもしれませんが、遠慮なくお申し出ください。紹介状を作成いたします。

## 【相談事例④】

**Q** 夜眠れないのですが、何科を受診すればよいですか？

**A** 眠れない理由はいろいろ考えられますが、いびきや無呼吸症状がある場合は耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。その他、当院にはございませんが心療内科でも睡眠障害の相談ができます。  
また、かかりつけ医がいる場合はかかりつけ医に相談してください。

## 【相談事例⑤】

**Q** 父の認知症の診断をしてほしいのですが、本人が嫌がり受診してもらえません。

**A** 診断は患者さん自身に受けていただく必要があるため本人の受診意思がない場合は難しいですが、健診を受けるという名目で受診を促す方法があります。  
また、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターで認知症の相談をすることができます。

## 【相談事例⑥】

**Q** 入院しているのですが、療養のことで不安があります。誰に相談すればよいですか？

**A** 入院中の療養上のご心配や困りごとなどは、まず病棟看護師にご相談ください。病棟看護師より、相談内容に応じて専門の窓口をご案内いたします。

特集

# 女性特有の 病気（子宮内膜症）

## ～20代から高い関心を～

皆さん、**子宮内膜症**という病気をご存じでしょうか？

子宮内膜症とは、本来子宮の内側にあるべき組織（内膜組織）が子宮内膜以外の場所（子宮筋層、卵巣、膀胱など）で発育、増殖してしまう病気です。性成熟女性の10%が罹患しているといわれ、近年は増加傾向です。20～30代によく発症するといわれていますが、近年では10代でも見られます。

内膜組織は月経時に剥がれ落ちて出血しますが、子宮の内側以外の内膜組織も出血を起こして周りの組織と反応するため、強い月経痛や経血量が多い過多月経を起こすことがあります。また、周囲組織との癒着の原因となるため、



### なぜ20代からか？

日本産科婦人科学会 指導医、専門医  
日本産科婦人科内視鏡学会 技術認定医  
日本婦人科腫瘍学会 暫定指導医、専門医

うめつ  
梅津 朋和

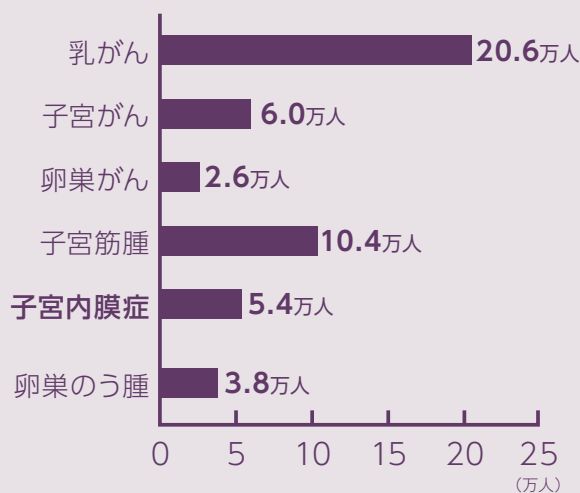
不妊症の原因となることもあります。さらに、卵巣に出来る子宮内膜症（卵巣チョコレート）のう胞※の0.7%は**がん**になるという報告もあります。放置することで生活の質を落とすだけでなく、がんという生命にかかわる病気にもなりかねません。

治療には、ホルモン治療のような内科的治療や病変を切除する外科的手術などがあります。当院では術後疼痛や美容性を考え、**腹腔鏡下手術**を積極的に取り入れています。

つらい月経痛や生活に支障を来すような過多月経などがある方は、お近くの産婦人科を受診してください。また、検診時の超音波検査で発見されることもあります。無症状の方も**婦人科検診**は必ず受けることをおすすめします。

※卵巣チョコレートう胞とは、子宮内膜症が卵巣に発生・進行したときにできる腫瘍のことです。月経によって出血を繰り返すことで、古い血液がたまり大きくなります。

■女性特有の病気患者数（疾患別）



出典：厚生労働省「平成26年 患者調査」



## 体への負担が少ない腹腔鏡下手術

日本産科婦人科学会 指導医、専門医 おさふね  
日本産科婦人科内視鏡学会 技術認定医 長船 綾子  
日本内視鏡外科学会 技術認定医

子宮内膜症は次の場合に手術を行います。

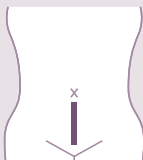
- ① 卵巣チヨコレートのう胞が大きい、または痛みを伴う
- ② 妊娠を望んでいて不妊の原因として子宮内膜症が考えられる
- ③ 悪性腫瘍が否定できない

手術では卵巣チヨコレートのう胞だけを

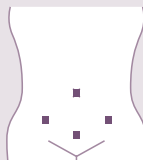
摘出する場合や、妊娠を希望していない、癒着が進んでいるなどの理由から卵巣・卵管を摘出することもあります。③を除いて、当院ではほとんどの症例で**腹腔鏡下手術**を選択しており、平成28年は262件実施しました。そのうち卵巣・卵管の手術は153件、うち卵巣チヨコレートのう胞手術は42件でした。

### ■手術創の比較

開腹手術



腹腔鏡下手術



### ■腹腔鏡下手術とは？

以前はへそ下10〜15cmほどを切開して開腹手術を行っていましたが、腹腔鏡下手術では全身麻酔のもと、おへそに12mm・下腹部に5mmの小さな孔を2〜3カ所開けて同様の手術を行います。おへそからカメラを挿入し、テレビモニターで確認しながら鉗子<sup>かんし</sup>を用いて手術を行うため、子宮の後ろや骨盤の奥の方に出来やすい子宮内膜症病変も拡大視でき、開腹手術よりも完遂度の高い手術ができます。

