

医療法人豊田会

刈谷豊田総合病院 広報誌

ご自由にお取りください

保健

医療

福祉

分野で社会に貢献します。

医心伝心

[いしんでんしん]

7
J u l y

No.145

2016.7.15

— 特集 —
けんしん
を
積極的に受けましょう

INDEX

- P 1 メッセージ
- P 2 地域医療連携
- P 3 特集「けんしん」
- P 7 Hospital News
- P10 健心だより
- P11 福祉の窓から
- P11 在宅療養あれこれ
- P12 モノ知り博士
- P15 Information
- P18 娯楽室
- P19 旬を食す

[夏期休診のご案内]

平成28年8月13日(土)～15日(月)

※ただし、緊急の場合はこの限りではありません。

当院の救急外来では重症度の高い患者さんを優先に診療いたしますので、あらかじめご了承ください。

保健医学の 先駆者

当院の理念は「保健・医療・福祉分野で社会に貢献」することです。「保健」は文字どおり健康を保つことですが、「健康」はいつから使われ始めたのでしょうか。

1832年(天保3年)、高野長英という医者が著書に「健康」と記したのが最初とされます。明治2年に福沢諭吉が「health」の訳を「健康」とし、明治7年の「学問のすゝめ」で「健康」が使われ普及しました。

さて、今年には徳川家康の没後400年にあたります。当時(平均寿命は30歳くらい)としては非常に長生きをし、75歳で亡くなりました。彼は医者しか持っていない「和剤局方」という薬剤の書物を常にそばに置き、内容をもそらんじていました。また、日本中の医書を取り寄せ、医者に講じさせて製薬法を工夫し、症状に応じた薬を処方する名医でもありました。

司馬遼太郎は、家康の生涯を描いた「霸王の家」という作品でこう書いています。「予防や保健医学の思想のない頃に、それを感じつつも実行した」「スポーツが体を守ることをおそらく東洋においては最初に知り、それを生涯実行した」。多くの武将が感染した梅毒の原因が遊女と見抜き、生涯遊女を



刈谷豊田総合病院 副院長

田中 守嗣

近づけず、鷹狩りや水泳などを積極的に楽しむアクティブシニアでした。また食事にも気を遣って白米は食べず、体に良い玄米に麦を交えて食べていました。

そんな健康おたくの家康も、当時大流行していた寄生虫「サナダムシ」には長い間悩まされたようで、特効薬の「万病円」という下剤を愛用していました。家康は亡くなる3カ月前、鯛の天ぷらを食べ過ぎた後の腹痛の原因が「サナダムシ」だと決めつけ、下剤を飲み続けて病状を悪化させました。家康の主治医はおなかのしこりに気づいており、死因は「胃がん」と考えられています。

ところでこの「サナダムシ」、今年の大河ドラマ「真田丸」の主人公真田信繁・昌幸親子が紀州九度山での謹慎時に作っていた平たく細長い紐「真田紐」によく似ていることから名付けられたようです。家康は、大阪夏の陣では信繁の猛攻に切腹まで覚悟しましたが、死ぬ間際までサナダの影に悩まされました。「真田は虫になってまでも最後までこの家康を苦しめる」と嘆いたとか。日々養生を続け、健康で長生きしてこそ、何事もなし得る。家康の生涯からはそんなメッセージすら感じられます。

【豊田会理念】 保健・医療・福祉分野で社会に貢献します

【豊田会方針】 温かい思いをこめた、質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します

【権利宣言】 私たちは患者の皆さまの権利を尊重します

1. 安心して最善の医療を受ける権利を尊重します。
2. 治療に関する情報を知り、説明を受ける権利を尊重します。
3. 治療に関する方法を自己の意思で決定する権利を尊重します。
4. 個人の情報が保護される権利を尊重します。

これらの権利を守り発展させるため、私たちと協力し、医療への参加をお願いいたします。

医療の輪

刈谷豊田総合病院は、地域の関係機関と協力して地域の皆さまに安心して安全な医療が提供できるよう、さまざまな取り組みを行っています。

放射線技術科では、地域の医療機関からの検査紹介を積極的に受けることで、その役割の一端を担ってまいりました。今回は、これまでの実績と特徴についてご紹介いたします。

当院検査紹介の特徴

地域の医療機関からたくさんのご紹介をいただいております。かかりつけの医療機関からでも当院を受診される患者さんと同じように検査を行っていただくことができます。また、紹介患者さんの速やかな診断・治療のために当日の検査予約や当日の結果作成などにも取り組んでいます。

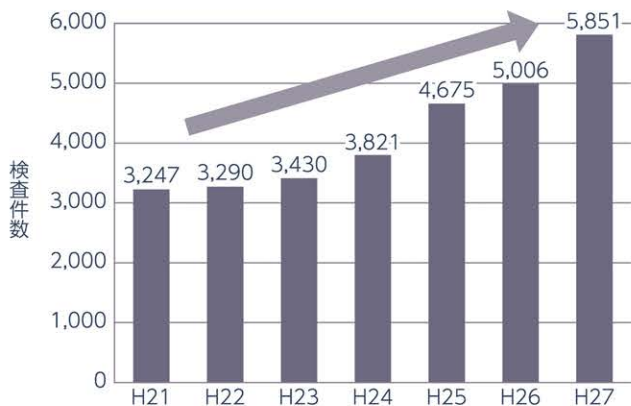
今後とも地域の医療機関とのつながりを大切にして、地域の検査センターとしての役割を担ってまいります。

