



# 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.98

編集：東病院広報委員会  
発行：令和6年 10月31日

ご自由に、  
おとりください。

## ● ● ● ● ● 巻 頭 言 ● ● ● ● ●



副院長  
谷口克己

2023年の日本人の平均寿命は、女性が87.14歳、男性が81.09歳であり新型コロナが原因で亡くなった人が減ったことから、3年ぶりに平均寿命が伸びたようです。1946年までは平均寿命は50歳を切っていたので、この寿命の伸びは素晴らしいことと思います。医療の質の向上や栄養状態の改善が原因として挙げられると思います。でも、大切なことは健康寿命だと思います。健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを指し、女性75.38歳、男性72.68歳(最新データは2019年)であり平均寿命と女性約12年、男性約9年の差があります。健康であるためには未病の概念を勉強したり予防医学を検討していくことがよいかと思います。

健康診断や予防接種(肺炎球菌、带状疱疹、インフルエンザ、新型コロナ感染症、RSウイルス感染症)を行うことも大事だと思います。健康寿命を延ばすためには、定期的な運動やバランスの取れた食事、定期的な健康診断が重要です。

あなたはどのように健康寿命を延ばすための取り組みをしていますか？

### ◆ 目 次 ◆

トピックス	健康フェスタ 開催	2
医療福祉室 だより	刈谷市のごみなどの戸別収集について	3
ケアのお話あれこれ	スキンケアについて	4
透析センター 通信	ACP「人生会議」をご存じですか?	5
コメディカルリレー	MCI(軽度認知症)をご存知ですか?	6
医局室 だより	带状疱疹について	7
お知らせ		7

# 健康フェスタ開催



2024年9月28日(土)に地域住民の皆様を対象とした健康フェスタを開催しました。今回は「骨粗鬆症について」、「認知症について」をテーマに、当院の整形外科・脳神経内科それぞれの医師が講演をしました。

アルツハイマーの新しい治療薬の話では、皆様高い関心をお持ちのようで、熱心に話を聞かれている様子が伺えました。

講演後には附帯イベントとして、骨密度測定体験、認知症チェック、体力測定など、講演に関連したものからハンドマッサージや手洗いチェックを行いました。

骨密度測定の体験は、受付後すぐに定員に達し、大好評でした。また、ハンドマッサージにもたくさんの方に参加いただきました。マッサージ前に、専用LEDライトを用いて適切な手洗いができるか確認することで、日頃行っている手洗いで普段は見えない洗い残しを可視化することができ、自分の洗い方の癖を知り、どこを意識して洗えばいいかを確認することができていました。

また、理学療法士による体力測定や運動・生活相談についても、気軽な気持ちで参加でき、参考になる話が聞けてよかった等のご意見を頂戴することができました。

次回のイベントも新型コロナウイルス感染拡大時にはできなかったことや、お子様にも楽しんでいただけるような内容を考え、皆様のお役に立てるような情報発信ができるよう努めてまいります。

来年度のイベントもお楽しみに!!

臨床工学技士 細萱 茉弥

# 医療福祉室だより



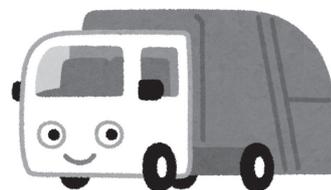
## 刈谷市では、 ごみなどの戸別収集を行っています。

家庭から出るごみや資源を所定の集積場所まで運ぶことが困難な高齢者や障害者等の世帯を対象に、刈谷市では玄関前までごみの戸別収集を行っています。また、ごみなどが出していない場合はひと声かけて安否の確認をしてくれます。

### 対象となる世帯

次の①～④をすべて満たす世帯

- ① 刈谷市内在住者
- ② 自力でごみなどを運ぶことが困難
- ③ 親戚や近隣在住者などの協力を得ることが困難
- ④ 次のⅠ～Ⅲのいずれかに該当



Ⅰ: 要介護認定を受けている人で一人暮らしの世帯

Ⅱ: 身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳または療育手帳の交付を受けている人で一人暮らしの世帯

Ⅲ: その他特に必要と認める世帯(上記高齢者及び障害者等のみで構成される世帯や、病気、ケガ、妊産婦等一時的に収集が必要な単身世帯等)

