

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]

5
M a y

No. 144

2016.5.13

一特集一
糖尿病
糖尿病療養指導チームのご紹介

INDEX

- P 1 メッセージ
- P 2 地域医療連携
- P 3 特集「糖尿病」
- P 7 Hospital News
- P11 福祉の窓から
- P11 刈谷訪問看護ステーション
- P12 モノ知り博士
- P15 Information
- P18 娯楽室
- P19 旬を食す

研修医の 教育について

4月になり、当院にも多くの新入職員が入職しました。医師も例外ではなく、医学部・歯学部を卒業したばかりのフレッシュな研修医21名が当院に就職し、医師あるいは歯科医師としてのスタートをきりました。

さて、皆さまは研修医をどのように考えているでしょうか。「医師国家試験を通ったからにはもう一人前のはず。どんな病気でも知っていて当然」という方、あるいは「未熟な研修医に診てもらうのはイヤ。ベテランの先生に診てもらいたい」と研修医の実力に不安を感じる方もいらっしゃるかもしれません。

当院に採用される研修医は、立派な成績で国家試験に合格した秀才ばかりですが、いくら豊富な知識を持っていてもそれだけでは優秀な医師とはいえません。これから2年間にわたり、「初期研修プログラム」という研修医育成プログラムに沿ってトレーニングを積み、少しずつ成長していきます。



刈谷豊田総合病院 参事
加藤 恭三

当院には「臨床研修センター」という組織があり、研修医たちが基本的な診療能力を身に付けられるようにさまざまな取り組みをしています。例えば、前述した初期研修プログラムの内容が習得できているかどうかの評価や、それに対するきめ細やかな指導を行います。研修医のために数多くの勉強会を開催し、外部講師による講演会なども実施しています。また短期間の海外研修の道も開いています。さらに、医師として思いやりのある人格を培い、全人的な医療を実践できるように指導しています。

研修医たちが順調に成長している一端は、昨年12月に当院研修医が出演したNHKの「総合診療医ドクターG」という番組でも垣間見ることができました。ご覧になった方も多いかと思いますが。

研修医の医療行為には基本的に指導医が指示・監督し、その責任を負う体制を整えています。今後も研修医たちを温かい目で見ていただきますようお願いいたします。

〔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

刈谷豊田総合病院と地域の医療関係機関では、この地域が有する医療資源を有効に活用し地域全体が協力して医療提供を行う「地域完結型医療」を推進しています。

今回は、この地域の医療ネットワークの要となる刈谷医師会(刈谷市・知立市・高浜市の3支部から成る)の取り組み、特に在宅医療について、担当理事の鈴木一正先生(さくら中央クリニック院長)にお話を伺いました。

刈谷医師会の取り組み

在宅医療に向き合うきっかけは？

刈谷医師会の在宅医療への取り組みは、数年前に「今後、地域で認知症患者さんをどう診ていくのか」という医師会内の問題提起を受け、認知症患者さんの在宅ケアのため医療・介護・行政によるネットワーク作りを目指したのが始まりです。

ご家族が認知症ではないか心配で診察を受けさせたくても、患者さんには病気という認識がありません。そのような

患者さんを医療や介護にどうつなげていくか、訪問診療も含めて模索してきました。このような活動を通じて、認知症に限らないような形の在宅医療の必要性も痛感しました。

やはり患者さんに必要な医療を受けてもらう機会をつくったり、困っているご家族を支援したりするのは、身近なかかりつけ医が適任だろうと思うのです。

在宅医療への取り組みの現状は？

国が在宅医療を推進する中、刈谷医師会でも刈谷市・知立市・高浜市から各2名の医師を選出して「在宅医療推進委員会」を作り、在宅医療の充実に向けて取り組みを始めています。

昨年度は、在宅医療に関するネットワーク作りや相談窓口を担当する「在宅医療サポートセンター」を愛知県医師会の後押しもあり開設しました。相談窓口は地域住民の皆さんにもご利用いただけます。

今後に向けて

刈谷医師会では在宅医療、特に訪問診療の担い手を増やすことが課題だと考えています。これから増加が予測される、「最後まで自宅で療養したい」という患者・家族の皆さまのご希望に応えられるよう、刈谷豊田総合病院の強力な支援のもと邁進していきたいと考えています。

