

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]

11
November

No. 147

2016.11.15

一特集 もしも 認知症 になったら

INDEX

- P.01 メッセージ
- P.02 地域医療連携
- P.03 特集「もしも認知症になったら」
- P.07 Hospital News
- P.11 福祉の窓から
- P.11 刈谷訪問看護ステーション
- P.12 モノ知り博士
- P.15 Information
- P.18 娯楽室
- P.19 旬を食す



〔年末年始休診日のご案内〕 平成28年12月29日(木)～平成29年1月4日(水)

※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。

結核の終息を 目指して

リオオリンピックでの日本代表選手の活躍は素晴らしかったですね。これは、次の東京オリンピックを見据えた長期のスポーツ強化策が効き始めたためといわれています。

結核においては、外務省や厚生労働省、結核予防会などが2014年7月に「ストッパ結核ジャパンアクションプラン」を策定し、東京オリンピック開催の2020年に日本が「低まん延国」を達成するという目標を立てました。これはWHOの結核終息・世界戦略に呼応したもので、わが国も結核の世界的流行の終息達成に貢献しようというものです。

現在、世界の結核罹患率は人口10万人に対して110人で、年間96万人が発病し、150万人が死亡しています。同じく三大感染症のエイズは120万人、マラリアは44万人ですから結核による死亡者が多いことが分かります。

結核による死亡者の95%以上は低・中所得国で起きています。わが国の結核罹患率は人口10万人に対して15.4人で、欧米諸国の低まん延国が10人以下であるのに対して「中まん延国」とされています。日本で新たに発症する

患者さんの半分以上は65歳以上で、多くは過去に感染した方の再燃です。ただ、20代の43%は外国人の発病です。西欧諸国では高まん延国の外国人の割合が全患者の半分以上であり、世界の結核がなくならなければ自国の結核もなくならないというのが常識化しています。

日本が低まん延国になるためには、官民が協力して社会的な関心を向上させ、高齢患者さんの早期発見や発病予防、接触者健診、新技術・新薬・新ワクチンの開発などが重要とされています。特に、ハイリスク要因とされる糖尿病や高齢者（70歳以上）、ホームレス、HIV感染者、外国人、リウマチ、胃切除者などは注意が必要です。わが国の経験や取り組みが、多くの途上国に対して有効なモデルとなることが期待されます。

咳が長引く場合は結核の可能性もあります。健診を受診する際、ハイリスクとされる方は特に、胸部X線写真で肺の状態を確認するようにしましょう。



刈谷豊田総合病院 副院長
岩田 勝

〔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

医療スタッフと対話しましょう

患者相談室には、さまざまな疑問や不安を抱えた方が相談にいらっしやいます。私たち病院スタッフは、皆さまに少しでも疑問や不安を解消していただけるよう日々努力しております。しかし、現代の医療や制度は患者さんにとって複雑で分かりにくいことが多いようです。

さて、皆さまは医師や看護師などの医療スタッフに不安な気持ちや聞きたいことを伝えられているでしょうか。「病院の人はいつも忙しそうだから」と諦めている方もいらっしゃるかもしれません。しかし、患者さんがご自身の病気のことを聞くのは当たり前で権利であり、病院スタッフには回答をする義務があります。今回は、限られた時間の中で上手に對話するためのポイントをご紹介します。お役立ていただければ幸いです。

上手に伝えるポイント

- ① 伝えたいことはメモにして準備しましょう
(聞きたいことの優先順位を決めておくことも忘れずに)
- ② 自覚症状と病歴は大切な情報なので、いつどんな症状が起きたのかまとめておきましょう
- ③ 心配なことや不安なことは、質問の形で整理しておきましょう

医師の説明を理解するポイント

- ① 大事なことはメモを取りましょう
- ② 分からないことは「分からない」と伝えましょう
- ③ 納得できないことは遠慮せずに質問しましょう

患者さんと医療スタッフの積極的な対話が医療の基本です。ぜひ実践してみましょう。

患者相談室 岩橋 英夫



連携医療機関のご紹介

みやち内科 [院長] 宮地 昇 先生

今回は当院と同じ刈谷市住吉町にある、みやち内科をご紹介します。宮地院長は糖尿病専門医として、糖尿病を中心に生活習慣病の治療に力を入れていらっしやいます。糖尿病という病気はその性質上、治療が長期にわたることも多く、通院が困難になり在宅医療が必要となることもあります。そんな時は、かかりつけ医が可能な限り在宅医療も担当すべきという信念のもと、日々の診療に取り組んでいらっしやいます。

宮地昇院長からのメッセージ

生活習慣病は脳梗塞や心筋梗塞などの血管の病気やがんの原因になりますので、早くから治療することでこれらの病気の予防にもつながります。糖尿病をはじめ生活習慣病でお悩みの方はお気軽にご相談ください。皆さまのかかりつけ医として信頼関係を大切に診療を行ってまいります。



宮地 昇先生

みやち内科

診療科目: 内科

所在地: 〒448-0852

刈谷市住吉町2-10-5

電話: 0566-29-4110

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

休診日: 木曜日、土曜日午後、日曜日・祝日



特集

もしも認知症になったら

日本神経学会 指導医
丹羽 央佳

■物忘れと認知症の違い

誰しも年齢を重ねれば、記憶力が低下するのはやむを得ないことです。単なる物忘れの場合は忘れたという自覚がありますし、ヒントがあれば思い出して自分で対応できるため、生活全体には支障がありません。

一方、認知症の場合は**自覚に乏しく生活に支障が出てきます**。日常生活に支障があるかどうかで判断していただくとうまいでしょう。

■認知症の診断と治療

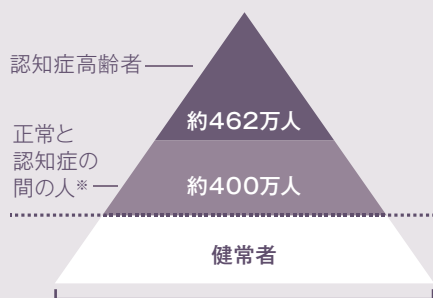
認知症になると、記憶の問題の他に物事の段

取りがつけられなくなったり、意欲がなくなってきたりします。認知症の一番の原因となるのは**アルツハイマー病**です。その他にも、脳梗塞や脳出血によって認知症を発症する脳血管性認知症（まひやろれつ困難があることが多い）や、ないものが見えたり調子の波が大きかったりするレビー小体型認知症、性格が変わってしまう前頭側頭型認知症などがあります。

