

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]

3
March

No. 149

2017.3.15

脳卒中 早期治療と予防が要！

一特集一

INDEX

P.01 メッセージ

P.02 医療の輪

P.03 特集

「早期治療と予防が要！脳卒中」

P.07 福祉の窓から

P.07 在宅療養あれこれ

P.08 モノ知り博士

P.11 Information

P.14 娯楽室

P.15 旬を食す

大腸がんの予防



刈谷豊田総合病院 副院長
濱島 英司

がん罹患率の推計で、日本人の大腸がん罹患率・死亡率は年々増加し、2020年には男女とも第1位になると予想されています。大腸がんは他の部位に比べて早期治療で治癒する可能性が高く、死亡率低下には早期発見・早期治療が必須といえます。

発生リスクが高いのは、①50歳以上の方、②大腸がんになった家族がいる方、③赤身肉や高カロリー食品の摂取、④肥満、⑤大量のアルコール摂取、⑥喫煙の習慣がある方とされています。危険因子を知り、食習慣や運動習慣などの生活習慣を改善して発症リスクを抑える一次予防が重要です。健康維持のために一般的に推奨されている習慣が大腸がんの予防にもつながるといえます。

大腸がんの多くは、正常粘膜が変化した大腸ポリープ（良性の腺腫）の一部から発生・増大します。腺腫ががんを含む確率は直径5mm以上で5%、10mm以上で30%以上とされ、直径が大きくなるほど高くなります。腺腫のうちに内視鏡で切除することで10年後の罹患率が低くなることが研究によって明らかにされており（切除した場合

で2.2%、しない場合で5.2%）、二次予防として効果があることが証明されています。

当院では予防はもちろんのこと、早期発見のために大腸がん検診を推奨しています。40歳以上の男女全員が対象で、便潜血検査と問診を行い、必要に応じて注腸X線検査や大腸内視鏡検査などの精密検査を行います。

当院の大腸内視鏡検査件数は年々増加しており（平成27年度：4058件）、患者さんのニーズにこたえるべく鎮静剤使用の大腸内視鏡検査も一部導入しております。また、内視鏡を使用せず負担の少ない大腸検査を希望される患者さんについては、大腸CT検査（平成27年度：175件）も積極的に行っております。

大腸の精密検査の詳細はこの紙面では十分お伝えできませんが、患者さんの希望を伺いながら、一人でも多くの早期の大腸がんを発見・治療し、地域医療に貢献していきたいと考えております。

〔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。

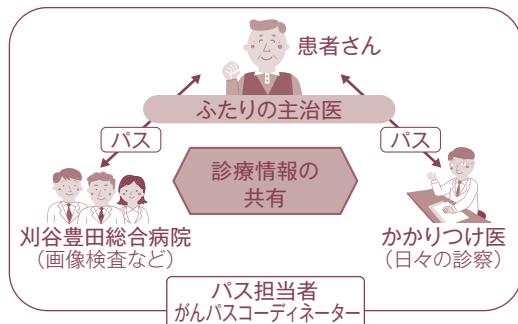
医療の輪

がん地域連携パスでスムーズな受診を
～かかりつけ医を持ちましょう～

■がん診療拠点病院をご存じですか？

愛知県におけるがん診療の充実をはかるために、厚生労働大臣指定要件に準じて愛知県知事が指定した病院をがん診療拠点病院といます。当院は

平成22年にこの指定を受け、地域のがん診療の中枢を担っています。現在151の医療機関と連携をとり、患者さんに安心して医療を受けていただくようにがんの地域連携パスを運用しています。



■がん地域連携パスとは

がん診療拠点病院で手術など専門治療を終えて地域の医療機関に通院する際、診療内容を共有しながら同じ治療方針で診療を進めることを目的とし、患者さんに安心して医療を受けていただくための仕組みです。

