

風と光

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

No.69

編集：東分院広報委員会
 発行：平成29年4月28日

ご自由に、
 おとりください。

● ● ● ● ● 巻 頭 言 ● ● ● ● ●



看護・介護部長
久保 美幸

平穏死

東分院 看護・介護部では「心温まる看護・介護サービスの提供」という基本方針を大切にしています。そのためには、個々の患者さんの『その人らしさ』にもこだわり、その方のお好きなこと、大事に思われている価値観などを共有させていただきたいと思っております。『その人らしさ』の学びを深めるために、先日『平穏死を受け入れる』～最期まで自分らしく～というテーマで、石飛幸三先生の講演会を拝聴しました。血管外科医だった先生は、70歳の時から特別養護老人ホームの常勤医に変わられ老化、老衰、死という場面に多く向き合い、延命治療の限界と人としての安らかな最期を考え直されたそうです。外科医として治す事に50年近く専念され大病院の副院長を経て、その

後介護の現場で10年以上ご経験されたという先生のお話は大変説得力があり、興味深い内容でした。

“その人自身の持っている生命力に寄り添いながら自然な形で迎える死が平穏死” “自然の摂理に任せたら人は苦しまずに安らかに息を引き取ることができます” “高齢者が食べられなくなるのは病気ではなく寿命なのです” “親との別離は悲しいが、自分の情は脇に置いて本人にとっていいことはと考える” “医師の使命は、命を救うことにあります。しかし老衰の果ての命は医療では救えません” “自然な最期は食べられなくなり、飲めなくなり、痛みも苦しみもなく眠って眠って夢の中でいのちの終焉を迎えます” “その人にとっての幸せとは何か” “親には人生最後の時間をいかに快適に過ごしてもらおうか、どう楽しく生きてもらおうかと考える” “命の長さを延ばすことにこだわりすぎない” “大切なのはどう生きるかです。限りがあるから今を大切に生きる” “世の中は変わり、私たちはどう生きるか”

皆さまはどのような感想を持たれましたか。

私共、看護・介護部は、これからも患者の皆さまの『その人らしさ』を追求し、入院生活を少しでもお幸せに、心地よく過ごしていただけるように努力させていただきます。

◆ 目 次 ◆

トピックス	春祭り	2
	お知らせ	2
	新入職者紹介	3
	3月誕生日会	3
	患者満足度調査	3
褥瘡研修会	「褥瘡発生のメカニズムと予防対策」の講義に参加して	4
チームステップス	チームステップス研修を実施しました	4
医局だより	熱中症	5
ケアのお話あれこれ	季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)について	6
コメディカルリレー	生活習慣病	6
医療福祉室だより	介護保険制度が変わります	7
透析センター通信	透析Dr.自己紹介	7
娯楽広場	数独	8

春祭り!

満開の桜が美しい中、今年も恒例の東分院春祭りが開催されました。まだまだ寒い日も多く、皆さんの体調などが気になるころでしたが、多くの患者さんが参加して下さい、大変賑やかな雰囲気の中で開催することができました。皆さんがいつも楽しみにしてくださっている出し物として、朝日中学校オーケストラ部による素敵な演奏と、東分院新入職者一同による、元気いっぱいの「よさこい音頭」が披露され、中には音楽に合わせて手拍子をしたり、手足を動かしてみえる患者さんも見られました。ご家族の参加も多く、患者さんと一緒に楽しんでみえました。今年も無事に楽しい春祭りを開催することができました。また来年も



このような楽しい時間を設けることが出来たらと思います。協力して下さった朝日中学校オーケストラ部の皆さん、参加して下さいました患者ご家族の皆さん、ありがとうございました。

看護師 鈴木詩織

お知らせ

誕生日会ミニコンサート

5月6日(土) ハーモニカ演奏
14時より *ハーモニカ・コーキンス

6月3日(土) 琴演奏
14時より *江坂会

7月1日(土) 健康フェスタ
14時～16時

講演「運動で健康に!～生活習慣病を撃退だ!～」
講師 大川内幸代 医師(糖尿病専門医)