認知症は、日本全体で約**500万人**いるといわれており、高齢の方にとって珍しい病気ではありません。心配しすぎてもいけません、疑わしい

場合は病院を受診して、診断を受けていただくと良いでしょう。先に挙げた病気の他にも色々な病気が隠れている可能性があり、それを治療すれば症状を改善できる場合もあります。

認知症高齢者の現状（平成24年）



65歳以上高齢者人口3,079万人
※全ての人が認知症になるわけではないことに留意

出典：厚生労働省

認知症に対しては、内服薬や貼り薬などがあり、症状を和らげることができます。しかし、完治するわけではなく、年齢とともに衰えていくのを止めることはできません。認知症になったらどのようなように対応したら良いか、認知症になりにくくするにはどうしたら良いかは、続く各職種からのメッセージを読んでみてください。

■地域全体で「見守る」認知症

認知症患者さんは地域にたくさんいらっしゃる、当院だけで支えきれぬものではないです。地域の医療機関と連携しながら、患者・家族の皆さまをサポートいたします。

また、最近は自治体などによる**認知症サポーター**養成講座が開催されています。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、

認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。一般の方々にも、認知症サポーターとして地域での見守りにご協力いただきますようお願いいたします。

こんな症状はありませんか？

認知症でよくみられる症状は以下のとおりです。
いくつか当てはまる場合は受診することをおすすめします。

- ☑ **記憶があやふやになる(記憶障害)**
同じことを何回も言ったり尋ねたりする、物の名前が出てこない、約束や日時を忘れる、物を置き忘れる など
- ☑ **段取りができなくなる(実行機能障害)**
簡単な計算間違いがある、いつもお札で買い物をして小銭が多い、2つのことを同時にできない、リモコンが使えなくなる など
- ☑ **やる気がなくなる(意欲低下)**
趣味や日課をしなくなる、身だしなみに無頓着になる など
- ☑ **性格が変わる(性格変化)**
ささいなことでよく怒る、疑い深くなる など
- ☑ **時間や場所が不確かになる(見当識障害)**
今日の日付や時間が分からなくなる、慣れているはずの場所で道に迷う など

認知症になったら

認知症看護認定看護師 鈴木名保美



認知症になると何もできなくなると思われがちですが、できることはたくさんあります。できることを減らさないために、時間はかかってもできることは自分でやってみようことが大切です。

反対に、できないことを無理にやらせようとすると、認知症の**症状が悪化**してしまう場合があります。できないことはさりげなく手伝い、認知症の方が安心して生活できる環境を作ることが大切です。

■一人で頑張りすぎないで

介護者の方に一番気をつけていただきたいことは、ご自身の健康です。一人で頑張りすぎず、周りの方に協力していただくことが大切です。また、社会制度を活用することで、介護者の方々の負担を減らすことができます。お困りの場合は、**各市町村の窓口や地域包括支援セン**

こんな時、どうすればいいの？

認知症患者さんと接する時は、**一人の大切な人間として尊重**することが重要です。その方を否定せず、馬鹿にせず、認知症を理解することで患者さんの落ち着きが得られます。

「物を盗られた」と言われて困っています

- 関心を別のものに向かわせましょう
- 丁寧に聞いてみましょう



夕方になると「家に帰る」と言われてしまうのですが

- 注意をそらせてみましょう
- 一度出かけて納得してもらいます



監修：八千代病院 神経内科部長/認知症疾患医療センター長 川畑 信也

ターなどで相談しましょう。
認知症になっても、「うれしい」「楽しい」「悲しい」などの感情は忘れないといわれています。介護者の方の気持ちも沈んでいると認知症の方は不安になり、問題となってしまうことがあります。介護者の方が心に余裕を持つて生活することが大切です。



入院患者さんを対象に行っている週1回の院内デイケアの様子です。みんなでラジオ体操をしたりお話をしたりしています。

地域で考える「認知症」

医療ソーシャルワーカー 樋渡 貴晴

ご本人とご家族が「認知症」という病気に遭遇したとき、戸惑われることも多いと思います。お互いを尊重しつつ、地域で孤立せず適切な支援を受けるためのサポート体制が整いつつあります。



下図は、刈谷市全体のサポート体制を表にしたものです。実に色々なサポートがあるため、誰にどのように依頼して利用すれば良いのか迷う方も少なくありません。そのため、ご本人やご家族と直接お会いし、どういったサポートを利用すると良いのか一緒に考えてくれる存在が重要となります。

まずは、お近くの**地域包括支援センター**にご相談ください。また、私たち医療福祉グループでもしっかりとお話を伺い、個別のご事情に配慮した上で地域の医療機関や介護施設、地域包括支援センターにおつなぎする支援を行っています。お困りのことがありましたらご相談ください。

■ 認知症の進行に合わせて受けられる介護保険サービスやその他の支援(例)

認知症の 生活機能障害	進行初期 → 進行中期 → 進行後期				
	① 認知症の疑い	② 認知症を有するが 日常生活は自立	③ 誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	④ 日常生活に手助け・ 介護が必要	⑤ 常に介護が必要
支援の内容					
相談	地域包括支援センター			ケアマネジャー	
介護予防・悪化予防	各種介護予防教室、あつまりん(ミニデイ)、介護予防ポイント事業、市内福祉センター、なごやか交流会、高齢者サロン、老人いこいの場、地域活動(公民館、公園等での講座・体操等)				
安否確認・見守り	緊急通報、声の訪問、友愛訪問、配食サービス、徘徊探知機、行方不明高齢者等SOSネットワーク				
介護サービス		訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、通所介護、通所リハビリテーション、短期入所生活介護、短期入所療養介護、居宅療養管理指導、小規模多機能型居宅介護、福祉用具貸与			
医療	かかりつけ医、認知症サポート医、認知症疾患医療センター等			訪問診療	
家族支援	認知症家族支援プログラム、認知症介護家族交流会、認知症カフェ、認知症個別相談、愛知県認知症電話相談				
住まい	有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、住宅改修				
	ケアハウス		グループホーム、特別養護老人ホーム		