刈谷医師会 在宅医療サポートセンターのご紹介

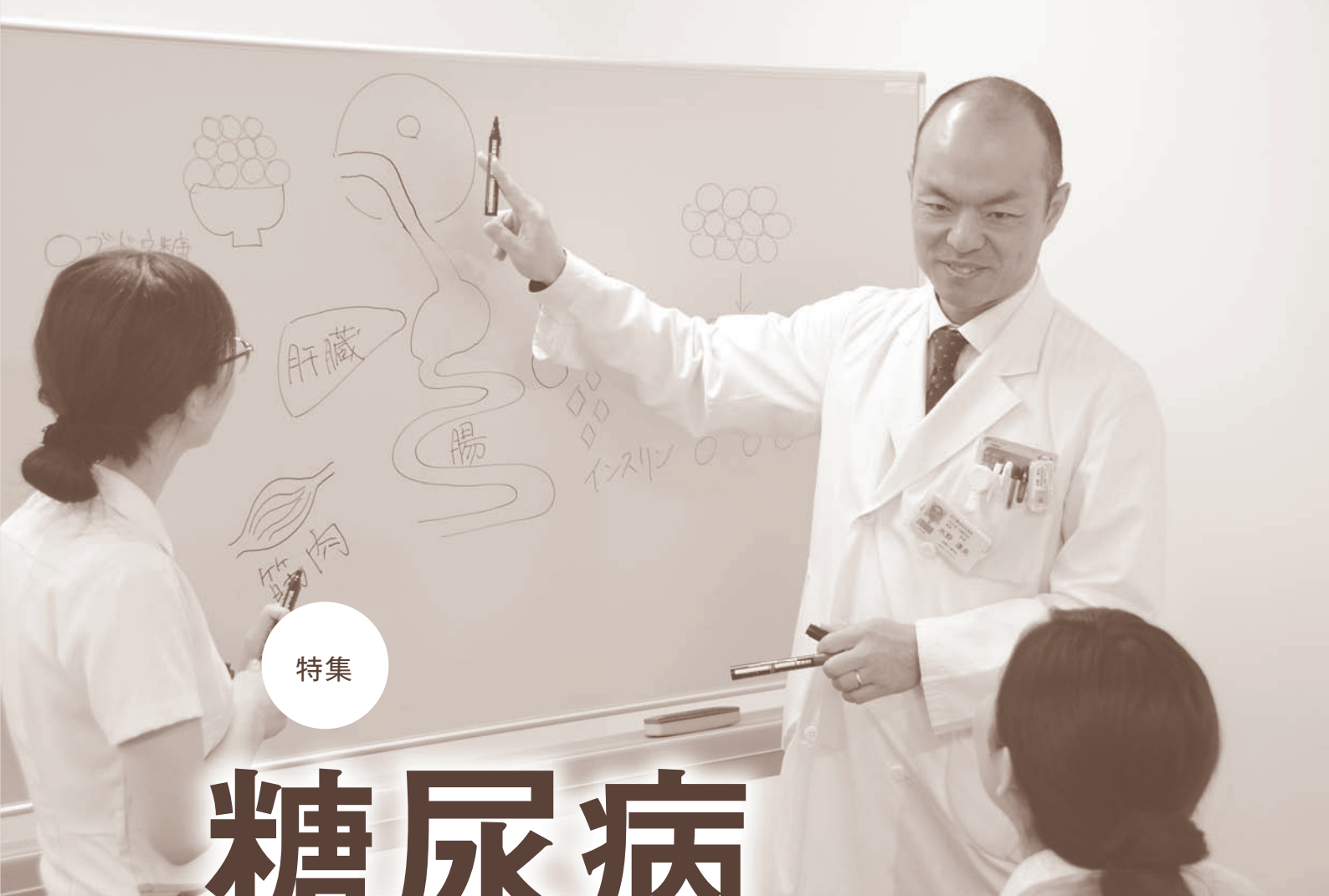
在宅医療サポートセンターでは、在宅医療が必要な患者さんが住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、患者さんにとって最適なケアを提供するための支援を行っています。具体的には、地域住民の皆さまや医療・介護関係者から在宅医療に関する相談を受けたり、刈谷市・知立市・高浜市での在宅医療に関するネットワーク作りを行ったりしています。

相談窓口では、地域住民の皆さまからの相談もお受けいたします。例えば「最後まで自宅で診てあげたい」、「通院できなくなった。訪問診療を頼みたいのだけど・・・」といったことでお困り・お悩みの時には、ぜひご相談ください。



刈谷医師会
在宅医療サポートセンター相談窓口

相談受付時間	月・火・木・金曜日 (祝日・年末年始を除く) 午前9時30分～午後5時
所在地	刈谷市一色町3丁目5番地1 (医師会館3階)
TEL	0566-24-6001
FAX	0566-22-0055
対象地域	刈谷市、知立市、高浜市



特集

糖尿病

糖尿病患者さんと 患者さんを支える方へ

【糖尿病療養指導チーム】のご紹介



医師

水野 達央

「日本糖尿病学会 研修指導医、専門医」

「たらたら飲んで食って、何もしない人の分の金を、何で私が払うんだ。」ある政治家がこう発言して「互助制度である国民皆保険を分かていない」と非難を浴びました。私は専門家としてもう一つ「この人は、いや、ひよつとすると多くの方が生活習慣病をよく分かていないな」と悲しくなりました。

糖尿病とは「インスリンの作用不足による慢性の高血糖」などと定義され、病態によつて①1型糖尿病、②2型糖尿病、③その他の機序による糖尿病、④妊娠糖尿病に分類されます。糖尿病患者さんの中には食べ過ぎ、運動不足などに罪恶感を抱き、病気であることを気にしている方もいる中、周囲には「好きな物ばかり食べて」と非難する人が後を絶ちません。糖尿病の発症には環境因子（生活習慣）の他に遺伝因子（体質）が大いに関わっており、好きで病気になった人はいません。

さて、糖尿病克服には自己管理方法の教育と療養指導が重要で、多職種によるチーム医療が効果的です（科学的根拠による糖尿病診療ガイドライン2013）。当院でも「教育入院」などを通して各専門職が患者さんの療養を支援しています。ここで重要なのは知識や技術もさることながら、患者さんは好きで病気になったのではないという「病者への愛」だと考えています。

糖尿病療養指導に携わる愛にあふれたチームをご紹介します。

看護師

鈴木 萌子

〔糖尿病療養指導士〕

私たちは、糖尿病患者さんが糖尿病について理解し、退院後も適正な療養生活が継続できるように支援しています。糖の流れについてはマグネットや模型を、低血糖や合併症、フットケア、シックデイといった項目はパンフレットやDVDを使用して、病気を具体的にイメージできるように努めています。また、インスリン自己注射やSMBG

（血糖自己測定）が必要な患者さんの場合は、自分でできるようになるまで見守りや助言を行います。

糖尿病は治る病気ではなく、コントロールしながら一生付き合っていく病気です。一方的で形式的な指導ではなく、患者さんの思いに寄り添い、それぞれの生活背景やライフスタイルに合わせて無理なく継続できる療養生活を共に考えて支援しています。そして各部署との連携をはかり、患者さんがその人らしく生活できてどんなことでも気軽に相談できる環境を作り、患者さんにとって一番身近な存在となれるよう努めています。



糖尿病治療における薬物療法は、主に食事療法・運動療法を行っても血糖値が低下しない時に行われます。その理由として、糖尿病治療薬にはあくまで「血糖値を下げる」ための薬がなく、食事・運動療法がおろそかになっていると薬の効果が十分に発揮されないからです。

糖尿病治療薬には内服薬と注射薬があります。服用方法や服用（注射）のタイミング、注意すべき副作用などが異なるため、個々の薬におけるポイントを理解していただくことが大切です。

私たち薬剤師は、患者さんに対して各種糖尿病治療薬の説明をしています。特にインスリン注射の説明では、薬の効能・効果、保管方法、機器を使った注射手技の説明を重点的に行っています。入院患者さんだけでなく外来患者さんでも、自宅で安心して療養を継続していただけるように努めています。

糖尿病治療薬についてご不明な点があれば、薬剤師にご相談ください。



薬剤師

水野 由紀子

〔糖尿病療養指導士〕



臨床検査技師

篠田 英邦

「糖尿病療養指導士」

簡易血糖測定器を用いた血糖自己測定 (SMBG : Self-Monitoring of Blood Glucose) において、測定器の取り扱い説明や、実際に患者さんが測定したデータの管理など、SMBGの総合サポートを行っています。患者さんと一緒にご自身の血糖データを確認しながら、日常の自己管理方法について確認や提案をしています。

