



風と光

医療法人豊田会 割谷豊田東病院
〒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.86

編集:東病院広報委員会
発行:令和3年10月29日

ご自由に、
おとりください。

● ● ● 卷頭言 ● ● ●



副院長
原田 重徳

の存在を肯定しているかの様な内容に驚いた記憶があります。

ドイツの理論生物物理学者・フリッツ・アルバート・ポップ博士は「意識とはコヒーレント(共時的)なフォトンであり、意識は脳内だけで起こるものではなく、体のあらゆる部分(全細胞)に生じる全体現象である」、つまり「意識(心)の正体は全細胞が発する光子(フォトン)である」と言われ、実際に細胞のDNAから発せられるバイオ・フォトンの画像化に成功しています。フォトンは素粒子ですので、それ(心)を理解しようとするなら、量子力学の知識が必要となります。現在の医学は未だ「分子」のレベル(「分子生物学」のレベル)で、今後生物学(医学)が「原子」や「原子核」更には「素粒子」のレベルまで進まなければ「心の正体」は分からぬのかもしそれません。

しかし心がフォトン(素粒子)であるならば、物質であると同時に波(波動)でもあり、その存在として最も質の高い心のレベル(振動数の高いレベル)は「愛」と「感謝」だと言われています。これからも東病院では質の高い心(フォトン)を発する医療を目指して皆様のお役に立てる様努力して参りたいと存じます。

脳と心の正体

「心ある医療」と申しますのは、21年前開院時に初代院長の宇佐美詞津雄が掲げた当院の目指すべき医療の在り方であります。現在では医療経済や新興感染症などの影響を受け、当院とは随分様変わりましたが、初心に帰るという意味で、今一度当院の原点に立ち返り考えてみたいと思います。

そこで、タイトルにあります「脳と心の正体」は、アメリカやカナダで活躍された脳神経外科医・ワイルダー・ペンフィールドの著作であります。ペンフィールド博士は覚醒下のてんかん手術で、脳の局所を刺激したり、麻痺させたりして脳局所の機能を詳細に調べた結果「心はここ(脳の中)に無い」と言い切っております。それでは「心は何処にあるのか?」までは言及していませんが、あたかも靈魂

◆ 目次 ◆

トピックス	青少年ボランティアを迎えて	2
透析センター通信	インフルエンザワクチン接種について	4
医局だより	「生活習慣病の克服」へ向けて	5
医療福祉室だより	75歳以上の医療費窓口負担が2割に	5
ケアのお話あれこれ	「秋バテ」をご存知ですか?	6
コメディカルリレー	体重管理は健康管理の基本	7
お知らせ	刈谷市住民健診・インフルエンザ予防接種のご案内	7

青少年ボランティア



◆数独の解答◆

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



を迎えて



令和3年8月18日、19日の2日間愛知教育大学付属高等学校の2年生1名と3年生1名を青少年ボランティアとして受け入れ、病棟でわたしたち介護士の業務を体験してもらいました。まず当院の紹介からはじめ、次にコロナ禍ということもあり、手洗い・手指消毒・個人防護具の着用等感染防止対策の説明をし、入院している患者さんの状態からどのような介助が必要かを伝えていきました。今回は患者さんとの直接的な介助はなく、見学のみとしました。

日頃高齢者と接する機会が少なく、初めは緊張からか表情が硬く、どのように話しかけてよいか戸惑う様子をみせていましたが、少し話題を提供すると笑顔で患者さんと会話していました。その他に入浴介助やリハビリの様子を見学したり、シーツ交換や、血圧計やSPO2モニター、聴診器といった器具を使用しありにバイタル測定をするなど体験してもらいました。2人とも看護師を目指していることもあり、看護師・介護士のケアや介護を観察して、「認知症のある患者さんに対してテキパキとすばやく対応していた。もっとゆっくりと仕事をしていると思っていた。」「みんなが挨拶や感謝の言葉を掛け合い、看護師と介護士が仲良く仕事をしているのが印象的だった。」という感想が聞かれました。これらは私たちの業務内容の振り返りとなり、看護・介護ケアの質の向上を考える良い機会にもなりました。

数ある青少年ボランティアのプログラムの中で、当院のボランティア活動は特に人の心に寄り添うことに重点をおいています。今回の活動を通して、患者さんに寄り添い、支えとなることが少しでも実感できたと思います。将来看護師を目指す2人にとっていい経験につながったことを期待します。

介護福祉士 深川 淳子

インフルエンザワクチン接種について

新型コロナワクチン接種が済んでホッとしたのも束の間、インフルエンザワクチンの接種が今年も始まりました。インフルエンザワクチンについての理解を深めるために今回は、予防接種ガイドライン等検討委員会 監修の「インフルエンザワクチン」について掲載します。



