医療法人豊田会 びょういん便り

ご自由に、お取りください。

私たちは、保健・医療・福祉分野で社会に貢献します。

No.141

NOVEMBER
2015.11.13

医心伝心

お知らせ

平成27年11月22日～11月28日は 医療安全推進週間です

Index

02 MESSAGE
03 診察室より
04 地域医療連携
06 健心だより
08 安全環境管理室より
09 検査値ってな～に？
10 ひとりでできるリハビリテーション
11 福祉の窓から
11 訪問看護ステーション
12 在宅療養あれこれ
12 耳よりニュース
13 総合防災訓練を実施して
13 研修医だより
14 お知らせ伝言板
17 教室のご案内
18 娯楽室
19 ご意見箱
20 旬を食す

日本の周産期医療

刈谷豊田総合病院　参事　**山本 真一**

MESSAGE

私たちの人生の出発点は出生でしょうか。

お腹に生命を宿したお母さんたちは、ご自分のお腹の中でだんだんと大きくなっていく赤ちゃんを実感しながら長い妊娠期間を過ごします。そして、赤ちゃんは出産によって外の世界に出てきます。出産とは「赤ちゃんが生まれる」のではなく、「赤ちゃんのいる場所が変わる」ことなのです。従って、「人の一生はお母さんのお腹の中から始まる」といえます。人生の出発点である大切な妊娠中から出産前後の母と子に関わる医療を「周産期医療」と呼びます。

妊娠期間中には、母体にも大きな負担が加わってさまざまな問題が現れます。妊娠中に失われる子どもの生命は意外と多く、妊娠初期では10％以上の赤ちゃんが流産し、妊娠中期でも数％の赤ちゃんが危険にさらされます。そして、お産の時には母子の生命に関わる突発的な事態が起こりうるため、もし出産の全てを自然に任せた場合、子どもの生命の約5％、お母さんの生命の約0.3％が失われ、母子に重大な後遺症を残す可能性が数％あるといわれています。

そのような中、日本は分娩期に失われる子どもの命を助けることにおいては世界一、お母さんの生命を守る点においても世界最高レベルとなっています。日本の周産期医療がこのような高い水準に達することができたのは、妊娠される方とご家族の高い健康管理意識、日本全国で周産期に関わっている医療スタッフの奮闘の結果であると思います。

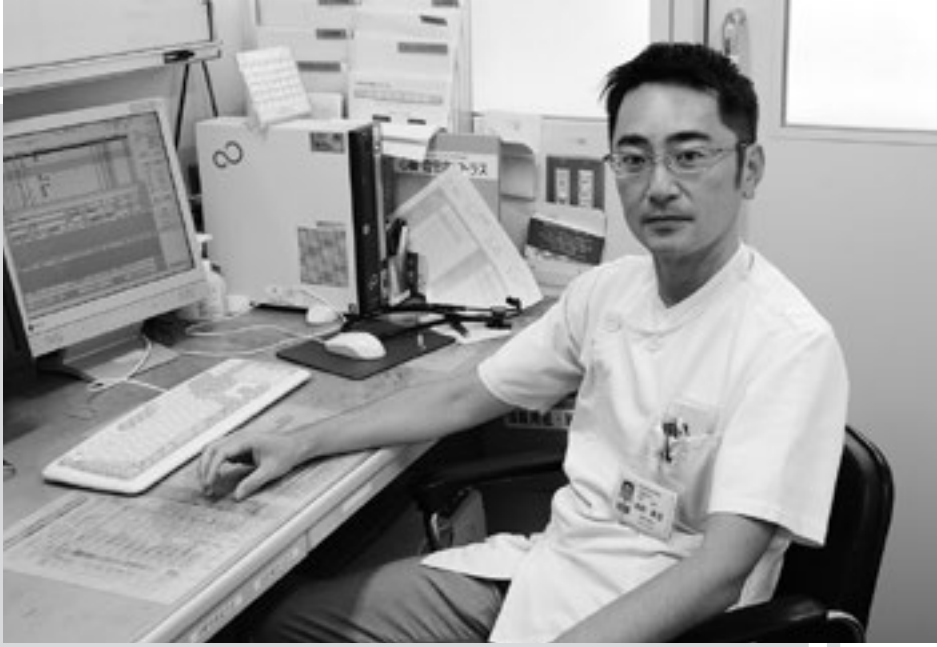
当院もこの地域の周産期医療を守るべく、あらゆる出産をサポートすると同時に、周辺の産婦人科施設から多数のお母さんや赤ちゃんのご紹介を受けてまいりました。当院は緊急対応できる手術室をはじめ、全身管理を迅速に行える麻酔科、母体多量出血への緊急処置、充実した新生児医療、合併症に対処できる他科機能の充実などを特徴としており、昨年には新生児集中治療室（ＮＩＣＵ）と新生児治療回復室（ＧＣＵ）を新設、現在は「地域周産期母子医療センター」の認定に向けて許可申請中です。

少子化が懸念される今、周産期医療を充実させることで地域の皆さまに安心してお産していただき、この社会を次世代につなげていきたいと考えています。今後ともご理解・ご協力をお願いいたします。

診察室より

慢性完全閉塞:CTO (chronic total occlusion) について

循環器内科 医長
浅野 喜澄



■CTOとは?

心臓の筋肉に栄養を送る動脈を冠動脈といいます。CTOは、徐々に冠動脈の動脈硬化が進行して完全に詰まってしまうもので、一般的には3カ月以上詰まっているものをいいます。

■CTOの特徴は?

特徴的な症状はありません。多くは無症状で、心臓の検査をした時に偶然見つかることが多いです。男性に多く、平均年齢は66歳、いわゆる冠動脈疾患のリスク因子といわれる糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙などがたくさんある方に多く、以前に心筋梗塞になったことのある方が40%ほどいらっしゃいます。

CTOによく似た症状が出る疾患に、労作性狭心症や不安定狭心症、急性心筋梗塞があります。労作性狭心症は、動脈硬化が進行して冠動脈が狭くなり、動いた時に胸が締め付けられる状態になるもので、不安定狭心症や急性心筋梗塞は、冠動脈の動脈硬化により血液の中に「血栓」という血の塊ができ、急激に冠動脈が詰まったり詰まりかかったりするものです。これらを疑って心臓のカテーテル検査を施行すると、そのうちの10%強の方にCTOが見つかります。

■CTOの治療方法は?

