



# クリスマス会

12月2日(土)にクリスマス会を開催しました。

今年のクリスマス会は グレース アンエンディング Grace Unending と フロント ライン Front Line の皆さんによるゴスペルコンサートでした。

最初の奏者は子ども達で構成された Front Line の皆さんでした。可愛らしいお揃いの衣装を身に着けた子ども達の明るく元気な歌声は患者さんや家族・スタッフみんなを笑顔にしてくれました。

次の Grace Unending の皆さんによるゴスペルは、美しい歌声に会場全体が包まれ、皆さんうっとりとして聴き入っていました。コンサートの最後は会場にお越しいただいた方全員で「きよしこの夜」を合唱しました。



コンサート終了後、サンタクロースが感謝のプレゼントを奏者の皆さまにお渡ししました。思いがけないサンタの登場に会場が盛り上がりました。

入院中の患者さんもクリスマスの楽しい雰囲気味わうことができ、良い思い出を作って頂けたのではないかと思います。

看護師 近藤健太

## お知らせ

### 誕生日会ミニコンサート

3月3日(土) 14時より

琴と尺八のコラボ \*江坂会・尺八グループ風

### 健康セミナー

3月3日(土) 15時より

「腎臓を守るために血圧を測ろう!  
~どうしてヒトは高血圧になってしまうのか~」

医師(腎臓・透析専門医) 杉浦祥代  
管理栄養士 都築美保

### 刈谷市住民健診のご案内

●がん検診は2月28日まで行っております。  
予約制ですので予めご予約下さい。

●二次健診も行っております。  
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。

### 高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

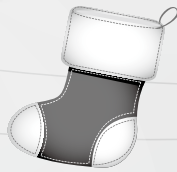
●助成金の利用期間は2018年3月31日までです。

ご予約は受付または電話

(0566)62-5318(受付)・62-5120(外来)



ゴスペルコンサート



クリスマスカードのプレゼント



# 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。

## 11月誕生日会コンサート

11月4日(土)の誕生日会は、藤本流藤本会の皆さんによる端唄・民謡でした。患者さんにも馴染みのある曲が多く演奏され、時折患者さんが歌を口ずさんだり、手拍子をしている様子もみられ、皆さんとても楽しい時間を過ごされていたと感じました。



介護福祉士 野村夢

## 1月誕生日会コンサート

1月20日(土)の誕生日会は、刈谷混声合唱団の皆さんによるコーラスとミュージックベルでした。きれいな歌声と楽器の音色に包まれ、患者さんや家族、スタッフ皆で聴き入ってしまいました。心が温まる素敵な誕生日会になりました。



介護福祉士 富永崇

# 防災訓練 (透析センター)



透析センターでは、防災訓練を年に1回実施しております。今年度は昨年に引き続き患者参加型とし、10月15日（日）に実施しました。訓練当日は日曜日で行楽日和にも関わらず透析患者さん26名、ご家族6名と多くの方々に参加いただき、災害に対する関心が高いことを実感しました。

訓練は、透析中に緊急地震速報が発令され、南海トラフ沖を震源とするマグニチュード9.0 震度7の巨大地震が発生して建物が崩壊する恐れがあるため、透析を中断して避難するという想定で行いました。

訓練後には、刈谷豊田総合病院の災害派遣医療チーム（DMAT）調整員である事務部の岩橋リーダーが「熊本地震における刈谷豊田総合病院 DMAT の活動報告」と「刈谷市における災害対策の現状」について講演いたしました。

訓練後のアンケートでは、多くの患者さんより今後も参加したいとの回答をしていただきました。

また、今回の訓練に参加されなかった患者さんに対しても、訓練や講演の様子などを撮影した動画を透析中に上映し、情報共有を行うことができました。

今回の反省を生かし、来年度以降もより良い訓練を実施したいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

臨床工学技士 藤川純一

# 防災訓練 (病棟)



11月17日 夜間に西棟2階の談話室で出火したという想定で火災訓練を行いました。訓練は談話室で火災が発生しているのを仮想勤務者が発見、初期消火に失敗し火災報知器を作動させました。院内中に非常ベルが鳴るなか、勤務室に設置してある刈谷消防署への連絡設備を使用し、訓練通報をしました（事前に刈谷消防署に訓練通報を行うことは連絡済みです）。西棟2階仮想看護師リーダーの指示のもと、火災発生場所に近い仮想患者を避難させるために他病棟の仮想勤務者とともに非常口へと搬送しました。避難完了後は屋外で訓練用の消火器を使用し、訓練参加者10名が消火器の取り扱いについて体験し訓練を終了しました。訓練を振り返ると反省点、明らかになったことが数々あり、今後対策を検討しスタッフへ周知していこうと考えています。

