

# 風と光

## No.66

編集：東分院広報委員会  
発行：平成28年7月29日

医療法人豊田会 刈谷豊田総合病院東分院  
〒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

ご自由に、  
おとりください。

## ● ● ● ● ● 巻頭言 ● ● ● ● ●



事務長

末沢 邦夫

暑い日が続きます。皆さまお身体にはくれぐれもご自愛ください。

さて、この季節に私が楽しみにしているのは旬の果物です。食料品コーナーで光りを浴びて目を惹く桃。とてもおいしいですね。桃を見ると思い出すのは以前書物で読んだ禅師が修行僧に出す「問題」です。「ここに一個の桃がある。これを3人で分けるにはどうすればいいか。」皆さんはどう思われますか？桃は果肉の甘みが均一ではなく正確に三等分しても酸味の強いところもありどうしても不均等になります。私もあれこれと考えましたが良い答えは浮かびません。ではこの答えは？…あっさり簡単でした。

「桃を無造作に切って、3人で仲良く食べればいい。」でした。つまり、本当に問われているのは等分にするといったことではなく各自の満足にあるということだったのです。酸っぱいのも桃の風味で、甘いところばかり食べていては物足りない感じがします。平等に、そして数量は過不足無いのが正解なのだという考えに慣らされていた私は目を覚まされる思いでした。数学的に量や質だけで決めようとするのは視野が狭いのです。禅師が教えるように心からの視点で考えなければ本当の満足や平等には至らないのだと反省した次第です。

これからも皆さまのお知恵をお借りしながらよりよい病院にしていきたいと思いますのでどうぞよろしくお願います。

### ◆ 目次 ◆

トピックス	健康フェスタ	2
	お知らせ	2
	5月・6月誕生日会	3
病棟透析		4
工事のお知らせ	西棟2階病棟のクロス張替工事を行いました	4
職場体験学習		5
日本透析医学会学術大会		5
ケアのお話あれこれ	夏バテ対策～夏バテを防ぐ生活習慣を身につけよう～	6
コメディカルリレー	高血糖や低血糖の“変動”が少ない正しい血糖コントロールを目指しましょう!	6
医療福祉室だより	特別養護老人ホーム	7
透析センター通信	透析Dr.自己紹介	7
娯楽広場	数独	8

# 健康フェスタ

7月2日(土)、第9回東分院健康フェスタを開催しました。病院近隣にお住まいの方や普段外来通院されている方、お見舞いに来院されているご家族など146名の方に参加していただき、今年も盛況な健康フェスタでした。

今回の講演会は、谷口医師より「放っておくと怖い脳卒中」というテーマでお話がありました。脳卒中の前兆、原因、予防、治療について解説されました。みなさんの関心が高い内容で、会場が満席となりました。講演後の看護師による健康クイズ、認知症予防体操も好評でした。

そのほか、毎年希望者が多数の頸動脈超音波検査(24名の検査枠に98名の希望者)、医師よらず相談、体力測定、栄養、手洗い教室、AED講習、ハンドマッサージ、フットケアコーナーを設けました。スタンプラリーもあり、みなさん懸命に課題に取り組んでみえました。普段の生活習慣を見直すよい機会となっていただけだと思います。