冠動脈の狭窄や閉塞に対するカテーテル治療では、まず患部にワイヤー(先端が非常に柔らかい針金のようなもの)を通すところから始まります。その後、風船やステント(金属の金網)で狭い場所を広げて治療します。つまり、まずはワイヤーがしっかりと冠動脈の中を通らないと治療が成立しません。

CTOは長い期間にわたり冠動脈が詰まっているので、ワイヤーを通過させるのがとても難しいです。しかし、昨今はワイヤーなどの道具や技術の進歩もあり、CTOのような難易度の高い病変に対しても治療成績が向上しています。

CTOのような閉塞した冠動脈の多くは、「側副血行路」といって他の冠動脈から自然に細いバイパス血管が発達しています。ワイヤーがなかなか上手に通らない場合は、側副血行路を介してワイヤーを通す方法(レトログレードアプローチ)があります。当院においてもこのような手法を用いながらCTOの治療を行っています。

■最後に

CTOは、冠動脈の動脈硬化が進行した最終形ともいえます。その前段階での早期発見が重要ですので、気になる胸部症状がある方はかかりつけ医にご相談の上、紹介状を持参して循環器科におかかりください。

地域医療連携

地域医療・総合相談センター「患者相談室」からのご案内

平成24年4月に、地域医療・総合相談センター内に患者相談室が開設され、約3年半が経過しました。日ごろは、看護師を中心に患者・家族の皆さまに安心して治療を受けていただけるように、豊田会の各部署と連携・協力しながら、1日約30件の相談に対応しています。今年の9月に看護師を1名増員し、より多くの相談を受けられるようになりました。

患者相談室にご相談ください

患者相談室では、受診科相談、看護・介護相談、治療や療養上の不安や悩みなどから、院内の各手続きやご意見・ご要望・苦情まで、幅広い相談を受けております。相談は無料です。「どこに相談したら良いか分からない」ときは、まず患者相談窓口にご相談ください。

相談場所

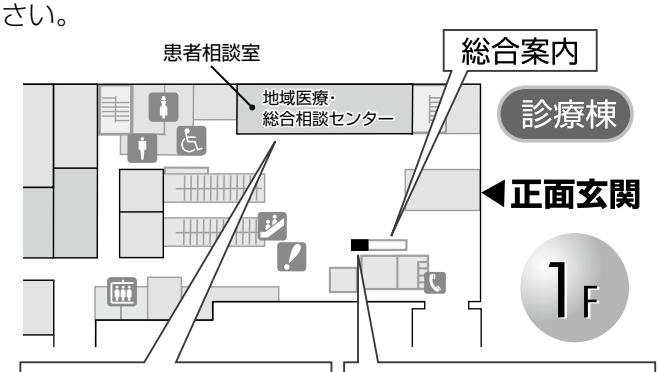
1 患者相談窓口
…総合案内の隣
（診療棟1階・正面玄関左側）

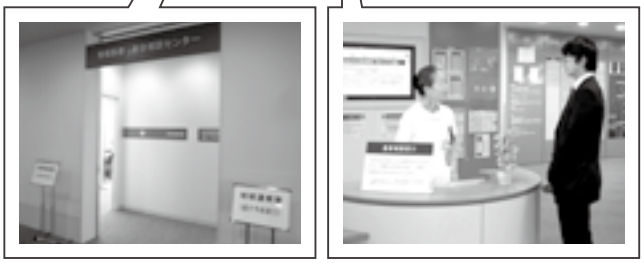
2 患者相談室
…地域医療・総合相談センター内
（診療棟1階・正面玄関右側）

対応時間

●月曜日～金曜日
…午前8時30分～午後4時45分

●第1・3土曜日
…午前8時30分～午後2時
（ただし病院休診日は除きます）





2 患者相談室　　**1** 患者相談窓口

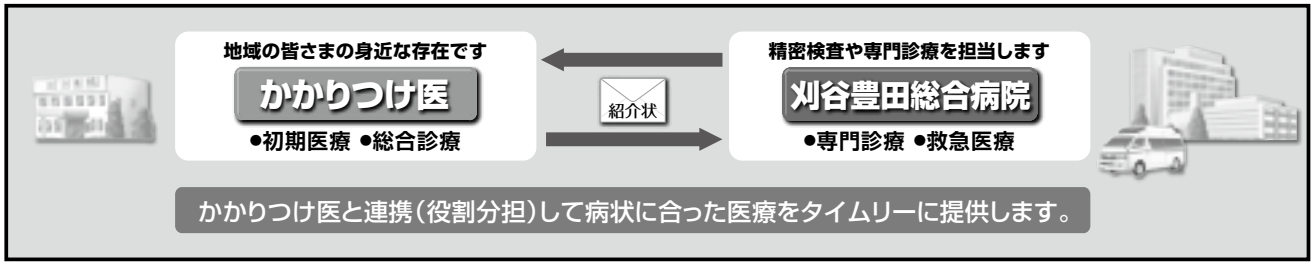
• メールでのご相談もお受けしています。
当院ホームページでは、メールでさまざまなお問い合わせをいただいております。ご相談の内容に応じて患者相談室が対応いたしますので、ご活用ください。なお、メール相談時は以下の3点についてご理解・ご協力をお願いいたします。

○返信に時間がかかることがあります。
○症状が出ているなどの緊急時は、当院ホームページの「救急・緊急の方」をご確認ください。
○当院で療養中の場合は、受診している科や救急外来にお電話ください。

患者相談室は、今後も通院・入院中の患者・家族の皆さま、地域の皆さまの相談に真摯に対応し、安心して医療を受けていただけるよう努めてまいります。

患者相談室　板倉 泰介

❋ 安心のネットワーク 地域医療連携



訪問看護ステーション紹介

シリーズで、地域の訪問看護ステーションをご紹介しています。
第9回は、しんかわ訪問看護ステーションさまです。

◆訪問看護ってなあに?◆
病院に通うことが困難な方の自宅に看護師が伺い、安心して在宅での療養生活が送れるように支援することです。

しんかわ訪問看護ステーション さま

■ 特徴とPRポイントは?