地域連携室 診療放射線技師 齋田 善也

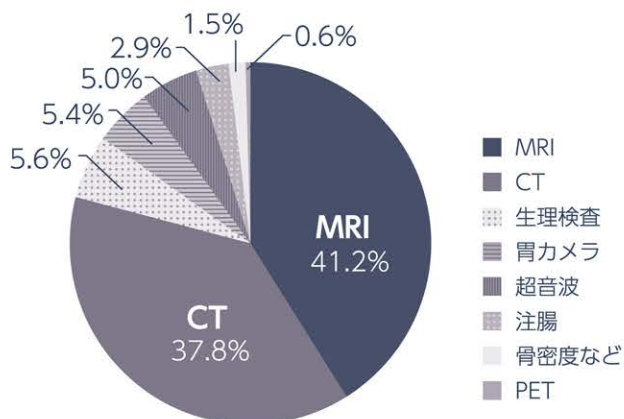
検査紹介件数の推移と内訳

- 検査紹介件数は、年々増加しています。
- 平成27年度の検査紹介の内訳では、CT検査およびMRI検査が全体の約8割を占めています。

検査紹介件数の推移



平成27年度 検査紹介の内訳



医療法人初音会 杉浦医院

【理事長】杉浦 元孝先生 【院長】杉浦 尚敬先生

今号より、地域で在宅医療に取り組む医療機関をご紹介します。今回は、刈谷市北部で内科・小児科を中心に地域医療を担っている杉浦医院です。

杉浦医院は大変歴史ある診療所で、現院長の杉浦尚敬先生で17代目となります。通常の診療のほかに在宅医療も担い、訪問看護ステーションを併設して連携の取れたチームで対応されていること、有床診療所であるため在宅療養が難しくなった場合でもスムーズに入院治療ができる点が特色です。

杉浦元孝理事長は、「患者さんの立場に立った全人的医療こそが医師がなすべき使命である」という信念のもと、地域の皆さまの健康のために日々尽力されています。



杉浦尚敬院長からのメッセージ

何か少しでも変わったことがあれば、気軽に受診してください。在宅医療についても遠慮なくご相談ください。

医療法人初音会 杉浦医院

診療科目: 内科全般、小児科
所在地: 刈谷市東境町児山98-1
電話: 0566-36-5408

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9時~12時	○	○	○	○	○	○	△
午後4時30分~7時	○	○	○	○	○	○	△

休診日: 土曜日午後、日曜日、祝日



女性専用エリア Ladies Only

特集

「けんしん」を 積極的に受けましょう

健診センター長 中江康之

ご存じの方もいらっしゃると思いますが、「けんしん」には「健診」と「検診」の2種類の表現があります。

この2つには次のような違いがあります。

健診

健康診断を意味しており、全身の健康状態をチェックする目的で行う。

例) 一般健診、特定健康診査(メタボ健診)、人間ドック

検診

ある特定の疾患に対して、異常があるかないかを診断する目的で行う。

例) 胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診

どの「けんしん」も健康を維持する上で大切です。身体の異常を早期発見・早期治療することによって、家庭および職場への影響を最小限にすることができます。面倒くさがらず、年に1度は「けんしん」を受診されることをおすすめします。



さて、日本人の死亡原因の第1位はがんです。一生の間に2人に1人ががんにかかり、男性の約4人に1人、女性の約6人に1人ががんで亡くなります。さらに、65歳未満の女性のがん死亡数は乳がんが第1位で、2014年には全国で13,000人を超えました。乳がん罹患率を見てみると、30歳代から増加しはじめ、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。また、若い年代で罹患する女性も少なくありませんので、若い頃から関心を持つことが大切です。

今回の特集では乳がん検診にスポットライトを当て、たくさんのお届けします。検診を受ける際の参考になれば幸いです。

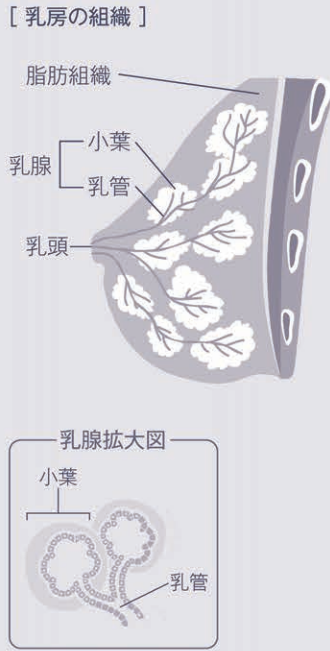
当院健診センターでは女性の方に気兼ねなく受診していただけるよう、乳がん・子宮がん検診を女性専用エリアで行っております。皆さまの受診をお待ちしております。

乳がんの判定

日本乳癌学会専門医、認定医
 検診関連6学会認定 読影認定医(A) 加藤 克己



乳がんは、乳房の中の乳腺にできるがんです。乳がんを発見するきっかけとなる症状の90%以上はしこりですが、乳がん検診は触っても分からないような小さなしこりや微小な石灰化を発見することにより早期の乳がんを発見します。



■石灰化とは？
 石灰化はカルシウムの沈着であり、良性和悪性があります。良性の石灰化は大きくて円形のことが多く、悪性の石灰化は微細円形でガラスを割ったような形です。

これらの石灰化が狭い範囲に集まっていたり、乳頭方向に並んでいたりと、扇状に分布していたりするときは乳がんの可能性が高いと判定します。

■判定の基準は？
 腫瘍と石灰化をカテゴリ分類に沿って判定します。



■定期検診が重要です

国の調査で、マンモグラフィ検査は乳がんの死亡率低下に効果があると発表されています。超音波検査の有効性はまだ証明されていませんが、マンモグラフィ検査と併用することで乳がんの発見率が上がります。また、視触診を単独で行うことは有効ではありません。

検診で発見される乳がんは、早期のものが多くです。1年に1回のマンモグラフィ検査と超音波検査の併用検診をおすすめします。

画像診断で早期発見!