刈谷市住民健診のご案内

4月15日より住民健診が始まりました。東分院での健診は…

- 住民健診・がん検診とも行っています。
ただし、婦人科健診(乳がん・子宮がん)および眼底検査は出来ません。
- 健診の期間は4月17日から10月31日です。
第1第3土曜日の午前中も行っています。
がん検診は2月28日まで行なっています。
予約制ですので予めご予約下さい。
- 二次健診も行っています。
健診の結果、要精密検査の指示がある方はお申し出下さい。

住民健診は例年期間の後半に予約が集中し、ご希望に添えない場合があります。早めにご予約いただき受診されることをお勧めいたします。

ご予約は受付または電話 (0566)62-5318(受付)・62-5120(外来)



新入職者紹介



こんにちは、久野彰恵です。

私は小学校のころ介護という仕事を知りました。大学で専門的な知識や技術を学び、今回東分院看護・介護部に就職できたことを大変嬉しく思っています。

私は少し人見知りで、大学時代の実習でも積極的に行動することがあまりできませんでした。これからは少しずつ環境に慣れ、早く仕事を覚えて自信を持って業務を行っていきたくと考えています。また社会人としての自覚を持ち、責任ある行動がとれるように成長していきたいです。

そして患者さんやご家族、先輩方に親しみを持っていただけるよう、毎日笑顔で過ごすことを心がけたいと思っています。

初めての事ばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯頑張りますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

介護福祉士 久野彰恵

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。

3月誕生日会コンサート

3月4日(土)の誕生日会ではGONの皆さんによる合唱会が行われました。GONさんは、珍しい楽器(トーンチャイムやささら)を使った演奏と踊りを披露して頂きました。最後には、「春の小川」「ふるさと」を一緒に歌い、みんなで春を感じることができました。



看護師 小林優衣

患者満足度調査にご協力頂き ありがとうございました。

2月に患者満足度調査を行いました。調査にご協力頂いた患者・家族の皆さん大変ありがとうございました。皆さんより頂戴したご意見を、職員全員真摯に受け止め、地域の皆さんから評価される慢性期病院となるよう一層の努力を重ねて参ります。

なお、調査結果は差し込みした別紙またはホームページをご覧ください。

広報委員 高津ふじ江

じょくそう 褥瘡 研修会



「褥瘡発生のメカニズムと予防対策」の 講義に参加して

3月13日、「褥瘡治療・予防」をテーマに、希望クリニックの堀田由浩先生に講義をして頂きました。

褥瘡は、「床ずれ」とも呼ばれます。褥瘡とは寝ている状態で体重を支える部分（後頭部・肩甲骨部・仙骨部・かかと）に圧力がかかり、毛細血管に血液が流れなくなるために起こります。健康な状態では、寝返りをする事で防げていますが、寝たきりになると褥瘡がおりやすくなります。今回の講演では、褥瘡になってしまった部位や褥瘡の状態について何が原因なのかを考え、またそれに合わせた対策をとることが重要だと学びました。褥瘡を治す「成果の法則」として、「正しい知識と、卓越した技術、患者さんの笑顔がみられるようなやる気」が、成果の3原則であると話されていました。褥瘡の原因の一つとしては、ベッドの頭側を起こしたときの身体のズレ、リクライニング車いすに乗った場合も身体のズレが起きるため注意が必要です。東分院ではベッドを起こした時、リクライニング車いすに乗ったときは背抜き（患者さんの背中に手を入れ足にかけて手を滑らせていく方法）を行い褥瘡予防に努めています。ズレ力防止ケア、減圧対策をしっかりと行うことの必要性を改めて学ぶことができたので、今後は今行っているケアに満足せず、マットの選択、ポジショニングの方法等を見直し、褥瘡予防に努めていきたいと思えます。