リハビリにも力を入れている訪問看護ステーションです。

当ステーションには、看護師だけでなく理学療法士と作業療法士が専従で7名、言語聴覚士が兼務で4名在籍しており、看護師とリハビリスタッフが協働して利用者さんの支援を行っています。約120名の利用者さんのうち、約90名が訪問看護と訪問リハビリの両方を利用されています。

看護師とリハビリスタッフは、職種は違いますが、利用者さんの生活の質の向上を目標に関わっています。リハビリというと病院では歩行訓練のような機能訓練が中心になることが多いのですが、訪問リハビリでは生活能力の向上に目を向け、利用者さんと一緒に畑仕事をするといった「全てに関わる便利屋さん」のような関わりをしています。

「情報共有」と「連携」を心がけています。

多くの利用者さんが訪問診療やヘルパー、デイサービスなど訪問看護以外のサービスを利用されています。そのため、情報共有ファイルを利用者さんごとに作成して自宅で保管していただいています。

ファイルに脈拍や血圧、体温、皮膚の状態、その他気になる事柄などを記載することで、ご家族やケアマネジャー、主治医など利用者さんに関わる全員で情報共有をしています。ファイルにケアマネジャーやヘルパー、主治医などからのコメントが記載されていることもあり、利用者さんのより良いケアにつなげることができています。

■ 今後の抱負は? オールマイティーかつプロフェッショナルな地域で頼りにされる訪問看護ステーションを目指します。

当ステーションの看護師は、経験豊富でさまざまな疾患や障害に対応できることが強みの一つです。さらに小児やがん、褥瘡など、専門領域の知識や技術を深めて、地域の皆さまの期待に応えていきたいです。

しんかわ訪問看護ステーション

稼働時間	月～土曜日	午前9時～午後5時
	ただし、国民の休日・12月31日～1月3日を除く	
所在地	碧南市新川町2丁目72番地	
TEL	0566-41-5522	
FAX	0566-41-5901	
担当	小林 直美(所長)	

今回で訪問看護ステーションのシリーズは終了します。次回からは地域包括支援センターをご紹介します。
◆第1回は刈谷中部地域包括支援センターと、刈谷富士松地域包括支援センターです。◆

刈谷豊田総合病院の外来診療は「紹介専門型外来」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。

紹介状なしで来院された場合
●初診時の選定療養費(自費)**3,000**円(税抜)※がかかります。
●待ち時間が長くなります。

※消費税は別途かかります。

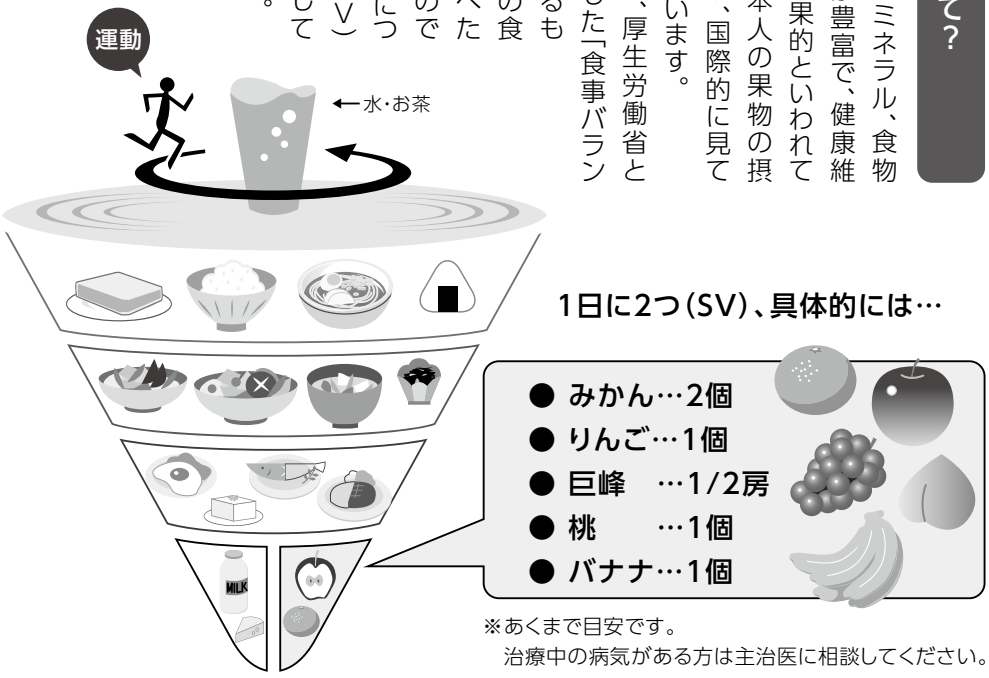
今回のテーマは果物です。

秋も深まり、果物がおいしい季節となりました。「果物」と聞くとどのようなことを思い浮かべますか。「体に良さそうだから、たくさん食べても大丈夫」と思っている方、実は多いのではないでしょうか。今回は果物に関するお話です。果物についての知識を深め、旬の果物をよりおいしく食べましょう！

果物の「適量」って？

果物はビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富で、健康維持や疾病予防にも効果的といわれています。しかし、日本人の果物の摂取量は不足しており、国際的に見ても最低水準とされています。

以下のコマの絵は、厚生労働省と農林水産省が発表した「食事バランスガイド」と呼ばれるもので、1日あたりどの食品をどのくらい食べたらよいかを示すものです。こちらでは果物について、1日に2つ（SV）食べることを推奨しています（SVは単位）。



1日に2つ（SV）、具体的には…

- みかん…2個
- りんご…1個
- 巨峰　…1/2房
- 桃　　…1個
- バナナ…1個

※あくまで目安です。
治療中の病気がある方は主治医に相談してください。

果物って体に良いの？

果物には食物繊維やビタミンが豊富に含まれており、便秘や美肌に有効といわれています。また、果物に含まれるカリウムが、高血圧の原因となるナトリウムを体外に排出させるため、血圧を下げる効果もあるとされています。

それに加えて、発がんリスクを下げるという報告もあり、特に肺がん、胃がん、食道がん、咽頭がん、喉頭がん、口腔がんのリスクを低下させることは確実ともいわれています。

また、果物の甘さの源である果糖は、砂糖より甘さを感じやすいとされています。そして、果物の大部分は水分で脂質がほとんど含まれていないため、エネルギー量が比較的低いです。

例えば、みかん1個のカロリー（約46kcal）はショートケーキ1個のカロリー（約344kcal）の7分の1しかありません。つまりこの場合、おやつにショートケーキを選ぶよりみかんを選んだ方がカロリーが低く、満足感を得られる可能性があるといえます。