ただし、癒着が進んでいる場合や出血が多くなった場合は開腹手術になることがあります。

### 腹腔鏡下手術 のメリット

- ① 出血量が少ない
- ② 術後の癒着が少ない
- ③ 傷の痛みが少ない
- ④ 入院日数が短い  
(約5日間)

早期の社会復帰が可能！

### くすりによる治療

薬剤師

伊藤 有美

薬物療法は、大きく分けて漢方薬や鎮痛薬による**対処療法**と**ホルモン療法**の2つがあります。ホルモン療法には、GnRHアゴニスト療法と

低用量エストロゲン・プロゲスチン配合剤療法（低用量E/P剤）、黄体ホルモン剤療法があります。

### ■GnRHアゴニスト療法

性腺刺激ホルモン（Gn）を放出させるホルモン（RH）の働きを抑えます。卵巣の機能を抑えることで一時的に閉経と同じ状態にし、病巣を小さくする作用があります。

### ■低用量エストロゲン・プロゲスチン配合剤療法

一般的に避妊に用いられてきたピルと同じで、排卵と子宮内膜の増殖を抑え、子宮内膜症に伴う月経痛を緩和できます。2008年以降は保険適応となりました。

### ■黄体ホルモン剤療法

低用量E/P剤と同様の作用に加え、病巣の萎縮効果も認められています。



低用量E/P剤と黄体ホルモン剤は、治療を続けることで内膜症の進行を抑えることができます。病状や症状に合わせて治療方法を選択することが可能ですので、お気軽に医師・薬剤師にご相談ください。

## MRI検査で診る子宮・卵巣

診療放射線技師

岩瀬 大祐

子宮や卵巣の診断において、MRI検査がどのように活用されているかをご紹介します。

### ■MRI検査の意義

MRI検査は、血液検査や超音波検査などで疾患を指摘されたときに、その後の治療方針を決定するための精密検査として活用されています。体を傷つけず、放射線被ばくを受けずに子宮や卵巣を観察できる重要な検査です。

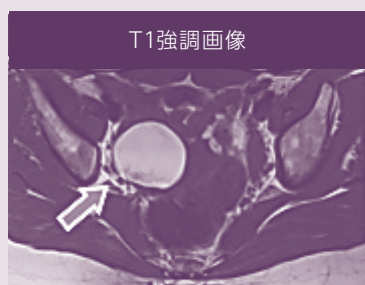
一度の検査でさまざまな画像を広範囲に撮影できるため、疾患だけでなく周辺臓器の状態も確認できます。数種類の画像を撮影することにより、出血や脂肪成分の有無、さらには腫瘍の悪性度合いを評価できます(図1)。また、造影剤を使う検査ではその疾患の血流状態が分かるため、注意が必要な腫瘍かどうかも確認できます。



### ■MRI検査の画像例[卵巣チョコレートのう胞](図1)



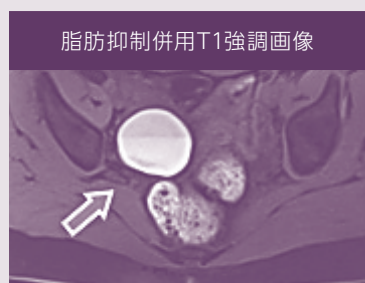
出血成分が黒く写る



脂肪・出血成分が白く写る



細胞密度が高いと白く写る



脂肪が黒く、出血成分が白く写る

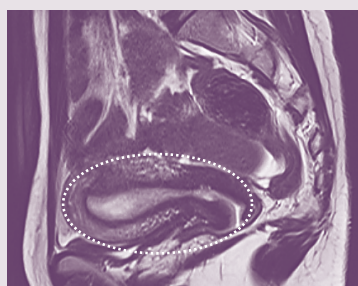
### ■MRI検査を受ける方へ

MRI検査は「検査時間が長いので大変だ」と患者さんからお言葉をいただくことがあります。しかし、検査に時間がかかってしまうのは数種類の画像を撮影し、その画像を駆使して疾患の正しい評価につなげるためです。検査を受ける際はご理解とご協力をお願いいたします。

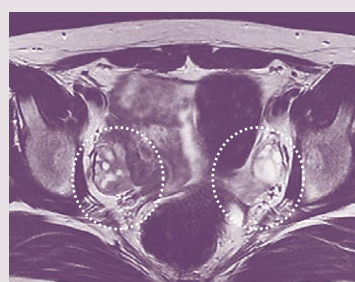
検査に関してご不明な点がありましたら、お気軽に放射線科受付までおたずねください。

### ■正常な子宮・卵巣画像

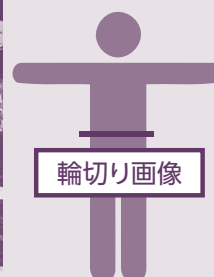
一度の検査で、縦切り画像と輪切り画像の両方を撮影することができます。



正常な子宮



正常な卵巣



# けんしんのススメ

## 子宮内膜症のセルフチェック

- ☒ 月経痛が年々ひどくなってきた
- ☒ 性交のとき奥のほうที่痛い
- ☒ 排便のとき肛門の奥が痛い
- ☒ 月経以外のとき、下腹部に鈍痛がある
- ☒ 月経のとき、吐き気やめまいがする
- ☒ 月経のとき、鎮痛剤を飲んでも痛みがおさまらない
- ☒ 月経のときに飲む鎮痛剤の量がだんだん増えてきた
- ☒ 結婚して2年以上たつが妊娠しない