当院では肺がん・乳がん・胃がん・肝臓がん・大腸がんの5大がんを対象としています。

がん地域連携パスを使うメリットは？

①今後の治療計画が分かります

治療計画を患者さん自身が確認できるため、安心して治療に専念できます。

②継続してかかりつけ医を受診できます

専門医とかかりつけ医が患者さんの診療情報を共有しますので、切れ目のないスムーズな診療を受けることができます。また、重複した検査・投薬が避けられます。

③通院の負担が軽くなります

自宅や職場近くのかかりつけ医に通院することで通院時間や待ち時間が短縮でき、患者さんの都合に合わせて受診しやすくなります。

■かかりつけ医がない場合は？

自宅からの距離や診療科などを考慮し、患者さんと一緒にかかりつけ医を検討いたします。主治医までご相談ください。

地域連携室 がんパスコーディネーター

太田 佐千恵

がん地域連携パスは、かかりつけ医を持つことから始まります。当院専門医・かかりつけ医の2名から支援が受けられますので、ぜひかかりつけ医を持ちましょう。

連携医療機関のご紹介

小垣江にしおクリニック [院長] 西尾 秀樹 先生

今回ご紹介するのは、刈谷市小垣江町の小垣江にしおクリニックです。

院長の西尾先生はもともと外科が専門ですが、内科から外科まで幅広く専門にこだわらない総合診療を担っていらっしゃいます。もちろん、痔の治療や巻き爪治療、消化器がんや乳がんのフォローなど、外科医としての経験を生かした専門性の高い治療もされています。西尾先生がクリニックでの診療と同様に力を入れていらっしゃるのが在宅医療です。困っていることがあれば何でも相談でき、日々の訪問診療から看取りまで幅広く対応していただける、とても心強い存在です。

西尾秀樹院長からのメッセージ

何となく感じる身体の不調も気になる症状も、どんなことでもお気軽にご相談ください。「地域の方々に信頼されるかかりつけ医」を目指して、今後も皆さまの健康を支えるお手伝いをしていきたいと考えています。



小垣江にしおクリニック

診療科目：内科、消化器内科、外科、皮膚科、肛門外科、乳腺外科、小児科、リハビリテーション科

所在地：刈谷市小垣江町石ノ戸33

電話：0566-27-2400

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

休診日：木曜日、土曜日午後、日曜日、祝日

※土曜日は午前9時～午後1時

特集

早期治療と予防が要！ 脳卒中

図1. 脳卒中の分類

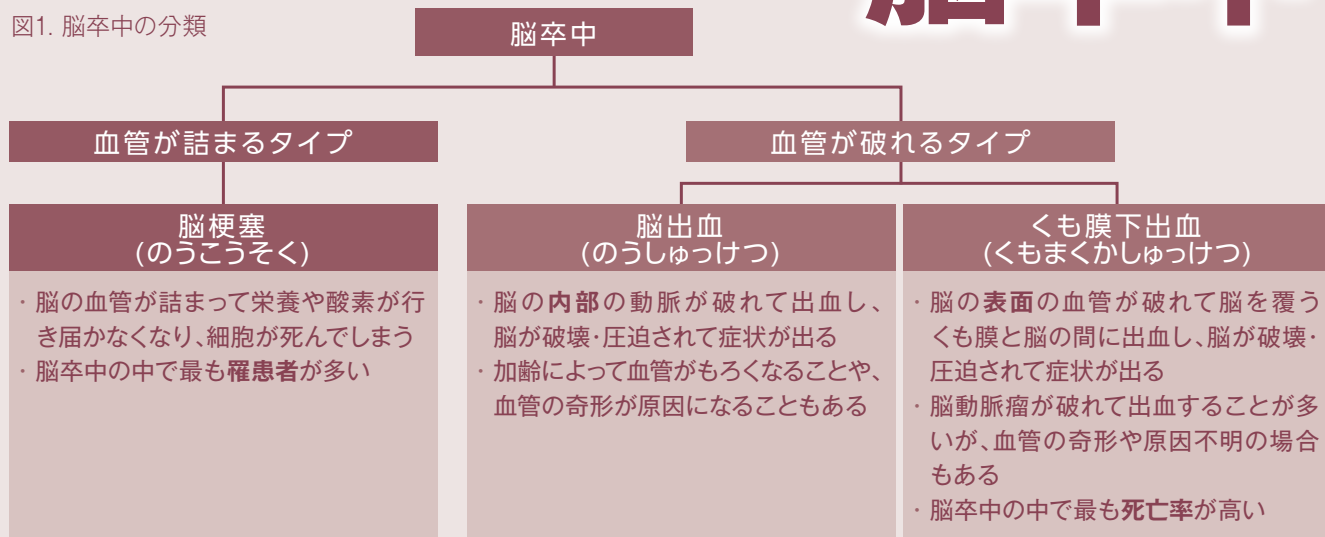
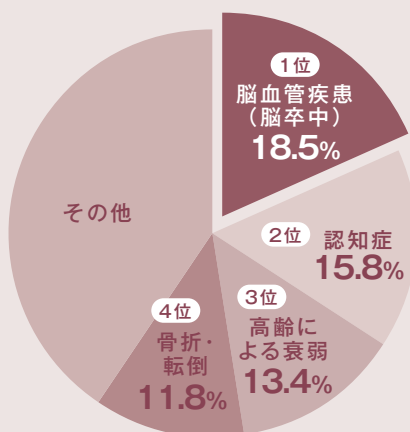