食べ過ぎたらどうなるの？

果物に含まれる果糖は、「糖」と名前が付いているため、血糖値への影響を心配される方が多いのではないでしょうか。

果糖は、パンやご飯などの炭水化物が分解されてできるブドウ糖と比べると、血糖値自体は上がりにくいとされています。しかも、他のおやつと比べるとカロリーは低いので、ついたくさん食べてしまう方もいらっしゃるかもしれません。しかし、カロリーはゼロではないので、食べ過ぎてしまうとその分エネルギーを取り入れてしまうことになり注意が必要です。

また、果物と血糖値の関連が注目されがちですが、実は中性脂肪にも影響を及ぼすことが分かっています。果糖の分解後に余ったエネルギーは中性脂肪に合成されてしまうため、果物の食べ過ぎにより中性脂肪の数値が上昇してしまう可能性があります。

このように、食べ過ぎにも注意が必要な果物ですが、適量をバランス良く摂取すれば、栄養素は豊富なので体に良い影響を及ぼすでしょう。それに、「間食を控えたいけどつらい」「ダイエット中だけど甘いものが食べたい」という方には、果物を食べることで満足感が得られると考えられます。

ただし、夕食後の間食として果物を食べてしまうと、エネルギーが余ってしまい中性脂肪が合成され、体に蓄積されやすいので、注意しましょう。

今月のレシピ　旬の果物「りんご」を使ったレシピをご紹介

中国では、「りんごを食べると医者いらず」ということわざがあります。医者がいらなくなるほど、りんごは健康に良い食べ物であるという意味があるそうです。

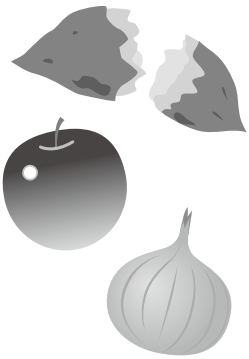
薬膳のもととなる中医学では、五臓の肺（はい）を潤す食材といわれており、肺を潤すことでのどの渇きや咳を鎮める効果が期待されています。適量（片手のグーくらいが目安）を守り、おいしくいただきましょう。

本来ならば、ビタミンCが豊富な生のまま“できるだけ噛んで”食べていただきたいですが、今回は一手間かけたスープのレシピをご紹介します。

りんご&さつまいものポタージュスープ

材料（3人分）　【1人あたりの塩分:1.0g】

りんご	1/2個（120g）
さつまいも	中1本（250g）
玉ねぎ	1/4個（45g）
オリーブオイル	小さじ1
水	300cc
豆乳	130cc
塩	小さじ1/2



〈作り方〉

❶ りんご・さつまいも・玉ねぎの皮をむいて、りんご・さつまいもは小さく切り、玉ねぎは薄くスライスする。

❷ 鍋にオリーブオイルをひき、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらりんご・さつまいもを入れてさらに炒める。

❸ 火が回ってきたら水を入れ、フタをして柔らかくなるまで煮る。

❹ 柔らかくなったら粗熱を取り、ミキサーにかけて滑らかにする。

❺ ❹を鍋に戻し豆乳を入れて温め、様子を見ながら塩を入れて完成。

管理栄養士　大石 幸恵 ／ **保健師**　下タ村 理沙

安全環境管理室より

医療安全推進週間

当院では、安全で安心な質の高い医療を提供できるよう医療安全チームや感染管理チームを中心に病院全体で医療安全向上のためさまざまな取り組みを行っております。
医療安全推進週間に合わせて、取り組みの一部をご紹介する催しを行いますので、皆さまお気軽にご参加ください。

平成27年11月22日～11月28日は医療安全推進週間です

厚生労働省は、平成13年度に開始された「患者の安全を守るための共同行動」の一環として、医療安全対策に関して医療機関や医療関係団体などにおける取り組みの推進をはかり、これらの取り組みについて国民の理解と認識を深めていただくことを目的として「医療安全推進週間」を設けています。

毎年11月25日（いい医療に向かってGO）を含む1週間を「医療安全推進週間」とし、行政機関や医療関係団体、医療機関においては、この週間を中心として医療安全向上のためのさまざまな取り組みを進めています。

当院での催し

期間 11月24日（火）～27日（金）
場所 診療棟1階・正面玄関

❶プレゼンテーション

毎日11時より

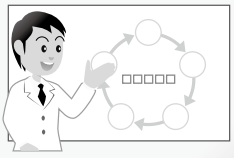
- 医療安全チーム「病院に運ばれたら…」
- 感染管理チーム「正しい手洗いできていますか?」

❷医療安全ポスターコンクール

良いと思ったポスターに投票してください

❸活動紹介

- 医療安全チーム
- 感染管理チーム



お気軽にご参加ください

安全で質の高い医療のためには、患者・家族の皆さまと職員とが十分な対話をし、相互の信頼関係を築くことが重要と考えております。医療についての疑問や不安などがある場合は、ためらわずに、職員にお声をおかけください。

また、医療安全のために、患者・家族の皆さまにもご参加いただく場面もございます。どうか、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

安全環境管理室　清水 恵

検査値ってな～に？

血液検査のおはなし

■血液とは？

一般成人における血液量は体重の約8％を占め、そのうち3分の1を失うと生命に危険を及ぼします。

血液には赤血球などの細胞や糖、タンパク、脂質などさまざまなものが含まれています。血液はそれらを体の隅々まで運搬しているため、血液を検査することで全身の状態を把握することができます。

今回は、最も基本的な血液検査である血球数算定（血算）についてお話します。血算は主に赤血球、ヘモグロビン、白血球、血小板の数を測定する検査です。

■血液中にある細胞の役割は？

●赤血球

血液はもともとおしっこと同じ色をしています。しかし赤く見えるのはなぜでしょうか。それは、赤い色をした赤血球がたくさん存在するからです。

主な働きは酸素の運搬で、肺で受け取った酸素を全身の各臓器へ供給し、二酸化炭素と交換して肺に運びます。赤血球に含まれるヘモグロビンは、貧血の程度を判断する重要な指標です。赤血球やヘモグロビンの値が低いと貧血や出血が疑われます。ただし貧血にもさまざまな原因があるため、他の項目と合わせて検査を行うことでより良い診断・治療を進めることができます。