⚠ 1つでも当てはまる方は要注意！産婦人科の受診をおすすめします。

子宮内膜症は月経が繰り返されるたびに進行していく病気なので、  
受診を先延ばしにするのは禁物です。

## 定期的に婦人科検診を受けましょう

### ○当院の健診センターで受けられる検査

次の検査は子宮頸がん検診[3,000円(税抜)]を実施された方のみ追加で受けていただけます。

| 検査項目           | 主な対象疾病             | 金額(税抜) |
|----------------|--------------------|--------|
| 経腔超音波検査        | 子宮筋腫、卵巣のう腫         | ¥4,500 |
| CA125※+経腔超音波検査 | 子宮・卵巣腫瘍、子宮筋腫、卵巣のう腫 | ¥7,000 |

※CA125は当日採血した血液で行う腫瘍マーカー検査です。

### ○おすすめです！経腔超音波検査

子宮や卵巣の状態が確認でき、子宮内膜症だけでなく子宮筋腫や子宮体がんなどの早期発見にもつながります。内診に続いて検査を行い、通常痛みはなく1～2分程度で終わります。

※生理中は正確に検査ができない場合がありますので、事前にご相談ください。



体験者

どんな検査をするのか分からずなかなか検査を受けることができませんでした。  
しかし、始めてしまえばあっという間で痛みはほとんどなく、検査中は医師や看護師の  
顔が見えないので恥ずかしさも軽減されました。

## お申し込み・お問い合わせ

当院健診センターまでお電話いただくか、窓口までお越しください。

・TEL 0566-25-8182

・窓口 2棟1階・健診センター

・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

<http://www.toyota-kai.or.jp/facility/center>



早期発見・早期治療のために、検診は欠かせません。  
無症状の方も必ず定期的に婦人科検診を受けましょう。

産婦人科 梅津 朋和



## NEWS

1

### ウエルウオーク

### WW・1000全国初導入！

リハビリテーション科 酒井 元生

### 下肢運動機能の早期回復をめざして

当院では、かねてよりリハビリテーションによる早期機能回復・早期退院に取り組んでまいりました。この度、歩行訓練を支援する最先端のリハビリロボット「ウエルウオークWW・1000」（一般名称：能動型展伸・屈伸回転運動装置）の第1号機を導入いたしました。

### ウエルウオーク

### WW・1000の特徴

「トヨタ自動車(株)製」

- 運動学習理論に基づいたさまざまなリハビリテーション支援機能を搭載し、患者さんに合わせた難易度の調整や多彩な歩行状態のフィードバックが可能。

- 簡単装着、タッチパネル操作などシンプルな構造と機能により、臨床現場での使いやすさを実現。

(平成28年11月医療機器認可)

## NEWS

2

### 全日本交通安全協会の 交通安全章緑十字銅章を 受章しました

総務グループ

9月14日(木)、全日本交通安全協会より長年にわたる安全運転や交通事故の防止、交通秩序の確立に貢献した功績をたたえて、総務グループの西幸和さんが交通安全章緑十字銅章を受章しました。

西さんは10年にわたり当院の運転手を



最先端のロボット治療を提供することにより、脳卒中などで下肢機能障害を持つ患者さんの歩行訓練を強力に支援します。今後も積極的に患者さんの早期機能回復と退院後の介護負担軽減を目指してまいります。

務め、無事故・無違反の安全運転を徹底してきました。また、当院の副安全運転管理者として毎年講習会を修了し、職員への安全運転講習を行うなど院内の教育にも尽力しています。さらに、平成26年1月より運用を開始したドクターカーでは運転手として医師や看護師を安全・迅速に現場へ運び、地域の皆さまの命を救う現場でも活躍しています。

また、刈谷豊田総合病院も愛知県警察本部長・愛知県交通安全協会会長より、交通安全功労団体として表彰を受けました。今後も安全第一の運転を続け、病院全体で交通事故防止に努めてまいります。





## 平成29年11月19日(日)～25日(土)は 医療安全推進週間です

安全環境管理室 佐藤 麻衣子

医療安全推進週間は、患者さんの安全を守るため、医療安全に取り組むことを目的に厚生労働省が位置つけた期間です。毎年11月25日を含む1週間を医療安全推進週間とし、全国でさまざまな催しが行われています。

当院では、安全・安心で質の高い医療を提供できるよう、医療安全チームや感染管理チームを中心に医療安全向上のための活動をしています。活動の一部を紹介する催しを企画しましたので、お気軽にご参加ください。