糖尿病教育入院プログラムでは、水曜日の午後2時から1時間、糖尿病療養指導士の資格を持った臨床検査技師が講義をしています。教育入院用の「糖尿病教育のしおり」を用いて、一日の血糖変動の仕組みや糖尿病関連検査の意義、必要性の説明、SMBGの実習、糖尿病に関する知識のチェックを行っています。SMBGの実習指導では、血糖値の読み方も含めて測定操作を習得し、日常の自己管理に活用していただけるように心がけています。

また、糖尿病患者会



活動「刈谷糖友会」の事務局として、会冊子「一病息災」の作成や糖尿病協会冊子「さかえ」の配布などを担当しています。入会を希望される方は臨床検査科窓口にお越しください。

管理栄養士

若槻 綾乃



糖尿病治療における食事療法は、主に血糖・血中脂質・血圧・体重を良好に維持し、合併症の発症や進展を防止するために行います。私たち管理栄養士は、患者さんに合った適正なエネルギーの範囲内で栄養バランスのとれた食事や規則正しい生活を送れるように指導しています。

入院患者さんには、入院時の栄養状態や摂取量の確認を行い、状態に合わせてエネルギーや塩分制限食の提供と、治療食の説明を行っています。

外来患者さんには、初回・継続・健診後のフォローなどの栄養相談・指導を行っています。採血の結果を基に、日々の食生活を振り返り、患者さんが無理なく食事療法を続けていけるように努めています。

また、毎月第2木・金曜日には外来患者さんを対象に糖尿病料理教室を行っています。毎月テーマごとに旬の食材を用いて、家庭でも簡単に作れるメニューを紹介しています。ご興味のある方は、ぜひ栄養科にお問い合わせください。



理学療法士

犬塚 好彦

運動療法を専門とする職種で、糖尿病チームの一員として活動しています。主な活動は、糖尿病で教育入院される患者さんに対して運動療法の基礎知識をお伝えし、実際に運動指導を行っています。今回は、その一部をご紹介します。

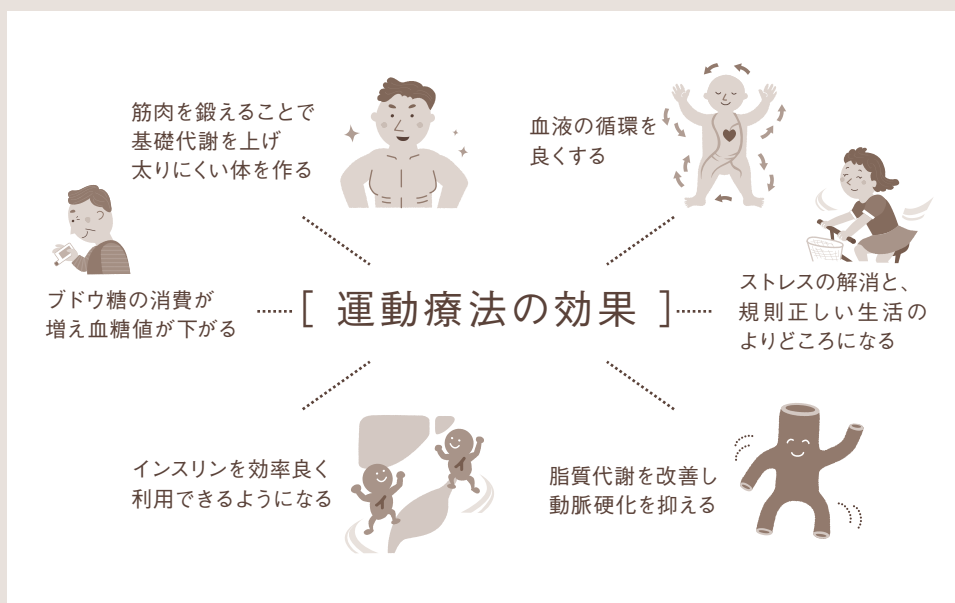
糖尿病に対する運動療法は、下図に示すような効果が期待できます。また運動は習慣化させることが非常に大切です。

とはいっても運動が始められない、続けられないという方は、日常的に行っている活動を工夫するだけでも運動効果を得ることが出来ます。

例えば、車通勤の方であれば可能な範囲で自

転車や徒歩を取り入れる、エレベーターやエスカレーターの使用を控えて階段を使う、駐車場ではあえて入り口から遠いところに停める、掃除は今までより広範囲を入念に行うなど、さまざまです。

生活の中に自分なりの工夫を取り入れてみてはいかがでしょうか。



歯科衛生士

井口 昌子

歯周病は第6の合併症といわれることがあるほど、糖尿病と深い関係があります。歯科口腔外科では、13年ほど前より糖尿病教育入院に関わっており、主に歯周病についての指導を行っています。模型や体験を取り入れ、30〜40分で分かりやすい説明を心がけています。主な指導内容は次の5点です。

- ① 歯周病の進行について模型を用いて説明
- ② 顎模型を用いて正しいブラッシング指導
- ③ 補助道具（アンタルフロス、歯間ブラシ）の説明
- ④ 歯に染め出し液を塗って実際に歯磨き
- ⑤ 歯科医院を受診する時の注意

歯周病の治療では、定期的に歯科医院を受診して歯の掃除を行うことが大切です。受診時にはお薬手帳または薬剤情報提供書、お持ちであれば採血データなどを持参してご自身の既往歴を伝えていただく、より安全に歯科治療を進めることができます。

NEWS

1

ヴァイオリンコンサートを開催しました

広報委員会

3月19日(土)、諏訪内晶子さん(ヴァイオリン)、エリック・クランブさん(ヴァイオリン)、小森谷裕子さん(ピアノ)をお迎えして、第4回国際音楽祭ZIROOZ提携・ヴァイオリンコンサートを開催しました。



世界で活躍される演奏者の皆さまによるコンサートとあり、当日は入院患者さんをはじめ450名を超える方にご来場いただきました。
診療棟にヴァイオリンとピアノの華麗な音色が響きわたり、入院患者・地域の皆さまに素敵な時間を過ごしていただくことができました。