### 利用者負担

なし

### 申し込み方法

刈谷市産業環境部ごみ減量推進課(清掃センター)に申請書を提出します。親族や介護に関わる人等の代理人による申請、または郵送やファックスによる申し込みも可能です。

### 収集の決定

書類調査及び審査が行われ、収集の可否が決定されます。

収集の決定及び開始まで、申請時より2週間から3週間程度かかります。

ごみなどの戸別収集に関するお問い合わせや、利用を希望される場合は、ごみ減量推進課(TEL:0566-21-1705)にご相談ください。

社会福祉士 山本 亜衣子

# ケアのお話あれこれ

## スキンケアについて

乾燥する季節になってきました。加齢により、保湿、温度調節機能、知覚作用、分泌機能など様々な皮膚の生理機能が低下することで、皮膚は乾燥します。

スキンケアの三原則は、**洗浄** **保護** **保湿**です。



### 洗浄

石鹼は、弱酸性の洗浄剤（石鹼、ボディソープなど）を選びましょう。乾燥が強い時は、保湿剤配合の洗浄剤を選びましょう。洗うときは、泡でやさしく手のひらで洗いましょう。洗った後は、しっかり洗い流します。入浴の温度は、37～39℃程度にし、長時間の入浴は避けましょう。体を拭くときは、やさしく押さえ拭きしましょう。

### 保護

負担の強い繊維の衣類は避けたり、靴下や手袋をしたりして皮膚への負担を避けましょう。

### 保湿

保湿剤は、刺激が少なく伸びが良いものを選び、毛の流れに沿って押さえるように塗りましょう。



看護師 齊藤 多恵

# 透析センター通信

## みなさんはACP「人生会議」をご存じですか？

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の愛称であり、「もしものときのために、自身が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組み」のことです。

もしもの時に、「自分が何を考え、大切にしているのか」を、家族や信頼する人、医療・介護従事者と繰り返し話し合い、共有することが「人生会議」のスタートです。何かを決めることが目的ではありません。

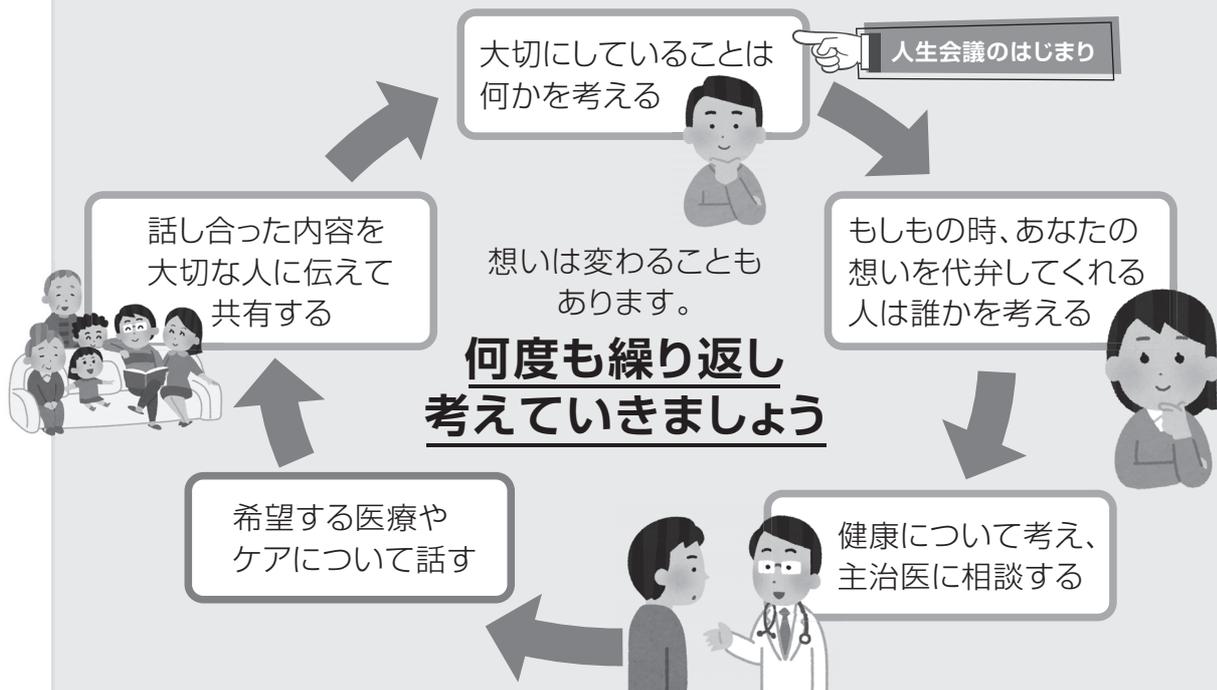
厚生労働省は、11月30日(いい看取り、いい看取られ)を「人生会議の日」としています

私たち医療者は、医療・ケアについて患者さんの意向を尊重したいと考えていますが、患者さんからは「先のことはわからない、まだ早い」「縁起でもない」「先生にお任せします」という言葉も比較的よく聞きます。患者さんにとって、もしもの時を考えることは、これからの人生や生活をどのように過ごしていきたいかを考えることなのです。みなさんも大切な方や、私たち透析センターのスタッフとよりよい人生のために話し合ってみませんか？

最期まで自分らしい人生のために備えましょう。

### 「人生会議」の進め方

話をしているうちに、自分でも気付かなかった気持ちに気づかされることも多いものです。心が落ち着く場所・好きな香り・好きな音楽・最後の晩餐に食べたいもの・座右の銘…まずはそんなことから話してみませんか。



