



風と光

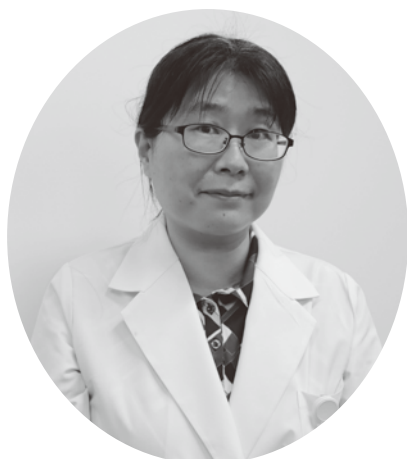
医療法人豊田会 刈谷豊田東病院
〒448-0862 愛知県刈谷市野田新町1丁目101番地
TEL (0566) 62-5111 FAX (0566) 62-5258
URL: <https://www.toyota-kai.or.jp/> E-mail: EB@toyota-kai.or.jp

No.94

編集：東病院広報委員会
発行：令和5年10月31日

ご自由に、
おとりください。

● ● ● ● ● 巻 頭 言 ● ● ● ● ●



診療部長
大川内 幸代

今年度から診療部長を拝命しました大川内幸代と申します。今年度からは出席する会議も増え、慣れない仕事に戸惑っておりますが、病院全体でより良い医療が提供できるよう管理職としても頑張っていきたいと思っております。私が刈谷豊田総合病院から当院に異動し13年目が経ちました。13年もたちますと患者さんも私も年をとりまして、この前定年したばかりと思っていた方がもう後期高齢者になられているなど月日の早さに驚いております。

さて最近は医療の発達によって回復が見込まれない状態でも延命が可能なケースが増えております。しかし人によっては延命処置が自分の望まない状態であることもあります。高齢者に限らず人は誰でも命に関わる大きなけがや病気に見舞われる可能性があります。重篤な状態になると約7割の方が、これからの医療ケアを自分で決めることができなくなると言われています。

もしもの時にどのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護に関わる人と繰り返し話し合い共有することを「人生会議」(アドバンス・ケア・プランニング)といいます。厚生労働省は11月30日(いい看取り・看取られ)を「人生会議の日」として、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としています。

話は変わりますが、私は歴史を趣味としており、コラムを書いたり、講義をしたりしております。有力な家が没落するのはだいたい相続問題です。謙信亡き後の上杉家などを見ると、自分がもしもの時のことを、前もって決めることの大切さを感じます。また、子や孫が育つまでしっかり支えることができるとお家は安泰です。皆様も健康に気を付けなるべく長く元気に過ごし、そして自分や家族が困らないよう人生会議も含めてもしもの時を考え、周りと共有しましょう。

◆ 目 次 ◆

| | | |
|-----------|-------------------------|---|
| トピックス | 健康セミナー | 2 |
| ケアのお話あれこれ | 「秋バテ」について | 3 |
| 透析センター通信 | 新型コロナの感染予防 | 4 |
| コメディカルリレー | 再撮影を減らすために | 5 |
| 医療福祉室だより | 「介護の日」をご存じですか? | 6 |
| 医局だより | 認知症患者さんへの関わりについて | 7 |
| お知らせ | 刈谷市住民健診/インフルエンザ予防接種のご案内 | 7 |

健康セミナー

7月1日(土)に地域住民の方を対象とした健康セミナーを開催しました。今回は刈谷訪問看護ステーション訪問看護認定看護師長谷川さんより「認知症にならない生活予防」というタイトルで講義がありました。長谷川さんは参加者一人一人と対話をするように講義をすすめて、参加された方々は長谷川さんの話に熱心に耳を傾けられ、講義の後半では脳トレを真剣な表情で取り組まれておりました。また質疑応答では、認知症介護者としての身近な悩みをお話していただき、その内容は私たちも大変勉強になりました。

講義以外にも改良スプーンなどの食事支援物品や、福祉用具ケア用品を扱う市川商事すこやかクラブさんにご協力いただき、歩行器などの福祉用具展示を行いました。ここでも参加された方々は熱心に担当の方とお話されていました。

コロナ後初の病院イベントとして、開催に関して感染対策に注意しながら実施をしましたが、参加された方々からはもう少し時間が長くてよかった等のご意見を頂戴いたしました。今回のセミナーを通して、地域住民の皆様には病院から情報を発信することの重要性を改めて感じました。今後も皆様のお役に立てるような情報発信ができるよう努力してまいります。

理学療法士 鈴木 琢也



◆数独の解答◆

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

ケアのお話あれこれ



「秋バテ」について

記録的な猛暑となった今年の夏。気象庁のデータによると、ここ数ヶ月間平均気温の高い状態が続いています。このような暑さが続くと、クーラーをつけることが多くなり、室内と屋外の寒暖差から、自律神経が乱れ、血行不良になりがちです。