NEWS

2

医心伝心をリニューアルしました

広報委員会

さまざまな情報をより分かりやすくお伝えするため、平成28年5月号よりリニューアルいたしました。
リニューアルを機に「特集」「看護部だより」を新設しました。
さまざまな事柄を取り上げて情報を発信してまいりますので、ぜひご覧ください。
今後も楽しみにしていただける広報誌を目指してまいります。



患者満足度調査を実施しました

インストラクター委員会

医療サービスの向上や患者の皆さまの潜在ニーズを抽出すべく、昨年11月に調査を実施しました。

多くの方のご協力により、貴重なご意見を賜ることができました。この結果を活用して改善事項を洗い出し、見えてきた課題に対して取り組んでまいります。

また、自由記述においてもたくさんのご意見をいただくことができました。皆さまの満足度向上につなげられるよう、職員の接遇改善に関してインストラクター委員会を中心に活動いたします。アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。

外来実施状況

〔調査期間〕

平成27年11月10日～12日

〔配付数〕1,400枚

〔回収数〕1,293枚

入院実施状況

〔調査期間〕

平成27年11月2日～11月27日

〔配付数〕600枚

〔回収数〕489枚

アンケートの結果をご報告いたします

満足

ほぼ満足

普通

やや不満

不満

外来 全体

この病院の医療サービスは、だんだん良くなっている

2015年度
2014年度

この病院を、家族や知人にすすめたい

2015年度
2014年度

全体として、この病院を信頼している

2015年度
2014年度

全体として、この病院に満足している

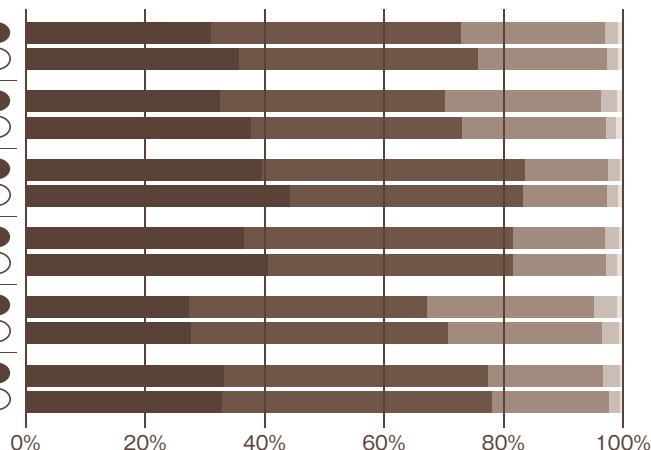
2015年度
2014年度

院内では、いつでもどこでも同じような医療サービスを受けられる

2015年度
2014年度

院内での医療サービスは、安全に実施されていると感じる

2015年度
2014年度



入院

この病院の医療サービスは、だんだん良くなっている

2015年度
2014年度

この病院を、家族や知人にすすめたい

2015年度
2014年度

全体として、この病院を信頼している

2015年度
2014年度

全体として、この病院に満足している

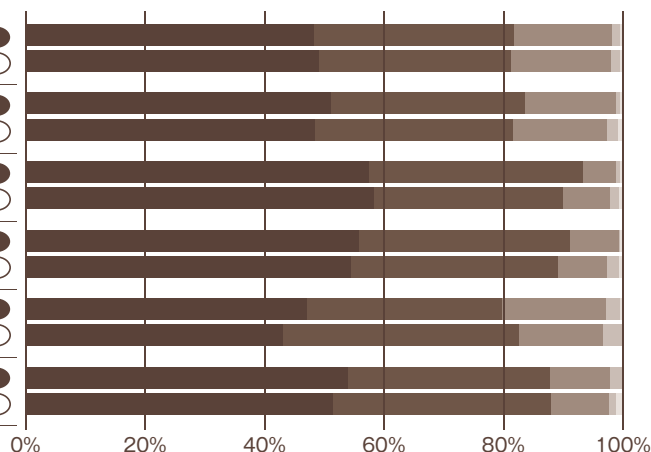
2015年度
2014年度

院内では、いつでもどこでも同じような医療サービスを受けられる

2015年度
2014年度

院内での医療サービスは、安全に実施されていると感じる

2015年度
2014年度





外来 設備・環境

院内の設備や環境(広さ、室温、静けさなど)は快適である

2015年度