図2. 介護が必要となった主な原因



出典:厚生労働省 「平成25年国民生活基礎調査」

スピードが命の脳卒中治療

日本脳神経血管内治療学会 指導医、専門医
日本脳卒中学会 専門医 大島 共貴

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることにより起こる病気の総称です(図1)。日本人の死因第3位であるばかりでなく、介護が必要となる原因の第1位(図2)でもあります。

最大の原因は高血圧で、動脈硬化が進行することによって血管が詰まったり破れたりしやすくなります。

脳の血管が詰まる脳梗塞の場合は、発症後4.5時間以内ならば血栓を溶かす薬を点滴で投与することができ、8時間

以内ならば血管内手術によって直接血栓を取り除くことが可能なケースがあります。

血管内手術は、日進月歩で道具が進化しています。足の付け根の動脈から局所麻酔でカテーテルという細いチューブを挿入して、血栓の詰まっている脳の血管まで誘導します(図3)。当院ではスtent型血栓回収デバイス(図4)を積極的に使っています。スtentという金網で血栓を包み込み、体の外へ取り除いて動脈を再開通させることで脳細胞を救います。

脳卒中診療に最も大切なことは、**時間**です。まず、受診していただくことから始まります。脳卒中が疑わしい場合は、しばらく様子を見ることが決まらずに、**すぐに救急車を呼んで**、脳卒中・脳神経外科専門医のいる病院を受診してください。発症から治療開始までの時間が早ければ早いほど治療法の選択肢が増え、術後の経過が良好となる確率は高くなります。一期一会、微力ながら一人でも多くの方のお力になれば幸いです。

図3. カテーテル誘導のイメージ

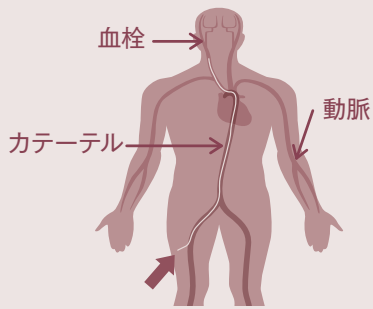
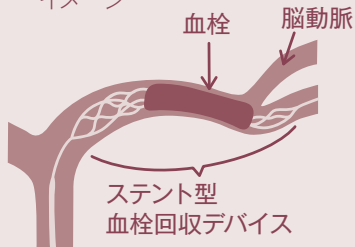


図4. スtent型血栓回収デバイスのイメージ



一刻を争う 脳卒中のサイン「FAST」

Face 片方の顔面が垂れ下がり、うまく笑顔が作れない

Arm 前ならえの状態で両目を閉じると、片手が下がる

Speech 言葉が出てこない、ろれつが回らない

以上のうち、1つでも当てはまる症状があると脳卒中の可能性が高いです。

また、今までに経験したことのないような激しい頭痛は、くも膜下出血の特徴です。

Time 発症時刻を確認し、すぐに救急車を呼びましょう



脳卒中患者さんのケア

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師
桑山 佳子

脳卒中患者さんの観察において特に注意しているのは**血圧**です。血圧の上昇は再出血や脳浮腫の悪化を招くため、重症化を予防するためには頭蓋内の血圧を上昇させないことが重要です。