●白血球

体内に侵入した病原体や異物から体を守る役割を担っています。風邪をひいたり細菌感染症を起こしたりすると、急激に増加します。白血球が少なくなると免疫力が低下し、感染を起こしやすい状態になります。

●血小板

主な働きは、傷ついた血管をふさいで止血することです。増えすぎると血液が固まりやすくなり血栓ができる原因になりますが、少なすぎると血が止まりにくくなります。

■どのように検査しているの？

最新技術を搭載した自動分析装置で検査します。赤血球と血小板は電気を利用して細胞の大きさを分類し、数を測定しています。白血球は、レーザービームを当てて大きさや細胞内の構造を分析する「フローサイトメトリー法」を用いて、種類ごとに数を出します。

分析装置で数値に異常が出た場合は、顕微鏡で細部まで観察し、臨床検査技師の目で詳細を確認しています。

私たち臨床検査技師は、確かな検査情報をいち早くお届けし、皆さんの診察がよりスムーズに行われるよう、今後も努めてまいります。

臨床検査技師　神谷 美聡

ひとりでできるリハビリテーション

運動をして脳を鍛えよう！

運動と脳は無関係のようですが、運動は体の機能を高めるだけでなく脳にも良い影響を与えるといわれています。今回は、その内容についてご紹介します。

運動をすることで…

❶ 筋肉だけでなく脳も鍛えられる！
❷ ストレスに強い脳になる！
❸ やる気のスイッチが入る！

❶ 筋肉だけでなく脳も鍛えられる！

運動が脳に良いと分かったのは、平成15年ごろです。記憶に関係する脳の部位である「海馬」は、65歳くらいになると1年で1％ほど委縮するといわれています。加齢によって体力が落ちるとともに、脳の機能も低下するということです。

ところが、有酸素運動や筋力トレーニングをすることにより、海馬の神経細胞が増加するといわれています。ジムなどで運動をしている人は、筋肉だけでなく脳も鍛えているといえます。

❷ ストレスに強い脳になる！

運動をすると、海馬の中のＧＡＢＡ（気持ちの安定に関係する物質を出す神経）が育つといわれています。従って、運動をすることでストレスに強い脳になることができます。

1回の運動で、その効果が6週間ほど保たれるといった報告もあるので、ジムに隔週で通っても十分に効果が期待できます。

特に高齢の方では、運動によってうつ傾向が改善するといった報告が昔から多くあります。1日5分程度の運動で免疫力がアップするという報告もありますから、運動は最強のサプリです。

❸ やる気のスイッチが入る！

やる気は、脳の線条体という部位がつかさどっていますが、運動するだけで線条体の活動が高まるといわれています。つまり、運動をすることがやる気を出すことにつながっているのではないかということです。

気持ちが沈んでいる時に運動をすると、気分転換になったり、やる気が湧いてきたりするというのは皆さまも経験があるのではないでしょうか。

まずは1日5分の運動から始め、心身ともに鍛え、ストレスに負けない生活を送りましょう！

作業療法士　浅田 樹来

福祉の窓から

「介護保険法の改正」に伴う予防給付の見直しについて

平成27年4月に介護保険法が改正されました。今回は、介護予防の変更点についてお伝えします。

介護予防とは、元気な人も介護が必要な人も、できるだけ心身の機能を維持・改善できるようにするための取り組みです。

今回の変更で、多くの方に利用されていた**①介護予防訪問介護（ホームヘルプ）**と**②介護予防通所介護（デイサービス）**の2つのサービスが国の介護保険の予防サービスから除外され、市町村が行う新しい総合事業へと移行することになりました。

①介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが訪問し、日常生活の支援を行います。

②介護予防通所介護（デイサービス）

デイサービスセンターなどで、介護予防を目的とした食事・入浴などの介護サービスや生活機能向上の訓練を日帰りで行います。

これまで全国どこでも同じ基準だったものが、今後は市町村により内容に差が出てくる可能性があります。この移行は、平成27年度から平成29年度末まで、3年かけて実施されます。

詳しくは、各市町村役場または地域包括支援センターでご確認ください。

医療ソーシャルワーカー
山内 郁夫

訪問看護ステーション

刈谷訪問看護ステーション

車いす、座りっぱなしにご注意を！

床ずれは、寝たきりの人にできるものだと考えていませんか。

床ずれができる原因は、①圧迫とズレ、②栄養不足、③湿った皮膚の3つです。これらの原因により、寝たきりでなくても床ずれができることがあります。

特に車いすに座っている方は、厚いクッションを使用していても注意が必要です。自分で動けない方が長時間車いすに座っていると、だんだんと姿勢が崩れて、おしりの圧迫が続いたりズレが生じたりします。そのままの姿勢でいると、やがて圧迫とズレを受けた皮膚が赤くなり、それが床ずれにつながります。自分で姿勢を直せない方は、時々、座る位置を変えてあげましょう。

訪問看護師は、利用者さんに合わせて床ずれの予防方法（圧迫除去やスキンケアなど）を説明・実践しています。お気軽にご相談ください。

看護師 小室 由香

在宅療養 あれこれ

認知症地域支援推進員をご存じですか？

認知症地域支援推進員は、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、医療や介護など地域にあるさまざまなサービスの活用を支援する役割を担います。

認知症は特別な病気ではなく、私たち自身や家族、身近な人にも起こりうる病気です。今後、高齢化が進むことで認知症の方の増加が見込まれます。

「認知症になっても、住み慣れた環境で暮らし続けることができる地域づくり」には、地域全体の関心を高め、正しく理解し支え合うことが大切です。そのため、各市町村役場が認知症地域支援推進員を配置しています。

主な活動

- ●認知症の方やその家族からの相談・支援
- ●認知症の知識を学ぶことができる場の提供（認知症セミナー、認知症サポーター養成講座の開催など）
- ●必要なときに必要なサービスを受けられるように、病院・診療所・福祉施設・介護サービス事業所などの連絡体制づくり

など

詳しくは、お住まいの地区を担当している地域包括支援センターへご相談ください。

刈谷中部地域包括支援センター
認知症地域支援推進員
大羽 啓允

耳よりニュース

歯科口腔外科 ● 眼科 ● 耳鼻咽喉科

花粉症予防のおはなし

日に日に秋も深まり、今年も冬が近づいてきました。毎年このころから気になるのが、今シーズンの花粉の飛散情報ではないでしょうか。

スギやヒノキを代表に、2～3月ごろから季節性のアレルギー性鼻炎、すなわち花粉症が花粉の飛散とともに起こりやすくなります。主な症状は、くしゃみ、水様性鼻水、鼻づまりの3つです。