今後、健康セミナーを11月、2月に開催する予定です。ご参加をお待ちしております。

医療福祉室 松川安文



## お知らせ

### 誕生日会ミニコンサート

8月6日(土) 14時より  
沖縄民謡・エイサー  
\*琉球村

9月3日(土) 14時より  
歌とバイオリン演奏  
\*ていんくる

10月1日(土) 14時より  
秋祭り(和太鼓・スチールパン)  
.....  
13時30分より  
バザー



## ご意見箱



### 【ご意見】

車椅子移動で検査をするときは介助者がいても手助けしてほしいときがあります。

### 【回答】

ご意見ありがとうございました。

患者さんへの気遣いに心掛けるよう教育してまいりましたが、行き届かぬ点がございましたことお詫び申し上げます。職員の方から手助けするよう再度指導させていただきます。

また、皆さまからもご遠慮なく声をかけていただければと存じます。

### 健康管理クイズ



### 手洗いコーナー



### 医師よろず相談コーナー



### ハンドマッサージ



### AED講習



### フットケア



# Happy Birthday

お誕生日を迎えられた皆さま、おめでとうございます。ご出演の皆さまありがとうございました。

## 5月誕生日会コンサート

5月7日の誕生日会は朝日中学オーケストラ部による演奏会が行われました。懐かしい歌謡曲からアニメソングと幅広い選曲でした。それらを堂々と演奏する中学生の姿はとても輝かしく、患者さんから歓声が上がっていました。



介護員 田中・稲葉

## 6月誕生日会コンサート

6月4日の誕生日会は、刈谷混声合唱団の皆さんによるコンサートが行われ、会場の誰もが知っている曲を素晴らしい歌声で披露されました。「りんごの歌」など患者さんにとって思い出深い曲を会場で一体となって歌われ、皆さん笑顔でとても楽しそうでした。



介護員 松山恵里奈

# 病棟透析



## 病棟透析を開始しました

東分院では透析患者さんの入院も受け入れております。

今までは、入院中の透析患者さんも全て透析センターで透析を受けて頂いておりましたが、7月1日より東棟4階の2室で透析を実施できる環境が整い、1日4名の患者さんの治療が行えます。これにより、入院患者さんの透析センターへの移動負担がなくなり、病室の落ち着いた環境の中で透析を受けて頂くことができるようになりました。病室には看護師と臨床工学技士各1名を常時配置し、専門医の回診・指導のもと安心して治療を受けて頂くことができます。

今後も透析患者さんにとって安心安楽に透析治療が行えるよう皆さんの要望を伺いながら、医療サービスの向上を目指していきたく思っております。

臨床工学技士 藤田千秋

# 工事のお知らせ



## 西棟2階病棟のクロス張替工事を行いました

東分院は平成12年4月に現在の西棟を開設し、その後透析センター・東棟を増築し、現在の姿となりました。

西棟は築16年となり、病室や廊下の壁の傷・汚れが目立つようになりました。

そこで入院患者さんに良質な環境の下に治療・療養に専念して頂きたいと3年前より病棟内のクロス張替工事を行い、西棟4階、西棟3階と順に実施し、今般西棟2階病棟の全面クロス張替工事を行いました。

工事の間、入院患者さんやご家族の皆さまには部屋移動等大変ご迷惑をおかけしましたが、ご協力頂いたおかげで予定通り無事工事が終了しました。

工事後、皆さまより「部屋が明るくなった」「とても快適になった」とのご意見を頂きました。今後も患者さんに良質な療養環境を提供できるよう努力して行きたいと思っております。

事務員 高津ふじ江

# 職場体験 学習



東分院では未来の医療従事者のために「職場体験学習」に協力しています。

5月に安城市立篠目中学校の生徒さんが3日間実習に見えました。

## 【清水小百合】

将来、医師か解剖士を志望していましたが、今回の体験で薬剤師・臨床検査技師など色々な職種を見学・体験するなかで興味が沸き、将来就きたい仕事の視野が広がりました。

## 【杉浦朱音】

病院は医師や看護師だけでは成り立たず、栄養士や放射線技師など色々な方が患者さんのために働いていることが分かりました。東分院は患者さんも職員の皆さんもみんな笑顔で楽しそうだなと感じました。

## 【坂口凜奈】

私は職場体験を行い、色々な職種の職員さんが患者さんを一番に思い、大切にしていることがよく分かりました。また命を預かるといことはとても大変なことなんだなと改めて思いました。

