



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.95

編集：東病院広報委員会
発行：令和6年 1月31日

**ご自由に、
おとりください。**

● ● ● ● ● 巻 頭 言 ● ● ● ● ●



事務長
杉浦 芳夫

新春のお慶びを申し上げます。

昨年は、2020年1月に発生した新型コロナウイルス感染症が、法律に基づき行政が様々な要請・関与する感染症2類から、個人の選択を尊重し皆さんの自主的な取組をベースとして対応する5類に見直しがされました。

これによりwithコロナで必要時に感染予防対策を実施すれば、以前のように制限なく生活できるようになってきております。

さて、2024年は、東洋の「十干十二支」の考え方では「甲辰」（きのえたつ）の年です。「甲」は十干の1番目であり、生命や物事の始まり、成長も意味します。「辰」は「振るう」という文字に由来しており、自然万物が振動し、草木が成長して活力が旺盛になる状態を表します。また辰は竜（龍）のことでもあり、十二支の中で唯一の空想上の生きものです。

甲と辰が合わさる2024年は、辰年のキーワードである「変革（転機）」や「激動」が示すように、時代が動く年となるかもしれません。大きな出来事が起こると予想され、これまでの努力が実って夢が叶いやすい年と考えると、いろいろと制限されたコロナ渦が過ぎ去り、今まで以上に楽しく日々を過ごすことが出来そうな気がします。

東病院で入院および通院されるみなさんをはじめ、地域の人々に信頼され親しまれる病院を目指して、職員全員で精進していきますので、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

◆ 目 次 ◆

トピックス	地震防災(BCP)訓練の実施	2
ケアのお話あれこれ	「インフルエンザ」について	3
透析センター通信	透析センターの災害訓練	4
コメディカルリレー	節分 豆まき 豆の栄養	5
医療福祉室だより	入院時の食費について	6
医局室だより	人生会議をご存じですか?	7
お知らせ	刈谷市住民健診のご案内	7

地震防災訓練の実施

BCP(事業継続計画)



※BCPとは、災害などの緊急事態における企業や団体の事業継続計画(Business Continuity Planning)のことです。

2023年10月21日に地震防災訓練を実施しました。今年度はBCP※を発動するまでの過程に加え、新たに災害レベル決定後、外来スタッフがどのような行動をとるのか、を訓練プログラムとして組み込みました。

当院では医療機器や設備、医療スタッフ数など制限のある中で、発災後の危機的状況乗り越え、診療を継続しなければなりません。そのため発災後の状況を踏まえ、医療依存度の高い患者さんが多い入院と透析を災害時の重要業務と位置付けて災害復旧の優先度を高くし、外来は中断し、状況によっては中止することを計画しています。

とはいうものの、外来で負傷患者がいれば、手当や診察が必要となり、また周囲の状況がわかるまで患者さんやその家族を避難させなくてはなりません。したがって外来では平常時と比較し、災害時に大きく異なる対応と判断が求められます。そこで今回は外来を訓練対象として、勤務者が外来患者・帰宅困難者を避難待避所まで誘導し、作成した避難者名簿を本部に提出するまでの行動を訓練しました。

訓練はスケジュールどおりスムーズに実施され、大きな問題もなく、完了しました。ただ、日中といえども、外来エリアの照明が落とされた状態では、想像以上に暗く、スタッフや仮想患者の顔もわからない視覚的な不安がある中での訓練となりました。机上の計画では見えなかった課題が発見され、訓練の重要性を改めて実感させられました。

事務 日沖 大輔

◆数独の解答◆

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

「インフルエンザ」について

インフルエンザは普通の風邪とは異なり突然38℃以上の高熱や関節痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が現れるのが特徴です。



普通の風邪との違い

普通の風邪は1年を通してみられますが、インフルエンザは例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。

風邪の多くは発症後の経過が緩やかで、発熱も軽度であり、くしゃみや喉の痛み、鼻水、鼻づまりなどの症状が主に見られます。

これに対しインフルエンザは高熱を伴って急激に発症し全身症状が強く現れます。関節痛や筋肉痛、頭痛も現れます。

症状を改善するために注意すべきこと

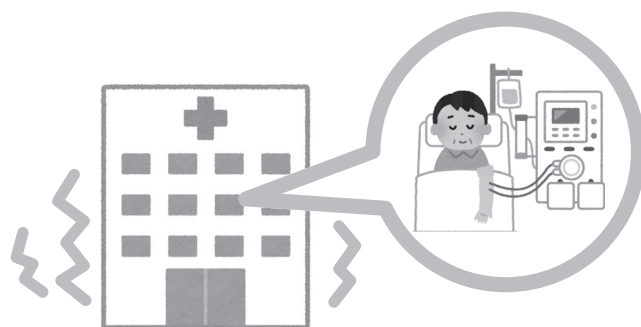
インフルエンザの症状を改善するためには、体内にいるインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザ薬」の服用が有効です。抗インフルエンザ薬を発症後すぐに服用を開始すると、服用していない場合と比べて発熱期間が1～2日短縮され、症状が徐々に改善されていきます。