診療放射線技師 森 佐知子



マンモグラフィ検査と超音波検査、この両検査を行った場合、乳がん発見率が1.5倍に上がるといわれています。

画像検査の特徴は左図のとおりです。定期的検査を受けて、乳がんの早期発見につながりましょう。

検査に関してご不明な点がありましたら、お気軽にお声をおかけください。

マンモグラフィ検査

特徴

- 乳房専用のX線撮影装置です。
- 触診では見つけられない小さな乳がんが発見できます。



〈備考〉

- 乳房を圧迫板で挟んで撮影するため、痛みを伴う場合があります。
- 乳腺が豊富な方は、異常を写し出すことが難しい場合があります。

超音波検査

特徴

- 乳腺が豊富な方に向いています。
- しこりの形や内部構造などが観察できます。
- 超音波を使用するためX線の被ばくがありません。
- 痛みが弱い方に向いています。



最新機器のご紹介

診療放射線技師 森 佐知子

乳がん検診で最近話題となっているトモシンセシスをご存じでしょうか。当院健診センターでは、トモシンセシスを搭載した装置を使用して検査を行っています。

今回は、トモシンセシスについてQ&A方式で皆さんの疑問にお答えします。

Q トモシンセシスとは何ですか？

A マンモグラフィ装置を使用して、複数の角度から画像収集を行う（デジタルマンモグラフィの）三次元撮影技術です。

Q 一般的なマンモグラフィでの撮影とどのよう に違うのですか？

A マンモグラフィは立体的な乳房を1枚の画像で表示しますが、トモシンセシスを搭載した装置では乳房を複数枚の断面像として表示することができます。そのため、病変部の位置を明確にした観察が可能です。

Q 通常の撮影とトモシンセシスの2回撮影を行う のですか？

A 当院健診センターで使用している装置は、同時に撮影を行うことができます。一方向あたりの撮影時間は約8秒です。



おしえて！ 自己検診の こと

看護師 松田 華加

定期的な検査を受けていても、「年に1度の検査では心配」という方もいらっしゃると思います。そこで、今回は乳がん看護認定看護師に自己検診について聞きました。

（松田）—最近、自己検診に関して質問されることが増えました。やはり、自己検診は乳がんの早期発見に役立つのでしょうか？

（加藤）—乳がんはがんの中でも自分で見つけることができる数少ないがんの一つです。しこりが分かる状態でも転移がなければ病気はそれほど進行しておらず、治療の効果も期待できます。

（松田）—どのくらいの頻度で自己検診を行えばよいですか？

（加藤）—月に一度行いましょう。閉経前の方は月経終了後1週間以内の乳房の最も柔らかい時期に、閉経後の方は日にちを決めて行いましょう。

また、しこりのない乳がんもありますので、自己検診で日頃から自分の乳房に触れて観察し、普段の状態を知っておくことが大切です。定期的な自己検診で異常を見つけた場合は専門医に相談してください。当院には乳腺外来もありますのでご相談ください。



（左）乳がん看護認定看護師 加藤 美和

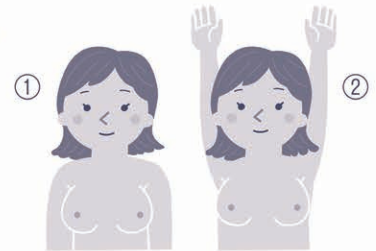
月に1回の自己チェック

乳がんの自己検診法

自己検診を続けることで、普段とは違う乳房の変化に気づくことができます。
月に1回、自己チェックを行う習慣を身に付けてください。

鏡の前で乳房の形をチェック

- ① 鏡の前に立ち、両腕の力を抜いて自然に下げたまま次のことを調べます。
 - a. 左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
 - b. 乳房のどこかに皮膚のへこみやひきつれはないか。
 - c. 乳頭がへこんだり、ただれができていないか。
- ② 両腕を上げた状態で、a.b.c.と同じことを調べます。
(しこりがあるとそこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります。)



あおむけになってしこりをチェック

- ③ あおむけに寝て、あまり高くない枕、あるいはタオルを折り、背中の下に入れます。左手を上へ上げ、頭の下に入れるようにします。右手の指をそろえてのばし、まず左乳房の内側を調べます。
- ④ 右手を左乳房の内側(乳頭よりも内側)にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって、柔らかく、しかもしっかり滑らせるようにし、しこりの有無をまんべんなく調べます。
- ⑤ 同じ姿勢のまま、左腕を自然な位置に下げ、今度は乳房の外側の部分から内に向かって、柔らかく、しっかりと指を滑らせて調べます。
- ⑥ 右乳房も同様の方法で調べます。
注意：乳がんの自己検診を行う時は、指先で乳房をつままないようにすることが大切です。



わきの下のリンパ節と乳頭をチェック

- ⑦ 起き上がり、右手の指をそろえてのばし、左ワキの下に入れてしこりがあるかどうか指先で確かめます。
右のワキの下についても同様の方法で調べます。
- ⑧ 左右の乳頭を軽くつまんで、乳を搾るようにし、血液の混じった分泌物が出ないかどうかを確かめます。



出典：乳がんからあなた自身を守るために

自身と家族を守るため 人間ドックで健診を



窓 口 | 2棟1階・健診センター

受付時間 | 平日:午前10時～午後4時

第1・3土曜日:午前10時～午後1時30分

電話または健診センター窓口にて希望日をご予約ください。

がん検診は、完全予約制です。

人間ドック以外にも企業健診、特殊健診、就職時、受験・入学時、各種免許取得時などの健診を行っています。お気軽にお問い合わせください。

●お申し込み・お問い合わせ TEL.0566-25-8182

<http://www.toyota-kai.or.jp/facility/center>





NEWS

1

熊本地震の被災地で 災害医療支援を 行いました 医師 山内浩揮

熊本県を震源とする地震により被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

DMAT (Disaster Medical Assistance Team) は、災害発生直後の急性期(おおむね48時間以内)に活動が開始できる機動性を持ち、専門的な研修・訓練を受けた災害派遣医療チームのことです。

当院のDMATは医師1名、看護師2名、調整員2名(臨床工学技士1名、事務員1名)の5名構成です。東日本大震災後の平成23年3月末に組織されていましたが、厚生労働省DMAT事務局からのDMAT派遣要請を受けて、今回初めて災害現場に派遣されました。

私たちは4月18日(月)～21日(木)までの4日間(現地活動は4月19日～20日の2日間。前後の日は移動日)、熊本県の災害拠点病院である熊本赤十字病院にて救急医療支援を行いました。現地入りは発災4日後、まだまだ大きな余震が頻発しており、多くの方々が倒壊の懸念

