



# 第19回 秋祭り

第19回秋祭りが、10月19日(土)に行われました。

当日は、近隣住民の皆さんや、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、とても賑やかなお祭りとなりました。

まずは、昨年好評であった「夢童」の皆さんによる和太鼓、「琉球村」の皆さんによる沖縄舞踊が行われました。和太鼓演奏では、来場者の皆さんは音の大きさ・音の響きにくぎ付けになっていました。琉球村の皆様は何度も出演して下さいっており、伝統ある沖縄舞踊を披露して頂き衣装の美しさや、独特な沖縄舞踊の手の動きにも見入るほどでした。あっという間に沖縄の風が吹き、沖縄独特の雰囲気周囲が包み込まれていました。

その後は職員有志による出し物でした。今若い世代に大人気のパブリカダンスを披露しました。



## お知らせ



### クリスマスコンサート

12月21日(土) 14時より

### 健康フェスタ

11月16日(土) 14時~16時  
参加費無料、事前申込み不要

- 講演：「人生100年時代の認知症予防  
～楽しく歌って運動して認知症予防～」
- 講師：加藤 恭三(認知症サポート医)  
瀬戸 清美(ヤマハ音楽体操プログラム講師)
- 各コーナー
  - ・頸動脈超音波検査(抽選当選者20名)
  - ・医師よろず相談・栄養コーナー
  - ・体力測定・フットケア・ハンドトリートメント

### 刈谷市住民健診のご案内

- がん検診は2月28日まで行っております。  
予約制ですので予めご予約ください。
- 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ください。

ご予約は受付または電話(0566) 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  
2020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28日から12月21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



来場されていたお子さん達はもちろんのこと、リズムに惹かれて入院患者さんもノリノリで楽しんでいただくことが出来ました。

そして、毎年恒例の大クイズ大会では、白熱した戦いが繰り広げられ、優勝者には賞状と商品が授与されました。

今年も、近隣住民の皆さん・外来、入院患者さん・ご家族の皆さんの協力を得て楽しく盛大なお祭りでした。今年参加出来なかった皆さん来年ぜひ参加してください。また、参加された皆さん来年を楽しみにお待ちしております。

介護福祉士 神谷美乃理

## サマーコンサート

8月3日(土)にGON Frere(ゴフレール)の皆さんによるサマーコンサートが行われました。歌・ダンス・しの笛の演奏など趣向を凝らした楽しいコンサートでした。



なかでも「パプリカ」は歌に合わせて3人の子供達が元気にダンスを踊る姿がかわいらしく、会場中が盛り上がりました。

心が温まる素敵なコンサートでした。元気を分けていただきありがとうございました。

事務員 高津ふじ江

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29,299円は、日本赤十字社より令和元年台風19号災害義援金として寄付させていただきました。

# 公開講座

## 第2回東病院公開講座

当院は7月1日より病院名称を変更したことを記念し、公開講座を行っています。



9月21日(土)に第2回東病院公開講座を開催しました。今回のテーマは「戦国武将に学ぶ長生きのコツ」で、糖尿病専門医の大川内医師が講演しました。



会場には「歴史好きな方」「戦国武将が好きな方」「元気で長生きしたい方」など沢山の方にお越しいただきました。

大川内医師より戦国武将の生涯や養生訓などがおもしろおかしく紹介され、満員の会場から笑いや声援がとんでいました。

講演が終わり、質疑の時間になると次から次へと質問が出され、一つ一つに丁寧な回答に皆さん満足された様子でした。

東病院は地域の皆さまにとって身近な病院として今後も発信して行けたらと思いました。

事務員 高津 ふじ江

# 福祉体験学習

## 青少年ボランティア福祉体験学習

東病院は刈谷市社会福祉協議会が主催する青少年ボランティア福祉体験学習事業に協力しています。

対象は刈谷市社会福祉教育指定校生徒(中学・高校生)で、社会福祉の啓発と青少年の社会参加の促進を目的に行われており、市内の福祉施設などで実施されます。



東病院では今年8月21～29日の間に高校生を4名受け入れましたが、皆さん医療や看護に興味があるとのことで、将来看護師を目指している方もみえました。

ボランティア体験では病棟で看護師・介護士の指導のもとベッドのシーツ交換や環境整備、食事の準備、入浴介助など一連の病棟業務を体験していただき「看護・介護の業務はとても大変な仕事だということに改めて実感しましたが、人のために動くということが楽しかった。将来を考えるにあたり良い体験ができました。」との感想をいただきました。