花粉飛散のごく初期、またはごく軽度の時期から薬を飲み始め、症状に応じて治療をすることで重症化を予防しましょう。予防には、花粉を少しでも体内に取り込まないようにすることも大切です。

■予防法のご紹介

① テレビやラジオで発表される飛散情報を活用しましょう。外出日や時間帯などの参考にされるといいですね。

② 外出の際は、メガネ・マスクなどの予防用品を使い、体内に花粉を取り込まないよう心がけましょう。

③ 帰宅時は、玄関先で上着を脱いだり払ったりして花粉を落とし、家の中に持ち込まないようにしましょう。

毎年、花粉症でお困りの方は、早めに対処して花粉の大量飛散時期に備えましょう。症状がある方や薬での効果が不十分な方は、かかりつけの耳鼻咽喉科へご相談ください。

お知らせ　スギ花粉症治療について

当院呼吸器・アレルギー内科では、スギ花粉症治療である「スギアレルゲン舌下免疫療法」を行っています。ご希望の方は【11月30日(月)】までに紹介状をご持参の上、呼吸器・アレルギー内科を受診してください。なお、スギ花粉以外の原因によるアレルギー性鼻炎への効果は期待できませんので、あらかじめご了承ください。

詳細はホームページをご覧いただくか、内科外来までお問い合わせください。

聴力検査士　岩井 充恵

総合防災訓練を実施して

10月3日（土）に総合防災訓練を実施しました。

近年、自然災害が多発しており、東海地方でも巨大地震が発生するといわれています。当院は、災害拠点病院（地域中核災害医療センター）に指定されています。自然災害以外にも電車事故などの大きな災害が発生した場合は、近隣の患者さんをはじめ遠方の患者さんも当院で受け入れる可能性があります。

実際に災害が発生した場合は、限られた環境で工夫しながら診療を続けなければなりません。厳しい条件であっても、職員全員がより高い対応能力を身に付けて患者さんに安心して診察を受けていただけるよう、訓練の内容を充実させています。

ご家庭でも、自分の身を守り災害に備えるため、次の2点を行ってください。

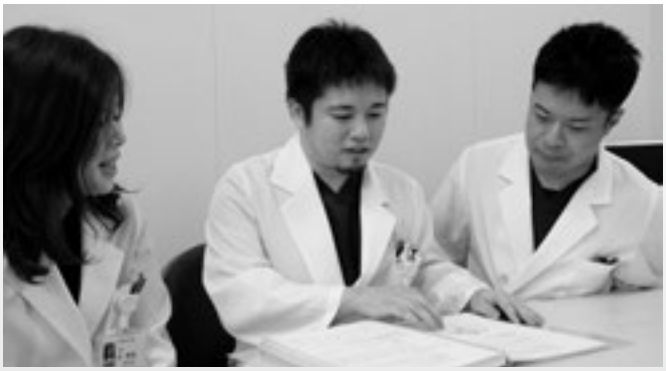
①連絡が取り合えない場合の集合場所の確認

②防災グッズの準備・見直し

「備えあれば憂いなし」皆さんも今一度話し合い、災害に備えてみてはいかがでしょうか。

看護師　内田 勝規

研修医だより



こんにちは。研修医二年目の石川晃司郎です。

当院での研修が始まってから1年半が経過し、研修期間は残すところ半年となりました。入職前から当院は忙しいと聞いていたのですが、本当にあっという間に月日が経過してしまいました。

臨床現場ではたくさんの患者さんを診察させていただき、上級医や周りのスタッフに支えられて日々充実しています。入職当初に比べて自分で出来ることが増え、徐々に自信がついてきました。しかし、上級医から教わることは尽きることがなく、日々勉強し、努力していく必要性を痛感しています。

半年後には研修医生活も終わり、専門科に進みます。まだまだ医師としての知識は未熟ではありますが、皆さまにより良い医療を提供できるように研修医一同、切磋琢磨してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

研修医　石川 晃司郎

お知らせ伝言板

年末年始休診日のお知らせ

休診日は次の通りとなりますので、あらかじめご了承ください。

平成27年	休診日
12月27日(日)	**休診日**
28日(月)	平常診療
29日(火)	**年末年始休診日**
30日(水)	〃
31日(木)	〃

平成28年	年末年始休診日
1月1日(金)	**年末年始休診日**
2日(土)	〃
3日(日)	〃
4日(月)	〃
5日(火)	平常診療

救急・緊急の場合は、救急外来をご受診いただけます。

※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"または休日診療所(0566-24-1111)、在宅当番医(各市の広報誌・HPなどで確認)をご受診ください。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。

市民公開講座

テーマ
2型糖尿病と生活習慣

日時 平成27年11月21日(土) 午前10時30分～
講師 内分泌・代謝内科　部長　水野 達央

テーマ
ロコモティブシンドローム
～いつまでも自分で歩くために～

日時 平成27年12月19日(土) 午前10時30分～
講師 ハビリスーツ木　施設長　深谷 直樹

場所 診療棟5階 第1・2会議室　参加 無料(予約不要)　お問い合わせ (0566)25-9215〈総務G〉

※都合により、内容・講師・会場は変更になる場合があります。

院内コンサート

テーマ
二胡コンサート

日時 平成27年11月21日(土) 午後2時30分～
演奏 満天星(まんてんしん)

テーマ
クリスマスコンサート

日時 平成27年12月19日(土) 午後2時30分～
演奏 刈谷市民吹奏楽団

場所 診療棟2階　参加 無料(予約不要)　主催 広報委員会　お問い合わせ (0566)25-9215〈総務G〉

かきつばた会（在宅酸素患者会）

在宅酸素療法を行っている患者の皆さまの親睦を深め、さまざまな知識を深めていく患者会です。

日 時 平成27年11月21日(土) 午前10～11時

場所 診療棟5階 第3会議室　参加 無料(予約不要)

