

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

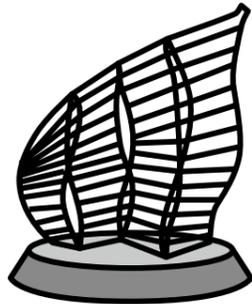
●例題の解答●

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

◆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

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

No.77
 編集: 東分院広報委員会
 発行: 平成31年4月30日

ご自由に、おとりください。

巻頭言



分院長
加藤 恭三

このたび岩田前分院長の後を引き継ぎ、東分院長に就任いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。東分院は2000年4月に慢性期の療養型の病院として開設されました。その後、外来透析を担当する透析センターを開設し、これまで主として慢性期医療と透析医療を提供してまいりました。一方近年急速な少子高齢化と医療費増大に対応すべく医療制度改革が進んでおり、当院に求められる病床機能と医療も変化してきています。昨年3月に西棟3階を障害者病棟に転換させていただいたのも、その必要性に応えたものです。今後は亜急性期ないし、回復期医療の必要性が高まっていくものと感じております。幸いこの4月から整形外科の代務医を迎えることができ、骨粗鬆症予防、大腿骨頸部骨折や脊椎圧迫骨折の回復期リハビリなどにも取り組んでいける展望が開けたところ。一方、地域の高齢者の方々の健康寿命をできるだけ延長、維持していくことも東分院の大きな役割であると思っています。住民健診、予防接種に加え、胃カメラ検診などの予防医療も充実させていく方針としています。さらに今後も健康フェスタや健康セミナーなどの行事を通して地域の皆さまにさまざまな情報を発信し続けてまいります。

さて、東分院では7月より病院名を刈谷豊田東病院に変更することが予定されています。これは刈谷豊田総合病院との連携を強化しつつも、従来の慢性期医療に加えて、回復期医療などの必要性に応えられるような、しっかりと地域に根ざした病院を目指していくという意味が込められています。また病院の名称変更と同時に電子カルテの導入が決定しており、これにより患者の皆さまの利便性も高まることが期待されています。これからも東分院をどうぞよろしくお願いいたします。

◆ 目次 ◆

トピックス	スプリングコンサート	2
	お知らせ	2
	新入職者紹介	3
	3月誕生日会	3
整形外科の拡大	整形外科の診察日が増えました。	4
病院名称の変更	病院名称が『刈谷豊田東病院』に変更になります。	5
医局だより	麻疹にご注意を	5
医療福祉室だより	健康セミナーを開催しました	6
透析センター通信	7月より電子カルテが導入されます	6
ケアのお話あれこれ	日焼け止めのSPF・PAの意味について	7
コメディカルリレー	野菜を十分に食べていますか?	7
娯楽広場	数独	8

診療予定表 令和元年5月1日～

		月	火	水	木	金	土(第1)	土(第3)	
外来診療	午前	1診	原田	加藤恭	加藤恭	成田洋	大林	岩田勝	大林
		2診	金野	金野	大田	荻野	杉浦	岩田岳	岩田岳
		3診							
		4診	大川内	松岡	大川内	千郷	大川内	大川内	大川内
		5診	平塚		沢江			沢江	専外(原田)
		6診		原田	谷口		谷口	専外(原田)	谷口
	内視鏡	加藤美	沢江	吉田	加藤美	沢江		大久保	
	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							
		4診	腎不全(成田)	専外(原田)			腎不全(松岡)		
		5診							
6診					禁煙外来(大林)				
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)	平塚・杉浦・(成田)	千郷・成田・(松岡)	松岡・平塚	千郷・成田	
	CAPD		近藤	神谷・萩田	小山(井上)	春日井・平塚			
	病棟	松岡/成田	平塚/杉浦	杉浦/千郷	松岡/成田	松岡/平塚			
	午後	松岡・平塚	平塚・成田・(杉浦)	千郷・杉浦	松岡・成田・(平塚)	成田・杉浦			
病棟	千郷/松岡	松岡/杉浦	千郷/平塚	成田/平塚	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

今年も春がやってきました。新たな時代の幕開けと共に、当院も新しい体制のもと地域の皆さまに貢献できるよう、引き続き邁進していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