昨年の様子

## 医療安全推進週間中の当院での催し

正面玄関横エリアで行います

日 時：11月20日(月)、21日(火)、22日(水)、24日(金)  
各日 午前11時～11時30分

### 内 容：① プレゼンテーション

- ・医療安全チーム「患者誤認防止に向けた取り組み」

患者間違いの防止は、医療従事者はもちろん、患者さんのご理解とご協力があってこそ実現できるものです。当院での取り組みをクイズ形式でご紹介します。

- ・感染管理チーム「手洗いで感染予防～正しい手洗いできていますか?～」

蛍光クリームを石鹸に見立てて塗り、ライトに手をかざすと洗い残しが分かります。正しい手洗いができているかチェックしてみませんか。

### ② ポスター掲示

- ・医療安全チーム・感染管理チームの活動紹介
- ・医療安全のためにご協力いただきたいこと



# 健心だより

## ちょっと気になる 健診結果の見方 ～糖尿病～



健診の後、お手元に届いた結果を確認されていますか。  
必要なものに対してフォローされる場合もあれば、「判定は見えているけど、値まではなかなか…」[早急に再検査という判定でもないし、症状もないからわざわざ再検査まではいいかな]という方もいらっしゃるかと思います。  
症状がないから安心なのでしょうか。せっかく健診を受けてくださっているのですから、早いうちにきちんとフォローしたいですね。  
今回は「糖尿病の結果の見方」についてご説明します。

### ①「糖尿病」ってどんな病気？

血液中の糖を細胞に取り込む「インスリン」の分泌量が不足したり働きが悪くなったりすることで、血糖（血液中のブドウ糖）が多くなりすぎた状態が長く続く病気です。初めは無症状でも、血糖が高い状態が続くと、目や腎臓などの細い血管が障害され視力障害や腎症、神経障害（痛みやしびれ）が起こります。また、動脈硬化を進行させ心筋梗塞・狭心症、脳梗塞、足の壊疽などを起こす可能性があります。



### ②結果表を見てみましょう！

糖尿病の判定は、血液検査で判定します。健診では一般的には「空腹時血糖」と「HbA1c」の2種類の検査があります。

#### 空腹時血糖

10時間食事を抜いた状態で測定する血糖値です。

#### ヘモグロビンエイワンシー HbA1C

過去1～2カ月の血糖の平均値を表したものです。



### ③健診結果はいかがですか？ 皆さんの結果はどこに当てはまるか見てみましょう

| 判定<br>検査項目            | 正常型     | 正常高値    | 予備軍<br>(境界型) | 糖尿病型  |
|-----------------------|---------|---------|--------------|-------|
| 空腹時血糖 (mg/dl)         | (60)～99 | 100～109 | 110～125      | 126以上 |
| ヘモグロビンエイワンシー<br>HbA1C | ～6.1未満  | ～6.1未満  | 6.1～6.4      | 6.5以上 |

#### ▲ 注意

当院の健診結果でA・B判定以外の方は、必ず再検査や治療が必要です。症状がない・時間がないなどの理由で、放置していませんか。必ず受診しましょう。

※施設によって、判定や基準値が異なる場合があります。

### ④再検査の判定が出ていなければ大丈夫？

健診結果では「糖尿病の疑い」「糖尿病」と出なくても、空腹時血糖が100～109mg/dlの場合は糖尿病への移行や境界型の可能性が全くないわけではありません。

また、「血縁関係者に糖尿病の方がいる」「肥満の方」などは空腹時血糖が正常であっても食後の血糖が高い場合があります。

空腹時血糖が  
100～109mg/dl  
の方も気を付けて！

再検査のすすめがなくても、日頃から体重コントロールや運動・食事・間食に気をつけるなど、生活の中で気を付けてみましょう。  
また、毎年の健診は必ず受診し、採血結果の変化を見ていきましょう。

保健師 寺田 伸子

## サバの照焼 たっぷり野菜を添えて

サバには動脈硬化予防や脳の働きを活性にするDHAやEPAなどが多く含まれます。年中出回っていますが、旬を迎える秋から冬にかけて含有量が増えます。脂がのった魚はエネルギー量が高めなので分量に注意しましょう。

### 〈作り方〉

- ① サバは水気をしっかりふいて一口大に切り、ポリ袋に入れて片栗粉をまぶす。
- ② 野菜は大きめにカットする。しめじは石づきを取って小房に分け、マッシュルームは3mm程度にカットする。加熱が必要な場合は、ごま油少々(分量外)で焼く。
- ③ フライパンにごま油を熱してサバを2～3分焼き、黒酢・しょうゆ・はちみつを加えて煮からめる。
- ④ 皿に野菜と③を盛り付け、野菜の上にくるみをちらし、カットしたレモンを添える。

### 〈ポイント〉

- ★ 野菜と一緒に食べることでポリウムも栄養(ビタミン・ミネラル)もアップ!
- ★ 野菜→魚→主食(ごはん)の順に食べることで、血糖上昇抑制効果に期待!
- ★ 野菜の味付けはほとんどせず、レモンやくるみ、サバの照焼と一緒に食べることで減塩できます。

管理栄養士 湯山 亜佳里

1人分  
324kcal  
塩分1.2g



### 材料(2人分)

サバ・・・・・・・・・・ 160g  
片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1  
好みの野菜、きのこ・・・・ 約300g  
(今回はベビーリーフ、しめじ、マッシュルーム、なす)  
ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
黒酢・・・・・・・・・・ 大さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2  
はちみつ・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
くるみ・・・・・・・・・・ 20g  
レモン・・・・・・・・・・ 適量

## NEWS

4

## 総合防災訓練を実施しました

診療放射線技師 増田 好輝

10月21日(土)、南海トラフ沖を震源としたマグニチュード9.0、震度7の巨大地震を想定し、今回で13回目となる総合防災訓練を実施しました。約350名の職員が仮想勤務者、仮想患者として参加しました。