主催 呼吸器・アレルギー内科　お問い合わせ (0566)25-8010〈内科外来〉

骨粗鬆症教室

日 時 平成27年12月7日(月) 午後2時～3時30分

場所 診療棟5階 第3会議室　参加 無料(予約不要)　主催 整形外科　お問い合わせ (0566)25-8014〈整形外科外来〉

パーキンソン病患者・家族の会

日 時 平成27年12月21日(月) 午後2時～3時30分

場所 診療棟5階 第4会議室　参加 無料(予約不要)　お問い合わせ (0566)25-2810〈医療福祉相談室〉

※当院におかかりの患者・家族の皆さまが対象です。

水曜会

テーマ **薬剤性副作用について**

日 時 平成27年11月18日(水) 午後2時～3時30分

講 師 薬剤師　菅原 志穂

テーマ **がん療養と就労**

日 時 平成28年1月20日(水) 午後2時～3時30分

講 師 医療ソーシャルワーカー　谷川 輝子

場所 診療棟5階 第4会議室　参加 無料(予約不要)　お問い合わせ (0566)25-2810〈医療福祉相談室〉

※「水曜会」は乳がんと診断された方の会です。※テーマ・講師は都合により変更となる場合があります。

がん相談支援センター

当院では、がんに関する不安や疑問、今後の療養や生活上の悩みをお持ちの方の相談にお応えしています。
相談は無料、予約不要です。相談者のプライバシーは厳守いたします。

相談対応日 月～金、第1・3土曜日(休診日を除く)	相談時間 30分程度
受付時間 午前9時～午後4時(土曜日は午後1時まで)	場 所 診療棟1階(医療福祉相談室内)

お問い合わせ
(0566)25-8110
〈直通〉

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。お気軽にご参加ください。

相談対応日 毎月第3火曜日(休診日は除く) 午後1時30分～2時30分　主 催 がん相談支援センター

場 所 診療棟5階 第3会議室　参 加 無料(予約不要)　お問い合わせ (0566)25-8110〈がん相談支援センター〉

ピアサポーター(がん治療経験者)による院内相談会

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5階 第4会議室

参 加 無料(予約不要)　お問い合わせ (0566)25-8007〈総務G〉

保険証は受診の際のパスポートです。

保険証の提示について

保険で診療を受ける資格があることの証明証となります。
受診の際には保険証の提示をお願いいたします。変更などがあった場合も提示をお願いいたします。

※住所・TEL番号変更時もお知らせください。

ボランティア募集のお知らせ［ゆうあいの会］

私たちは、刈谷豊田総合病院でボランティアをしています。
あなたもピンクのエプロンをしてお手伝いをしてみませんか?

車いす介助、場所案内、受付手伝い、車いす点検整備など。
時間は午前9時から11時30分までです。
いつでも入会・見学、大歓迎です。入会資格などは特にありません。どなたでもご参加いただけます。

お問い合わせ (0566)25-2810〈医療福祉相談室〉

教室のご案内

栄養科では、各種教室を行っています。
教室への参加は、当院で栄養指導を受けたことがある方が対象となります。
予約制ですので、参加ご希望の方は栄養科までご連絡ください。

TEL.(0566)25-8387〈直通〉

糖尿病 料理教室

12月〉クリスマスパーティーメニュー

日　程　平成27年12月10日(木)・11日(金)

1月〉あったかヘルシー鍋料理

日　程　平成28年1月14日(木)・15日(金)

時　間　午前10時～12時30分(午前9時45分 栄養科前に集合)

対象者　当院糖尿病患者・家族の皆さま

費　用　栄養食事指導料+材料費(500円)

肝臓病 教室

月ごとに医師・薬剤師・管理栄養士が交代でお話

日　時　平成28年1月13日(水)　午後2時～午後3時

対象者　当院肝臓病患者・家族の皆さま

費　用　栄養食事指導料

慢性腎臓病 教室

医師(または薬剤師・看護師)と管理栄養士によるお話

日　時
平成27年　11月21日(土)　午前11時～12時30分
25日(水)　午後1時30分～午後3時
12月　9日(水)　午後1時30分～午後3時
19日(土)　午前11時～12時30分
※12月23日(第4水曜日)が祝日のため変更になります。

対象者　当院慢性腎臓病患者・家族の皆さま

費　用　栄養食事指導料

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27年12月17日(木)・18日(金)、平成28年1月21日(木)・22日(金)
午前11時30分～午後1時

対象者　塩分制限を必要とする患者・家族の皆さま

費　用　栄養食事指導料+材料費(500円)

生活習慣病 改善ランチセミナー

月ごとに医師・理学療法士・管理栄養士が交代でお話または料理教室

日　時　平成28年1月19日(火)　午前12時～午後1時

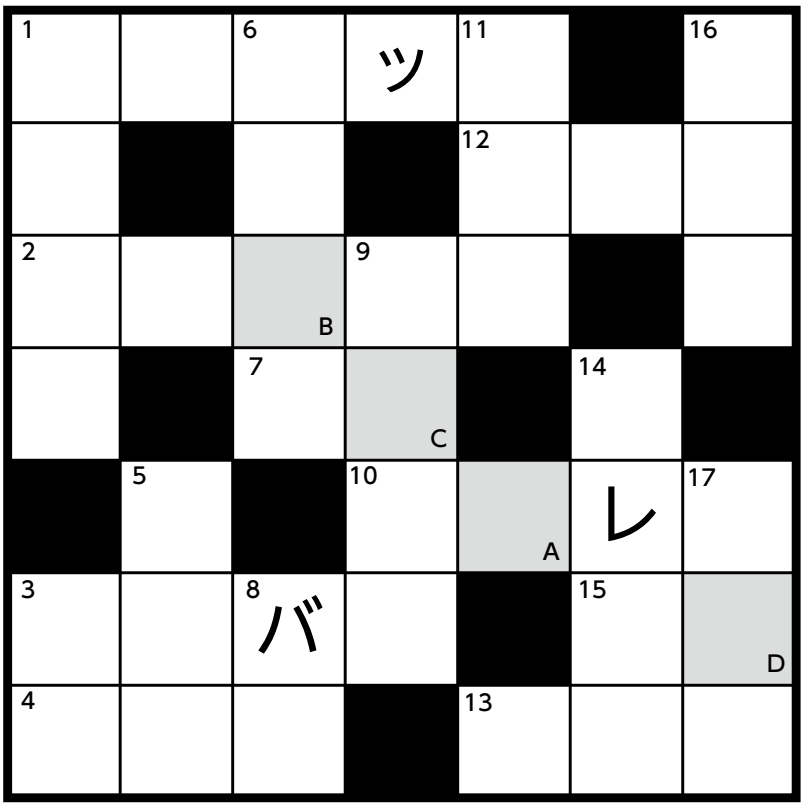
対象者　当院生活習慣病患者・家族の皆さま

費　用　栄養食事指導料+材料費(500円)