看護師 原田陽子

チーム ステップス



チームステップス研修を実施しました

職場の人間関係が良好なことは働きやすさだけでなく、コミュニケーションエラーを起因とする事故を減らすことにつながります。今年度医療安全の取り組みの一つとしてチームステップスの研修を企画し開催しました。

チームステップスは、「チームとしてのより良い実践と患者安全を高めるためのツールと戦略」で、エビデンスに基づいたチームワーク改善手法です。研修では、講義「みんなで学ぼうTeamSTEPPS（チームステップス）!」を行い、その後、グループごとに3項目の演習を実践してもらい、チームステップスとは何かを体感してもらいました。今回の研修は職員全員を対象に行い、分院長も含め239名が参加しました。普段あまり関わらない職種のスタッフともコミュニケーションを図る機会になったと思います。コミュニケーションエラーをなくすことは困難ですが、少しでも話しやすい環境作りに努め、職員全員で安全文化の醸成のためこれからも活動していきます。

安全環境管理室 深浦里美

医局 だより



熱中症

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨の晴れ間や梅雨明けの時期から起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしているときにもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。

軽症・中等症（熱失神、日射病、熱けいれん、熱疲労）では、涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分・生理食塩水を補給すれば通常は回復します。重症（熱射病）は、死の危険のある緊急事態です。体温が高い、呼びかけや刺激への反応がにぶい、言動が不自然、ふらつくなどの症状があれば、直ちに全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて身体を冷やし、すぐに医療機関に連れて行きましょう。

特に注意したい人は乳幼児、高齢者です。肥満傾向、体力が低い、持久力が低い、暑さに慣れていない、寝不足や疲れがたまって体調が悪い、持病がある（糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神神経系の疾患で治療を受けている）人も注意が必要です。

高齢になると脂肪がつきやすくなる分、身体の中の水分の割合が少なくなります。同じ環境にいても高齢者の方が熱中症になりやすいのはこのためです。加えて高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、水分を十分に摂ることが難しいことも分かっています。また、心機能や腎機能が低下しがちなため、熱中症になったときの症状がより重篤になりやすい傾向にあります。

また、高齢者の熱中症の特徴として、室内で多く発生していることが上げられます。部屋の温度が上がらないように工夫するとともに、こまめに温度をチェックするようにしましょう。

医師 成田亜衣子

◆数独の解答◆

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

ケアのお話あれこれ



季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)について

季節性アレルギー性鼻炎を引き起こす花粉は一年中飛んでいます。春先のスギやヒノキだけでなく、夏のシラカンバ、秋のブタクサやカナムグラなど、地域や季節によって異なります。

鼻炎症状を引き起こす植物

春

スギ
ヒノキ



夏

イネ科
シラカンバ属



秋

ブタクサ
ヨモギ
カナムグラ



冬

スギ



対策

家の中に花粉を持ち込まないことが大切です。外から帰ったら服をよく払い、うがいや洗顔を心がけましょう。

花粉が多い日は、花粉が落ちやすいツルツルとした素材の服を選ぶといいかもしれません。これだけでも花粉症のつらい症状を緩和できるはず。適度に体を動かしたり、早寝早起きを心がけ、しっかりと体調管理をしましょう。外出先では花粉が顔に触れないように帽子やマスクをして、サングラスやメガネをかけましょう。専用ゴーグルも売られていますので試してみるのもいいかもしれません。家のなかでは空気清浄機をかけて花粉の飛散を防ぎます。喉が辛い人は、うるおいを保つ加湿器を利用してみてはいかがでしょうか。

介護福祉士 樋口雄介

コメディカルリレー

生活習慣病

4月から住民健診が始まります。毎年糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を指摘される方を散見します。その多くは、食べ過ぎ飲み過ぎ、運動不足による過体重の方です。まずは、ご自身の標準体重を知ることが大切です。