がある自宅、ライフラインが復旧していない自宅を離れ、避難所や車中での生活を余儀なくされていました。

熊本赤十字病院の周辺は断水していましたが、基幹災害拠点病院であるため自衛隊による給水活動が絶え間なく行われ、電気は復旧していました。救急外来には平常時の3倍の患者さんが押し寄せ、避難生活による生活環境の悪化(不十分な食事、睡眠不足、余震やプライバシーのない避難所生活によるストレス、窮屈な車内生活など)が原因と思われる持病の悪化、高齢者の衰弱、エコノミークラス症候群(深部静脈血栓症)の方が多く受診されました。

皆さん、当地域には巨大地震がいつでも起こりえるとされています。まずは自宅の減災対策、食料や日用品の備蓄、最寄りの避難所や救護所の確認など、災害時の備えをしておきましょう。また、災害時は医療の需給バランスが崩れます。平常時と同じ医療を受けることが難しくなることをご理解ください。

当院は地域中核災害拠点病院に指定されています。今回の経験を生かして、巨大地震発災時に拠点病院としての役割が果たせるよう努めてまいります。



NEWS

2

ふれあい看護体験を 開催して

看護師 中村美香

フーレンス・ナイチンゲールの生誕日にちなみ、日本看護協会では5月12日を「看護の日」に制定しています。

5月12日(木)、今年も患者・家族の皆さまを対象とした「ふれあい看護体験」を開催しました。薬・会計待ちの方や面会の方など、約140名の幅広い年代の方にご参加いただきました。

「体験コーナー」では骨密度測定の人気が高く、ご自身の骨年齢の結果に一喜一憂されていました。「正しい手洗い」では洗い残したばい菌を目で見ることでご自身の癖を知っていただき、「ハンドマッサージ」では心地よいアロマの香りとマッサージで日頃の疲れを癒やしていただきました。「フットケア」では爪やかかとのについての相談と看護師によるケアの体験ができ、「肩こり体操」では他の参加者と楽しみながら体操して交流の機会にもなっていました。「訪問看護」では、実際に悩みを抱える方の介護や医療保険に関する相談を受け、改めて相談

正しい手洗い



骨こり体操



ハンドマッサージ



窓口の必要性を感じました。また、展示した「看護の日」「フットケアの方法」「心に残った看護場面」のポスターの前で立ち止まり、読んでくださる方もたくさんいらっしゃいました。

参加者からは「貴重な体験ができた」「参加してよかった」とのお声をいただき、楽しみながら看護の日を知り、体験を通して予防や対処法を含めた「看護」を理解していただく機会となりました。来年もより多くの方に参加していただけるような企画を考えてまいります。

NEWS

3

交通安全の啓発活動に 協力しました

広報グループ

6月15日(水)、刈谷警察署と刈谷市役所による交通安全の啓発活動が行われました。刈谷警察署の川村さんとともに当院の看護師・事務員も活動し、来院された皆さまに交通安全の意識を高めていただくよう呼びかけました。

近年、交通事故の当事者になる高齢の方が増えています。子どもや高齢の方を見かけたら徐行運転し、運転のツボをいつも心に留めて安全運転に努めましょう。

ツボをおさえて\お達車/ライフ

- お おさえよう スピードダウンで 見落とし防止
 - た 対向車 過ぎるの待って 右折しよう
 - つ つめすぎず 十分保とう 車間距離
 - し しっかり確認 一時停止も 信号も
 - や 夜間・夕方 暗くなったら 運転控えて
- (愛知県交通安全協会)



健心だより //

禁煙外来で禁煙に挑戦しませんか？

最近、CMでも禁煙外来について紹介されるようになってきました。

喫煙者からは、「禁煙した方がいいのは分かってるけどねえ」「いつかはやめようと思ってる」「禁煙したけどまた吸っちゃって、禁煙したいと思ってるんだ」などのお声をよく聞きます。

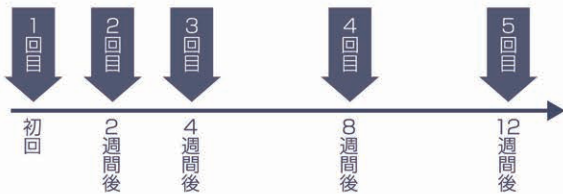
たばこが身体に悪いことは皆さんご存じですが、禁煙したくなかったり、禁煙しようとしてもできなかったりと葛藤を抱えている方が多くいらっしゃいます。

しかし、禁煙外来で禁煙に成功する方は増えています。禁煙外来であなたも禁煙に挑戦しませんか？

何をするの？



健康保険などを使った禁煙外来では、12週間で5回の診察を受けていただきます。診察終了後は電話にて禁煙を継続できるようフォローいたします。



料金は3割負担で15,000~16,000円*です。
(初診の方は選定医療費5,000円*が別途かかります)
*消費税は別途かかります。

禁煙外来で行うこと

各種測定(身長・体重・血圧)

質問票の記入

看護師の面談

医師の診察

一酸化炭素濃度測定
禁煙治療同意書の作成
禁煙宣言書の作成
薬剤師による薬の説明

初回のみ

5回目

卒煙証書授与式(禁煙できた方のみ)

卒煙以降

5回の禁煙外来終了後は、電話でフォローします

どんな薬を使うの？



当院では、ニコチンを含まない**飲み薬**、ニコチンを含んだ**貼り薬**の2種類の薬から患者さんの状態に合わせたものを選んで使用しています。



禁煙成功者の声



禁煙のきっかけは？

家族がうるさかったのもありますが、年を追うごとに息切れや体力が落ちていくのがつらかったんです。



禁煙にチャレンジしてみた感想は？

自主的な禁煙は挫折の繰り返しで、禁煙外来に頼りました。受診中は、先生・スタッフが一生懸命サポートしてくれて、禁煙をポジティブに考えられるようになり、一人ではできなかったことを達成できました。今では、自分の生活にタバコは必要ないと思えるようになりました。