広報委員長 野原聡

スプリングコンサート

4月20日(土)、東棟1階リハビリ室にてミュージックベル「マンデーベルズ」、ゴスペル「スノー」の皆さまによるスプリングコンサートが行われました。心地よい春風と新緑の色鮮やかな中、たくさんの入院患者さんとご家族に参加していただきました。マンデーベルズの皆さまのベルの音色は春の楽しい気分をより一層盛り上げてくれました。スノーの皆さまの元気なゴスペルは会場全体に響き渡り、患者さんは手拍子をしたり、歌を口ずさみながら楽しませていました。素敵なスプリングコンサートをありがとうございました。



介護福祉士 稲葉麻美



新入職者紹介



この4月から東分院で介護福祉士として働かせていただくことになりました。支援に携わることへの期待を抱く反面、社会人としての不安も少なくはありません。しかし、入職式を終えてからまだ日が浅いですが、職員の方々が優しく気さくに接して下さるため、初日と比べると緊張は和らいだように感じます。

私はもともと終末期ケアに興味があり、最期まで患者さん自身が尊厳を保ち、その人らしく過ごしていただけるような支援ができるようになりたいと考えています。そのためにも、ここで得られる技術・知識を全て吸収するぐらいの気持ちで今後の業務・研修に取り組み、教えていただいたことを自分のものにできるように自己研鑽に努めていきたいと思っております。どうか、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

介護福祉士 山田春菜



お知らせ



【ご意見】
内視鏡や心電図検査の待合場所に、雑誌を置いてください。

【回答】
ご意見ありがとうございました。
早速、雑誌を置くように致しました。



刈谷市住民健診のご案内

- 4月15日より刈谷市住民健診が始まりました。
- 東分院での健診は
- 住民健診・がん検診も行っています。
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4月15日から10月31日です。
第1第3土曜日の午前中も行っていきます。
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。
 - 二次検診も行っています。
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。

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

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。

3月誕生日会コンサート

3月2日(土)に藤本会の皆さまによる端唄と民謡の演奏会がありました。郡上節など10曲以上演奏していただき、なかなか病院では三味線や民謡に触れる機会がない中、良い時間を過ごすことができました。

看護師 佐藤久留美



整形外科 の拡大

整形外科の診察日が増えました。

整形外科の外来は木曜日だけの週1回でしたが、4月より月曜日～木曜日の週4回に拡大しました。外来回数が増えたことで他科の診察日に合わせやすくなり、予約も取りやすくなっております。月、火の担当医は一般整形外科に加えて骨粗しょう症を専門としております。骨密度の検査も当院で行えます。整形外科の受診をご希望の方は主治医または看護師にご相談ください。

外来数の増加に伴い、西棟1階フロアの改築工事を行い、診察室の数を4室から6室に増やしました。待合のスペースも拡張し、住民健診などで着替える場合の更衣室、ロッカールームも男女別に新設いたしました。診察室名の変更や栄養相談室も移動しておりますので、ご不便がありましたらスタッフにお声かけください。



医師 大川内幸代



病院名称 の変更

病院名称が『刈谷豊田東病院』に変更になります。

7月1日より当院の名称が『刈谷豊田総合病院東分院』から『刈谷豊田東病院』に変わります。2000年4月の開院以来患者さんや地域の皆さまより『東分院』としてご支援いただいております。『東病院』に名称を改め今まで以上に地域の皆さまから信頼される病院を目指し努力して参りたいと思っております。

また、同日より紙カルテを電子カルテへ全面移行いたします。今までも、予約や処方、検査につきましては電子カルテシステムを使っておりましたが、今回の完全導入により、点滴や看護指示、診療録なども電子カルテを使用することになります。従来の紙運用に比べ人手を介さない分、処置までの時間が短縮されるとともに、過去の検査や診察内容の検索が容易になり、診察内容の充実や待ち時間の短縮につながります。また、刈谷豊田総合病院(本院)との連携医療の際、情報のやり取りが今まで以上にスムーズになります。刈谷豊田東病院になっても、当院の機能や診療内容は変わりませんが、これからも地域医療を担う病院として皆様のお役に立てるよう努力してまいりたいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。

事務長 末沢邦夫

医局 だより

麻疹にご注意を

5月から元号が「令和」に変わりますね。昔は災害後に厄落としの意味で改元(災異改元)をすることがありました。疫病の流行で元号を変えたこともあり、天然痘では12回改元がありました。意外かもしれませんが麻疹が原因で7回も元号が変わっています。麻疹はそんなに怖い病気なの?はい、医学の発達した現代日本でも0.1%の人が亡くなるという恐ろしい病気なのです。