出典：刈谷市認知症ケアパス,2015,p6

認知症の予防く食事編く

管理栄養士 松川 伊菜保



認知症予防の食事といっても特別なものではなく、**栄養バランスのとれた食事**が大切です。

主食(米・パン・うどんなど)、**主菜**(肉・魚・卵・大豆料理)、**副菜**(野菜・きのこ・海藻料理)2品という形態がバランス食で、1日にとりたい野菜の量は350gです。また、カルシウム摂取のため牛乳またはヨーグルトを1日200mlとりましょう。

食事はゆっくりとよくかんで、1日3回を腹八分目が理想的です。朝・昼・夕の比率は均等にし、朝食を抜いたり、夕食が過剰になりすぎたりしないように気を付けましょう。

塩分は男性で8g未満、女性で7g未満が目標です。醤油・みそ・ソースなどの調味料の使い方や、汁物・漬物・塩蔵品や干物・練り製品などの食べすぎに気を付けて、酢・レモンなどの酸味、唐辛子やこしょうなどの香辛料・油のコクをうまく使いましょう。お酒やお菓子などの嗜好品はほどほどに、健康的な食事を目指しましょう。

認知症の予防と運動編

作業療法士 森麻衣子



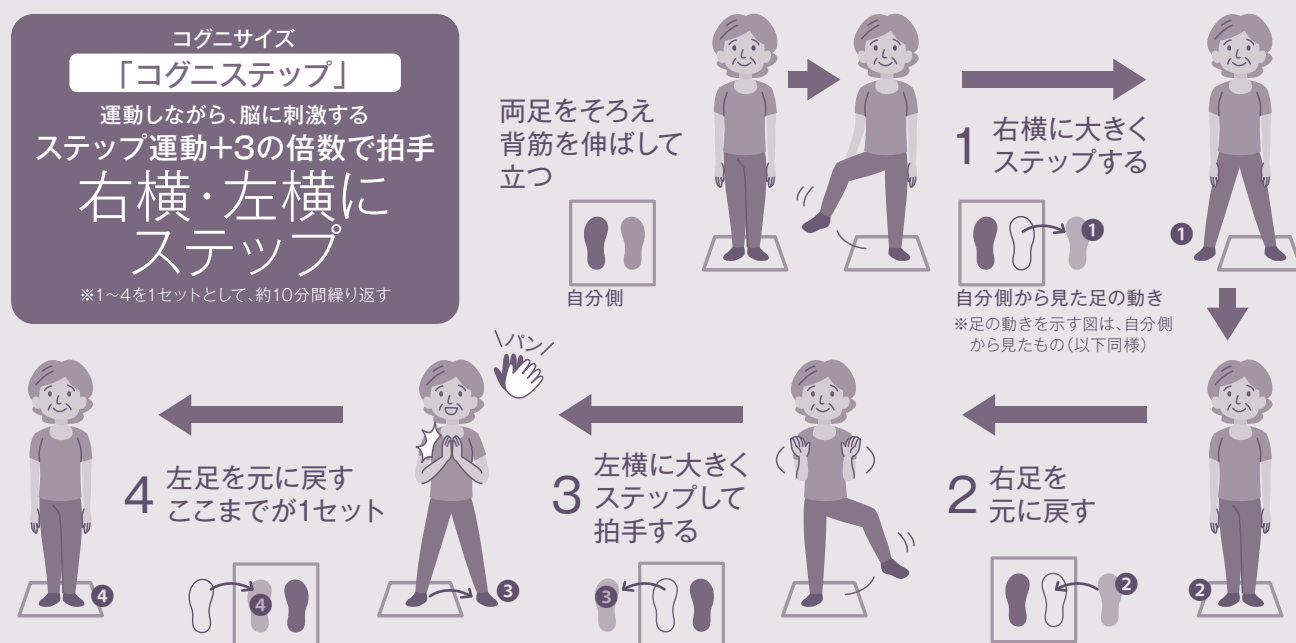
戦、③有酸素運動（ウォーキングなど）・筋トレなどがあります。

最近、特に注目されている予防法に、国立長寿医療研究センターが開発した「コグニサイズ」があります。認知と運動を同時に行う（身体を動かしながら脳を活性化させる）ことが特徴で、簡単な計算やしりとりなどを運動と一緒にを行い、認知症予防と健康促進を目指します。

今回はコグニサイズの「コグニステップ」をご紹介します（下図）。慣れてきたらステップの順番や手をたたく倍数の数を変えて、さまざまな種類を試してみましょう。

認知症は、高齢の方に限らず発症する可能性があります。早くから脳を活性化させ、楽しく行える範囲で、毎日短時間でも継続して行いましょう。

認知症予防には、①知的活動（読み書き・計算・パズル・麻雀などのゲーム）、②他人との積極的な交流・新しいことへの挑



コグニサイズ実施の10カ条

1条 無理はしないで徐々に行う

2条 ストレッチしてから開始する
体が暖まっていない状態で急に運動をするとケガにつながります

3条 水分を補給する
水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意

4条 痛みが起きたら休息を取る
痛みは体からの危険信号です
痛さをこらえてまで行わないようにしましょう

5条 トレーニング中の転倒に注意
ふらつきそうなときは
何かにつかまって行いましょう

6条 少しの時間でもできるだけ毎日行う

7条 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う
実際には、脈拍数を測定して、適正な運動強度で実施しましょう

8条 慣れてきたら次の課題にうつる

9条 トレーニング内容は複数の種目を行う
筋トレやバランス練習なども取り入れて、異なる内容のトレーニングを複数行いましょう

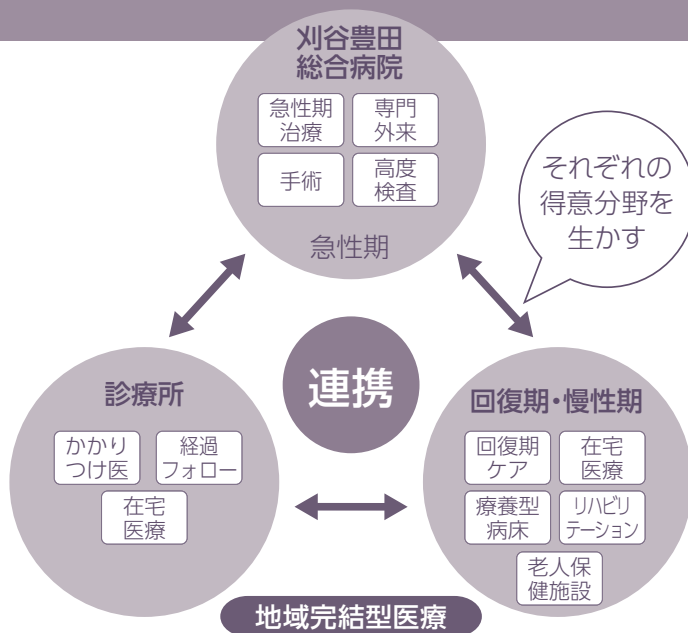
10条 継続がもっとも大切
運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます
ひとりで行う時は1日の中で時間を決めて行うと良いでしょう