禁煙外来について



日時 毎週火曜日
午後1時30分~2時30分

場所 中央棟2階・専門外来

予約方法 健診センターまたは内科受付にお越し
いただくか、電話にてご予約ください。
TEL:0566-25-8182(健診センター)

当院の禁煙外来では、2016年4月19日時点で202名の方が卒煙しています。
5回の禁煙外来終了時点での禁煙成功率は約7割です！(2014年度実績)
ぜひご利用ください。

保健師 榊原 美穂



福祉の窓から 食事療養費の見直しについて

Aさんをご両親と同居の6人世帯。昨年12月末に83歳になる父親が肺炎で1カ月半入院しましたが幸い大事には至らず、また畑仕事に精を出しています。安堵したのもつかの間、今年の5月に今度は79歳になる母親が転んで左脚の大腿骨を骨折して入院しました。手術を終えた今は、当院の回復期リハビリテーション病棟でリハビリに励んでおり、杖をつけて自分で歩くことを目標にしています。入院して1カ月が経ち、母親の医療費の請求書を見ていたAさんは、母親の食事代が父親よりも9千円ほど高いことに気がつきました。父親が肺炎で絶食だった期間を除いて、同じ日数・同じ食事回数だったにも関わらずどうして食事代が異なるのか不思議に思い、Aさんは総合相談室(医療福祉グループ)に相談に行きました。窓口で医療ソーシャルワーカーに尋ねたところ、平成28年4月から健康保険の食事療養費(食事代)が見直され、今まで健康保険で賄われていた

調理費相当額が自己負担に切り替わったとのこと。具体的には1食あたり260円から360円になったため、4月以前に入院した父親と4月以降に入院した母親で食事代が異なることが分かりました。さらに、平成30年4月から再び食事代が見直されると知り、我が家の家計についても見直さなくてはと考えるAさんでした。

○食事療養費負担額 (1食あたり)の推移	平成28年 3月まで	平成28年 4月から	平成30年 4月から
一般及び上位所得者	260円	360円	460円

※指定難病・小児慢性特定疾患の方は、260円のまま据え置き。また、所得などによって減額される場合があります。

食事療養費についてご不明な点がございましたら、お気軽に総合相談室(医療福祉グループ)へご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 樋渡 貴晴



在宅療養あれこれ 上手に使う介護保険

今回は、介護保険サービスの利用に関する各種相談窓口をご紹介します。

■ 市町村の役所・役場

各市町村の役所・役場には担当窓口があります。市町村によって窓口の名称はさまざまですが、介護保険や高齢者福祉の担当者が相談に応じています。また、要介護認定の申請も受け付けています。

※詳細は、お住まいの市町村の窓口にお問い合わせください。

[刈谷市]長寿課	0566-62-1013
[高浜市]介護保険・障がいグループ	0566-52-9871
[知立市]長寿介護課 介護保険係	0566-95-0122
[東浦町]福祉課 高齢福祉係	0562-83-3111

■ 地域包括支援センター

市町村は、各地区に地域包括支援センターという高齢者の相談・調整機関を設けています。多くは社会福祉協議会や老人ホーム、介護サービス事業所や総合病院などに設置されています。

ここには、保健師・社会福祉士・主任介護支援専

門員などの高齢者福祉や介護の専門家が配置されており、介護保険に関することや高齢者の総合的な相談を受け付けています。また、要介護認定の申請代行なども行います。

※場所などの詳細は、市町村のホームページや相談窓口にてご確認ください。

■ 居宅介護支援事業所

介護支援専門員(ケアマネジャー)が常駐し、ケアプランの作成を行う事業所です。ケアプラン作成だけでなく、介護保険全般の相談も受け付けています。

※各事業所の詳細は、市町村の相談窓口や居宅介護支援事業所一覧表にてご確認ください。

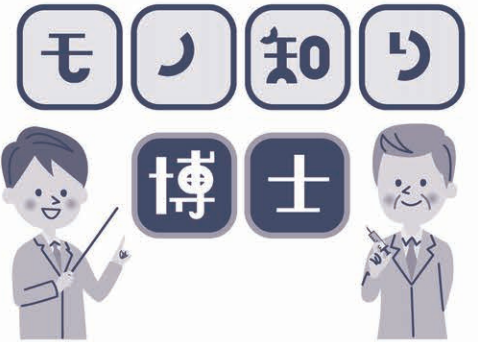
介護保険の利用に関する相談窓口は、身近な所にたくさんあります。相談は無料です。

介護のことでお悩みの際は、担当窓口にどうぞお気軽にご相談ください。

介護支援専門員 井澤 良彦



血液には糖やタンパク、脂質、酵素、ホルモンなど多種多様な成分が含まれています。臓器にがん細胞が存在する場合はがん細胞が作る物質（腫瘍マーカー）が検出され、細菌やウイルスに感染した場合は病原体が作る毒素が検出されます。また、血液の細胞から遺伝情報を調べることもできます。血液検査には非常に多くの



検査値ってなあに？

病気を発見！生化学検査

項目が存在し、その数なんと2000以上です。

今回は最も頻繁に検査される「生化学検査」についてご説明します。生化学検査は主に血液を細胞部分（赤色）と液体部分（黄色）に分離し、液体部分を化学的に分析して健康状態や病気の進行具合を調べる検査です。血糖値をはじめ、お酒の飲み過ぎで上昇する^{ガンマ}Y-GTP、動脈硬化で気になるコレステロールなどのお馴染みの項目は、生化学検査に含まれます。