標準体重は“身長(m)×身長(m)×22”で算出します。

体重を是正することで多くの場合、病態の改善が見られます。食事は腹7分くらいとして、夕食過多にならないように朝:昼:夜=1:1:1くらいの配分にします。注意が必要なのはアルコールや間食です。アルコールはビールなら350ml程度、日本酒なら1合程度としましょう。間食は150kcalくらいまでなら問題ないでしょう。減量のペースは月に1~2kgくらいのゆっくりペースとして、リバウンドをしないよう気をつけます。

生活習慣病を指摘され、ご自身の食生活を見直したい方は、主治医をとおして栄養相談室へお声かけください。

管理栄養士 内山康代

介護保険制度が変わります

前号(No.68 平成29年1月発行)でもお伝えした通り、刈谷市では4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります。

一方、国レベルでは引き続き、介護保険制度の改正を行っていく動きが出ています。地域包括ケアシステムのさらなる強化、また介護給付費の抑制などがねらいです。現在、国で審議されている主な内容は以下の通りです。

- 設置期限を迎える介護療養病床の移行先として、新たに「介護医療院」を創設する。
- 現役並みの所得のある高齢者の利用者負担を2割から3割負担に増やす。
- 40～64歳の第2号被保険者の保険料に「総報酬制」を導入する。(大企業社員の保険料が上がる)
- 高齢者と障害児者が同一事業所でサービスを受けやすくするため、介護保険と障害福祉制度に新たに「共生型サービス」を位置づける。
- 悪質な有料老人ホームへの監督を強化する。

上記には、介護保険制度・サービスをより質の高いものにしていく改正内容がありますが利用者の自己負担増、保険料の増額など国民の負担が増える内容も含まれています。介護保険制度に対する国の方針や検討内容を引き続き注視していく必要があります。

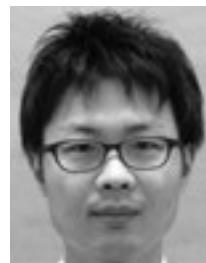
医療ソーシャルワーカー 松川安文

透析センター通信

透析Dr.自己紹介

4月から腎臓内科として勤務することになりました4年目の春日井貴久です。卒業2年は岐阜県立多治見病院で行い、3年目から当院で働いています。趣味は旅行、スキーです。旅行先は観光名所を巡ることももちろんですが、現地の町並みの雰囲気に触れたり、その土地の名物を食べることに魅力を感じます。海外では一番魅力的だったのが台湾で、千と千尋の舞台となった九份、台北の夜市、歴代王朝の貴重な遺物を集めた故宮博物院など見所が満載でした。国内では鹿児島、宮崎が温泉、おいしい物が多いのでお気に入りです。他にもお勧めの場所などあったら是非おしえて下さい。若輩ですが宜しくお願いします。

医師 春日井貴久



今年度より金曜日の腹膜透析外来を担当させて頂くことになった、腎・膠原病内科の神谷圭介です。至らない点多々あるかと存じますが、よろしく願い致します。

医師 神谷圭介



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

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

◆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 ^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

診療予定表

平成29年4月1日～

		月	火	水	木	金	土(第1)	土(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	寺田
	午後	1診	沢江	大林	成田垂	大川内	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)			腎不全(山本)		
4診		禁煙外来(岩田)							
透析センター	午前	山本・千郷	千郷・平塚	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	神谷圭亮・春日井(美浦)	小山・(平塚)・日比	小湊・神谷圭介			
	病棟	千郷	成田	成田	山本	成田			
	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			
	病棟	平塚		平塚		小山/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

長く続いた寒い季節が終わり、今年も春がやってきました。東分院にもフレッシュな面々が加わり、新たな体制での一年が始まりました。今年度も皆さまに安らぎを感じていただけるような医療サービスを提供できるよう努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

広報委員長 野原聡