麻疹は発熱と口腔粘膜の発疹、全身の発疹を特徴とする病気で1度かかると免疫がつきます。ワクチンの普及で年間の患者数は数百人まで減りましたが、流行国からの持ち込みなどをきっかけに小流行することがあります。麻疹の感染力は凄まじく「空気感染」をします。抗体がない方はまず感染しますので小児のワクチン接種は確実に行きましょう。他の患者さんや医療スタッフへの感染対策も必要となりますので、疑わしい症状がある場合は医療機関を受診する前に電話でお問い合わせ下さい。



医師 大川内幸代

◆数独の解答◆

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

医療福祉室だより

健康セミナーを開催しました

3月2日(土)、「認知症って予防できるの!?認知症を支える福祉サービスとは!?」をテーマに健康セミナーを開催しました。加藤医師からは、認知症の特徴・予防法、もの忘れ外来などの講義、松川からは、介護保険サービス、高齢者福祉サービスの内容・対象者・手続き方法などの講義を行いました。そして、田中理学療法士と河村医療ソーシャルワーカーは、参加者の皆さまと一緒に認知症予防体操(コグニサイズ)を行いました。認知症の関心の高まりもあり、53名の方にご参加いただきました。

このように、当院では地域の皆さまを対象に、「多職種」、「体験型」、「双方向」の3つのキーワードをもとに健康セミナーを開催しています。「多職種」とは、医師に加え、医療スタッフ(看護師、介護士、薬剤師、リハビリテーション、管理栄養士、臨床検査技師、医療ソーシャルワーカーなど)による健康・医療に関する講義を行っています。「体験型」とは、上述の認知症予防体操のように、講義を聴くだけでなく、参加者の皆さまに「体験」してもらうことを企画しています。「双方向」とは、講義者が一方的に話すだけでなく、体験や質疑応答などを通して参加者の皆さまと共有したコミュニケーションを図ることを心がけています。

今後も当院では、「多職種」「体験型」「双方向」の健康セミナーを企画しています。ぜひご参加ください。

医療ソーシャルワーカー 松川安文

透析センター通信

7月より電子カルテが導入されます

7月より導入される電子カルテの準備を行っています。

現在、透析センターでは診療・看護など診療上のすべての出来事を透析情報管理システムとオーダーリング、紙カルテで記録しています。7月から本院と同じようにすべての記録を電子カルテで行うことが病院方針で決まっており、そのための準備を進めています。手書きですべての記録を行っていたものを、パソコンのキーボードで行うこととなりますので少しでも慣れるように3月末から一部のブースで、看護師が行う回診時の記録を透析情報管理システムに入力するように変更しました。患者さんと話をしながらキーボードで文字を打つ作業に最初は戸惑いでしたが、慣れてくると会話しながら打つことができるようになってきました。カルテの運用を電子カルテ化するために担当者と今後も繰り返し打ち合わせを行い7月にはスムーズに導入できるように準備を進めていきたいと考えています。

看護師 西明子

ケアのお話あれこれ



日焼け止めのSPF・PAの意味について

紫外線はシワやたるみ、シミ、そばかすなどの原因になるだけでなく、皮膚病の原因にもなります。そこで、簡単に紫外線対策ができるのが日焼け止めです。

日焼け止めに記載されているSPFとPAについて理解し、上手に日焼け止めを選びましょう。

SPF 主に紫外線B波(シミやそばかすの原因)の防止効果を表す目安の数値。

日焼けするまでの時間を遅らせる数値であり、SPF50なら50倍遅らせることができます。紫外線が当たりだして日焼けするまで15分~20分と言われているので、16時間遅らせることができます。

PA 主に紫外線A波(シワやたるみの原因)の防止効果を表す目安の数値。

+の多さが効果の高さを示します。A波はB波に比べ1年中安定して降り注いでいるので、冬でもUVケアが必要です。

看護師 町克美

コメディカルリレー

野菜を十分に食べていますか?



健康な生活を維持するために「野菜を1日350g以上食べましょう」という目標があります。野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維が多く含まれ、肥満や糖尿病などの生活習慣病やがんの予防に効果があるとされています。また低カロリーなので、食事のかさを増して満腹感を得るのにも有用です。野菜350gは、両手一杯の量で、野菜料理で考えると小皿か小鉢で5皿程度です。

愛知県はトマト・キャベツなどの出荷で有数の農業県にもかかわらず、野菜摂取量は男性229g、女性238gと全国平均、男性300g、女性280gを大きく下回り最下位となっています。価格や調理の手間などの問題もありますが、ぜひ地場野菜を積極的に食べていただきたいと思えます。

管理栄養士 内山康代