インフルエンザワクチンは、流行しているインフルエンザウイルスの詳細な解析から、翌シーズンの流行の主流となりそうなウイルスを予測し、ワクチン製造株としている。WHO、国立感染症研究所などが繰り返し検討した結果を集約し、厚生労働省が最終決定しその年のワクチンを製造。ワクチン接種の時期は、10月から12月中旬までに行うのが適当。その理由は、地域差によるが、インフルエンザの流行時期は1月上旬から3月上旬である。

また、ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間後から約5か月とされている。従ってより有効性を高めるためにこの時期に接種するとなっている。ワクチン接種の同時接種はできない、2週間は間隔を空けること。接種後24時間は有害事象の出現に注意し観察しておく必要がある。特に接種後30分以内は急激な健康状態の変化に注意する。

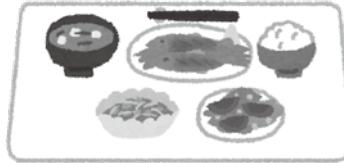
最後にワクチン接種とともに手洗い・うがいを行い引き続き感染予防に努め、透析が継続できるようご協力お願いします。

参考文献:
インフルエンザ・肺炎球菌感染症
(B類疾病)予防接種ガイドライン



看護師 西 明子

医局だより



「生活習慣病の克服」へ向けて

高齢化社会を迎え、慢性腎不全により透析医療を必要とする方たちは、増えています。その主な原因として、糖尿病によるものは、30年前に15%程度でしたが、近年では40%にまで上昇し、そこからは頭打ちとなっていました。それは、「生活習慣病」という言葉が日本に定着して、たくさんの人たちが克服に向けて努力をしてきたからだと思います。自らを律して健康に努めることは容易ではありませんが、毎日の生活習慣を見直して、将来の自分に備えましょう。

医師 平塚 真紀

医療福祉室だより



75歳以上の医療費窓口負担が2割に

一定の収入がある75歳以上の後期高齢者が、医療機関で支払う窓口負担を1割から2割に引き上げることを盛り込んだ健康保険法等の一部を改正する法律案が2021年6月、国会で可決・成立しました。

今回の改革は、人口の多い団塊の世代が2022年から後期高齢者になり始めることで、医療費が急増することが見込まれるため、財源を賄う現役世代の保険料負担を抑えるのが狙いです。

現在、75歳以上の方が支払う窓口負担は原則1割負担で、現役並み所得のある人は3割負担です。今回の改革で2割負担が新設されます。2割負担の対象者は全国で約370万人と見込まれています。

高齢者の医療費窓口負担割合のイメージは下記の通りです。

70歳未満	70～74歳	75歳以上
3割	3割 現役並み所得のある人	2割(新設)
	2割	1割

医療費の窓口負担増の一方で、激変緩和措置も設けられるようです。

「コロナ禍」であっても、増大する社会保障費に対する改革は待ったなしです。それに伴い国民の負担が増すことがあります。国の動きに注視し続ける必要があります。

医療ソーシャルワーカー 松川 安文



「秋バテ」をご存知ですか？

秋は日々の気温が安定せず、1日の中でも朝夕で大きく差が出てしまう時期です。また、台風による気圧の変動もあり、自律神経が変調しやすいです。これらにより、様々な症状を起こす事を「秋バテ」と言います。

「秋バテ」の 症状

食欲不振・疲れやすい・立ちくらみがする・頭痛・寝つきが悪い。
朝起きられない・肩こりがひどい等



「秋バテ」の 対策

食事はバランスの良いものを規則正しく。冷たいものを避け、温かいものを食べたり飲んだりしましょう。入浴・運動は血行をよくし発汗機能を高め、肩こりも和らげるため、効果的です。また、睡眠の質も高まります。



巣ごもり生活が続きますが、自律神経を整えて充実した秋の生活を送ってください。

看護師 加藤 理香

コメディカルリレー

体重管理は健康管理の基本

食欲の秋となりました。果物などがおいしくてついつい食べ過ぎていませんか?久しぶりに体重を測ってみましょう。体重の変化は摂取エネルギーと消費エネルギーの差異によって生じます。食べすぎや運動不足、ストレスなどによる過食があれば体重が増加します。反対に心身の不調などで食欲の減退があればやせが見られます。体重管理は最も分かりやすく手軽にできる健康管理です。定期的に体重計に乗って体重の変化を確認してください。

「ダイエットをしたい」と「体重を増やしたい」は、反対の事柄に思われますが、食事・運動療法は基本的には同じとなります。3食バランスのとれた食事をし、程度な運動で筋肉を付けていきます。食事は1日3食きちんととり、欠食やまとめ食いはしない。食事量は腹8分くらいがよいでしょう。アルコールや間食は控えめにしてください。