「備えあれば憂いなし」ということわざがあるように、「備える」ことは阪神淡路大震災以降、看護界においても想定外の出来事に対応するという点で着目されています。繰り返し訓練を行い非常時に「備える」、今後も「備える」ための活動をしていきたいと思っております。

看護師 西明子

# 医局 だより

## ノロウイルス

最近、嘔気・嘔吐・下痢のため来院する方が増えてきました。その大部分が、寒くなると流行するノロウイルスによる感染性胃腸炎とされます。

**ノロウイルスは熱・乾燥・酸に強く、しかも10～100個程度の少ないウイルスで感染させることができるので、極めて感染力の強い病原体といえます。**

ノロウイルスは大きく分けて2つの方法で感染します。ひとつは食べ物を介した感染です。ノロウイルスに汚染されたカキやアサリなどの二枚貝を、加熱が不十分なまま食べると感染します。また調理人の手や調理器具からも容易に感染が広がり、飲食店などでの集団感染が問題となっています。もうひとつはヒトからヒトへの感染で、患者の便や吐物に触れた後、手洗いや消毒などの対策が不十分で発症します。ノロウイルスは感染力が強いため、乾燥した吐物の粉を吸い込んだり、トイレのドアノブについた少量のウイルスでも感染してしまいます。

典型的な症状は、感染後1～2日して嘔気・嘔吐・下痢・腹痛などが現れます。熱はあまり出ません。症状が軽い方から、重症で脱水となり点滴をする方もみえます。特効薬はなく、水分を補いながら対症療法でおさまるのを待ちます。

予防も大切です。カキなどの二枚貝を食べる場合には、よく熱を加えましょう。感染してしまった場合は、まわりに広げないことが重要です。アルコール性のもものでは殺菌効果が不十分だといわれています。まずは、ご本人が手洗いを十分にするとともに、家族も調理前や食前には石鹸で十分な手洗い(流水で20秒)をしてください。下痢が収まった後もしばらく便中にウイルスが出ますので、最低1週間は手洗いを励行しましょう。

消毒については次亜塩素酸ナトリウムが有効です。吐いたものはマスクと手袋をつけて処理し、次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)をふりかけ密閉して処分します。トイレ周辺・ドアノブ・電気などのスイッチなどは、次亜塩素酸ナトリウム(0.01%)でふいた後、約10分してから水拭きして薬剤成分をふき取ります。次亜塩素酸ナトリウムは脱色・金属腐食作用があるため、水拭きしないと大変なことになるので気を付けてください。

医師 杉浦祥代

# 医療安全 週間

毎年11月25日を含めた1週間は、『いい医療に向かってGO』ということで、医療安全推進週間となっています。医療安全推進週間とは、患者さんの安全を守るため、患者さんやご家族・すべての医療関係者が協働して医療安全に取り組むことを目的として、厚生労働省が位置づけた日です。全国各地の病院で、医療安全に関する様々な取り組みが行われています。当院でも、昨年度から医療安全推進活動として、医療安全に関する川柳を患者さん、ご家族、職員等から募集、掲示し、優秀作品を選定し表彰式を行っています。

医療事故を防止するためには、私たち医療従事者だけの活動では不十分で、患者さんやご家族の方の協力も欠かせないものとなっています。患者さんが安全で安心な治療・療養生活が送れるよう今後とも医療安全活動に取り組んで参りますので、ご協力をお願いいたします。

### ◆数独の解答◆

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

2017年度医療安全川柳 応募作品を紹介いたします。

**最優秀賞** もの言えぬ 患者の声は  
五感でキャッチ

**優秀賞** これくらい 思う自分に ミス減らず

**優良賞** 母の笑み 見て安堵する 帰路の足



安全環境管理室 深浦里美

# ケアのお話あれこれ



## 肩こりのお話し

### 肩こりは日本人に多い？

日本人は欧米の人と比べると、頭が大きいわりに首から肩の骨格や筋肉がきゃしゃにできているため肩こりを起こしやすいといわれます。厚生労働省の『国民生活基礎調査(平成19年)』によると、私たちが日常生活で自覚している症状のなかで、肩こりは女性では1位、男性では2位になっているほどです。

### 肩こりの原因

肩こりの原因は数十種類もあって、人によってさまざまです。そのなかで多くみられるのが以下の4つで肩こりの4大原因とされています。

- ①同じ姿勢
- ②眼精疲労
- ③運動不足
- ④ストレス習慣

また最近では、肩こりと血圧との関連も注目されています。従来は低血圧の方に肩こりが多いとされていたのですが、反対に高血圧の方も少なくないのです。

このように肩こりといっても原因はさまざまで、予防法も違ってきます。自分の肩こりの原因や特徴を知ったうえで、より効果的な対策をとるようにしましょう。

介護福祉士 樋口雄介

# コメディカルリレー

## 食べ方で腸内環境が変わる?? 最近注目される『腸内細菌』!

腸内細菌は、消化・吸収や代謝において重要な役割を果たしており、肥満や糖尿病、大腸癌に関係していることがわかっています。私たちの腸の中に生息する腸内細菌は500種類以上、重さにして1~2kgにもなります。腸内細菌には善玉と悪玉があり、これらの菌がバランスよく住みついているときには、免疫機能を高めたりカルシウムの吸収がよくなったりしますが、悪玉の割合が増えると色々な病気が引き起こされると考えられます。

