

風と光

医療法人豊田会 刈谷豊田東病院
〒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.82

編集：東病院広報委員会
発行：令和2年10月30日

ご自由に、
おとりください。

● ● ● ● ● 巻 頭 言 ● ● ● ● ●



事務長
末 沢 邦 夫

新型コロナウイルス感染が全世界で猛威を振るいだしてから1年を迎えようとしています。

感染症対策を行いながら、今までの生活様式が大きく変わられた方もいらっしゃるかと思います。

私のこの期間の行動を振り返ってみますと以前の日常では、夜の夕食や飲み会もたびたびでしたが、今はまっすぐ家に帰っていますので晩飯前のランニングもますます続いていて、おかげさまで体調は良好となりました。(以前、家内は週末になると決まって「来週晩ご飯食べない日は?」と期待を込めて聞いてきていましたが、もうあきらめています。)

また、図書館にも通うようになり、落語のCDを見つけては次々に借りて聴き、今では同じネタでも噺家さんによって登場人物に描き方の違いが随分あることに気付き、そこにおもしろみを感じることができるようになりました。

こんな個人的かつ些細な例で申し訳ないのですが、私にとってはこの期間は無駄ばかりではなかったように思います。

皆さんはきっともっと深く・尊い経験をされてきたことと拝察いたします。心の向きを変えて少しでもよいこと・教えを見いだすことができれば「停滞や問題」などの人生にとっての厄介ごと、必要なもの、乗り越えて達成感を味わえるステップ、とも捉えることも出来るでしょう。今後、新型コロナウイルスに対する予防や治療法が1日も早く確立されることを願っております。

今後とも当院を宜しくお願い申し上げます。

◆ 目 次 ◆

トピックス	コロナ禍の中での学生実習.....2
	秋祭りと健康フェスタの中止について.....2
	刈谷市住民健診のご案内.....3
	インフルエンザの予防接種のご案内.....3
医 局 だ よ り	コロナ太りにご注意ください!.....4
医 療 福 祉 室 だ よ り	地域包括支援センターをご存じですか?.....4
透 析 セ ン タ ー 通 信	シャントエコーの役割について.....5
ケアのお話あれこれ	マスクによる肌トラブル.....5
コメディカルリレー	ウィズコロナ～今を上手に生きる～.....6



しかし、今年は新型コロナウイルス感染の拡大を防止するため、学校側と協議し、一部実習を見合わせておりました。7月頃より県内における新型コロナウイルス陽性者数も減少傾向となったため、実習を見合わせていた学校の実習を再開しました。

[illegible]

秋祭りと健康フェスタについては、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、今年度は中止させていただきますこととなりましたのでご連絡いたします。

新たな取り組みとして、11月より外来窓口に設置されているモニターを通じて、生活に身近な健康や医療に関する情報を「デジタル健康紙芝居」として発信いたします。毎月内容が変わりますので、診察の合間や会計の待ち時間に是非ご覧ください。



実習を行うにあたり学生には実習前1ヶ月間の体温測定表と行動履歴表を提出してもらい、十分に安全を確認したうえで実習を開始しており、実習中も継続して体調管理を徹底させております。

新型コロナウイルス感染症の影響で実習開始が遅れたため、現在当院には看護、リハビリ、臨床工学など様々な部門の学生が実習しております。特に看護学生は、実習ができる喜びとともに、例年より短い実習期間で内容を充実させるため日々全力で取り組んでおります。実習指導者である当院の看護師もその思いを受け止め指導に当たっております。

実習は患者さんのご理解がなくては行えません。将来の医療従事者のため、ご協力をお願い申し上げます。

事務員 高津 ふじ江



◆数独の解答◆

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

刈谷市住民健診のご案内

- がん検診は令和3年2月28日まで行っております。
予約制ですのでお早めにご予約ください。
- 二次健診も行っております。
健診の結果、要精密検査の指示のある方は
ご相談ください。

インフルエンザの予防接種のご案内

- 10月5日よりインフルエンザの予防接種を開始しております。

ご予約は受付または電話 (0566) 62-5276

平日13:00～16:30の間に承ります。
※予約枠数がなくなりしだい終了とさせていただきますので
ご了承ください。

令和2年は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に明け暮れた年になりましたね。特に春先の流行時は勤務がテレワークになったり、スポーツジムが閉鎖になったり、外出を自粛したりと生活環境が大きく変わりました。感染防止の観点からは良いことなのですが、運動が減ると体重が…。元々太り気味で、昨年より体重が増えている方は要注意です。

対策といたしましては

1.毎日体重を測る

体重増加がないかチェックするだけでも効果があります。

2.散歩をする

人の少ない屋外であれば感染の危険性は少ないです。

涼くなったこの季節、散歩のチャンスです。

3.ラジオ体操

天気が悪い日や外出しにくい方は朝夕の体操で。

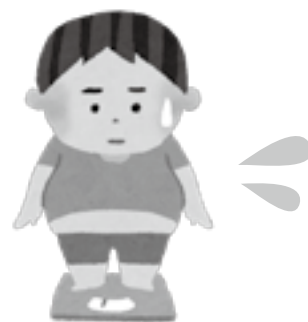
それだけで筋肉量が保たれるという研究結果があります。

4.おやつは控えめに

ストレス解消におやつを食べすぎると肥満の原因となります。少量を美味しく食べましょう。

感染対策はもちろん大事ですが、肥満対策も忘れず、

みんなでコロナを乗り越えましょう！



医師 大川内 幸代

地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターとは、介護保険に関する相談や福祉サービスの申請のほか、日常生活に不安を感じるようになったご高齢者とそのご家族のお困りごとを、保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーなどの職種のスタッフがその人に合った支援につなげる総合相談窓口です。刈谷市には6か所の地域包括支援センターが設置され、お住まいの町により担当地区がわかれています。お住まいの町の担当センターについて、詳しくは市役所ホームページをご覧ください。