例えば、脳障害による発熱や不適切な首・体幹の姿勢、便秘、痰の貯留などは、頭蓋内の血圧を上昇させる原因となります。これらを取り除き、脳の血液循環を一定に保てるように管理することで、血圧上昇を予防します。

また、意識障害が長引いている患者さんには、さまざまな刺激によって覚醒を促し離床に向けた支援をします。清拭や体位変換の時に各関節を動かすことが機能回復や寝たきり予防につながります。

注意深く血圧管理を行いながら、最も回復が見込める発症から**3カ月間**を支援しています。障害を持ちながらもその人らしい生活が送れるよう、理学療法士やご家族と共に生活の再構築を目指します。

▶P10に脳梗塞患者・家族の皆さまへの退院指導について掲載しています。



脳卒中後の退院支援

医療ソーシャルワーカー 中川 祐子

当院では各病棟に専任の退院支援担当者を配置し、必要に応じて入院早期から今後の療養に関する相談をお受けしています。療養先としては自宅や回復期リハビリテーション病棟、療養病床、介護老人保健施設などがありますが、その他にもさまざまな施設があり受け入れ条件も異なるため、状況に応じてご紹介しています。

退院後もリハビリの継続が必要のため、**脳卒中地域連携バス**を利用して地域の医療機関や施設と診療計画を共有し、患者さんが安心してリハビリを継続できるように連携しています。患者・家族の皆さまのご希望をお聞きした上で、主治医や病棟看護師、リハビリスタッフなどチームで情報を共有しながら、適切な療養先が決定できるよう支援を行っています。



また、療養のため**に介護保険や身体障害者手帳の取得**などが申請できます。

患者さんの年齢や身体状況によって利用の可否は異なるため、個々の患者さんに合わせてご案内しています。

退院後の療養生活や制度などで相談を希望される方は、お気軽に病棟スタッフまでお申し出ください。

脳卒中の予防 食事編

管理栄養士 湯山 亜佳里

脳卒中の原因である高血圧の対策として大切なのが、**塩分の摂取量を減らす**ことです。

日本人の平均塩分摂取量は10g前後ですが、厚生労働省は18歳以上の男性で1日8g未満、女性で7g未満にすることを推奨しています。すでに高血圧・生活習慣病の方は1日6g未満を目指しましょう。



減塩でおいしく食事をするコツ

☑ 薄味に慣れることが第一歩！

うま味(天然だし)を活用し、薄味でも風味豊かにしましょう。新鮮な食材を使って持ち味を生かすことも大切です。

☑ 漬物や汁物、干物、塩蔵品(塩辛・いくらなど)は控えましょう

汁物は野菜などで具たくさんにし、麺類の汁は必ず残しましょう。練り製品やハム・ベーコンなどの加工品も食べすぎに注意が必要です。

☑ 酸味や香味野菜、香辛料などを活用しましょう

酢や柑橘類、しそ・生姜などを料理に加え、薄味の料理に変化をつけましょう。香辛料(胡椒・カレー粉など)や海苔、削り節、ゴマはほとんど塩分を含まずおすすめです。

☑ 醤油やソースなどの調味料は「かける」より「つける」

☑ 料理の際は計量スプーンを使い、食品購入時に塩分量の表示を確認しましょう

【ナトリウム(Na)量から食塩相当量(g)を求める計算式】ナトリウムmg×2.54÷1000＝食塩相当量(g)



1日30分以上が
目標です



少しずつでも**継続することが大切です**。運動はストレスを軽減し、他の生活習慣病予防にも有効です。ご自身やご家族のために、ぜひ日々の生活に運動を取り入れて習慣にしてください。

動を合計して1日30分でも大丈夫。まずは普段よりも少し姿勢を正して、大きな歩幅で歩いてみましょう。

脳卒中の予防 運動編

理学療法士 小川 真

脳卒中の危険因子は高血圧です。高血圧の予防と改善には、高血圧治療ガイドラインでも強く推奨されている有酸素運動が最も重要で、「速歩き」が手軽で有効です。

距離ではなく、**ややきついと感じる程度**の運動強度を目安とし、**毎日30分以上**の実施が目標です。連続30分が困難であれば、10分以上の運動を合計して1日30分でも大丈夫。まずは普段よりも少し姿勢を正して、大きな歩幅で歩いてみましょう。