大型台風接近のため13回目にして初めて雨の中での訓練となり、患者さんの状況を把握する場所の変更など臨機応変に対応する場面もありました。昨年の教訓を生かし、通信網や救急対応の充実はもちろんのこと、亡くなった方の対応場所を設置するなど改善しました。職員は本番さながらに取り組み、亡くなった方の対応では緊迫した雰囲気の中、看護師が家族に寄り添う姿が印象的でした。

訓練を通して、コミュニケーションや現場の創意工夫の重要性を改めて認識しました。今後も新たな課題の改善に取り組み、災害拠点病院として災害時にも医療を提供できるよう備えてまいります。







## 福祉の「窓」から

### 傷病手当金ってなあに？

Aさんは50代男性です。心不全と診断され、これまで外来で定期受診をしてきました。今回、胸の痛みと呼吸苦を理由に受診をしたところ、そのまま入院となりました。「検査や治療のため2週間ほど入院になりそうだけれど、検査結果によっては入院期間が長引くかもしれない。それに、有給休暇は残り2日しかないけれど、退院後すぐに仕事に戻れ

るか分からない。家族がいるので生活費が心配」と相談にいらっしやいました。

Aさんの健康保険証を確認すると、全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入されていることが分かりました。このような場合、**傷病手当金**の利用が考えられます。

#### ○ 傷病手当金とは

病気やケガで会社を休業中の生活を保障するために設けられた制度で、会社から十分な報酬が受けられない場合に支給されます。

#### 【傷病手当金は次の4つを全て満たした場合に支給されます】

- ①業務外の事由による病気やケガの療養のための休業であること
- ②仕事に就くことができないこと
- ③連続する3日間を含み4日以上仕事に就けなかったこと
- ④休業した期間について給与の支払いがないこと

※加入されている健康保険によって、制度が利用できない場合があります。  
また、制度が利用できる場合でも本人が申請をしなければ支給されません。



ご不明な点や詳細は、患者サポートセンター（医療福祉相談グループ）に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



## 刈谷 訪問 看護 ステーション

### 秋から冬にかけて起こるかゆみ

高齢者の約7割が皮膚に何らかのトラブルを抱えています。11月から3月にかけて高齢の方によくみられるのが、乾燥肌が原因の**皮膚炎**。膝から下のすねの部分、太ももや腰回り、脇腹などがカサカサになりかゆがっていたら、皮脂欠乏性の皮膚炎と考えられます。

かゆみの原因はさまざまですが、かゆみは耐え難いものです。ご家庭で日常的なケアを実践し、乾燥によるかゆみに注意しましょう。

#### 乾燥肌の予防に保湿剤を

予防の基本は、水分を逃がさないよう皮膚にうるおいを与えることです。症状が悪化する前に、早めに保湿剤を用いましょう。

大人の手のひら2つ分の面積に対する保湿剤の使用量は、チューブ入りの場合は人差し指の先から第一関節まで、ローションの場合は一円玉サイズの量が目安です。皮膚が少し湿っている**入浴後**が効果的です。

刈谷訪問看護ステーションでは、原因が分からない場合や悪化しそうな場合、利用者さんの状態を観察しながらケアの方法や必要性についてアドバイスできるよう心がけています。

看護師 石川 信子



# も じ り



## おくすりアラカルト

### 誤嚥<sup>ごえん</sup>しにくい薬の飲み方

皆さんは、嚥下障害という言葉を知っていますか。嚥下障害とは、病気や老化などが原因で飲食物の飲み込みが困難となる状態をいいます。

嚥下障害は「誤嚥」につながります。

誤嚥とは、飲み込んだものが食道に入らず、気管（肺に通じる空気の通り道）に入ることです。抵抗力が低下していると誤嚥性肺炎を引き起こし、致命傷になることもあります。そのため、嚥下障害がある患者さんは、飲食物の飲み込みだけでなく、服薬に関する注意が必要です。今回は誤嚥しにくい薬の飲み方をご紹介します。

#### ■服薬補助ゼリーを使う

粉薬は直接口に入れると口の中で広がり、むせることがあります。服薬補助ゼリーを使用すること

で粉薬がまとまり、飲み込みやすくなります。錠剤の場合はゼリーをスプーンで一口分とり、錠剤をゼリーで包んで飲み込みます。

#### ■とろみをつける

服薬時に飲水でむせたり、薬が口に残ったりする時は、飲水にとろみをつけて内服すると改善されることがあります。

#### ■オブラートを使う

薬を包んだオブラートを軽く水につけてから口に入れると、飲み込みやすくなります。使用の際は口の中にオブラートが付いてしまわないように、あらかじめ口の中を水で湿らせてから飲み込むようにしましょう。

#### ■簡易懸濁法<sup>けんたく</sup>を用いる

簡易懸濁法とは、錠剤を砕いたリカプセルの中身を出したりせず、薬を約55度の温湯に入れ約10分間放置して薬を崩壊させる方法です。通常、経管栄養（液体の栄養剤をチューブなどで胃や腸に注入する方法）の方を対象に行い

ます。薬によっては味・匂い・刺激性のある薬で飲みにくくなることもあります。また、この方法に適さない薬もありますので必ず薬剤師にご相談ください。

嚥下機能には個人差がありますので、今回ご紹介した方法が全ての方に適しているとは限りません。服薬方法でお困りの方やさらに詳しく知りたい方は、薬局にて薬剤師にご相談ください。