出典：国立長寿医療研究センター「認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ」

刈谷豊田総合病院では、地域の医療機関を支援し「地域完結型医療」を守る基幹病院としての役割を果たすため、さまざまな取り組みを行ってまいりました。これまでの取り組みが評価され、平成28年9月26日付けで愛知県知事より地域医療支援病院の承認を受けました。

地域医療支援病院の役割

「患者さんに身近な地域で適切な医療が提供されることが望ましい」という観点から、地域の医療機関がそれぞれの機能を活かし役割分担することによって、適切で効率的な医療提供が可能となる地域完結型医療への転換が推し進められています。地域医療支援病院は、第一線の地域医療を担っている「かかりつけ医」の後方支援を行うとともに地域医療の確保をはかる役割を持っています。



当院の取り組み

① 紹介患者を中心とした急性期医療の提供

比較的に軽い病気や慢性期の治療は身近なかかりつけ医、専門的な治療や高度な検査、入院治療、救急医療を当院が担当します。地域の医療機関が機能に応じて役割分担することで、その地域で暮らす人々に必要な時に適切な医療を提供することができます。

② 病院設備の共同利用と「登録施設制度」の運用

病院の高度医療機器や図書室、会議室などを地域の医療機関が利用できる体制を整えています。共同利用を効率的に推進するため、地域の医療機関を対象に登録施設制度を運用しています。

③ 医療・介護従事者向け研修会の開催

地域の医療・介護従事者向けの研修会などを数多く開催し、地域全体の医療・介護のレベルアップを目指しています。

④ 重篤な救急患者に対する救急医療の提供

二次医療機関が少ないという地域の特殊性を考慮し、二次・三次救急患者を積極的に受け入れています。救急車の受け入れ不能率は0.8%と非常に低く、「断らない救急」がモットーです。

地域医療支援病院として引き続きかかりつけ医と連携し、地域完結型医療における当院の役割を確実に果たしてまいります。

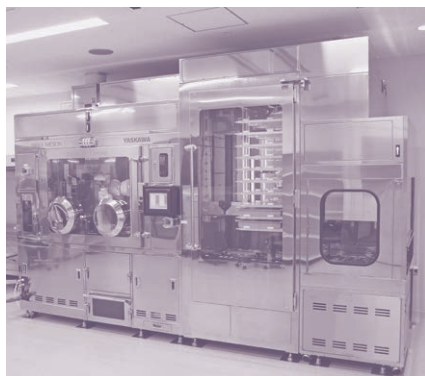
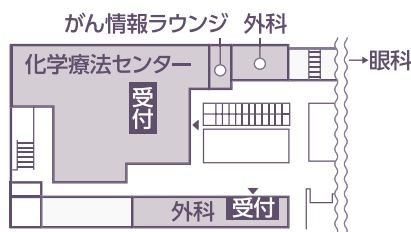
平成28年10月1日(土)、診療棟4階に化学療法センターがオープンしました。

化学療法とは、抗がん薬などの薬物によりがんを縮小させたりその増殖を抑制したりする治療法で、当センターは外来化学療法に特化した施設です。がん患者さんが通院することにより「生活の質」を保ちながら有効かつ安全に治療を受けられるよう、従来の化学療法室の機能を拡充しました。

面積は従来の約6倍になり、ベッド数は15床から30床(ベッド15床・リクライニング15床)になりました。また、全ての治療スペースにテレビモニターを設置し、リクライニングチェアはヘッドスピーカー内蔵型を採用しました。センター内には専用の診察室と面談室を2室ずつ配置し、プライバシーを守りながら診察や薬剤指導、看護面談などを行います。

化学療法関連の機能を集約することにより効率的かつ快適な化学療法を提供し、さまざまな職種のスタッフが連携して患者さんを支援します。治療中の不安な気持ちに寄り添って安心して治療を受けていただけるような関わりを大切に、「あなたらしく生きる」をサポートします。

診療棟4階



全自動抗がん薬調製支援装置「DARWIN™-Chemo」の導入

臨床現場への導入は全国初となるDARWIN™-Chemo(ダーウィン・ケモ)を導入しました。

この装置は、双腕ロボットが人に近い動きをして抗がん薬を処方どおりに抜き取り、輸液に混合する工程をロボットが無菌環境下で行います。また、事前に薬剤をセットしておくことで自動で薬剤の調製を開始します。

正確な調製によって抗がん薬投与の安全性が向上するほか、医療従事者の抗がん薬暴露を低減できます。高効率で高精度な化学療法を実現し、患者さんと医療従事者の安全を守ります。



がん情報ラウンジの開設

化学療法センターの隣に、がん情報ラウンジを開設しました。がんに関する書籍やパンフレットの設置、ウィッグやスキンケア用品など患者さんが使用するアイテムの展示、院内外における講演会の案内掲示などを行っています。展示品は主に院内やドラッグストアで手に入るものを選定しています。

診療時間内であればどなたでもご利用いただけますので、お気軽にお越しください。

ご利用可能時間

平日：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

③ 冷凍アブレーションを導入しました

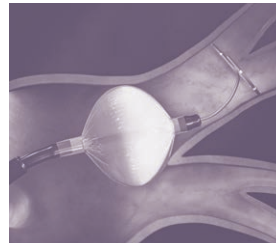
循環器科医 原田 光徳

平成28年9月より、発作性心房細動の治療に冷凍アブレーションを導入しました。

心房細動とは？

心房細動とは心臓で起こる不整脈の一種で、心房が規則正しいリズムで動いていない状態を指し、心拍数が異常に多くなることが多いです。

心房が規則正しく動かなくなると、心房から心室に血液を十分に送ることができず血栓が出来やすくなります。この血栓が血流によって脳などに移動することで脳卒中を引き起こす可能性があり、心房細動の患者さんはそうでない方に比べて脳卒中の発症リスクが5～7倍になるといわれています。