2014年度

院内でのプライバシーは、きちんと保護されている

2015年度
2014年度

売店や食堂は、営業時間や品揃えが適切で使いやすい

2015年度
2014年度

病院内を説明した地図や案内は、分かりやすい

2015年度
2014年度

駐車場は利用しやすい

2015年度
2014年度

0% 20% 40% 60% 80% 100%

外来 時間管理

会計の待ち時間は適当である

2015年度
2014年度

検査を受けるまで、あとどのくらい待つのか分かりやすい

2015年度
2014年度

診療まで、あとどのくらい待つのか分かりやすい

2015年度
2014年度

おおむね予約した時間どおりに診療を受けられる

2015年度
2014年度

0% 20% 40% 60% 80% 100%

外来 対応

職員は、皆さまの気持ちを理解しようとしていると感じる

2015年度
2014年度

職員は、皆さまの希望を可能な限り受けようとしていると感じる

2015年度
2014年度

職員は、丁寧に親切である

2015年度
2014年度

職員は、必要な知識と技術を身に付けていると感じる

2015年度
2014年度

職員の説明は分かりやすく、理解できる

2015年度
2014年度

0% 20% 40% 60% 80% 100%

外来 情報提供

病気や治療法、また予防法などの情報を、自分で調べるためのサポートがある

2015年度
2014年度

休診日や医師の変更などは、事前に案内されている

2015年度
2014年度

苦情を言いたい時、受付の場所や担当者は分かりやすい

2015年度
2014年度

リハビリの目的や理由の説明は、分かりやすい

2015年度
2014年度

看護師の説明は、分かりやすい

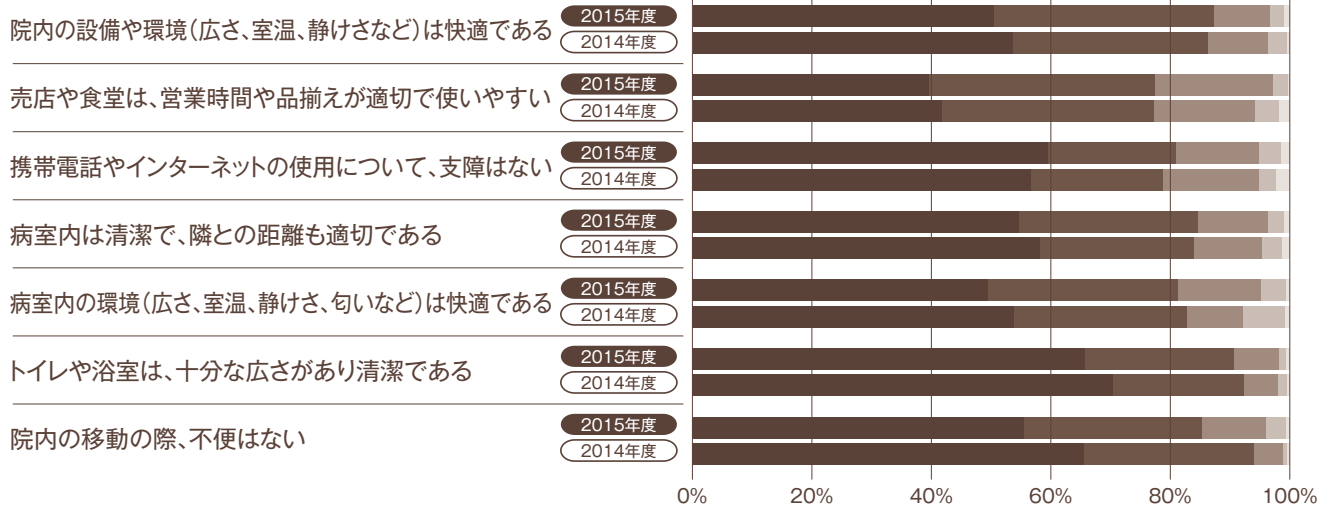
2015年度
2014年度

医師は複数の治療方法を説明し、私の気持ちや質問を聞いてくれる

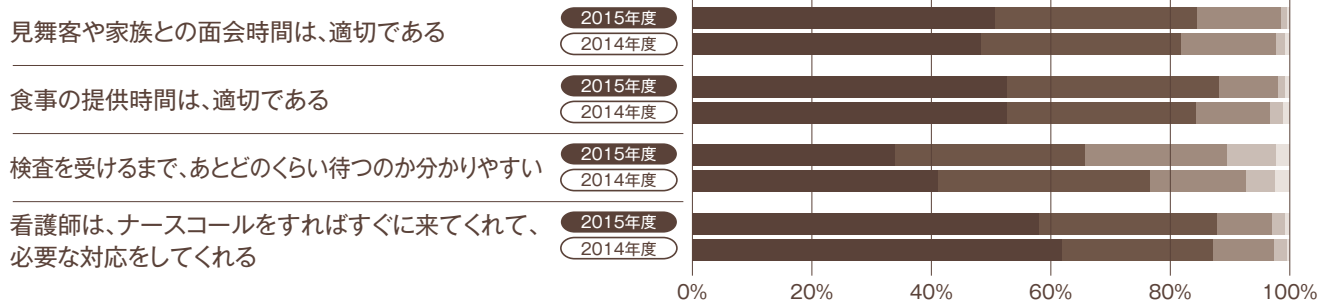
2015年度
2014年度

0% 20% 40% 60% 80% 100%

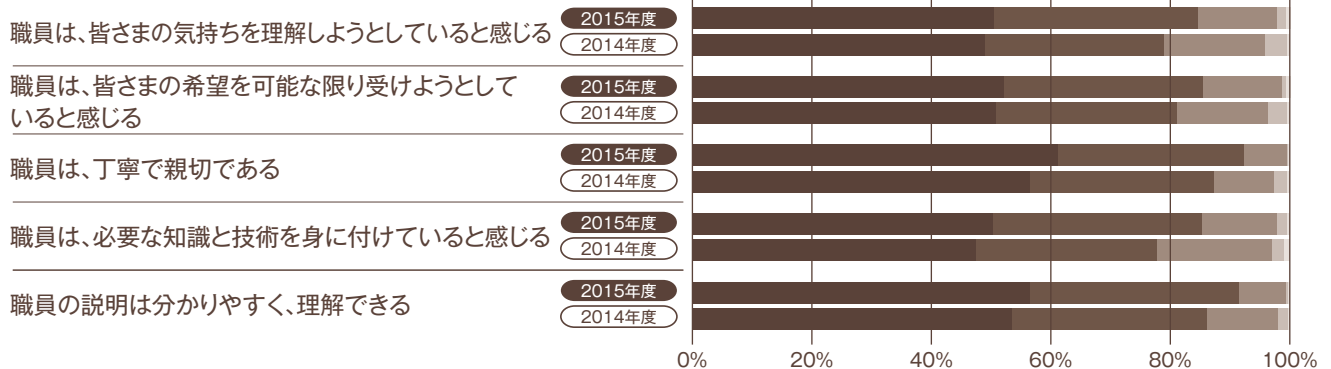
入院 設備・環境



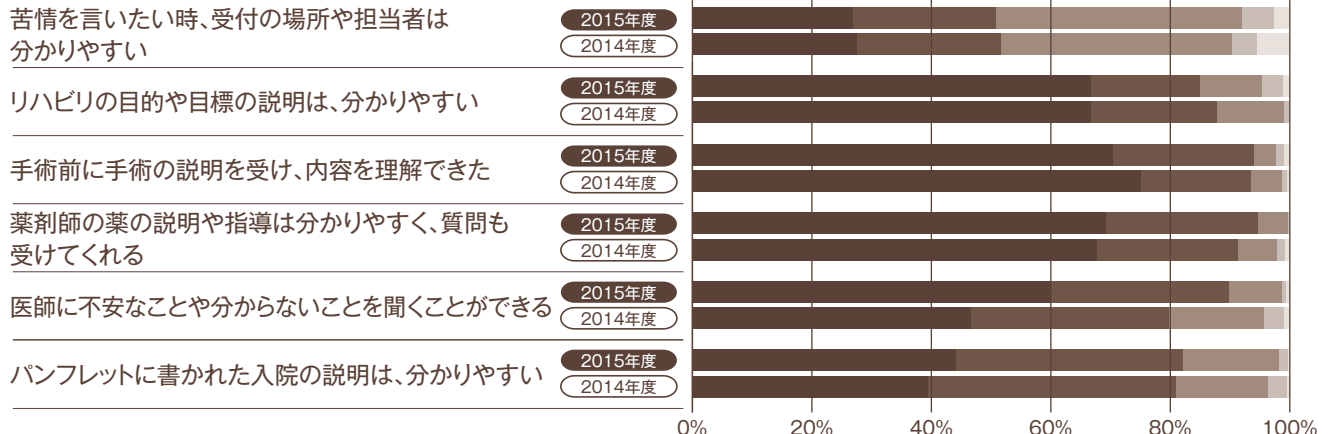
入院 時間管理



入院 対応



入院 情報提供





福祉の「窓」から 診療報酬改定に伴って

厚生労働省は、医療機関の役割分担を進めて医療費を抑制し、高齢化社会を継続的に支える仕組みをつくるため、保険医療の公定価格である診療報酬を4月から改定しました。増加する高齢者を支えるため、医療と介護の連携を強化してかかりつけ医や薬剤師に報酬を配分し、在宅医療を充実させる内容になっています。