しかし熱が下がったとしても体内のウイルスがすぐにはなくなるわけではありません。お薬の服用を途中でやめることで体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。熱が下がった後もお薬はきちんと使い切り、最低2日間は自宅で療養しましょう。



透析センター通信

透析センターの 災害訓練



令和6年元日の能登半島地震が記憶に新しいですが、わたしたちの地域でも大規模な災害が起こり得る可能性があります。透析センターでは、南海トラフ地震に備えた災害訓練を毎年実施しています。本年度も透析中に地震発生を想定とした避難訓練を実施しました。スタッフ及び患者の災害に対する認識を高めるために、訓練を複数回に分けて実施し、スタッフ全員参加としました。避難訓練は、地震発生から避難完了までを想定し、各役割を決め安全に避難が行えるように訓練しています。災害は地震以外にも、火災・台風・異常気象などがあり、停電時の対応や緊急避難の対応についてもスタッフ教育としてデモンストレーションを行っています。さらに、災害時の対応方法に変更箇所が無いか毎年確認し、動画配信で患者に情報提供しています。

今後も、透析センタースタッフ全員が災害時に対応できるように取り組んでいきます。また、災害時、患者・スタッフが無事に帰宅でき、その後も継続して透析が行えるよう

近隣施設と協力し患者の透析生活を支えていきたいと考えています。



透析センター
災害対策係担当 看護師
青山 郷末

コメディカルリレー



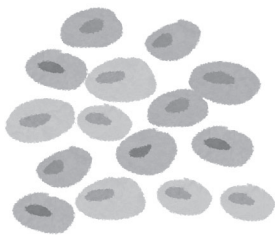
節分

豆まき 豆の栄養

節分とはその名のとおり、春・夏・秋・冬の季節を分ける日のことをいいます。中でも春の節分は、立春が旧暦の正月に日付が近いため大きな節目として大切にされてきました。昔の人々は災害や病気、飢餓などの人知を超えた現象は鬼が起こしていると考えていました。鬼は邪気の象徴で、季節の変わり目に入りやすいとされたため、節分に鬼を追い払う儀式を行うようになりました。五穀(米・麦・ひえ・あわ・大豆)の中でも大豆は穀霊が宿るとされています。また、豆は‘魔滅’、煎った豆は‘魔の目を射る’の意味を持つため、鬼に煎った豆を投げるようになったようです。

大豆の主栄養は植物性のたんぱく質です。ゆで大豆は40gで80kcal。

大豆製品である充填豆腐1パック、納豆1パック、きなこ20gも同様に80kcalです。



ゆで大豆40g=80kcal



豆腐1パック
=80kcal



納豆1パック
=80kcal



きなこ20g
=80kcal

豆はひとまとめに豆類とくられますが、非常に多種類あり、食べ方も様々で栄養素も異なります。小豆やそら豆は糖質が多い豆で、ピーナッツは脂質の成分が多い豆です。

豆腐はカロリーが低いからいくら食べても太らない、きなこは体にいいから毎食必ず食べた方がいいなどと勘違いされやすいですが、豆類は比較的カロリーが高い食品です。適量を守って食べ過ぎに注意しましょう。