冷凍アブレーションとは？

アブレーションとは、太ももなどから細い管（カテーテル）を入れて心臓まで通し、不整脈を起こしている部位を直接治療する方法です。これまでは高周波エネルギーを用いて患部に熱を加える高周波アブレーションを行っていましたが、治療に時間がかかり痛みが出る場合があります。

一方、新たに導入した冷凍アブレーションは、カテーテルの先端に付いている風船で患部を凍らせて（-50～-40℃）治療します。高周波アブレーションと比較して患者さんの体に優しく、治療時間の短縮（3～4時間→1.5～2時間）や合併症リスクの低減、再発率の低減などが期待できます。

※心房細動が長い間続くと、左心房が大きくなってアブレーション治療の成功率が下がり、実施できない場合があります。

治療を希望される方は、かかりつけ医からの紹介状をご持参の上、循環器科を受診してください。

④ 気管支サーモプラスティを導入しました

呼吸器・アレルギー内科医 武田 直也

平成28年10月より、重症喘息の方を対象に気管支鏡下インターベンション治療「気管支サーモプラスティ」を導入しました。

喘息とは？

喘息は、特定の刺激に反応して気管支の周りにある筋肉が強く収縮し、気管支が狭くなることで起こります。現在のところ喘息を根治させる治療法はなく、その症状に応じて複数の喘息薬を組み合わせ、容量を加減して症状をコントロールする薬物療法が主です。

気管支サーモプラスティ（BT）とは？

BTは気管支鏡下で行う処置で、気管支鏡の鉗子口にバスケット型の電極カテーテルを挿入し、気管支の周りにある筋肉（気道平滑筋）を65度で10秒ごとに加熱します。気管支収縮の要因とされる肥厚した筋肉（気道平滑筋）の量を減少させて収縮する力を弱め、刺激があっても気道の反応を抑制して気管支が狭くなりにくくすることで喘息症状を緩和します。

対象は、喘息薬をきちんと使用していても症状が出てしまう18歳以上の重症喘息患者さんです。1回の治療（3回の入院）で重症症状は緩和され、以後は薬物療法でコントロールしていきます。気管支には痛みを感じる神経がないため、温めても熱さや痛みを感じることはありません。

症状がコントロールできることでQOL（日常生活の質）向上が長期的に期待されます。海外では既に2011年頃から各国で導入が進んでおり、日本では2014年9月に医療承認され、2015年4月より保険適用されています。

治療を希望される方は、かかりつけ医からの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。

■治療方法

気管支を65度に温めます

① 内視鏡を気管支の中に入れます

② 内視鏡から電極付カテーテルを出し、その先端で気管支の内側を温めます



気管支を温めると、喘息症状が起こりにくくなります

BTを行う前の
気管支の断面

BTを行った後の
気管支の断面

気管支の周りの筋肉が厚くなっているため、空気の通り道である気管支が狭くなりやすい状態です。

気管支を温めると筋肉が薄くなり、気管支が狭くなりやすくなります。そのため、喘息症状が抑制されます。

出典 ポストンサイエンティフィックジャパン株式会社

平成28年11月20日(日)～26日(土)は 医療安全推進週間です

安全環境管理室 佐藤麻衣子

医療安全推進週間とは？

医療安全推進週間は患者さんの安全を守るため、全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に厚生労働省が位置づけた期間です。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、医療機関などではこの週間を中心に医療安全向上のための取り組みを進めています。

当院では、安全で安心な質の高い医療が提供できるよう、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にさまざまな取り組みを行っています。

医療安全推進週間に合わせて、取り組みの一部をご紹介します催しを企画しました。皆さまお気軽にご参加ください。



医療安全推進週間中の当院での催し

日にち：11月21日(月)、22日(火)、24日(木)、25日(金)

場所：正面玄関横エリア

内容：① プレゼンテーション (各日午前11時～)

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

② ポスター掲示

- ・医療安全チーム・感染管理チームの活動紹介
- ・医療安全のためにご協力いただきたいこと



総合防災訓練を 実施しました

臨床検査技師 小川佳子

当院では毎年、総合防災訓練を実施しています。今年度は10月15日(土)に行われ、マグニチュード9.0、震度7という想定の下、仮想勤務者や仮想患者として約350名の職員が参加しました。

今回の訓練では、刈谷市危機管理課との無線通信訓練や自動通報システム(お伝え君)を活用した医師への情報伝達を実施しました。始まって早々、災害本部の無線通信エラーにより本部と各エリアとの連携が滞るといったトラブルが発生しましたが、代替機を使って訓練を続けました。

訓練は2時間という決められた時間で行われましたが、実際に災害が発生した場合にさまざまな物資が不足した厳しい環境において患者さんを受け入れ、治療し続けることはなりません。

今後も地域中核拠点病院として、訓練で見つかった新たな課題の改善に取り組み、いつ発生するか分からない大規模地震に備えてまいります。





福祉の「窓」から

高額療養費制度について 【70歳以上の方の場合】

Cさんが救急車で運ばれて入院したため、医療費がどのくらいかかるのか心配になったご家族が相談にいらっしゃいました。Cさんは72歳で国民健康保険に加入されており、医療費は1割負担（住民税は課税世帯）でした。

医療ソーシャルワーカーは高額療養費制度について説明し、1カ月（1日～月末まで）に医療機関の窓口で支払う金額には上限（自己負担限度額）が決められており、Cさんの場合、医療費の負担は44,400円（食事代や個室代などは別途負担）となることを伝えました。

Cさんのご家族は「救命救急センターにいるので、医療費がとても高くなるのではないかと不安でし

たが安心しました」とほっとされた様子でした。70歳以上の方の場合は、保険証・高齢受給者証を提示することで、医療機関の窓口での支払いを下表の自己負担限度額に抑えることができます。しかし、住民税非課税（低所得Ⅰ・Ⅱ）の方の場合は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示も必要となるため、所定の手続きが必要となります。高額療養費制度の自己負担限度額は、年齢や所得によって異なります。また、70歳未満の方の場合は限度額適用認定証の提示が必要です。医療費について心配なことがありましたら、お気軽に総合相談室（医療福祉グループ）にご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 中山 真理子

■70歳以上の方の自己負担限度額

自己負担割合	所得区分	1カ月負担の上限額	
		外来（個人）ごと	
3割	現役並み所得者 標準報酬月額28万円以上	44,400円	80,100円＋ (医療費－267,000円)×1%
1割	一般 標準報酬月額26万円以下	12,000円	44,400円
	低所得者Ⅱ (住民税非課税、年金年収80～160万円)	8,000円	24,600円
	低所得者Ⅰ (住民税非課税、年金年収80万円以下)		15,000円