【平均気温 2023年8月31日まで】

| 期間平均気温 | | 前30日間平均 | | 前60日間平均 | | 前90日間平均 | |
|--------|------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| 都道府県 | 地点 | 平均気温 (℃) | (平年差) (℃) | 平均気温 (℃) | (平年差) (℃) | 平均気温 (℃) | (平年差) (℃) |
| 愛知県 | 名古屋* | 29.4 | (+1.3) | 29.2 | (+1.6) | 27.5 | (+1.4) |
| 愛知県 | 豊田 | 28.6 | (+1.3) | 28.4 | (+1.5) | 26.7 | (+1.3) |
| 愛知県 | 大府 | 28.8 | (+0.2) | 28.7 | (+0.7) | 27 | (+0.6) |
| 愛知県 | 岡崎 | 28.2 | (+0.9) | 28.1 | (+1.3) | 26.4 | (+1.0) |

このような状態で秋を迎えると、一気に夏の疲れが現れ、「だるい」「めまいがする」「肩がこる」などの様々な症状「秋バテ」を引き起こします。

「秋バテ」のセルフチェック

- 体がだるい・疲れやすい
- 朝スッキリ起きられない
- 1日中眠い
- 食欲がない
- 胸やけ・胃もたれ
- めまい・立ちくらみ
- やる気が起こらない
- 顔色がくすむ
- 舌に白いコケ状のものがつく

「秋バテ」は生活リズムが崩れたときにおこりやすくなります。特に冷たいものを取りすぎると、内臓が冷えて、免疫機能低下につながります。

生活リズムを整えるために

- 37～39℃のぬるめのお湯にゆっくりと浸かり1日の疲れを癒す
- マッサージやストレッチで体のコリをほぐす
- 毎日20～30分ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れる
- ビタミン・ミネラルなどの栄養素を積極的にとる

生活リズムを整え、「秋バテ」を予防していきましょう!



介護福祉士 小原 裕清

透析センター通信

新型コロナは他のウイルスよりもうつりやすいウイルスの1つ。身に覚えがなくても新型コロナに感染する可能性は十分あります。5類になったからといって新型コロナの性質自体が変わったわけではありません。中には家庭内で重症化リスクの高い方と同居されている方もいるかと思います。ではどうすれば家族への感染を防げるのか、例えば以下のポイントが大切になります。

陽性と診断された方はできる限り部屋から出ないようにし、

1 陽性の方と共用な物(ドライヤーなど)、なるべく分けて使用する

2 部屋を分けられない場合は仕切りやカーテンで区切って過ごす

3 食事はできるだけ自分の部屋にし、食器は使い捨てのものを使用する

4 お風呂は陽性の方が最後で、シャワーで浴室を洗ったのち、換気をしっかりする

5 会話するときはマスクを着用し、頻回にアルコール消毒を行う

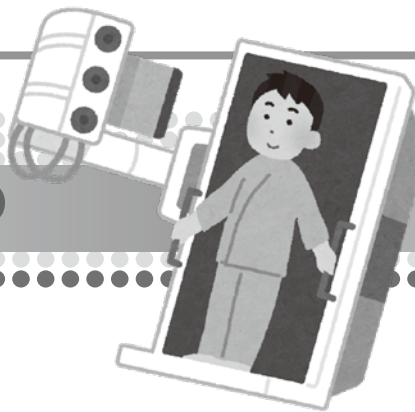
6 ドアノブなど、複数の人が使用する共用器具に関してもこまめに消毒する



以上のように、しっかり換気をし、二次感染を防ぐというのも大切なことです。大切な家族の健康を守るためにも、できるだけ感染対策をしていくようにしましょう。

看護師 深津 浩美

コメディカルリレー



再撮影を減らすために

目的部位をX線にて撮影した画像が診断に適切でない場合があります、やむを得ずもう一度撮影を行うことを“再撮影”と言います。

再撮影が起こる要因として以下のようなものがあります。

着衣についている異物

ボタン、チャック、ブラジャー、ネックレス、湿布、使い捨てカイロ、エレキバン、ライター、万歩計など

これらの物は画像に写ってしまい、障害陰影として診断の妨げになるので、撮影部位にある場合は、撮影前に必ずはずしてもらるか、または着替えをしてもらう必要があります。但し、撮影範囲外であれば外す必要はありません。

2. 撮影タイミングのずれ・体動

胸部や腹部、一部の骨撮影では、「息を吸って(吐いて)、止めてください。」と呼吸の合図をかけて撮影を行いますが、この時、呼吸がしっかり止まっていないと画像がブレてしまいます。また、体が動いてしまった場合も同様です。

3. 目的とした画像が得られない

撮影体位(ポジショニング)の不良により目的とする画像が得られなかった場合、再撮影となります。骨撮影では、骨と骨の間の非常に小さい関節面を正しくそろえて描出する必要があります。