診療報酬の改定は、私たちの生活にも大きく影響を及ぼし、場合によっては負担が増える可能性があります。

改定に伴い、当院の退院支援の体制も大きく変わりました。急性期病院の機能をより発揮するための取り組みがなされていきますので、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

療養生活についてお困りのことがありましたら、医療福祉グループまでお気軽にご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 三浦 美香子

<2016年度診療報酬改定のポイント>

- 患者さんを診療所に誘導
 - ・紹介状のない大病院受診に対し、5,000円以上の追加負担
 - ・認知症や小児患者さんのかかりつけ医の報酬増
- 在宅医療を後押し
 - ・在宅専門の診療所を解禁
 - ・マンションを訪問する医師の報酬増
 - ・質の高い在宅医療や訪問看護の確保
- 入院費の削減
 - ・早期退院に取り組む病院の報酬増
- 難病治療を後押し
 - ・高度な手術の報酬を最大3割引き上げ
- 無駄な薬剤を減らす
 - ・飲み薬を入院中に2種類減らすと、報酬増
 - ・身近なかかりつけ薬剤師の報酬増
 - ・単なる調剤薬局の基本報酬2～5割減
- 将来の医療費削減
 - ・34歳以下の禁煙治療に保険を適用
- 後発医薬品普及の促し
 - ・後発医薬品の価格を新薬の6割から5割に引き下げ



刈谷 訪問 看護 ステーション ダイヤル171をご存じですか？

ダイヤル171は、時報でも天気予報でもありません。**災害用伝言ダイヤル**です。

災害用伝言ダイヤルは、地震や噴火などの災害発生により、被災地への通信が増加してつながりにくい状況になった場合に提供が開始される、声の伝言板です。

毎月1日と15日に体験できるのを利用して先日、利用者・家族の皆さまと一緒に練習をしました。「こんながあるんだ」「できそう」と、楽しく行うことができました。

どこに避難するか、どうやって連絡を取るか、何を準備するかなど、家族で日頃から話し合い、いざというときに混乱なく行動できるように備えましょう。

刈谷訪問看護ステーションでは、酸素や吸引器、エアマットなどの医療機器を使用している方が災害時にどのように対応するかなど、いつ起こるかわからない災害に備え、利用者さんとともに対策に取り組んでいます。

看護師 神谷 亜矢子



も じ り 博 士



おくすりアラカルト

ジェネリック医薬品って なあに？

昨今、よく耳にするジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同一の有効成分を同一量含み、効能・効果、用法・用量が原則同じで、同等の臨床効果・作用が得られる医薬品です。

厚生労働省は、平成25年4月に後発医薬品の使用をさらに促進するための取り組みを進めており、使用割合を平成29年に70%以上、平成30年度から平成32年度末までの間に80%以上とする目標を定めています。

（平成27年9月現在…約56.2%、厚生労働省）

なぜジェネリック医薬品を使わなければならないのか、という疑問が当然ながら出てくるでしょう。

もちろん「国が進めている政

策だから」ということもありま
す。それに加えて、ジェネリッ
ク医薬品は研究開発に必要な費
用が抑えられるため、先発医薬
品に比べて薬価が安くなり、結
果として患者負担額の軽減や医
療保険財政の改善につながると
考えられていることが理由に挙
げられます。

次に、ジェネリック医薬品のメ
リットとデメリットについて見
ていきましょう。

■メリット

先発医薬品と比較して薬価が
安いことに加え、ジェネリック医
薬品の中にはより飲みやすくな
るように、薬の大きさや性質、味
の改良を加えたものがあります。

例えば、高齢者でも服用しやす
いよう口の中ですぐに溶ける口
腔内崩壊錠や、小さなお子さんに
よく処方される散剤（粉薬）やシ
ロップ剤では、苦みや風味の改善
をはかった製剤も多く開発され
ています。

■デメリット

ジェネリック医薬品は先発医
薬品と有効性が同等であること
は証明されていますが、完全に同
じであるとは言い切れません。ま
た、長期的な有効性や安全性を比
較したデータがないことも事実
です。湿布や軟膏剤では、先発医
薬品とは使用感が異なり違和感
を感じる方もいます。

当院でも多くのジェネリック
医薬品を採用していますが、数多
くあるジェネリック医薬品の中
から吟味し採用しています。気に
なることがありますたら、薬剤師
までお尋ねください。

薬剤師 小嶋 俊輝





ひとりでもできる リハビリテーション

カロリーの摂取と消費を
理解して、生活習慣病を
予防しよう！

現在、「運動の大切さ」に関する
情報はテレビやインターネット、雑誌
などから得られるため、すでにウォー
キングやランニングを行っている方も
多いと思います。

運動は、言い換えると「身体活
動」と表現できます。身体活動と
は、日常生活活動や通勤・通学のため
の移動（徒歩や自転車）、仕事、家
事、遊び、ゲーム、スポーツ、趣味な
ど、生活の中にたくさんあります。

今回は、自分の身体活動がどれ
だけカロリーを消費しているかを調
べる方法をご紹介します。



健康のためには、食事（カロリー
摂取量）と身体活動（カロリー消
費量）のバランスが重要です。摂取
量が多くなれば身体に溜まり（太
る）、消費量が多ければ身体から
なくなります（痩せる）。

カロリーの摂取量と消費量を頭
の片隅に入れて毎日の生活を送る
ことで、生活習慣病の予防につな
がります。また、すでに糖尿病などの
持病がある方も、これらのことを意
識して生活していくことで血糖コン
トロールの改善や、脳卒中・心疾患
の予防にもつながります。なお、持
病がある方は主治医に確認をして
から運動を行ってください。