刈谷 訪問 看護 ステーション

安心して腹膜透析を受けていただくために ～訪問看護師が24時間対応します～

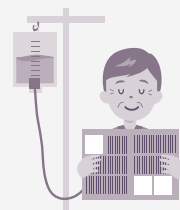
日本での慢性透析患者数は年々増加しており、平成24年12月時点で31万人を超えました。全体の慢性透析患者のうち、約3%が自宅で腹膜透析を行っています。しかし、腹膜透析はカテーテル管理が難しく色々なトラブルに遭遇します。療養者・家族の皆さまが安心して腹膜透析を受けられるよう訪問看護師がお手伝いさせていただきます。

刈谷訪問看護ステーションでは**24時間体制**を整えて緊急時に対応し、難しい医療処置が必要な療養者の皆さまを支援しています。訪問看護の相談もお受けしておりますので、お気軽にご利用ください。

看護師 長谷川 あけみ

■ お手伝いの一例

- ①カテーテル管理の支援
患部が感染していないか、部位の観察を一緒に行います
- ②体重・食事管理の支援
体重が増えることで体に水が溜まって心臓に負担がかからないよう、食事のアドバイスや全身の観察を行います
- ③環境整備の支援
安全に腹膜透析ができるよう、一緒に住環境を整えます
- ④精神的支援
療養者・家族の皆さまが安心して療養生活を送れるように支援します





もろ知り



おくすりアラカルト

睡眠薬

睡眠薬は大きく分けると2種類で、ドラッグストアで購入できる市販薬と病院で医師の診察が必要な処方薬があります。

今回は、市販薬（抗ヒスタミン薬）を中心に紹介します。

■抗ヒスタミン薬と副作用の「眠気」

私たちの体内にはヒスタミンという物質があります。アレルギー反応に関係する他にも、目が覚める方向に身体を促すといった働きもあります。

抗ヒスタミン薬というと、花粉症などのアレルギー反応を抑える薬として広く知られています。抗ヒスタミン薬を服用すると「眠くなる」「副作用があることをご存じでしょうか。これは、ヒスタミンの作用を抑えることで覚醒レベル（目が覚めている程度）が下がるため、これが眠気の原因です。

■ドラッグストアで購入できる睡眠薬

市販薬は、抗ヒスタミン薬の副作用である「眠気」を利用した薬です。この薬の特徴は、入眠効果（寝入るまでの時間を短くする）のみを持っているということです。

つまり、この薬は寝付きが悪い人向けということになります。寝付きは良いが途中で起きてしまう（中途覚醒）などの症状でお悩みの方には、市販薬では対応できない可能性があります。また、市販の睡眠薬で効果があると

感じられても、すぐに体が慣れてしまう可能性が高いといわれています。これを「耐性」といい、より強い効果を求めて量を追加して服用していくうちに、大量服薬につながってしまう可能性もあります。

従って、抗ヒスタミン薬は寝入りにくいとき、ごく一時的に使用することがすすめられています。

■病院での処方薬

病院で処方される睡眠薬は、非常に種類が多く効果が高い薬も多いため、適切に使用することで

さまざまな睡眠障害に対応することができま。しかしその反面、定期的に受診をし、しっかりと睡眠の状況を伝えながら処方してもらう必要があります。

睡眠薬は、どのような睡眠の状態によって使用する薬が異なり、どの薬にも一長一短があります。睡眠でお困りの際は医師・薬剤師にご相談ください。

薬剤師 杉山和弥





ひとりでもできる リハビリテーション

座り過ぎは健康に悪影響!? 座り過ぎを予防しよう

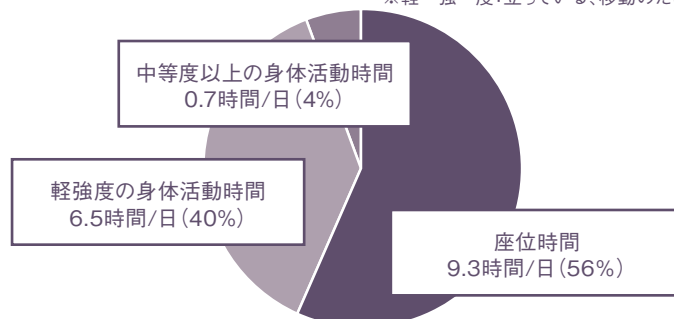
■「座り過ぎ」傾向の日本人

テレビを観る、パソコンを使う、会議に出席する、移動・通勤のために自動車や電車に乗るなど、日常生活は座りながら行う活動が多くを占めています。朝起きてから夜寝るまで、1日でのくらの時間座っているか考えたことはありますか？

現代の私たちは、起きている時間の半分近くをいすの上で過ごしているといわれます。時間にすると平均9.3時間にもなるそうです。世界20カ国の成人を対象にした平日座位時間の比較研究によると、日本人の成人が最長であり、多くの国民が「座り過ぎ」と指摘されています(図1・2)。

図1. 日本人成人の1日の覚醒時間における行動割合

※中等度以上: ランニングやウォーキング
※軽強度: 立っている、移動のため歩く



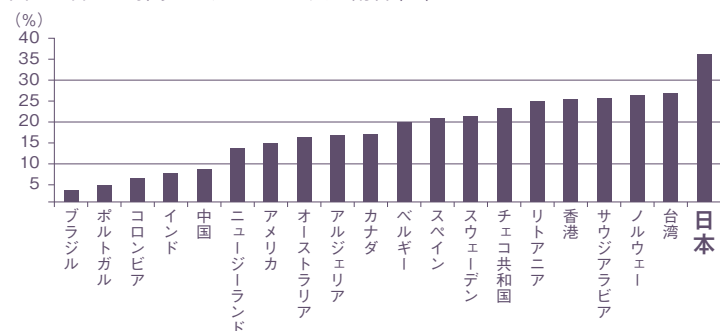
出典: N Owen, et al: Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk? Br J Sports Med February 2009 vol 43 No 2.

■「座り過ぎ」による悪影響

「座り過ぎ」は健康にいくつもの悪影響を与えることが分かってきました。

オーストラリアの研究チームによると、運動習慣の有無に関わらず1日に11時間以上座っている人は、4時間以下の人と比べて死亡率が14倍になるそうです。また、「座り過ぎ」によって糖尿

図2. 1日に9時間以上座っている人の割合(%)



出典: A Bauman et al: The Descriptive Epidemiology of Sitting A 20-country Comparison Using the International Physical Active Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med 2011;41(2):228-235.