当院では被ばく低減に努めており、再撮影を行なった場合でも体への影響は心配ありませんが、再撮影を減らすために皆さまにもご協力をお願いいたします。

診療放射線技師 杉浦 広晃

医療福祉室だより



「介護の日」をご存じですか？

介護の日とは

高齢化などにより介護が必要な方々が増加している一方、介護にまつわる課題は多様化しています。こうした中、多くの方々に介護を「身近なもの」としてとらえていただくとともに、それぞれの立場で介護を考え、関わっていただくことが必要となっています。

「介護の日」とは、介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者及びその家族、介護従事者等を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日です。

11月11日は「介護の日」
「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」

仕事と介護の両立を支援するものとして、雇用保険に加入されている方を対象に「介護休業制度」があります。詳しくは職場やハローワークにご相談ください。

介護が必要な方、介護をする方、介護にかかわる方みなさんにとって「いい日、毎日」でありますように。

社会福祉士 河村 祐子

医局室だより

認知症患者さんの数は、予想以上に増加しており、さまざまな問題を抱えています。認知症患者さんとの関わり方について、大切な事を2つ述べたいと思います。

1つは、「患者さんの意向を尊重し、敬意と共感をもって対応すること」です。「あなたは、大切な存在である」というメッセージを、相手が理解できる形で伝えることが大切です。

もう1つは、「介護者への助言と支援」です。介護者の負担は重く、介護者自身が、抑うつ状態になったり、倒れてしまう事もあります。助言と支援により、負担や抑うつ状態を軽減させることができます。他にも、患者さんの周辺症状を軽減する事で、楽になることもあります。ですから、介護をされている方は、困った事があれば、1人で抱え込まずに医師・看護師・ケアマネジャー・ケースワーカー等に相談し、助言や援助を受けるようにしましょう。

医師 市川

お知らせ

刈谷市住民健診のご案内

● 基本健診およびがん検診を行っています。

ただし、乳がん検診・子宮がん検診、眼底検査はできません。

● 二次検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事前にご相談ください。

ご予約は **0566-62-5111** にご相談ください。

インフルエンザ予防接種について

● 予約受付を行っています。

対 象 者：接種を希望される患者さま

予 約 方 法：専用ダイヤル、もしくは医事受付にてご予約ください。

診察券の登録番号が必要となります。

予約専用ダイヤル **0566-62-5276** (13時～16時30分)

接 種 期 間：10月26日(木)より開始

毎週木曜日(祝日を除く) 13時30分～14時まで

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●

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

◆解答はP5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

2023.6.1～

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--------|-----|---------|----------------|--------------|----------|-------|-----------|--|
| 外来診療 | 午前 | 1診 | 岩田 | 岩田 | 市川 | 大林 | 成田洋 | |
| | | 2診 | 金野 | 骨粗しょう症外来(金野) | 竹内 | 荻野 | 杉浦 | |
| | | 3診 | | | | | | |
| | | 4診 | 大川内 | 小山 | 大川内 | 千郷 | 大川内 | |
| | | 5診 | | | | | | |
| | | 6診 | 専外(原田重) | 専外(原田重) | 谷口 | 原田学 | 谷口 | |
| | 内視鏡 | 加藤美 | 竹内 | 吉田 | 加藤美 | | | |
| | 午後 | 1診 | 加藤美 | 大林 | 大川内 | 大川内 | 物忘れ外来(市川) | |
| | | 2診 | 成田 | 谷口 | 腎不全(佐藤) | 竹内 | 山中 | |
| | | 3診 | | | | | | |
| | | 4診 | 禁煙外来(岩田)(第1・3) | 膠原病専門外来(小山) | 原田学 | | | |
| | | 5診 | | | | | | |
| 6診 | | 専外(原田重) | 専外(原田重) | 吉田 | | | | |
| 透析センター | 午前 | 午前 | 成田・杉浦 | 千郷・杉浦 | 佐藤・千郷 | 成田・佐藤 | 千郷・成田 | 【土曜透析当番】 第1 石山 第2 渡辺 第3 渡辺 第4 渡辺 第5 常勤医師 で対応 |
| | | CAPD | | 成田 | 小山 | 佐藤 | 小山 | |
| | | 病棟 | 千郷 | 佐藤 | 杉浦 | 成田 | 成田 | |
| | 午後 | 高浜 | | | | | 佐藤 | |
| | | 午後 | 佐藤・杉浦 | 佐藤・杉浦 | 杉浦・成田 | 成田・佐藤 | 服部・杉浦 | |
| | | PTA | 千郷 | 千郷・成田 | 千郷・成田/杉浦 | 千郷 | 千郷・成田 | |
| | | 病棟 | 千郷 | 成田 | 杉浦 | 佐藤 | 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
- 外来休診日：土曜・日曜・祝日

編集後記

朝晩が涼しくなり過ごしやすい季節になりましたね。皆さんにとって秋はどんな季節でしょうか。私は食欲の秋です。美味しいものを食べて体調に気を付けて元気に過ごしたいです。

広報委員 榊原 千寿子

刈谷豊田東病院
ホームページは
こちらから▼