# 日本透析医学会 学術大会



平成28年6月10日(金)から12(日)にかけて大阪市内において日本透析医学会学術大会が行われました。この学会は透析などの血液浄化療法に関する国内最大級の研究発表会です。当センターをはじめ刈谷豊田総合病院も含めて10名以上のスタッフが参加しました。今回は、超音波診断装置を用いたシャント管理の有用性について発表を行い日頃の成果を全国にアピールしてきました。

今回の学会テーマには『持続可能な透析療法を目指して』が掲げられており、透析療法のさらなる発展につながる話題が沢山ありました。また、全国レベルの最新の透析医療に関する知識・技術を肌で感じる事ができ、とても刺激を受けることができました。

今回の学会で得られた知識・技術を日常業務に生かし、より良い医療が提供できるよう取り組んで参りますので宜しくお願いします。

臨床工学技士 藤川純一

## ◆数独の解答◆

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

# ケアのお話あれこれ



## 夏バテ対策～夏バテを防ぐ生活習慣を身につけよう～

ジメツとした日本の夏。この湿度の高い暑さは、とても不快で体調を崩しがちになります。高温多湿の夏に体が対応できなくなり、何となく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調が夏バテです。夏バテ予防のポイントとして…

### 食事

- 朝昼晩3食きちんととる。量より質に重点を置いて栄養価の高い食品を食べる。

### 睡眠

- ぐっすり眠ってその日の疲れはその日のうち取る。寝苦しい時は上手く冷房を使う。

### 運動

- 適度な運動で基礎体力をつける。また、室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすくなるため温度調整をこまめにするを心掛けましょう。普段の生活習慣を見直すだけでも夏バテ対策になります。このことを意識してじめじめした暑い夏を乗り切っていきましょう。

看護師 深浦里美

# コメディカルリレー

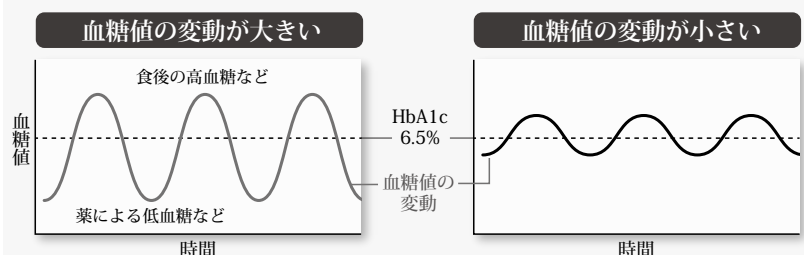
## 高血糖や低血糖の“変動”が少ない正しい血糖コントロールを目指しましょう！

エー・ディー・アール・アール

「A D R R」という指標により高血糖や低血糖が起こるリスクがわかります。

- 高血糖や低血糖など《血糖値の変動》が大きいと合併症が起こりやすくなると言われています。
- HbA1c(ヘモグロビンA1c)は血糖値を反映する指標ですが、その値だけでなく「質」にも注目する必要があります。HbA1cの値が同じでも低血糖と高血糖を繰り返しているものは「質」が悪い血糖値と言えます。
- ADRRはこの血糖値の振れ幅を反映するもので血糖値の変化が大きいと高値となります。
- ADRRは血糖自己測定(SMBG)のデータをもとに計算できます。ADRRの値を知ることにより、血糖コントロールの目標を立てやすくなります。
- ADRRを計算するためには、1日3回以上の血糖測定が1か月で14日以上必要です。

血糖値の変動が大きくても小さくても、振幅差が同じならHbA1cは同じ値になる！



高血糖・低血糖のリスクの程度が3段階でわかります。

低リスク:  $0 \leq \text{ADRR} < 20$   
 中程度リスク:  $20 \leq \text{ADRR} < 40$   
 高リスク:  $40 \leq \text{ADRR}$