薬剤師 木村 優里





## ひとりでもできる リハビリテーション

### 頭と体を使って 認知症を予防しよう

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が減少したり働きが悪くなったりしてさまざまな障害が起こり、日常生活に支障が出ている状態をいいます。「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」では、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれています。

2003年、日本の国際老年精神医学会より軽度認知障害の概念が提唱されました。いわゆる認知症予備軍で、認知症患者さんと同じでない方の中間にあたり、現在約4人に1人の方が認知症または認知症予備軍といわれています。

軽度認知障害を放置しておくとうつや認知症になる確率が高いことが分かっていますが、そのような

現状を知り早い段階で予防に努めることで、認知症の発症を予防することや軽度認知障害の改善が可能です。

認知症と運動は密接に関わっているといわれているため「最近忘れっぽいな」と感じる人は、ぜひ運動習慣を身に付けましょう。

今回は、認知症に有効とされている有酸素運動と頭を使う課題を同時に行う運動をご紹介します。2つのことを同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させることができます。

有酸素運動は十分呼吸が確保できる「ややきつい」程度の負荷で、20分以上運動を継続して行うことが必要です。体調に合わせて適宜休憩や水分補給を挟みましょう。



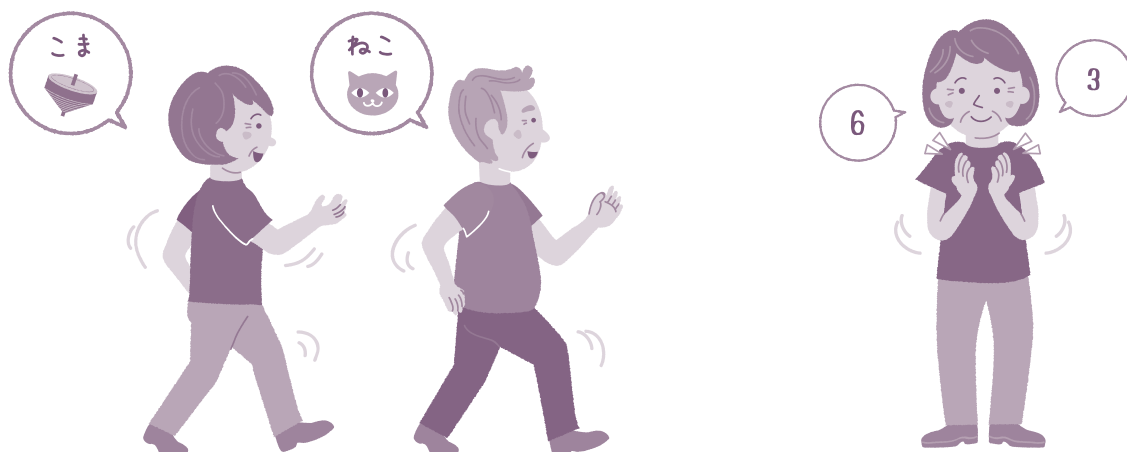
#### ■認知症予防運動

- ① 一定のリズムで足踏みをします
  - ② 「1、2、3、4、5…」と足踏みに合わせて声を出して数えます
  - ③ 3の倍数の時だけ手を叩きます
- ★慣れてきたら、足踏みのスピードを早くしてみましょう

この他にも歩きながら計算やしりとりをするなど、課題の変化を加えてみましょう。課題そのものが上手くできることが目的でなく、難易度を変えるなどの工夫を凝らすこともポイントとなります。

長く続けるためには楽しく行うことも大事なので、ぜひ周りの人とも一緒に行ってみてください。

作業療法士 竹本也実





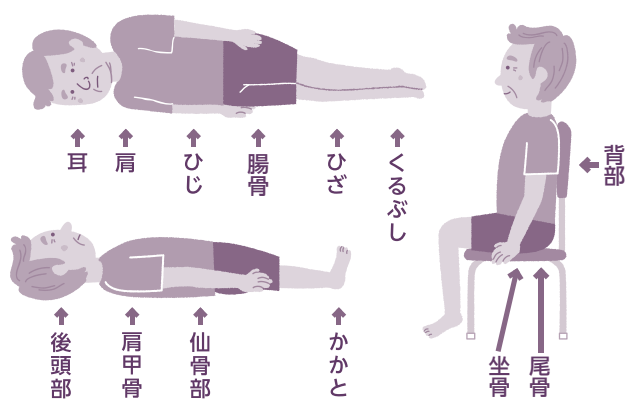


## 看護部だより

### 床ずれ(褥瘡) じよくそう

「床ずれ」は寝たきりの方などにしばしばみられます。「床ずれ」は昔ながらの呼び名で、正式には「褥瘡」といいます。

褥瘡は、ベッドや車いすに身体が長く接することで圧力がかかり、その部分の血行が悪くなって起こります。特に、お尻付近や骨が出っ張っている部分に起こりやすいです。



また、一度起こると治すことが難しく、ときに感染を起こしてしまいうこともあります。そのため、予防こそが最大の治療といわれています。

#### 【褥瘡の予防法】

① 身体の同じ部分に長い時間、圧力がかからないよう、同じ姿勢で寝たり座ったりする時間を短く（最大でも2時間ほどに）しましょう。

② エアマットレスを敷いたりクッションを使用したりして体を支えることで、少しでも圧力がかかることを防ぎましょう。

③ 栄養バランスのよい食事を取りましょう。栄養不足になると褥瘡が出来やすく、また治りも悪くなります。

もしも褥瘡が起ってしまったら、「小さな傷だから大丈夫」と思わずにまずは医師や看護師に相談してください。

看護師 田島 琴香

## 研修医だより

早いもので当院での研修も1年半が過ぎ、残すところ5カ月となりました。来年の春からはそれぞれ専門科の医師として患者さんの診療に携わることとなります。

この1年半を振り返ってみると、決して楽な道の前ではありませんでした。が、恵まれた研修環境で日々学ぶことは多く、実りある時間でした。当院は患者さんの数が多く、急性期から慢性期、頻度の高い疾患からまれなものまで、多種多様な症例の診療に関わらせていただくことができました。