- 刈谷富士松地域包括支援センター
(特別養護老人ホーム洲原ほーむ隣)
- 刈谷雁が音地域包括支援センター
(一ツ木福祉センター内)
- 刈谷中部地域包括支援センター
(刈谷豊田総合病院内)

- 刈谷中央地域包括支援センター
(高齢者福祉センターひまわり内)
- 刈谷依佐美地域包括支援センター
(介護老人保健施設かりや敷地内)
- 刈谷朝日地域包括支援センター
(南部福祉センターたんぽぽ内)

医療ソーシャルワーカー 小野 朋子

シャントエコーの役割について

シャントは透析を受ける患者さんにとっての命綱であり、シャントがなければ透析を受けることが出来ません。シャントの管理が不十分であれば、シャントの寿命は短くなってしまいます。大切なシャントを守るために、当院ではシャントエコー検査を定期的に行っています。検査数は、年間約300件以上、1日に1件は検査を実施しています。

エコーでは、シャントの血流量や狭窄部位のチェック、また、血管の走行などを確認しています。シャントの血流量が落ちていたり、狭窄部位の進行があればシャントPTA(血管拡張術)を行うなどシャントの状態を管理して、突然のシャント閉塞が起きないように努めています。

透析の針をシャントに刺す際にも、針が上手くシャントに入らない時は、可能な限りエコーを使って、針を上手くシャントに入れ直すなど、患者さんの負担軽減に努めています。エコーは体に影響が少なく、かつ迅速に検査が行えるため、シャント管理において重要な役割を果たしています。

今後もエコーを積極的に活用し、トラブルの早期発見・早期治療につなげ、患者さんのシャントを長持ちさせることに努めていきます。

透析センター 恵 哲馬 矢富 杏奈

ケアのお話あれこれ



マスクによる肌トラブル

新型コロナウイルスの影響でマスクを着用する機会が多くなり、小さな子供から高齢の方まで男女問わず肌トラブルが増えているそうです。マスクによるトラブルの原因として、次の3つが言われています。摩擦による刺激・蒸れの影響・肌の乾燥です。

そこで感染に配慮しながらマスク装着による不快な症状を少しでも緩和できる対策をご紹介します。1つは肌の清潔を保つことです。汗をかいたときはこまめに拭き取る、マスクをこまめに取り替えるといったことも効果的です。摩擦を最小限にするためにジャストサイズのマスクを着用することも有効です。

マスクを装着すると加湿されていると思われがちですが、実は乾燥しているのです。そのためいつも以上の保湿が大切です。日々のケアでマスク生活を上手に乗り切りましょう。

看護師 関屋 千佳

ウィズコロナ ～今を上手に生きる～

新型コロナウイルスの影響により様々な活動について自粛が求められていましたが、緊急事態宣言が解除され、ウィズコロナの新しい生活様式の中で日常を取り戻しつつあります。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

活動自粛中の生活習慣により床に横になることが増えたという方はいないでしょうか。まず、腰掛ける時間を増やすこと、家庭内の役割として掃除機を掛けることや、窓や壁を拭くなど立ち仕事を増やして毎日の日課とすることから始めましょう。

① もも上げ



② 足の開閉



③ 膝の曲げ伸ばし



④ かかと上げ・つま先上げ



自宅で行える運動の種類とコツを紹介します。

椅子に腰掛けて行える運動には①もも上げ、②足の開閉、③膝の曲げ伸ばし、④かかと上げ・つま先上げなどがあります。重りを使わず、ゆっくりと反復運動することで良い運動となります。

⑤立ち上がり運動を行う場合は、転倒予防のためにテーブルや手すりなど安定している物を支えにして、ゆっくりとしたリズムで行うようにしましょう。⑥立位で行う場合にも支えられる場所で実施して頂き、かかと上げや片足立ちを行なうと良いでしょう。

過ごしやすい季節になってきました。密に気をつけながら屋外を散歩するのも良いでしょう。

何気ない活動を日課にして運動する習慣を身につけましょう。積極的に楽しみながら取り組んでみてはいかがでしょうか。

理学療法士 田中 英俊

⑤ 立ち上がり運動



⑥ 立位で行う場合

かかと上げ



片足立ち



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	^B	8
	7		4		8	^A	5	^C
8		5		9		3	^D	2
	3		5		4		1	
5		9		2		6		4
	8		1		9		2	
3	^F	8		1		2		7
^E	9	^G	3		2		6	
6	^H	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●

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

◆解答はP3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

2020.11.01～

			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		大林(禁煙)	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	加藤恭	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	溝口	吉田	加藤美			尾崎
	午後	1診	沢江	大林		大川内			
		2診	杉浦	谷口	原田	原田	加藤恭		
		3診							
		4診			腎不全(佐藤)				
		5診							
6診			専外(原田)						
透析 センター	午 前	千郷・杉浦	千郷・佐藤	佐藤・成田	平塚・杉浦	千郷・成田	石山	石山	
	CAPD		近 藤	萩 田	春日井 小山(第1・3)	平塚 小山(第1・3)			
	午 後	佐藤・千郷	平塚・成田	平塚・杉浦	平塚・成田	杉浦・成田			

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

暑かった夏も終わり、すっかり秋を感じます。今年の夏も落ちなかった体重に、迫りくる食欲の秋。今の時世、仲間でワイワイとはいきませんが、今年も秋の味覚を存分に楽しもうと思います。

広報委員 河村 祐子

刈谷豊田東病院
ホームページは
こちらから▼