標準体重は、身長(m)×身長(m)×22で算出されます。減量を考える方はこの標準体重または自身の20歳頃のベスト体重を目標値として体重をコントロールするとよいでしょう。

「太りすぎ」「やせすぎ」、どちらも体にとっては大きな負担となります。是非、適正体重の維持を心掛けてください。

管理栄養士 内山 康代

お知らせ

刈谷市住民健診のご案内

●基本健診およびがん検診を行っています。

ただし、乳がん検診・子宮がん検診、眼底検査はできません。

●二次検診も行っています。

健診の結果、要精密検査の指示がある方は事前にご相談ください。

ご予約は0566-62-5111にご相談ください。



インフルエンザ予防接種のご案内

例年、多くの皆様にご予約いただけたインフルエンザ予防接種ですが、今年はワクチン確保の見通しが立たず、また新型コロナワクチンの予防接種を実施していることもあり、予約枠を縮小し、接種対象者も限定して開始いたしました。

現在、一定量のワクチンを確保でき、例年の規模で実施が見込めるところから、対象者を拡げて予約いただけるようになりました。

ご予約は0566-62-5276までご連絡ください。

※新型コロナワクチン予約専用ダイアルと共に番号となります。インフルエンザの予約の旨をおっしゃってからご予約ください。

独步

* *

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。

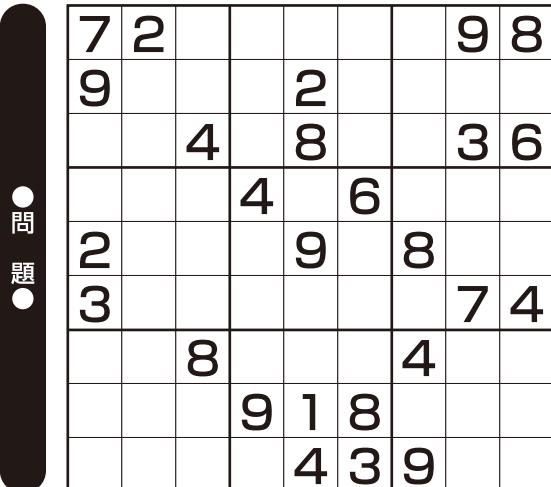
●例題●

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	3	2	6	
6	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

- ①タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9までの数字が1コずつあります。
- 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コずつあります。
- 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。



◆解答はP2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

2021.10.29~

		月	火	水	木	金	土(第1)	土(第3)
外来診療	午前	1診	岩田勝(呼)	岩田勝(呼)		大林(循)	成田洋(外)	
		2診	金野(整)	骨粗じょう症外来 (金野)	大田(整)	荻野(整)	杉浦(腎)	専外(原田)
		3診						
		4診	大川内(代)	加藤恭(脳)	大川内(代)	千郷(腎)	大川内(代)	大川内(代)
		5診		平塚(腎)	沢江(消)			沢江(消)
		6診	原田(脳)	専外(原田)	谷口(脳)		谷口(脳)	
		内視鏡	加藤美	溝口	吉田	加藤美		尾崎
	午後	1診	沢江(消)	大林(循)	市健診(沢江)	大川内(代)		
		2診	成田(腎)	谷口(脳)	原田(脳)	原田(脳)	もの忘れ外来 (加藤恭)	
		3診						
		4診	岩田(禁煙)		腎不全(佐藤)			
		5診						
		6診		専外(原田)				
透析センター	午 前	成田・杉浦	千郷・佐藤	佐藤・千郷	平塚・杉浦	千郷・成田	石山	石山
	CAPD		近 藤	成田	鈴木(第1・3) 伊藤(第2・4)	小山(第1・3) 平塚(第2・4)		
	病 棟	平塚・成田	杉浦・成田	千郷・杉浦	成田・佐藤	平塚・佐藤		
	午 後	佐藤・平塚	平塚・杉浦	平塚・杉浦	成田・佐藤	杉浦・成田(佐藤)		
	PTA		千郷・成田・佐藤	千郷・成田	千郷・杉浦・佐藤	千郷・平塚・佐藤		
	病 棟	杉浦・平塚・佐藤	成田・平塚	千郷・成田	成田・佐藤	杉浦・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

夏が終わり涼しい季節になりました。秋と言えば皆さん何を思い浮かべますか?私は秋の味覚です。食欲の秋でもありますがあまいものをたくさん食べてコロナに負けず元気に過ごしていきたいです。

広報委員 坂田 麗美

刈谷豊田東病院
ホームページは
こちらから▼