私は初期研修医のうちにかくさんの患者さんと接して、自身の専攻科以外の知識も深めたいと考えていたので、このような環境で研修できていることに感謝の気持ちで

いっぱいです。

まだまだ学ぶべき知識や習得する技術は尽きず、奮闘する毎日ではありますが、今後も皆さまの健康のお役に立てるよう日々精進してまいります。

臨床研修医 渡邊 早紀



## 院内コンサート



## JAZZコンサート

日時 平成29年11月18日(土)午後2時30分～

演奏 サウンドクリエーション ジャズオーケストラ



## クリスマスコンサート

日時 平成29年12月16日(土)午後2時30分～

演奏 刈谷市民吹奏楽団

主催 広報委員会

場所 診療棟2階 お問い合わせ (0566) 25-9215〈広報グループ〉

費用 無料(予約不要)

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。

## 市民公開講座



## 生活習慣病としての糖尿病

日時 平成29年11月18日(土)  
午前10時30分～

講師 内分泌・代謝内科 医員 中根 慶太

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) お問い合わせ (0566) 25-9215〈広報グループ〉



## 認知症とともに

日時 平成29年12月2日(土)  
午前10時30分～

講師 神経内科 部長 丹羽 央佳

主催 広報委員会

## 成人喘息教室

日時 平成30年1月6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) 25-8304〈地域連携室〉

## 骨粗鬆症教室

日時 平成29年12月4日(月)  
午後2時～3時30分

主催 整形外科

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) 25-8014〈整形外科外来〉

## 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29年11月15日(水)  
午後2時～3時30分

主催 患者サポートセンター(医療福祉相談グループ)

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〈患者サポートセンター(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。

## パーキンソン病について

日時 平成29年12月18日(月)午後2時～3時30分

講師 神経内科医

主催 患者サポートセンター(医療福祉相談グループ)

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〈患者サポートセンター(医療福祉)〉

## 肝臓病教室

医師や管理栄養士によるおはなし

**日時** 平成30年1月10日(水)  
午後2時～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** 当院肝臓病患者・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)

## ヘルシーフッキング教室

平成29年12月> クリスマスヘルシー洋食

**日時** 平成29年12月14日(木)・15日(金)  
午前10時～12時30分  
(午前9時55分調理実習室前に集合)

平成30年1月> 煮込み野菜と常備菜

**日時** 平成30年1月11日(木)・12日(金)  
午前10時～12時30分  
(午前9時55分調理実習室前に集合)

**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(税抜)  
**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

医師によるおはなしと管理栄養士による栄養指導

**日時** 平成29年12月16日(土) 午前11時～12時30分  
平成29年12月27日(水) 午後1時30分～3時  
平成30年 1月20日(土) 午前11時～12時30分  
平成30年 1月24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

## 減塩食体験会

減塩食(昼食)の試食と  
管理栄養士による栄養指導

**日時** 平成29年12月21日(木)・22日(金)  
平成30年 1月18日(木)・19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(税抜)  
**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

## 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  
ちょっとした減塩料理の試食会

**日時** 平成29年12月6日(水)  
平成30年1月10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  
**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 患者サポートセンター  
**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。

●お問合せ  
(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。

 **訪問看護ってなに？**

**日 時** 平成29年12月12日（火）午後2時30分～3時30分

 **治療と仕事との両立**

**日 時** 平成30年1月9日（火）午後2時30分～3時30分

**場 所** 診療棟4階 がん情報ラウンジ  
**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）

今年8月に実施しました電子カルテシステムの更新に伴い、外来待合表示システムを更新いたしました。色彩についてご意見を頂戴しておりますが、今回導入したシステムはカラーユニバーサルデザインという考え方に基づいて、できるだけ多くの人に正しく情報が伝わるよう配慮されたデザインとなっています。当院と同様の外来待合表示システムを

各科外来の案内表示画面の色が派手とのご意見

## 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。



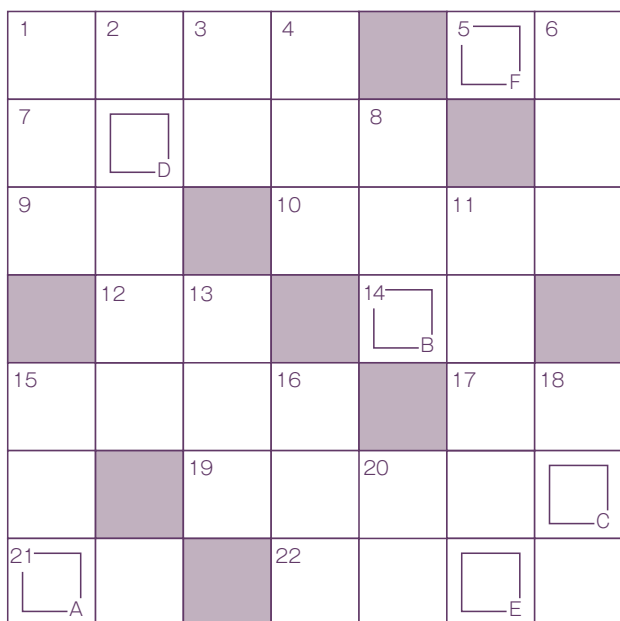
すでに全国約90の病院が採用しています。  
さまざまな色覚を持つ方に情報を正しく伝えるという点を重視して現在のシステムを導入しておりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