では、悪玉を減らし善玉を増やすためにはどうしたらいいのでしょうか?その鍵を握るのは「食べ物」。食べ方で腸内環境が変わるのです!

腸内細菌が餌とするのは『水溶性食物繊維』。昆布やワカメなどの海藻類や熟した果物に多く含まれるので、これらの食材を積極的にとることが望めます。また、ごぼうや豆類、雑穀に含まれる『不溶性食物繊維』も必要で、便の量を増やし老廃物を排出する役割を担っています。どちらもバランスよく食べて腸内細菌を整え、腸の環境を良好に保って健康生活を送りましょう。

管理栄養士 都築美保

## 診療報酬・介護報酬同時改定があります

今年4月、診療報酬と介護報酬の同時改定があります。

診療報酬とは、保険診療の際、医療行為等を行うと医療機関等に支払われる報酬で、2年に1回改定があります。一方、介護報酬とは、介護保険制度で利用者にサービスを提供した場合に介護サービス事業者支払われる報酬で、3年に1回改定があります。今年は、6年に1回の同時改定の年にあたります。

診療報酬、介護報酬ともに国で決定される公定価格で、報酬改定率の増減は、公費や保険料、患者・利用者の負担、医療機関や介護サービス事業者の収入の増減につながります。近年は、社会保障費の伸びの抑制政策により、診療報酬、介護報酬ともに改定率はマイナスが続いていました。今回は、診療報酬はマイナス改定（厳密には、医師などの技術料や人件費に当たる「本体部分」はプラス改定、薬や医療材料に当たる「薬価部分」はマイナス改定）、介護報酬はプラス改定となりました。

今回の診療報酬改定の基本的視点は以下の通りです。

- ① 地域包括ケアシステムの構築と医療機能の分化・強化、連携の推進
- ② 新しいニーズにも対応でき、安心・安全で納得できる質の高い医療の実現・充実
- ③ 医療従事者の負担軽減、働き方改革の推進
- ④ 効率化・適正化を通じた制度の安定性・持続可能性の向上

これらの視点に沿って、診療報酬改定の詳細な内容が出てきています。この詳細な内容の中には、医療サービスの向上につながるものもある一方で、患者さんに対して負担増となるものもあります。引き続き、国の医療・介護政策に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

## 透析中の運動療法について

加齢や病気による筋力低下や関節の硬さは、転びやすさに大きく関係し、日常生活に支障を来すこともあります。毎日を健やかに過ごすためには、転びにくい身体づくりが重要です。近年、運動が透析患者さんへ与える効果として、筋肉量の増加、心機能改善、透析効率改善などがある事が明らかになってきました。当院においても、平成29年11月より、透析患者さんの身体機能や日常生活動作能力の維持・向上を目的とした、透析中のリハビリテーション（運動療法）を開始しました。透析中の運動療法により皆さまの健康管理・維持の一助となれるよう取り組んでまいります。

リハビリの対象となる方は以下の通りです。

- 下肢・脊椎の骨折後の方
- 脊柱管狭窄症、変形性関節症、関節リウマチなどの疾患をお持ちの方
- 筋力の衰え・歩きにくさ・転びやすさにより、生活上の不便がある方 など

患者さんの状態、対応患者数などにより、リハビリが行えない場合があります。ご希望の方は、まずは透析センタースタッフまでお声かけ下さい。

理学療法士 野原聡

# 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

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

◆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
	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30年2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			(加藤)	杉浦	沢江	
	内視鏡	加藤	沢江	釜谷	加藤	沢江	大久保	寺田	
	午後	1診	沢江	大林	杉浦	大川内	成田洋		
		2診	杉浦	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・杉浦	千郷・平塚	千郷・杉浦	山本・平塚・杉浦	山本・千郷	山本・平塚	千郷	
	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			
	午後	山本	平塚・杉浦(千郷)	千郷	平塚・杉浦(山本)	小山・杉浦			
	P T A		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

朝晩の冷え込みも一向に和らぐことなく、まだまだ厳しい寒さが続いています。風邪など体調を崩さないようにお気をつけください。私も外に出るときにはマフラーと手袋が手放せません。早く暖かくなれないかと春の訪れを待ち遠しく思う毎日です。

広報委員 日高純子