ADRRが高いほど高血糖・低血糖を起こす確率が高くなります。

臨床検査技師 酒井昭嘉

# 医療福祉室だより

## 特別養護老人ホームとは

近年、高齢者施設が増えてきていますが、その中でも代表的な施設である、特別養護老人ホームについてご存知でしょうか？

介護保険法では「身体上、精神上の障がいがあり、常時の介護を必要とし、自宅で介護を受けることが困難な方が入所でき、入浴、排泄、食事介助、相談援助、その他の日常生活上の世話、機能訓練、健康管理および、療養上の世話を行う施設」と定められています。

病院での療養とは違い、基本的に医療行為の必要ない方を対象とした施設です。家庭環境に近い、日常生活を送ることができる、レクリエーションなども重視されています。

対象者は、原則、**介護保険で要介護3～5の認定を受けた方のみ**です。  
特別養護老人ホームの中でも主に2つのタイプがあります。

**従来型** 4人部屋などの多床室。入浴や食事など、施設全体で行う

**ユニット型** 全室個室。10床ほどの居室を一つのユニットとし、そのなかで日常生活介護を行う

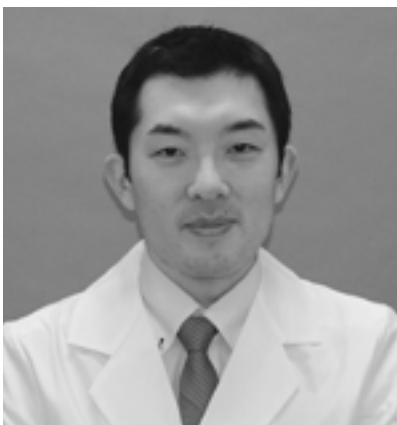
施設を選択する際には、ぜひ、見学に行かれることをおすすめします。

ご不明なことがあれば、医療福祉室までご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 加賀屋麻都花

# 透 析 セ ン タ ー 通 信

## 透析Dr.自己紹介



医師 美浦利幸

こんにちは。今年度より復帰した美浦利幸です(覚えて頂いていた方いらっしゃいますか?)。2009年に刈谷を離れ、名古屋市立大学大学院に入学・卒業し、助教を務めた後、7年ぶりに刈谷に戻って参りました(外見はあまり変化していませんが、中身は成長したつもりです)。東分院では腹膜透析を主に担当させていただきます。腎臓・透析専門医として、よりよい透析ライフを過ごせるような医療を提供できるよう努力していきます。以前勤務していた時から立場も変化しており、後輩の指導をしながら自己研鑽に努めていきます。

趣味は歴史探究です。真田幸村(堺雅人)の不屈の精神(六文銭)を見習って診療していきます!!

# 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。

## 問題

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

◆解答はP5に掲載しています◆ 問題提供:ナンプレ20 (<http://numberplace.net>)

\*\*\*\*\*

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

## 診療予定表

平成28年7月1日～

		月	火	水	木	金	土		
								第1	第3
外来診療	午前	1診	岩田	岩田	沢江	成田洋	大林	岩田	大林
		2診	原田	原田	谷口	荻野	谷口	専外(原田)	谷口
		3診	大川内	山本	大川内	千郷	大川内	大川内	大川内
		4診	平塚			鈴木敏		沢江	
	内視鏡	加藤	沢江	釜谷	(鈴木敏)	沢江	大久保	堀口	
	午後	1診	沢江	大林	成田垂		成田洋		
		2診	成田垂	谷口	原田	原田			
		3診	腎不全(千郷)	専外(原田)		大川内	腎不全(山本)		
4診		禁煙外来(岩田)							
透析センター	午前	山本・小湊/伊藤	千郷・平塚	美浦・千郷・成田	山本・平塚・成田	山本・千郷	山本・平塚	千郷・成田	
	CAPD		伊藤・美浦	神谷・水口	小山・(平塚)・日比	木村・小湊			
	午後	山本	平塚・成田(千郷)	千郷	平塚・成田(山本)	小山・成田			
	PTA		山本・千郷		山本・千郷	平塚・千郷			

### 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

暑さもますます厳しくなってきました。水分と栄養をしっかり補給して、夏を乗り切りましょう。

広報委員 宮原留美