健康診断などで一般的に実施される生化学検査項目と基準範囲を表1にお示しします。

表1

主な指標	検査項目	基準値	単位
肝機能	総蛋白	6.7~8.3	g/dL
	アルブミン	4.0以上	g/dL
	A/G	1.31以上	
	ZTT	12.0以下	U
	総ビリルビン	1.2以下	mg/dL
	直接ビリルビン	0.3以下	mg/dL
	AST	33以下	U/L
	ALT	30以下	U/L
	LDH	229以下	U/L
	ALP	359以下	U/L
腎機能	γ-GTP	47以下	U/L
	コリンエステラーゼ	214~466	U/L
腎機能	尿素窒素 (UN)	22.0以下	mg/dL
	クレアチニン (CRE)	1.10以下	mg/dL
膵機能	アミラーゼ	37~125	U/L
糖尿病	随時血糖	60-139	mg/dL
	HbA1c	5.5以下	%
脂質代謝	総コレステロール	128~219	mg/dL
	中性脂肪	30~149	mg/dL
	HDLコレステロール	40~96	mg/dL
	LDLコレステロール	64~140	mg/dL
貧血	血清鉄	32~183	μg/dL
	ナトリウム	138~146	mmol/L
電解質	カリウム	3.6~4.9	mmol/L
	クロール	99~109	mmol/L
	カルシウム	8.7~10.3	mg/dL
	リン	2.5~4.7	mg/dL
炎症	CRP	0.30以下	mg/dL
	ASLO	167以下	U/mL
	血沈	20以下	mm

病気の可能性を疑う組み合わせの例

ASTの上昇+ALTの上昇
⇒肝機能の悪化

UNが高い+CREが微増
⇒腎機能の低下

UNが高い+CREが基準範囲内
⇒消化器の出血

例えば、ASTが上昇した場合、肝機能の異常が疑われますが、実は「AST≧肝臓を反映」というわけではありません。中には、血糖値のように単独で状態を把握できる項目もありますが、ほとんどは一つの項目で病気を考察するのではなく、組み合わせで考えます。

生化学検査で病名が確定するケースは多くないものの、まずは病気の可能性を探り、発見の糸口となる非常に大事な検査です。現在、当院では1日約800名の方が生化学検査を実施されています。お預かりした血液検体は、臨床検査技師が大型分析機を用いて測定し、国際標準に則った正確な検査結果を採血後1時間以内に報告するよう努めています。採血および血液検査でご不明な点があれば、お気軽にお声かけください。

臨床検査技師 伊藤英史





大腿四頭筋の筋力を鍛えよう!

■ トレーニング I

- ①両脚を伸ばしてあおむけに寝る
 - ②片方の脚を曲げ、伸ばした脚と床の間に挟む
 - ③伸ばした脚の膝に力を入れて、床に5~6秒間押し付ける
- ★左右それぞれ、20~30回繰り返しましょう
★膝を伸ばすのが難しい場合は、膝の下にタオルを置いて行いましょう

膝を伸ばすのが難しい場合



■ トレーニング II

A. 負荷の小さい方法 B. 負荷の大きい方法



【A. 負荷の小さい方法】

- ①いすに浅く腰かける
 - ②片方の脚の膝を前に伸ばして足首を90度に曲げ、ゆっくりと上げる
 - ③床から10cm程度のところで止めて、そのまま5秒間保つ
 - ④脚をゆっくり下ろし、5~10秒間休む
- ★左右それぞれ、10回ほど繰り返しましょう

【B. 負荷の大きい方法】

- ①いすに深く腰掛ける
 - ②両手を片方の太ももの下で組み、軽く持ち上げる
 - ③太ももに力を入れ、膝をまっすぐに伸ばした状態を5秒間保つ
 - ④脚をゆっくり下ろし、5~10秒間休む
- ★左右それぞれ、10回ほど繰り返しましょう
★腕で脚を引き寄せず、上半身で反動をつけないように気を付けましょう

毎日続けることが大切です。筋力を鍛えて、膝の痛みを予防・改善しましょう。

ひとりでもできる
リハビリテーション

筋力を鍛えて、膝の痛みを
予防・改善しよう!

皆さん、膝の痛みに悩んだことはありませんか。今回は、膝の負担を軽減するために簡単にできる運動をご紹介します。

膝は体重を支えて足の動きを

コントロールする役割があり、常に大きな負荷がかかる「荷重関節」です。自然な老化現象として、膝への負担が蓄積することで軟骨がすり減り、骨はもろくなります。

しかし、老化現象とは別の要因で膝を痛めてしまうことがあります。その要因は、過度な運動や運動不足、日常生活・仕事でしゃがみ込みや正座をよくするなどさまざまです。これらの要

因によって膝に大きな負担がかかり、膝関節を構成する骨・軟骨・筋肉・靭帯といった各組織が傷んで膝の障がいが発生しやすくなります。

今回は、運動不足に着目します。運動不足は脚の筋力低下をもたらし、特に膝関節では大腿四頭筋(太もも前面の筋肉)の筋力が低下しやすくなります。大腿四頭筋は、膝への負荷を吸収する機能も持つため、この筋肉

が弱いと負荷を十分に吸収できず、関節に伝わる衝撃が大きくなってしまいます。この衝撃が蓄積されると、膝の痛みが出現します。

大腿四頭筋の筋力は左のような方法で鍛えることができますので、試してみてください。

理学療法士 黒江愛子

頭痛

頭痛はほとんどの人が経験する一般的な症状ですが、良性頭痛が大部分(80〜90%)といわれています。その中でも緊張型頭痛が最も多く(約70%)、「締め付けられるような頭痛」と表現されます。

緊張型頭痛はストレスが直接の原因なので、ストレスをいかにコントロールするかが重要になります。日頃から適度な運動や気晴らしを行うなど、精神的・身体的ストレスを除くよう心がけましょう。また姿勢の悪さ、特にうつむき姿勢が原因となることがあるため、長時間同じ姿勢を続けないようにするなどの工夫が必要です。

鎮痛薬は有効なこともあります。飲み過ぎると頭痛を慢性化させることにもつながるので注意しましょう。

痛みがひどい場合は医師に相談してください。

ストレスを解消するのは難しいものですが、どんな些細なことでもよいので何か一つ自分にとっての「癒やし」を見つけてることが大切なのかもしれません。

看護師 山西やよい



3カ月が過ぎて

4月から刈谷豊田総合病院で研修医として働き始め、3カ月が経ちました。自分の未熟さを痛感しながら、日々たくさんの方を学んでいます。

私は、産婦人科から研修がスタートしました。非常に内容が

研修医だより

濃くスピードも求められる産婦人科で、病棟や手術室、外来を行います。責任が問われる業務に緊張することも多々ありますが、学ぶことも多く充実した毎日を送っています。分娩にも何度か立ち会いましたが、赤ちゃんの誕生に感動するとともに、上級医の素早い処置に圧倒されています。