看護師 加藤 理香

# コメディカルリレー

## MCI（軽度認知症）をご存知ですか？



最近、よく耳にする「MCI」についてご存知でしょうか。

MCIとは、軽度認知症のことで、加齢に伴う通常の物忘れとは異なり、記憶力や判断力など、認知機能の一部が低下している状態のことを言います。しかし、日常生活に大きな支障が出るほどではないため、認知症の診断基準には当てはまりません。

放置すると5年以内に50%が認知症に移行すると言われていたため、早期発見・対応が大切です。生活習慣の改善や認知機能訓練などにより、症状の進行を遅らせることができます。

以下が、MCIの予防方法の一例です。

1	バランスの取れた食事	脳の働きを良くすると言われる青魚やナッツなどを積極的に摂りましょう
2	定期的な運動	脳の血流を改善し、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます
3	知的活動	読書やパズルなど脳を使う活動は認知機能の維持に役立ちます
4	社会参加	人との交流は、心の健康を保ち、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます

物忘れや判断力の低下を感じたら、早めに専門医に相談してください。

認知機能を守るためには、毎日のちょっとした活動がとても大切です。日常を楽しみながら、無理なく続けていきましょう。

作業療法士 諏訪下 知紗

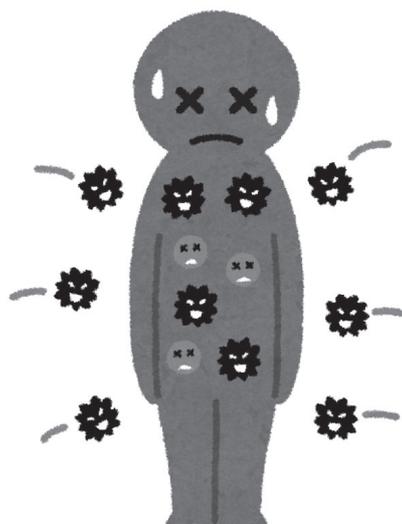
## 医局室だより

### 带状疱疹について

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こり、左右どちらかの神経に沿って、身体の片側に、痛みを伴う赤い発疹と水疱が帯のように現れる病気です。上半身に現れることが多く、顔面に生じることもあります。水ぼうそうにかかると治ったあともウイルスが神経節に潜伏しており、ストレスや病気などで身体の免疫力が落ちるとウイルスが再活性化し带状疱疹を引き起こすのです。

ウイルスは皮膚だけでなく神経にも炎症を起こします。通常は皮膚症状より前にピリピリとした痛みが生じ、その後に発疹が現れます。带状疱疹が現れる場所によっては角膜炎、顔面神経麻痺、難聴などの合併症を引き起こすことがあります。顔面に生じた带状疱疹には要注意です。皮膚症状が治ると痛みが消える場合が多いのですが、神経の損傷の程度によって痛みが残る場合もあります。これは「带状疱疹後神経痛」と呼ばれ、最も頻度の高い合併症です。高齢になるほど、神経痛が残る率が高くなります。

合併症を起こしにくくするためには発症後できるだけ早期に抗ウイルス薬で治療すること、また带状疱疹ワクチンで発症率を下げるのが大切になります。



医師 大川内 幸代

## お知らせ

### 刈谷市住民健診のご案内

- がん検診は令和7年2月28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[1]をそれ以外の健診ご希望者は[2]をプッシュしてください。

- 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**

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

◆数独の解答◆

# 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 <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●

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P7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

2024.7.1～

		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	【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
		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 市川(大川内)	地域包括ケア外来 谷口(市川)	地域包括ケア外来 原田学(小山)	地域包括ケア外来 竹内(原田)		
		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	洲崎	溝口		加藤美	竹内		
	午後	1診		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 大川内(市川)	地域包括ケア外来 谷口(市川)	地域包括ケア外来 原田学(市川)	地域包括ケア外来 竹内(原田)		
6診		仙腸関節外来 原田重	仙腸関節外来 原田重					
透析センター	午前	午前	成田/杉浦/田中	千郷・杉浦	佐藤・千郷	成田・佐藤	千郷・成田	
		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	成田・杉浦	小山/杉浦/成田	成田・佐藤	第1・2・3 小山 第4・5 杉浦/成田/千郷	
		PTA	千郷	千郷・成田	千郷/成田/杉浦	千郷・成田	千郷/成田/杉浦	
		病棟	千郷		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

ようやく暑い夏も終わり涼しい季節がやってきました。食欲の秋でたくさん美味しいものを食べたいのですが、メタボ体系の自分にはスポーツの秋を優先してたくさん運動したいと思います。

広報委員 杉浦 広晃

刈谷豊田東病院  
ホームページは  
こちらから▼