頸動脈超音波検査の特長

- 被ばくや痛みがないため定期的に動脈硬化の進み具合を知ることができ、スクリーニング(症状がない時に行う経過観察)に向いている
- 頸動脈の詰まり具合や血管から隆起した病変(プラーク)を観察できるため、脳梗塞の予防に効果的
- 首にゼリーを塗ってプローブ(手のひらサイズの装置)を当てるだけの簡単な検査
- 所要時間は約10分と短時間で検査できる

頸動脈超音波検査は、健診のオプション検査(予約制)で受けることができます。この機会に一度チェックしてみませんか。

予約申込

0566-25-8182(健診センター)

オプション料金

5,000円※(税抜)

※検査を受けるには別途健診費用などがかかります。詳細はお問い合わせください。

受付時間

平日(月～金曜日) 午前8時～午後4時
第1・3土曜日 午前8時～午後1時30分

脳卒中の予防 検査編

診療放射線技師・血管診療技師
今田 秀尚

動脈硬化症は血管の壁が厚くなったり硬くなったりする病気で、高血圧が大きな原因です。動脈硬化を簡便かつ視覚的に診断する検査として、**頸動脈超音波検査**があります。皮膚から浅い位置にある首の血管を検査し、全身の血管状態を表す指標とします。





福祉の「窓」から

高額療養費制度について【70歳未満の方の場合】

Aさん(63歳)は少し動くと息切れし、仕事も休みがちになっていました。かかりつけ医に精密検査をすすめられ、紹介状を持って当院循環器科を受診して検査を受けたところ即入院となりました。主治医からは手術をすすめられましたが、医療費が心配ですぐに同意できず、総合相談室(医療福祉グループ)に相談にいらしていました。

Aさんの健康保険証は勤務先が加入している協会けんぽで、窓口負担割合は3割です。高額療養費制度を利用すれば最終的に自己負担限度額(表1)までの支払いとなりますが、一時的に立て替えなければなりません。このとき、あらかじめ**限度額適用認定証**を申請しておくことで窓口での支払いを自己負担限度額のみにできます(食事代や差額ベッド代は対象外)。

■限度額適用認定証とは？

入院・外来診療や調剤薬局などにおける医療費の支払い金額が、国が定める自己負担限度額を超えて高額となるとき、窓口での支払を自己負担限度額までにとどめることができます。医療機関にて保険証と併せて提示が必要です。

申請窓口

健保組合・共済、協会けんぽの方・・・勤務先または保険者
国民健康保険の方……………お住まいの市町村

Aさんの場合は所得区分「ウ」に該当し、限度額認定証を提示すれば区分ウの自己負担限度額までの支払いになると説明したところ手術を決意し、早速手続きをされました。

医療費の支払い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 小野 朋子

表1. 70歳未満の方の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額(月)	多数該当※(月)
区分 ア (標準報酬月額83万円以上の方)	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
区分 イ (標準報酬月額53万～79万円の方)	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
区分 ウ (標準報酬月額28万～50万円の方)	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
区分 エ (標準報酬月額26万円以下の方)	57,600円	44,400円
区分 オ (低所得者)(住民税非課税)	35,400円	24,600円

※療養を受けた月以前の1年間に3カ月以上の高額療養費の支給を受けた場合、4カ月目からは多数該当となり自己負担限度額がさらに軽減されます。



在宅医療あれこれ

地域の社会資源を活用しましょう！

住み慣れた地域で安心して在宅生活を送るには、体調だけでなくさまざまな生活問題と向かい合っていかなければならないことが往々にしてあります。そんなとき、活用していただきたいのが地域の**社会資源**です。

また、在宅で介護生活を続けていくためには、介護を必要とされる方自身の能力や資産、意欲など**ご自身の資源**を活用することも非常に大切です。日頃から積極的に地域とつながりを持ち、どんどん社会資源を活用して元気に住み慣れた地域で暮らし続けましょう。