当院での体験が皆さんの将来の夢に、少しでもお役に立てれば良いと思います。

事務員 高津 ふじ江

### ◆数独の解答◆

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

# 看護体験 学習

## 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7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、今年は豊田西高校と光ヶ丘高校より10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5病棟に分かれ、指導役の看護師と一緒に病棟での看護体験を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、体位交換・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、戸惑いながらも一生懸命コミュニケーションを取ろうとしている姿に感心しました。

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。



東病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

# 医局 だより



## 風疹ワクチンはなぜ必要？

風疹は死亡したり、後遺症が残る可能性は少ない病気です。ではなぜ予防接種をするのでしょうか？それは「お腹の中の赤ちゃん」を守るためです。妊婦さんが風疹にかかると、胎児に難聴、白内障、先天性心疾患など『先天性風疹症候群』を起こす場合があります。このため、妊娠を考えている女性は早めに風疹の抗体検査を行い、免疫がない場合はワクチン接種が望まれます。

では、なぜ男性にも風疹ワクチンを接種するのでしょうか？それは社会医学の観点から説明できます。免疫を持っている割合が多ければその病気は流行しません。男性にもワクチンで風疹の免疫をつけることで風疹の流行を防いでいるのです。現在、風疹の予防接種は小児期の男女に行われます。昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性の方は免疫を持つ割合が低いため、公費で抗体の検査を受けることができ、抗体が低い場合は公費でのワクチン接種の対象となります。期間限定の措置になりますのでクーポン券をお持ちの方はお早めに。

医師 大川内幸代

## 障害年金のはなし

障害年金は、病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。

障害年金を受けるためには、次の3つの要件を満たしていなければなりません。

- ① 障害の原因となった傷病の初診日が公的年金に加入していること
- ② 初診日の前日までに一定の保険料納付要件を満たしていること(20歳前の年金制度に加入前に初診日がある場合は、納付要件はありません)
- ③ 障害認定日において、障害の程度が一定基準以上の状態であること

初診日に加入していた年金と障害の程度により、支給額が以下の表のように変わってきます。

障害の程度	初診日に国民年金に加入 (第1号・第3号被保険者)	初診日に国民年金と厚生年金保険に加入 (第2号被保険者)
1級	1級の障害基礎年金	1級の障害基礎年金+1級の障害厚生年金
2級	2級の障害基礎年金	2級の障害基礎年金+2級の障害厚生年金
3級	なし	3級の障害厚生年金
3級より軽症	なし	障害手当金(一時金)

障害年金の認定基準は、身体障害者手帳の認定基準とは異なります。

障害年金は受給要件や障害の程度が個人により違い、申請手続きも複雑です。ご不明な点につきましては、医療福祉室にてご相談に応じます。

医療ソーシャルワーカー 河村 祐子

# 透析センター通信

## 東病院透析センター避難訓練

新しく令和元年を迎え、病院名も7月から刈谷豊田東病院に変更後初めての透析センターの避難訓練を10月20日(日)に行いました。今年も患者参加型で、訓練内容は南海トラフ沖を震源とするマグニチュード9.0 震度7の地震が透析中に発生したという想定としました。避難訓練後は愛知県腎臓病協議会から実際に被災した患者さんの体験談や、管理栄養士における災害時の食事管理と非常食についての講演も行われました。休日にも関わらず、たくさんの患者さんやご家族の方に参加していただき、意義のある避難訓練となりました。

毎年行っている避難訓練ですが、内容は全てスタッフが状況を予測して、色々なパターンを考え、患者さんがスムーズに避難できるような設定を考えています。しかし、本当の災害時はおそらく予想外のことが起きます。冷静ではいられなくなり、パニックに陥ってしまう人もいるかもしれませんが、訓練を重ねれば、もしかしたら同じような場面に遭遇し、落ち着いて対応できるかもしれません。



少しでも災害意識を強く持ち、行動パターンの引き出しが増えれば、助かる確率はグッと上がります。災害はいつ起こるかわかりません。災害時は、日頃の訓練内容を思い出し、全員で力を合わせて乗り切れることを目指し、今後も避難訓練を続けていきたいと思ひます。