娯楽室

クロスワードパズル

さて、どんな言葉がでてくるかな？
パズルを解いて答えを見つけてください。



ヨコのカギ

1　愛用するぬいぐるみなどのこと。最近のゆるキャラもその一つ?
2　その場を監督し、とりしまる人。
3　相撲で、負け越せばその地位から転落するという状態「□□大関」。
4　マタタビ科の果実。果肉は緑色が多い。
7　二つそろって一組になること。そろい、つがい。
10　ハワイ原住民の弦楽器。
12　香りと甘酸味が良い果物。冬のこたつで‥。
13　「□□が利くね!」と、とっさの行動をほめられた。
15　竹・木などに網を張ったすくい網のこと

タテのカギ

1　春は「桜が□□」秋は「コスモスが花ざかり」。
3　秋の黄赤色の果実。渋いものもあるのでご用心。
5　ワインやジュースの原材料ともなる房状の果実。
6　国が設立、管理すること。□□国会図書館、□□公園など。
8　同じ数を二つ合わせた数量。「□増、□にして返す」。
9　幸運に向かう、よい方向にむかこと。□□のお守り。
11　東京都に生活する住民のこと。
14　収穫したばかりのもの。□□□□の海の幸。
16　クリスマスの前夜、子供たちに贈り物を配る白いヒゲの老人のこと。
17　熟すと黄色になる柑橘類の果実。酸味や香りが特徴。

回答欄

A	B

C	D

■ヒント
秋の味覚

答えは裏表紙に

Opinions Box

文責：事務部長

小児病棟に付き添い用のベッドを置いてほしいとのご意見

小児病棟では、貸出用の簡易ベッドをご用意しております。利用を希望される場合は、病棟スタッフにお声をおかけください。

なお、4人部屋ではスペースの都合により全ての方にご利用いただくことが難しく、また簡易ベッドの数には限りがございます。ご希望に沿えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

午前8時30分より前に保険証の確認ができるようにしてほしいとのご意見

午前8時30分より前は、総合受付1番[初診受付]窓口で保険証を確認させていただいております。窓口の混雑状況に応じて職員を増員して対応いたしますが、場合によってはご迷惑をおかけすることもございます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

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ので、お気づきの点があればご意見賜りますようお願い申し上げます。

Season's Cooking

旬を食す『秋の味覚 たっぷりおこわ』

旬の食材であるれんこんと、たっぷりのきのこを使ったおこわをご紹介します。

れんこんはビタミンCが非常に豊富で、疲労回復や風邪の予防に効果的です。また、粘り成分のムチンには、胃壁を保護したり胃腸の働きを助けたりする効果があるとされています。切り口が茶色に変色するのはポリフェノールによるもので、調理中の変色を防ぐには酢水にさらすと良いでしょう。

きのこにはグアニル酸という、うま味成分が含まれています。グアニル酸は、グルタミン酸と合わさるとうま味が強くなることから、きのこと昆布でだしをとると一段とおいしくなります。

使い切れなかったきのこ類は、使いやすい大きさに切って冷凍保存すると、細胞壁が壊れて栄養分が高くなり、きのこ特有のうま味成分を引き出してくれます。

材料（4人分）　1人分 約367kcal 塩分量:1.33g

	米	1合
	もち米	1合
	水+しいたけの戻し汁	360mℓ（米と同量）
	干ししいたけ	2枚
	まいたけ・しめじ・えのき	40gずつ
	れんこん	100g
	油揚げ	40g
☆	酒	大さじ2
☆	醤油	大さじ2
☆	砂糖	小さじ1
	だし昆布	3×4cm
	ねぎ	適量

<作り方>

① 米・もち米を、炊く30分前に洗ってザルに上げ、水気をきっておく。干ししいたけは水で戻す。

② 干ししいたけは石づきを取り、5mm幅に切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。しめじは石づきを取り、ほぐす。えのきは石づき部分を切り落とし、半分に切ってほぐす。

③ れんこんは皮をむいて、3mm幅のイチョウ切りにする。油揚げは縦半分に切り、細切りにする。

④ 炊飯器の釜に洗った米・もち米を入れ、干ししいたけの戻し汁に水を足し、360ml（2合分）を加える。☆の調味料を加え、軽くひと混ぜする。その上にだし昆布、れんこん、油揚げ、きのこを順に乗せ、炊き込みごはんモードで（なければ普通に）炊く。

⑤ 器に盛りつけ、お好みで小口切りにしたねぎを散らして完成。

管理栄養士　中村 梢

余聞

日に日に秋が深まる季節となりました。イチョウの葉が黄色に染まるころの例年行事。抜けるような青空の下、娘と石焼き芋の販売車を追ってイチョウ並木を駆け抜けます。私に抱きかかえられていた赤子は11年の時を経て、爽やかに風を切り、猛スピードで石焼き芋を買い求める女子になりました。ほおばる嬉しそうな笑顔が変わらぬ我が家の財産でしょうか。

何かと忙しい師走がやってきますが、変わりゆくもの・変わらないもの、どちらも大切にしていきたいですね。

広報委員　羽賀 万里子

1マ	ス	6コ	ッ	11ト			16サ
ン		ク		12ミ	カ		ン
2カ	ン	リB	9カ	ン			タ
イ		7ツ	イC		14ト		
	5ブ		10ウ	クA	レ		17レ
3カ	ド	8バ	ン		15タ		モD
4キ	ウ	イ		13キ	テ		ン

A	B	C	D
ク	リ	イ	モ

広報誌タイトル
「医心伝心」

本来「心を以て心に伝う」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充分に目を向ける「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。そんな意を込め「以」を「医」としてタイトルにいたしました。

全職員自戒の言葉としても、座右に置きたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

VEGETABLE OIL INK
編集:刈谷豊田総合病院 広報委員会
刈谷市住吉町5-15　TEL(0566)21-2450(代)
http://www.toyota-kai.or.jp/