病、一部のがん、心臓病などの病気になりやすいことも明らかにされています。

■なぜ座り過ぎが良くないの？

私たちの筋肉には、脂肪の燃焼に関与する酵素があるとされています。長く座ることで筋肉の働きが止まり、脂肪燃焼ができなくなるため健康に悪影響が出るといわれています。

■座り過ぎを予防しよう！

とにかく長時間座ることを避け、少なくとも1時間に一度は立ち上がって軽く歩いたりすることが重要です。

具体的な予防策

自宅にて

- ・テレビのチャンネルを変えるときにリモコンを使わない。
- ・片付けや掃除、食器洗いなどの家事をする。

職場にて

- ・コーヒークップはなるべく小さなものを使用し、継ぎ足しの回数を増やす。
- ・会議を立ったまま行う。

日常生活のちょっとした行動を積み重ねて、健康な体を維持しましょう。

理学療法士 浅井慎也



看護部だより

発熱

救急外来には毎日多くの患者さんが受診されます。その中で極めて多く訴えられる症状の一つに「発熱」があります。

一重に発熱といってもさまざまな要因が考えられます。そこで、問診によって要因を探っていきます。

問診では、発症の時期や発熱の程度、悪寒や震えの有無、随伴症状（頭痛、呼吸器症状、腹部症状、尿路症状、関節痛など）、家族歴、渡航歴などが質問されます。それらを的確に伝えることによって診断がスムーズになります。発熱で考えられる要因には呼吸器疾患、腹部疾患、循環器疾患、尿路系疾患などがあります。

また、発熱（特に嘔吐や下痢を伴う場合）は脱水症を引き起こしやすいため、水分と適度な塩分摂取を心掛けてください。

救急外来ではトリアージ（緊急度・重症度の判断）の上、応急処置を行っています。後日、病院稼働日の時間内に当院もしくはかかりつけ医を受診してください。

看護師 山西やよい

当院は愛知県指定の救命救急センターであり、より高度で専門的な入院治療が必要な患者さんを対象とした第3次救急医療施設として24時間体制で医療を提供しています。

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、診療時間外は、なるべくかかりつけ医か休日診療所、あるいは在宅当番医にご受診ください。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。

日曜・祝日、年末年始

刈谷医師会休日診療所

受付 午前9時～12時、午後1時～5時
電話 0566-24-1111

夜間

愛知県救急医療情報センター

受付 24時間
電話 刈谷市・知立市・高浜市…0566-36-1133
東浦町…0562-33-1133

わきアイアイ

眼軸長と見え方

がんじくちよう

「眼軸長」という言葉を聞いたことはありますか。これは、目の表面（角膜）から目の奥（網膜）までの目玉の長さを指します。角膜や水晶体と同じく見え方に大きく影響し、眼鏡の度数はこの3つの関係で決まります。

眼軸長は人によって違い、両眼でも全く同じ長さであることは非常に珍しいです。眼軸長の正常値は23mmといわれており、生まれた時は短く成長とともに長くな

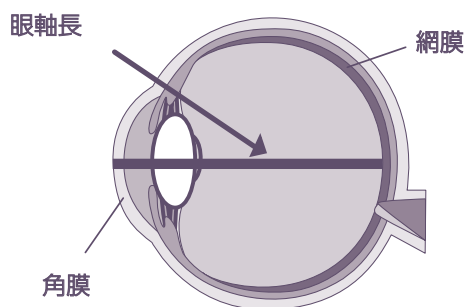


ります。角膜や水晶体にもありますが、眼軸が短ければ遠視傾向、長ければ近視傾向となります。

ご自身やお子さんが小学生や中学生の頃、急に視力が落ちたという経験はないでしょうか。実はその時、身長が伸びると同時に眼軸も長くなっていた可能性が高いです。ピントが合わない状態で生活していると、さらに眼軸が長くなって近視傾向が強くなるといわれています。

その時、その眼に合った度数の眼鏡をかけるようにしたいですね。

視能訓練士 杉浦澄和



骨粗鬆症教室

日時 平成28年12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

📖 冬の感染症を予防しよう!

日時 平成28年11月19日(土) 午前10時30分～

講師 感染管理認定看護師 佐藤 浩二

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)

📖 脳卒中のリハビリテーション
～回復への道のり～

日時 平成28年12月17日(土) 午前10時30分～

講師 リハビリテーション科 部長 小口 和代

主催 広報委員会

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11月16日(水) 午後2時～3時30分

テーマ 子どもへの病気の伝え方(講師:がん看護専門看護師)

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

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12月19日(月) 午後2時～3時30分

テーマ パーキンソン病の薬物療法
～よりよい生活のために～ (講師:薬剤師)

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))

院内コンサートのご案内

🎵 二胡コンサート

日時 平成28年11月19日(土) 午後2時30分～

演奏 満天星(まんてんしん)

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)

🎵 クリスマスコンサート

日時 平成28年12月17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

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)

肝臓病教室

医師や管理栄養士によるお話

日時 平成29年1月11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。

教室予約 (0566) 25-8387(直通)

ヘルシークッキング教室

平成28年12月 クリスマスヘルシー洋食

日時 平成28年12月8日(木)・9日(金)
午前10時～12時30分

平成29年1月 “重ねる”がテーマの
あったか洋風料理

日時 平成29年1月12日(木)・13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 当院糖尿病患者・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12月17日(土)午前11時～12時30分
平成28年12月28日(水)午後1時30分～3時
平成29年1月21日(土)午前11時～12時30分
平成29年1月25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
ちょっとした減塩料理の試食

日時 平成28年12月7日(水)
平成29年1月11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

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12月15日(木)・16日(金)
平成29年1月19日(木)・20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

※栄養指導を受けたことがない方でも、医師の指示があれば
ご参加いただけます。

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4階 がん情報ラウンジ

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)