理学療法士 阪本隆大

$$\text{カロリー消費量(kcal)} = 1.05 \times \text{体重(kg)} \times \text{METs}^* \times \text{運動時間(時間)}$$

1METs : 安静

2METs : 入浴、洗濯、調理、ぶらぶら散歩、ボウリング、ヨガ、ストレッチ

3METs : 掃除、普通歩き、ゲートボール、グランドゴルフ

4METs : 庭掃除、少し早歩き、日本舞踊、ラジオ体操、水泳（ゆっくり）、水中ウォーキング

5METs : 農作業、早歩き、卓球、ダンス、ゴルフ、スケート

6METs : ジョギング、水泳、バレーボール

7METs : 登山、階段を連続して昇る、サッカー、バスケット

8METs : ランニング（150m/分）、ハンドボール、競泳、縄跳び

※METs(メッツ)とは身体活動の強度を表す単位で、カロリー消費量が安静時の何倍かを示します。
さまざまな活動のMETsはインターネットなどで調べることができます。

●身体活動における大まかなカロリー消費量は、上記の式を使って計算することができます。

例) 体重50kgの人が30分間、少し早歩きで散歩をした場合

$$\text{カロリー消費量} = 1.05 \times 50(\text{kg}) \times 4(\text{METs}) \times 0.5(\text{時間}) = 105(\text{kcal})$$

この数字が多いか少ないかを考えるため、食事によるカロリー摂取量(右図)を見てみましょう。

先ほど計算した、30分間少し早歩きで散歩した場合のカロリー消費量と比較すると、ご飯一膳分にも満たず、カロリー消費量は意外に少ないことが分かります。食事によるカロリー摂取量もインターネットなどで公開されていますので、参考にしてください。

食事による カロリー摂取量

ご飯一膳 (100g)	168kcal
食パン1枚 (6枚切り)	177kcal
かつ丼	893kcal
ビーフカレー	965kcal
チャーハン	757kcal



ひとくちばなし

手術や治療の前に 歯の専門的なケアを

がん治療や心臓手術、臓器移植手術など感染管理の必要な方を対象に、医科と歯科が連携しサポートしています。

メリットは、がん治療前に感染源となる可能性がある歯牙に応急処置を行うことで、免疫力が低下したときに起こる歯性感染などが予防できることです。また、義歯の調整をしておくことで、手術後、早期に食事摂取が可能になります。

がんの手術は全身麻酔で行われることが多いです。その際、虫歯や歯周病があつて歯がグラグラしていると、麻酔をかけるときに歯が折れたり抜けやすくなったりします。また、お口の中の衛生状態が良くないと、細菌が増殖して感染や手術後の誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。

手術や治療の前に専門的なケア（グラグラしている歯の確認、

歯石除去、歯磨き指導）を行うことで、前述のようなトラブルを回避していただきたいと思います。主治医よりケアをすすめられた場合は、歯科を受診してください。

歯科衛生士 手島里三

手術や治療の前に歯をケアするメリット



- 免疫力が低下したときに起こる歯性感染を予防できる
- 義歯の調整をしておくことで、手術後早期に食事摂取が可能になる

看護部だより

めまいが起きたら

「看護部だより」では、よく起きる症状についてシリーズでお伝えしていきます。

今回は、「めまい」についてです。めまいが起こったとき、何科を受診すればよいか迷うことはないでしょうか。めまいは耳からくるものが多いですが、脳からくるものもあります。

ためまい、救急車を呼ぶほどでないめまいの症状の場合は、耳からくるめまいが疑われることが多いので耳鼻科を受診するとよいでしょう。突然の強い吐き気・嘔吐を伴うめまいの場合は脳からくるめまいも考えられますので、早めに脳神経外科・神経内科を受診するとよいでしょう。

めまいの症状が起きて、何科を受診すればよいか迷った時に参考にしてください。

1棟7階 加藤恵



めまいの症状によって
受診する科が変わります

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～

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〉

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。

院内コンサートのご案内



デンソー吹奏楽団コンサート

日時

平成28年6月18日(土)
午後2時30分～

演奏

デンソー吹奏楽団

主催

広報委員会

場

所

診療棟2階

参

加

無料(予約不要)



サマーコンサート

日時

平成28年7月16日(土)
午後2時30分～

演奏

刈谷市民吹奏楽団

主催

広報委員会

お問合せ

(0566) 25-9215 〈広報グループ〉

成人喘息教室

日時

平成28年7月2日(土)
午前10時～11時

主催

呼吸器・アレルギー内科

場

所

診療棟5階 第5会議室

参

加

無料(予約不要)

お問合せ

(0566) 25-8304 〈地域連携室〉

骨粗鬆症教室

日時

平成28年6月6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〉

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5月18日(水)
テーマ「リンパ浮腫への対応について」
平成28年7月20日(水)
午後2時～3時30分

主催

総合相談室

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6月20日(月)
午後2時～3時30分

主催

総合相談室

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

糖尿病料理教室

6月 夏野菜カレーを食べよう

日時	平成28年6月9日(木)・10日(金) 午前10時～12時30分 (午前9時45分栄養科前に集合)
----	---

場所	調理実習室
費用	栄養食事指導料+材料費(500円)

7月 夏を乗りきろう!～韓国料理の知恵～

日時	平成28年7月14日(木)・15日(金) 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
持ち物	エプロン・筆記用具

慢性腎臓病教室

医師や管理栄養士によるお話

日時	平成28年5月21日(土)午前11時～12時30分 平成28年5月25日(水)午後1時30分～3時 平成28年6月18日(土)午前11時～12時30分 平成28年6月22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	当院慢性腎臓病の患者・家族の皆さま
持ち物	筆記用具



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6月16日(木)・17日(金) 平成28年7月21日(木)・22日(金) 午前11時30分～午後1時
----	---

場所	調理実習室
費用	栄養食事指導料+材料費(500円)
対象者	塩分制限を必要とする当院患者・家族の皆さま

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(医療福祉)内

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)

切迫流早産や婦人科疾患で入院の方と出産前後で入院の方は、別の病室に入院していただくよう配慮しておりますが、空室状況により病室を分けることができない場合があります。入院後、可能な限り調整してまいります。