■社会資源とは？

保健・医療・福祉・住宅などの公的なものだけでなく、家族・親戚・友人・ボランティア・近隣住民など身近なものも含まれます。

実際に皆さんが活用する場面では、公的資源としてはデイサービスやショートステイ、身近な資源としては民生委員や老人会、詩吟教室などになります。

介護保険で利用できるサービス以外にもさまざまな分野の活動が社会資源といえます。

介護支援専門員 大羽 啓允



今回は、CT検査とMRI検査を受ける方からよく寄せられる質問を簡単にまとめました。今回ご紹介すること以外にもご不明な点や質問などがありましたら、検査スタッフまでお気軽にお声かけください。

診療放射線技師 本多 健太

CT検査とMRI検査のギモンあれこれ
〜知って役立つ豆知識〜

放射線でないが分かるの？



CT検査

X線(放射線)

MRI検査

強い磁石と電磁波

ギモン ①

何を利用して撮影しているの？

ギモン ②

検査画像の特徴は？

- ・輪郭がはっきり写り、小さなものが見える
- ・一度に広範囲を撮影できる

- ・画像の色(白黒)が区別しやすい
- ・局所的な撮影のみ

ギモン ③

被ばくはあるの？

あり

※1回あたりの被ばく量は、人体に影響を与えるとされる量よりもはるかに少ないのでご安心ください。

なし

ギモン ④

検査する筒の閉塞感は？

筒が短いため閉塞感はありません

奥行きのある筒のため若干の閉塞感があります

ギモン ⑤

検査時間は？

単純検査: 5分 造影検査: 15分〜30分
(検査部位や内容により異なります)

20分〜40分

ギモン ⑥

服装は？

撮影部位に金属類がなければ着替えは不要です

金属類の持ち込みは一切できないため、基本的に検査着を着用していただきます

ギモン ⑦

検査中、大きな音はするの？

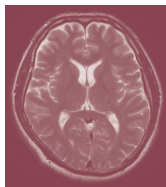
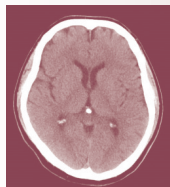
大きな音はしません
撮影時に機械の回転音がします

大きな音と振動があります
検査中は耳栓やヘッドホンをしていただきます

ギモン ⑧

撮影できる検査画像はどんなもの？

(同一人物の脳の画像)





ひとりでもできる リハビリテーション

腰痛は人間の宿命!? 腰痛を予防しよう

■腰痛とは

ヒトは、二本足で直立歩行をするようになった時点で、かなり無理な姿勢を強いられています。従って腰痛は人間の宿命といわれ、生涯で腰痛を経験しない人はほとんどいないといわれています。腰痛は病名ではなく症状名で、色々な病気や障害によって起こります。

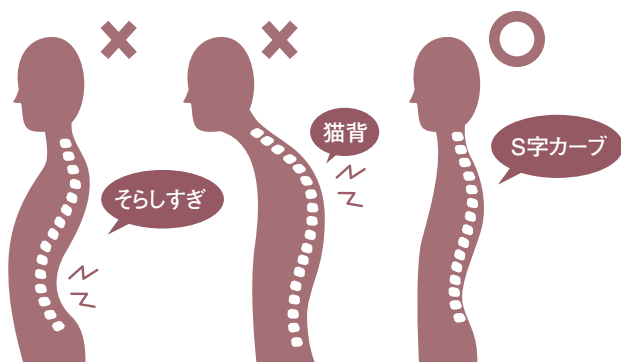
腰痛の原因は筋肉が弱くなることです。腹筋が弱くなると腰を伸ばそうとして腰のそりが強くなり、腰を伸ばす筋肉が弱くなると腰が曲がって腰痛の原因になります。

■腰痛になりやすい人の特徴

- ・腰のそりが強くなっている
- ・腹筋や背筋が弱くなっている
- ・背中や足が硬くなっている
- ・腰を伸ばす筋肉が弱くなり、腰が曲る傾向にある

■腰痛予防の3原則

① 姿勢を良くする
背骨のS字カーブを維持しましょう



② 日常生活の動作の中で腰への負担を軽減する

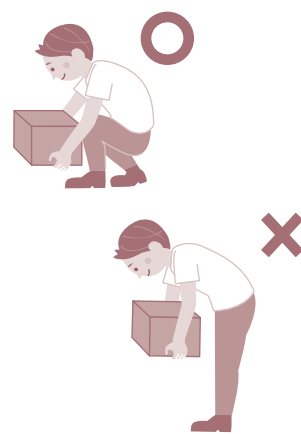
例えば重い荷物を持ち上げるとき、足を伸ばしたまま体を前傾させて持ち上げると腰痛の原因になります。ひざを曲げて腰を落とし、身体を荷物に近づけて持ち上げるようにしましょう。