（文責：総務室長）

## クロスワードパズル

A～Fを並べかえてできることばは？

(ヒント) 安くて美味しいので、時々家族で出かけます。



## 回答欄

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

### タテのカギ

- 1 悪いことすると、警察に——されちゃうぞ！
- 2 生鮮食品や野菜の保存に欠かせない家電。
- 3 木の名前。3つのランクの中では一番上です。
- 4 江戸時代初期に誕生した  
石川県の伝統工芸。——焼。
- 6 ユル・ブリンナー主演の映画、——の七人。
- 8 日本人の心にしみる歌です。
- 11 独特の香りが特徴の、——ティー。
- 13 ゆったりくつろげる——ソファ。
- 15 まといを振る姿が勇壮だね。
- 16 チャンスとマシン、日本語では？
- 18 のび太くんのかわいい同級生の名前。
- 20 テニスの試合で、0点のこと。

### ヨコのカギ

- 1 横長だと横断幕、縦長では？
- 5 重たい物も、これを使えば動かせます。
- 7 昔から言われていること。伝説。
- 9 木と木を組み合わせる時の突起。
- 10 伊賀と甲賀が有名です。
- 12 さなぎが蝶になりました。
- 14 昔の夏は、これを吊って寝たものです。
- 15 ライト兄弟が、はじめてこれを作りました。
- 17 巻いたり握ったり、ちらしたり。
- 19 力士が土俵に上がる前に、  
これで口をすすぎます。
- 21 紫外線を浴びすぎると、これになりますよ。
- 22 異なる文化。——交流。

### 余 聞

日に日に秋が深まる季節となりました。ふと澄みわたった空を眺めていると、いわし雲やうろこ雲、空だけでも季節を感じることができます。空を見上げて深呼吸をすると、今日も一日ががんばろうという気持ちになり、とても癒やされます。青空を眺めるとリフレッシュ効果、リラックス効果などいろいろな良い効果があるそうです。

これから年末に向け何かと忙しくなる時期ですが、そんな時こそ一度立ち止まって空を眺めてみてはいかがでしょうか。

広報委員 水谷 瞳

### 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

## 春菊とさつまいものかき揚げ

春菊にはカロテン、ビタミンB2・C・E、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれます。独特の香りの成分には食欲の増進や胃もたれの解消、消化促進などの働きが期待されています。豊富に含まれるカロテンは体内で抗酸化物質となり、免疫力を高めます。風邪やインフルエンザなどの感染症を予防するとともに動脈硬化や老化、発がんを抑制する働きも期待できます。カロテンは油に溶けると吸収率がアップし、ゆでることでその量と薬効が増すといわれているので、ごま和えやピーナッツ和え、ナムルなどの料理もオススメです。

今回は、春菊のほろ苦さとさつまいもの甘味がよくマッチし、薄味でも素材の味を楽しめるかき揚げをご紹介します。

管理栄養士 井野 智子

### 作り方

- ①春菊は一口大にカットする。さつまいもは5mm程度の細切りにし、水につけておく。
- ②溶き卵と冷水を混ぜたものに薄力粉60gを入れ、さい箸で練らないようざっと混ぜる。
- ③春菊とさつまいもの水気を切り、桜えびと一緒に②に混ぜる。
- ④油を170℃に熱し、③をお玉やフライ返しを使って平らに広げて滑らせるように油の中に入れ、1分半～2分程度揚げる（衣の周囲が固まってきたらひっくり返す）。
- ⑤バットでしっかり油を切り、お好みで塩をふる。

1人分  
**249kcal**  
塩分0.6g  
(適量のかけ塩含む)



### 材料(3人分) [お玉約6杯分]

- 春菊 ..... 100g
- さつまいも ..... 40g
- 桜えび(乾) ..... 2g
- 卵 ..... 1個
- 冷水 ..... 120cc
- 薄力粉 ..... 60g
- 油 ..... 適量
- 塩 ..... お好みで

## ■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

|         |         |         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1<br>タ  | 2<br>レ  | 3<br>マ  | 4<br>ク  |         | 5<br>テ  | 6<br>コ  |
| 7<br>イ  | イ       | ツ       | タ       | 8<br>エ  |         | ウ       |
| 9<br>ホ  | ゾ       |         | 10<br>ニ | ン       | 11<br>ジ | ヤ       |
|         | 12<br>ウ | 13<br>カ |         | 14<br>カ | ヤ       |         |
| 15<br>ヒ | コ       | ウ       | 16<br>キ |         | 17<br>ス | 18<br>シ |
| ケ       |         | 19<br>チ | カ       | 20<br>ラ | ミ       | ズ       |
| 21<br>シ | ミ       |         | 22<br>イ | ブ       | ン       | カ       |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| カ | イ | テ | ン | ズ | シ |
|---|---|---|---|---|---|