また、各科を研修しながら救急外来での初期診療を行っています。迅速で的確な判断を求められる現場でより正確な診療を行えるよう、上級医の優しく熱心な指導を受けながら経験を積んでいます。

まだまだ学ぶことが多いですが、これから一つずつ知識と技術を身に付けてまいります。よろしくお願いたします。

研修医 前田珠希



骨粗鬆症教室

日時 平成28年9月5日(月)
午後2時～3時30分

主催 整形外科

場所 診療棟5階 第3会議室

参加 無料(予約不要)

持ち物 動きやすい服装

お問合せ (0566) 25-8014(整形外科外来)

お知らせ
伝言板

患者の会や教室、院内のイベントについて
お知らせします。
都合により、内容は変更になる場合があります。

市民公開講座

 放っておけない関節の痛み
リウマチの最新治療

日時 平成28年8月20日(土)
午前10時30分～12時

講師 整形外科 医長 舟橋 康治

主催 広報委員会

場所 診療棟5階 第1・2会議室

参加 無料(予約不要)

お問合せ (0566) 25-9215(広報グループ)

 肺がんのおはなし

日時 平成28年9月17日(土)
午前10時30分～12時

講師 呼吸器・アレルギー内科 部長 加藤 聡之

主催 広報委員会

COPD 教室 (慢性閉塞性肺疾患)

日時 平成28年9月17日(土)
午前9時～10時

主催 呼吸器・アレルギー内科

場所 診療棟5階 第3会議室

参加 無料(予約不要)

お問合せ (0566) 25-8304(地域連携室)

院内コンサートのご案内

 ジャズコンサート

日時 平成28年9月17日(土)午後2時30分～

演奏 サウンドクリエーション ジャズオーケストラ

主催 広報委員会

場所 診療棟2階

参加 無料(予約不要)

お問合せ (0566) 25-9215(広報グループ)

水曜会

乳がんと診断された方の会です。
どなたでもご参加いただけます。

日時 平成28年7月20日(水)
午後2時～3時30分

主催 総合相談室(医療福祉グループ)

場所 診療棟5階 第4会議室

参加 無料(予約不要)

お問合せ (0566) 25-2810(総合相談室(医療福祉))

パーキンソン病患者・家族の会

パーキンソン病患者・家族の皆さまの会です。
当院におかかりの方を対象としています。

日時 平成28年9月12日(月) 午後2時～3時30分

テーマ パーキンソン病患者の運動について

主催 総合相談室(医療福祉グループ)

場所 診療棟5階 第4会議室

参加 無料(予約不要)

お問合せ (0566) 25-2810(総合相談室(医療福祉))

肝臓病教室

医師や管理栄養士によるお話

日時	平成28年9月14日(水) 午後2時～3時
場所	診療棟5階 第5会議室
費用	栄養食事指導料
対象者	当院肝臓病患者・家族の皆さま
持ち物	筆記用具・診察券



栄養科の 教室

完全予約制

対象は当院で栄養指導を受けたことがある方です。
参加を希望される方は栄養科までご連絡ください。

☎ (0566) 25-8387(直通)
教室予約

ヘルシークッキング教室

8月▶夏バテ防止&疲労回復メニュー

日時	平成28年8月4日(木)・5日(金) 午前10時～12時30分
----	------------------------------------

9月▶秋の行楽弁当

日時	平成28年9月8日(木)・9日(金) 午前10時～12時30分
----	------------------------------------

場所	5棟2階 調理実習室
費用	栄養食事指導料+材料費(600円)
対象者	当院生活習慣病患者・家族の皆さま
持ち物	エプロン・筆記用具・診察券

慢性腎臓病教室

医師による講義と管理栄養士による栄養指導

日時	平成28年7月16日(土) 午前11時～12時30分 平成28年7月27日(水) 午後1時30分～3時 平成28年8月20日(土) 午前11時～12時30分 平成28年8月24日(水) 午後1時30分～3時
----	--

場所	診療棟5階 第5会議室
費用	栄養食事指導料
対象者	当院慢性腎臓病患者・家族の皆さま
持ち物	筆記用具・診察券

心臓病のための栄養セミナー※

管理栄養士による栄養指導と
減塩料理の試食

日時	平成28年8月3日(水) 平成28年9月7日(水) 午前10時30分～12時
----	---

場所	5棟2階 調理実習室
費用	栄養食事指導料+材料費(600円)
対象者	当院心臓病患者・家族の皆さま
持ち物	筆記用具・診察券

減塩食体験会

減塩食(昼食)の試食と
管理栄養士によるお話

日時	平成28年8月18日(木)・19日(金) 平成28年9月15日(木)・16日(金) 午前11時30分～午後1時
----	---

場所	5棟2階 調理実習室
費用	栄養食事指導料+材料費(600円)
対象者	塩分制限を必要とする当院患者・家族の皆さま
持ち物	筆記用具・診察券

がん相談支援センター

がんに関する不安や疑問・療養生活における悩みなどのさまざまな相談に看護師や医療ソーシャルワーカーがお応えします。

相談対応日 月～金曜日、第1・3土曜日(休診日は除く)

受付時間 月～金曜日:午前9時～午後4時
第1・3土曜日:午前9時～午後1時

相談時間 30分程度

場 所 診療棟1階 総合相談室

参 加 無料(予約不要)

がんに関する情報

がん診療拠点病院として、がん患者さんの支援を積極的に行っています。お気軽にお立ち寄りください。

●お問い合わせ先
(0566) 25-8110(がん相談支援センター)