③ ストレッチと筋力トレーニングを行う

座ってできるストレッチと筋力トレーニングをご紹介します(下図)。5秒ほど息をゆっくり吐きながら、各運動を左右どちらも3〜5回を目安に行いましょう。
※痛みがある場合は中止し、無理なく行いましょう。

腰痛は日常生活の改善によって予防できます。心身ともに健康で過ごせるよう、日頃から姿勢に注意して適度な運動を心掛けましょう。

理学療法士 榊原安梨



ストレッチ編

① ひざかかえ体操

片ひざを抱え、腰とお尻の筋肉を伸ばします



② ひざのばし体操

ひざの裏がつっぱるように片ひざを伸ばしましょう



筋力トレーニング編

① ももあげ体操

背もたれにもたれないように片足を持ち上げましょう



② 立ち座り体操

机などに手をつきゆっくり立ち座りをしましょう





看護部だより

脳梗塞患者・家族の皆さまへの退院指導

脳梗塞により入院された患者さんは、点滴・内服などの薬物療法を受けながら初期を安静に過ごし、経過を見ながらリハビリを行って退院となります。

しかし、脳梗塞の再発率は10年で50%と非常に高く、再発予防が欠かせません。再発予防のためには、日常生活を見直し危険因子を管理することが重要です。

脳梗塞の危険因子

高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動、飲酒、喫煙、肥満、運動不足

■再発予防のポイント

ご自身の体を知り、日常生活を見直しましょう。

1. 検査数値の確認

主治医にご自身の目標値や適正値を確認しましょう。

・血圧

・脂質異常症(LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)

・血糖値(空腹時血糖値、HbA1c)

2. 日常生活で注意すること

- ・薬は用法・用量を守って正しく服用しましょう
- ・禁煙に努め、動脈硬化を予防しましょう
- ・食生活を見直し、適度な運動で肥満を解消しましょう
- ・便秘に注意し、いきみによる血圧の上昇を予防しましょう
- ・1日1リットルの水分補給を目指し、過度なアルコール摂取は避けましょう
- ・塩分を控えるために、高血圧を予防しましょう

無理なく毎日継続できる方法で、ご自身やご家族に合わせて生活を見直してみませんか。何かお困りのことがありましたら、主治医・看護師にご相談ください。

看護師 加下井 玲子

研修医だより

医師免許取得後の初期臨床研修は社会人として、また医師としての自分を形成するための大事な期間です。県指定の第三次救急医療機関である当院の救急外来には、頻度の高い疾患から高度な入院治療を要する重症疾患まで、さまざまな病気やけがでお困りの患者さんが受診されます。

救急外来における研修医の役割は初期診療です。たくさんのお患者さんが受診されるため多くの経験を積むことができるだけでなく、日頃の勉強の成果を発揮する場となっています。研修医同士で教え合ったり議論を重ねたりして、指導医と相談しながら治療を進めています。

初期研修も残すところ半月となりました。優しく時に厳しい上級医とメディカルスタッフに助けられながら、少しずつ出来ることが増えて自分の成長を感じる一方、まだまだ未熟な部分があるためこれからも研鑽を積んでいかなければならないと感じています。

4月からは専門分野に進み、さらに細かい知識や経験、技術が必要になります。一日一日を無駄にせず、皆さまの健康のお役に立てるように日々精進してまいります。

研修医 上原 崇平



かきつばた会

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

日時 平成29年5月20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3会議室

参加 無料(予約不要)