流産や婦人病の入院と産後入院の部屋を分けてほしいとのご意見

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。

病室の分かりやすい場所に、予備のいすを置いてほしいとのご意見

ご不便をおかけして申し訳ありませんでした。いすは必要時に準備いたしますので、看護師までお申し出ください。

また、4人部屋で複数の方が面会される場合は、デイルームをご利用いただけますようご協力をお願いいたします。

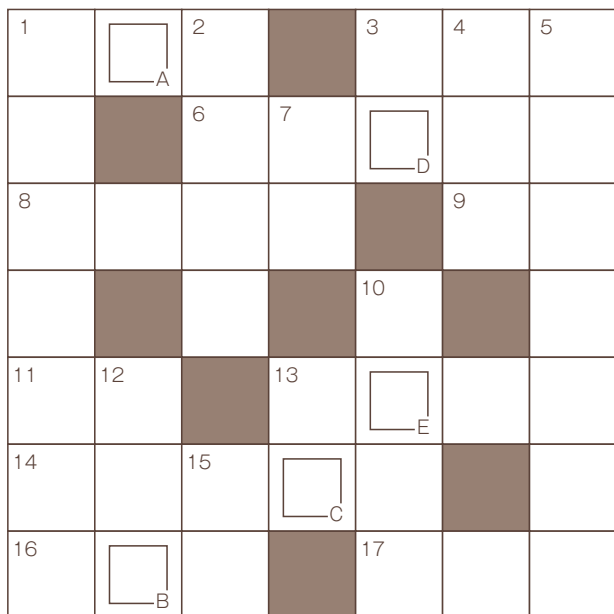
病室トイレのドアに「押す」「引く」の表示をしてほしいとのご意見

病室を確認いたしましたところ、1棟2階～11階の4人部屋に設置しているトイレのドアに表示がありませんでした。扉の外側に「引く」の表示を取り付けました。

(文責:総務室長)

クロスワードパズル

二重ワクの文字をならべかえて
できることばは？



回答欄

--	--	--	--	--

タテのカギ

- カエルでもイモリでもない両生類です。
- 東北の方角の古い呼び名。
- どうあっても、きつとの意味。〇〇おいでください。
- 青森県の西部。〇〇〇海峡。
- アメリカ西海岸の州といえば？
- ケージともいいます。
- 新婚さんに、これを聞かされちゃった。
- 妊娠中のこと。〇〇〇だから気をつけて。
- この〇〇は、どんな盾(たて)も突き破れるの？
- 先手2穴歩。〇〇8四歩。

ヨコのカギ

- 裏千家、表千家があります。
- 言葉によるわざわい。「舌」が付くよ。
- バケツとクマデを持って貝を拾いに行きましょう。
- リンゴ、ゴリラ、ラッパ……。
- 行き渡ること。噂が〇〇しています。
- ほとんどの川は、ここに注ぎます。
- ハワイの玄関口といえば？
- 〇〇〇〇〇あれば水心(みずごころ)。
- コインで〇〇〇が出たらウチが先攻だよ。
- 自然動物園で有名なアフリカの国。

余 聞

爽やかな風が吹き、緑が美しい季節になりました。この時季になると、友人とピクニックやバーベキューをするのが恒例です。

他愛のない話をしながら、青空の下で食事をする。それだけで自然とリフレッシュでき、「また明日から頑張ろう!」という気力が湧いてきます。

これからも周りの人たちを大切に、よい年を重ねていきたいです。

広報委員 西岡 麻里

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。

旬を食す Season's Cooking

今回のお料理

あさりと新じゃがいものミルクピラフ

あさりの旬は産卵期を迎える春と秋で、栄養を蓄えていて身が太り、旨味が増します。低脂肪・高タンパクな食材で、ビタミン・ミネラル類を豊富に含んでいます。特に鉄分・ビタミンB12が豊富で、鉄分は赤血球の構成成分となり、ビタミンB12は赤血球が合成されるのを助けてくれるため、貧血を予防する効果があります。新じゃがいもは、春先から出回るじゃがいものことで、皮が薄く皮ごと食べられます。皮の周りに栄養素が豊富に含まれているため、栄養素を余すことなく摂取することができます。特にビタミンCが豊富で、じゃがいものでんぷんに包まれ保護されているので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

作り方

- ① 米は軽く洗ってザルに上げ、水気を切って30分以上おく。
新じゃがいもは皮付きのまま2cm角に切り、新玉ねぎは2cm角に切る。
- ② フライパンにあさり、白ワインを入れてフタをし、あさりの口が開くまで蒸し煮にする。ポウルにザルを重ね、あさを蒸し汁ごと入れて蒸し汁と分ける。あさりの3分の2は殻から身を外す。
- ③ ①の米を厚手の鍋に入れる。牛乳とあさりの蒸し汁を合わせ、さらに水を足して200mlにし、鍋に加えて30分以上おく。
- ④ フライパンをきれいに洗って水気を拭き、バターを中火で熱して溶かし、じゃがいも、玉ねぎを入れてさっと炒め、③の鍋に加える。塩、こしょうを加えて全体を軽く混ぜ、あさりのむき身を散らしてフタをする。
- ⑤ 強めの中火で熱し、沸騰したらごく弱火で14分煮る。火を止めて10分蒸らし、殻つきのあさを加えてさっくりと混ぜる。器に盛り、お好みでパセリを散らして完成。

管理栄養士 川越 千佳



1人分
298kcal
塩分1.6g

材料(3~4人分)

- 米…………… 1合
新じゃがいも…………… 100g(中1個)
新玉ねぎ…………… 100g(中1/2個)
あさり…………… 200g
白ワイン…………… 60ml
牛乳…………… 100ml
バター…………… 大さじ1/2
塩、こしょう…………… 少々
パセリ(みじん切り)… お好みで適量

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

クロスワードの解答

1	サ	ド	2	ウ	3	ゼ	4	ツ	5	カ
		A								
	ン		6	シ	7	オ	ヒ	ガ	リ	
							D			
8	シ	リ	ト	リ			9	ル	フ	
	ヨ		ラ		10	オ			オ	
11	ウ	12	ミ		13	ホ	ノ	ル	ル	
							E			
14	ウ	オ	15	ゴ	コ	ロ			ニ	
16	オ	モ	テ		17	ケ	ニ	ア		

コ	ド	モ	ノ	ヒ
---	---	---	---	---