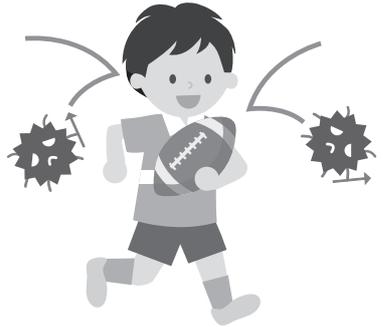


臨床工学技士 伊藤 有司

# ケアのお話あれこれ

## ラグビーとインフルエンザ!?

秋の涼しさも徐々に深まりを見せ始め、インフルエンザという言葉に耳にすることが増えてくる時期になってきました。しかし、実は今年は既にインフルエンザの流行が開始しています。去年は流行開始の目安となる数値「1週間での1医療機関あたりの患者数=1.0人」を超えたのは12月3日でしたが、今年は9月22日の時点でこの目安を超えました。



インフルエンザは基本、冬場に多いことが特徴ですが、湿潤で暑い季節にも流行することがあります。そして熱帯・亜熱帯地域では夏場にも流行することがあります。更に拍車をかけていることとして、日本のグローバル化に原因があるそうです。夏休み期間に海外旅行に行く日本人の増加、来日する外国人が多くなっており、海外からインフルエンザを持ち込む可能性が高くなっているそうです。

そして今年はラグビーW杯が開催されています。ラグビーの強豪国は発祥国のイギリスをはじめ、かつて植民地であった南アフリカやオーストラリア、ニュージーランドなど現在インフルエンザが流行しているであろう南半球の国々であり、応援の為に大量の人が来日すると、感染の危険性が増すことになります。

インフルエンザはくしゃみや咳などから発する飛沫による飛沫感染が主な感染経路です。対策としては咳エチケットや手洗いの徹底、そしてワクチンの接種です。中でも、ワクチンの接種は有効な対策ですので、予防接種を受けてください。そして来年は、東京オリンピックです。海外からの旅行者が大量に押し寄せることでインフルエンザを始め、さまざまな菌も一緒に来日してくる可能性があります。是非、日ごろからできる手洗いなどの個人での対策を見直してみてください。

介護福祉士 関 哲也

# コメディカルリレー

## 塩分を控えてみませんか

塩分の摂り過ぎは、健康へのリスクを伴います。リスクには、高血圧、腎機能の低下、骨粗鬆症、胃がんなどが挙げられ、中でも高血圧によって動脈硬化が進行すると、脳卒中や心不全などの命に関わる病気を引き起こします。

世界保健機関(WHO)は成人の食塩摂取量として5.0g/日未満を推奨していますが、日本人の平均摂取量はおよそ10.0g/日で、WHOの目標値の約2倍量を摂取していることとなります。塩分摂取量を1.4g減らすと心筋梗塞や脳卒中の死亡率が4割も減少したというデータもあります。減塩を心掛けることによって様々な病気のリスクを減らすことができるのであれば、食生活を見直してみませんか?

具体的な対策としては、減塩食品を取り入れる、醤油や塩(食塩水にする:水100mlに塩30gを溶かしたもの)はスプレー容器を使用する、加工食品はなるべく避ける、出汁や香辛料・お酢やレモン汁などで味付けを工夫するなどがあります。

できることから取り入れて、塩分控えめ生活を始めましょう!



臨床検査技師 榊原 綾

# 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
<sup>E</sup> 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●

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

◆解答はP4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

令和元年 11月1日～

		月	火	水	木	金	土(第1)	土(第3)	
外来診療	午前	1 診	岩田勝	岩田勝	加藤恭	大林	成田洋		大林
		2 診	金野	骨粗しょう症外来(金野)	大田	荻野	杉浦	専外(原田)	専外(原田)
		3 診							
		4 診	大川内		大川内	千郷	大川内	大川内	大川内
		5 診	平塚		沢江			沢江	
		6 診	原田	専外(原田)	谷口		谷口		谷口
	内視鏡	加藤美		吉田	加藤美			大久保	
	午後	1 診	沢江	大林	加藤恭	大川内			
		2 診	杉浦	谷口	原田	原田	加藤恭		
		3 診							
		4 診	腎不全(井上)						
		5 診							
6 診			専外(原田)	井上	禁煙外来(大林)				
透析センター	午前	千郷・杉浦(井上)	千郷・杉浦(井上)	千郷・井上	平塚・杉浦(井上)	千郷(平塚)	千郷(平塚)	千郷・井上	
	CAPD	神谷	近藤	萩田	小山	春日井・平塚			
	午後	千郷・杉浦	平塚・井上	千郷・杉浦	井上・平塚	杉浦・井上			

### 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

残暑も過ぎ、秋の訪れを感じる今日この頃です。小さな秋を見つけにどこかお出掛けしてみたいいかがですか。小さな幸せがたくさん見つかるかもしれません。小さな幸せに気付くことができれば、心穏やかに過ごせるようになります。

広報委員 久保田 弘秋