管理栄養士 内山 康代

医療福祉室だより

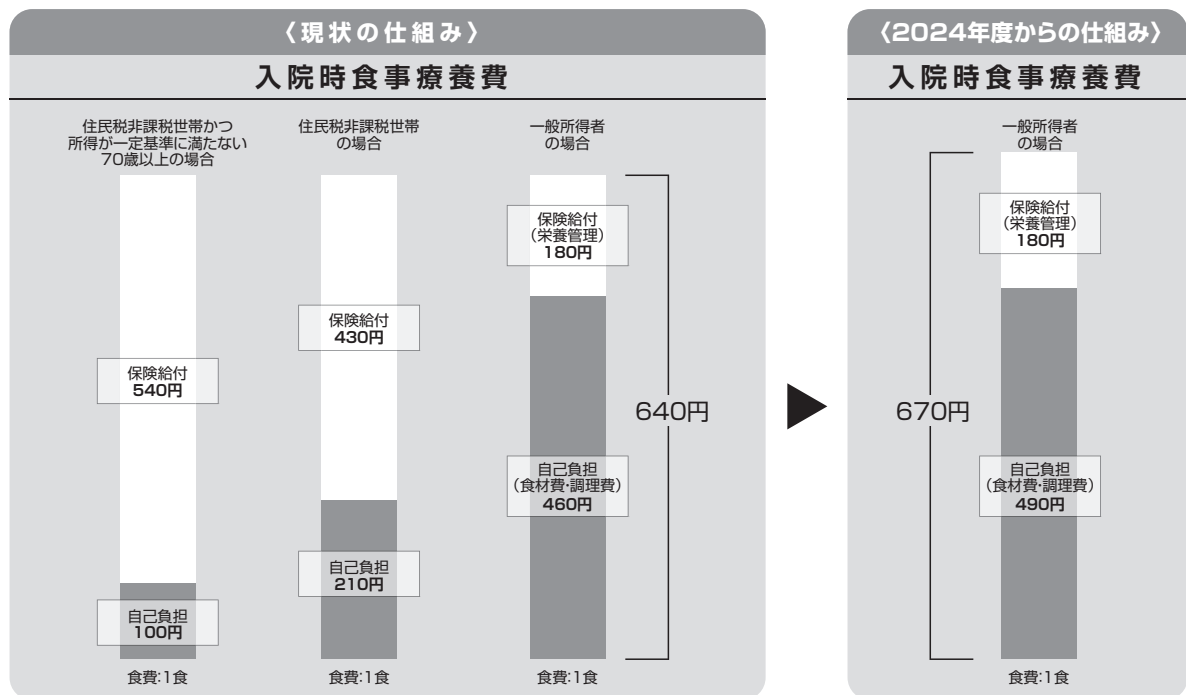
入院時の食費について



入院時に必要な食費は、一食あたりの総額と自己負担を国が決め、その差額が保険給付(入院時食事療養費)として保険者から医療機関へ支払われます(図参照)。

2024年度からの診療報酬改定が国で審議され、入院時の食費の値上げが決定しました。一般所得者(住民税課税世帯)の場合、一食あたりの総額が640円から670円となり、**自己負担が一食あたり460円から490円に30円の値上げ**となります(保険給付180円は据え置き)。理由として、昨今の食材費等の高騰を踏まえた対応とのことです。

実施日は未定ですが、2024年度中の実施となります。また、住民税非課税世帯の食費の自己負担についても現在国で審議中です。今後、当院も国の決定を踏まえて対応することになりますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。



社会福祉士 樋渡 貴晴

医局室だより



人生会議をご存じですか？

「人生会議」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか？人生会議は正式にはアドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)と言い、もしもの時にどのような医療を望むかをあらかじめ考え、それを家族や親しい人と話合うことを指します。

若い人でも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危機が迫った段階では70%の方が、自分の医療などに対する希望を人に伝えられない状態になると言われております。自分のことでなく、愛する家族の命に係わる選択は大変難しいものです。元気なうちにもしもの時の医療を決めておくことは、自ら意思表示ができなくなった際、自分の望む医療を受けられることと共に、周りの家族の心理的な負担を軽くする役割もあります。決めたことでも考えが変わればまた話し合いで変更できますし、もしもの時を考えるのが嫌な方は無理に人生会議をする必要はありません。

人生会議の結果を主治医など医療者と共有することも大切です。厚生労働省の手引きにわかりやすく手順が載っていますが、当院スタッフも人生会議のお手伝いいたします。詳しくは主治医や看護師にお尋ねください。

医師 大川内 幸代

お知らせ

刈谷市住民健診のご案内

- 特定健康診査および健康診査は令和6年1月31日まで
がん検診は令和6年2月29日まで行っております。

予約制となっておりますので、電話でご予約ください。

0566-62-5111(代表)※

※音声ガイダンスのあと胃カメラ検診をご希望の方は☐をそれ以外の健診ご希望者は☒を押ししてください。

- 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ご相談ください。

0566-62-5120

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のワケ内(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、ワケ内で、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●

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

◆解答はP2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

2024.1.1～

		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	地域包括ケア外来	地域包括ケア外来	地域包括ケア外来	地域包括ケア外来		
		6診	仙腸関節外来(原田重)	仙腸関節外来(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 第1・3(岩田)	膠原病専門外来(小山)				
		5診	地域包括ケア外来	地域包括ケア外来	地域包括ケア外来	地域包括ケア外来		
6診		仙腸関節外来(原田重)	仙腸関節外来(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・佐藤	千郷		千郷	
		高浜	千郷	成田	杉浦	佐藤	杉浦 佐藤	

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

新年あけましておめでとうございます。
 昨年は新型コロナの5類移行より、少しずつ院内イベントも再開することができ、患者さんや地域の皆さまの笑顔に、広報委員一同元気を頂けた一年でした。ありがとうございました。今年も健康や医療に関するイベントを計画予定です。どうぞお楽しみに!

広報委員 小川みなみ

刈谷豊田東病院
ホームページは
こちらから▼