がんサロン

がんの治療中・療養中の患者さんやご家族の方々が集い、がんについての疑問や不安、悩みについて共に学び、語り合う場所です。

日時 毎月**第2火曜日**(休診日は除く)
午後**2時30分～3時30分**

場 所 診療棟5階 第5会議室

参 加 無料(予約不要)

ピアサポーター(がん治療体験者)による院内相談会

がんに関する不安や疑問・療養生活における悩みなどのさまざまな相談にピアサポーターがお応えします。

日時 毎月**第1木曜日**(休診日は除く)
午前**10時～12時**

場 所 診療棟1階 正面玄関

参 加 無料(予約不要)

入院中の食事は、医師の指示により管理栄養士が献立を立てています。
野菜は農林水産省が推奨している350gを目安にし、1人あたりの1日の可食量370g(緑黄色野菜110g、その他の野菜260g)を提供しています。
ご理解のほどよろしくお願ひ申し上げます。

食事に野菜をもっと増やしてほしい

ご意見箱



貴重なご意見を頂戴しありがとうございました。
今後も皆さまにご満足いただけるよう、職員一同努力してまいります。

1泊の入院で2日分の入院費がかかるのはなぜか

入院料および差額ベッド代(特別療養環境室料)は、1日単位で算定することが健康保険法・老人保健法に規定されています。日帰り入院の場合は1日分の請求となりますが、1泊2日であれば入院日それぞれを1日として計算するため2日分の請求となります。

特に有料個室を希望する患者さんには、入院説明の際に差額ベッド代の計算方法をご案内するようにいたします。

(文責:総務室長)

数独

タテ9列・ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
太線で区切られた3×3 (9マス) の枠内にも1～9の数字が1つずつ入ります。
空白を数字で埋めよう。

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

★解答は裏表紙に掲載しています。

出典：<http://www.7b.biglobe.ne.jp/~doctonakaoartificialintelligence/index.html>

作者：ドクター中尾

余 聞

地元の商店街では毎年7月下旬に夏祭りが開催されており、子どもの頃は浴衣を着てよく出かけていました。たくさんのお店が出ている中でも、氷屋さんがお祭りの時だけ出しているかき氷はとておいしく、いつも長蛇の列ができていました。夏の風物詩の一つで、今でもここのかき氷を食べに行きたくなります。

これから本格的な夏がやってきますが、小まめに水分を補給して体調管理に気を付けましょう。

広報委員 小川 詩織

広 報 誌 タ イ ト ル

医心伝心 [いしんでんしん]

本来「心を以って心に伝う」の意、以心伝心。私たちの業務も患者さんの言葉のみに頼らず、表情、しぐさ、その向こうにある心の訴えに十分に目を向ける「心配り」を大切にすることが「医療安全」はもとより、快適な診療をお届けする基本だと考えます。そんな意を含め「以」を「医」としてタイトルにいたしました。

旬を食す Season's Cooking

今回のお料理

野菜たっぷり なすのハンバーグ

なすの旬は7月～9月。現在は、ハウス栽培で一年中手に入りますが、本来は代表的な夏野菜です。

夏野菜は全般に体を冷やす作用がありますが、特になすの効果は強く、暑気あたりしそうな時や体の火照りが強い時に食べると効果的です。

濃い紫色で光沢があり、ひびや傷がなく、ヘタがみずみずしくてトゲがチクチクした固いものを選びましょう。

作り方

- ① なすは所々皮をむいて粗みじん切りにし、5分ほど水に漬ける。その後、塩・こしょうを絡める。
- ② 石づきを取ったしいたけと玉ねぎはみじん切り、小松菜は2mm幅に切る。
- ③ ボウルにひき肉と【A】を入れてザクザク混ぜ、①と②を加えて1分ほどよく練り混ぜる。
- ④ ③を10等分して丸め、平たい楕円に形作り、中央を少しへこませる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、④を並べて3～4分焼き、もう片面も3～4分焼いて一度取り出す。
- ⑥ キッチンペーパーでフライパンの油を拭き取り、【B】を入れて中火で煮る。
- ⑦ 煮立ったら⑤を戻し入れ、再び煮立ったらフタをして弱火で5分煮る。
- ⑧ 酢を加えて火を止め、皿に盛りつけて完成。

*付け合わせにも、野菜を添えましょう。

管理栄養士 大石 幸恵

1人分
(ハンバーグ2個)

175kcal
塩分1.5g



お肉と食感が似ている、なすをたっぷり加えました。材料の半分は野菜ですが、ボリューム満点です！おろし大根にポン酢でいただいても、さっぱりしておいしいです。

材料(5人分・10個)

なす…………… 2本(150g)
塩…………… 小さじ1/4
こしょう…………… 少々
しいたけ…………… 2枚(30g)
玉ねぎ…………… 1/4個(40g)
小松菜…………… 80g
合びき肉…………… 200g
サラダ油…………… 大さじ1
穀物酢…………… 大さじ1

【A】 パン粉 1/2カップ 卵 1個
【B】 ケチャップ 大さじ2 中濃ソース 大さじ3 水 1/3カップ

■かかりつけ医を持ちましょう

当院は、地域医療連携を推進しています。当院を受診される場合は、かかりつけ医からの紹介と予約が必要です。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

[紹介状持参のお願い]

当院の外来診療は紹介型専門外来です。初診の方は、地域診療所からの紹介状(診療情報提供書)を必ずお持ちください。紹介状なしで受診された場合、初診時の選定療養費5,000円(税抜)がかかり、待ち時間が長くなりますのであらかじめご了承ください。

[救急外来について]

当院の救急外来は、重症度の高い患者さんを優先に診療いたします。円滑な救急医療を行うため、なるべくかかりつけ医か休日診療所、在宅当番医を受診してください。必要に応じて当院へご紹介いただくシステムになっています。

■予約変更専用窓口について

予約の変更・確認は、予約変更専用窓口で承ります。

ただし、歯科口腔外科の場合は歯科口腔外科外来までご連絡ください。

[予約変更専用窓口] 0566-25-8103

[歯科口腔外科外来] 0566-25-8020

数独の解答

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