市民公開講座で使用した資料は当日会場でお配りするのみとしておりますが、希望される方には個別にお渡しいたしますので総合案内までお申し出ください。

なお、最新の情報を提供するため、配布は一定期間に限らせていただきます。あらかじめご了承ください。

市民公開講座に参加できなかった人に資料を配布し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。

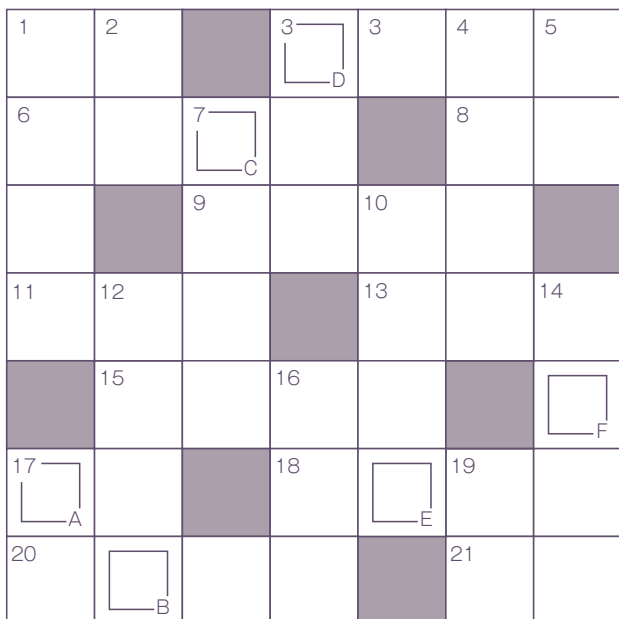
身体障害者用駐車場に車いすマークを付けていない人が駐車しているとのご意見

正面玄関前の駐車場は、車いすや松葉づえなどを使用されている方ははじめ歩行が困難な方にもご利用いただける、体の不自由な方専用の駐車場としております。従って、駐車場の利用にあたり、車いすマークの表示を義務付けておりません。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

(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

- 1 初心者にはイロハから教えます。
- 2 どちらも、——乙つけがたいね。
- 3 京都や甲府は、この地形です。
- 4 売れっ子作家は、これに追われる日々だとか。
- 5 日本に47人います。県——、都——。
- 7 名刺にこれを書くと、ハクがつくね。
- 10 農業をするのは農民。漁業をするのは？
- 12 ネバネバ、ズルズル、うまいよね。
- 14 恋人同士も作ったりします。サラダ——。
- 16 チェスの駒にもあります。騎士のこと。
- 17 このスミを入れた食べ物もあるよ。
- 19 お笑い芸人は、これを考えるのも大変です。

ヨコのカギ

- 1 重い物も、棒1本で動くよ。
- 3 ロシア料理のスープ。あったまるね。
- 6 徳川慶喜が政権を朝廷に返上。大政——。
- 8 タイルのこれって、汚れが落ちにくいね。
- 9 わざとじゃないよ。たまたま聞こえただけ。
- 11 あせらず、——に行きましょう。
- 13 時代劇にも登場する、同心よりも上の役人。
- 15 月例の俳句の会が語源。ありきたりなこと。
- 17 ピンと張ったら聞こえるね。——電話。
- 18 ここで出会ったのも、何かの——でしょう。
- 20 新年への——ダウンも、もうすぐです。
- 21 靴下とちがって、左右の区別があります。

余 聞

日暮れの早い秋は、夜が長く感じられます。私にとって秋の夜長といえば「読書」です。

小説や物語には、食事風景や食卓の描写が登場する作品がたくさんあります。味わうことはできなくても、香りや彩りを表す言葉を手がかりに活字の中にある料理を思い浮かべるのも楽しいものです。

静かな秋の夜長に、読書で秋を楽しんでみませんか。

広報委員 若杉 真澄

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

秋野菜のぎゅうぎゅう焼き

さつまいもにはビタミンC、カロテン、食物繊維などが多く含まれています。切り口から白い液体が出ますが、これはヤラピンといわれる成分で整腸作用があります。また、紫色のさつまいもにはポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれており、抗酸化作用や視力回復に効果があります。

また、じゃがいもにはカリウムが多く含まれています。カリウムはナトリウムを体外に排出する作用があり、塩分のとりすぎによる高血圧などに効果があります。他にもビタミンB₁・Cなどを含み、1年中食べられるビタミン源でもあります。特に、じゃがいものビタミンCは主成分であるデンプンに守られているので加熱による損失が少なく、効率よく摂取できます。

管理栄養士 松川 伊菜保

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切ってAと一緒にビニール袋に入れ、よく混ぜてしばらく置く。
- じゃがいもとさつまいもはよく洗ってキッチンペーパーに包んで水で濡らし、ラップに包んで電子レンジで5分ほど加熱する。竹串がスッと通るようになったら粗熱をとって一口大に切る（皮が気になる場合は皮をむく）。
- にんじんは皮をむいて3mm幅に切る。玉ねぎは皮をむいて一口大に切る。なすは皮をピーラーでしま模様にむき、1cm幅に切って水にさらした後に水を切る。ししとうは水洗いする。にんにくは根元の部分を切り落として皮をむく。ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ビニール袋に②③を入れ、Bを入れて振り混ぜる。
- 天板にクッキングシートを敷いて④を並べ、上に①とローズマリー（あれば）のをのせ、180度で50分加熱する。火が通ったら完成です。

1人分

518kcal

塩分3.2g



材料(天板1枚分・約6人前)

- 鶏もも肉 …… 1枚(約330g)
 塩 …… 小さじ1/2
 こしょう …… 適量
 オリーブオイル… 10cc
 おろしにんにく… 1かけ分
 じゃがいも …… 3個(約330g)
 さつまいも …… 1本(約240g)
 にんじん …… 1本(約150g)
 玉ねぎ …… 1個(約220g)
 なす …… 2本(約200g)
 ししとう …… 12本(約60g)
 にんにく …… 1個(約50g)
 ウインナー …… 12本(約360g)
- 「塩 …… 小さじ1と1/2
 B こしょう …… 適量
 L オリーブオイル… 40cc
 ローズマリー …… 2〜3本(あれば)」

■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 テ	2 コ		3 ボ	3 ル	4 シ	5 チ
6 ホ	ウ	7 カ	ン		8 メ	ジ
		9 タ	チ	10 ギ	キ	
11 キ	12 ナ	ガ		13 ヨ	リ	14 キ
	15 ツ	キ	16 ナ	ミ		17 ネ
17 イ	ト		18 イ	19 ネ	ン	
20 カ	ウ	ン	ト	21 タ	ビ	

ボ	ウ	ネ	ン	カ	イ
---	---	---	---	---	---