お問合せ 0566-25-8010〈内科外来〉

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 平成29年度スケジュール

日にち	テーマ	講師
平成29年 7月15日(土)	実践！介護予防リハビリテーション	リハビリテーション科 理学療法士 酒井 元生
平成29年 9月16日(土)	知っておきたい前立腺がんの正しい知識 ～PSA検診、針生検から最新治療まで～	泌尿器科 部長 田中 國晃
平成29年 11月 4日(土)	軽く考えないで、肺炎！ ～「たかが肺炎」ではなく「されど肺炎」なのです～	呼吸器・アレルギー内科 部長 加藤 聡之
平成29年 11月18日(土)	生活習慣病としての糖尿病	内分泌・代謝内科 中根 慶太
平成29年 12月 2日(土)	認知症とともに	神経内科 部長 丹羽 央佳
平成30年 2月 3日(土)	ピロリ菌と胃がんのおはなし	消化器内科 医長 坂巻 慶一
平成30年 3月 3日(土)	知っておきたい脳腫瘍の最新治療	脳神経外科 部長 加藤 恭三

※都合により、内容・講師・会場は変更になることがあります。

時間 午前10時30分～12時[受付 午前10時～]

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)

定員 160名(先着順)

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29年5月17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29年6月19日(月) 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)〉

肝臓病教室

医師や管理栄養士によるお話

日時 平成29年5月10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

平成29年4月 春の食材で健康レシピ

日時 平成29年4月13日(木)・14日(金)
午前10時～12時30分
(午前9時55分調理実習室前に集合)

平成29年5月 春の食材で低GI中華料理

日時 平成29年5月11日(木)・12日(金)
午前10時～12時30分
(午前9時55分調理実習室前に集合)

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29年4月15日(土) 午前11時～12時30分
平成29年4月26日(水) 午後1時30分～3時
平成29年5月20日(土) 午前11時～12時30分
平成29年5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

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29年4月20日(木)・21日(金)
平成29年5月18日(木)・19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

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会

日時 平成29年5月10日(水)
平成29年6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

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

※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 平成29年4月11日(火)
平成29年5月9日(火)
午後2時30分～3時30分

テーマ 4/11:誰でもできるリラクセーション
5/ 9:セカンドオピニオンとは?

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)

バスの運行状況が分かりづらいとのご意見
刈谷市公共施設連絡バスをはじめ高浜市・東浦町の循環バスが正面玄関に乗り入れています。運行状況が分かりにくいというご意見を度々いただいております。刈谷市・東浦町のバスについて、4月よりバスロケーションシステムの導入を予定しております。導入後は運行状況がモニターに表示され、一目で分かるようになります。現在、各市町と運用の詳細を検討しておりますので、今しばらくお待ちくださいますようお願い申し上げます。

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。



女性用トイレ(診療棟3階)の個室に、尿カップを置く場所がないのご意見

大変ご不便をおかけいたしました。各個室内に仮置き台を設置いたしました。

なお、採尿後のカップは今までどおり手洗い横の提出棚に置いていただくようお願いいたします。

身体障害者用駐車場での前向き駐車ルールを見直してほしいのご意見

ご不便をおかけしてありましたが、平成28年12月1日から後ろ向き駐車もできるよう変更しましたので、ご案内申し上げます。

(文責:総務室長)

ナンクロ

同じ数字のマスには同じ文字が入ります。「キ・ズ・ナ」を手掛かりに、ナンバークロスを完成させてください。指定された番号のカナでできる言葉は何でしょう？

1 キ	2 ズ	3 ナ		5		19	4	10	18	17	13
9	11	20	11	6	3		9	18	16	6	
8	4	1		1		19	18	14		8	5
	15		19	13	10	13	5	7	4		15
3	18	12	8		6	18	13		14	4	13
16	10	18	10	6	1		8	16	11	20	
1	1	12	13		7	15		1	19	4	14
2		18		16	8		5	2	8		17
	11	14	4	15		9	13	14		19	16
6	20	1		16	7	3	12		11	19	
	20		12	1	17		10	18	1	16	6
12	2	11	19		6	12	18		14	18	8
9		17	20	20		18		18	9		17
12	9	2		16	17	1	17	19		8	
3	6	20	12	13		7		18	16	14	15

文字対応表

1	2	3	4	5
キ	ズ	ナ		
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

解答欄

9	18	10	6	3	5	11

★解答は裏表紙に掲載しています。

余聞

3月の節句といえば女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」。わが家でも2月になると家族で8段のひな人形を出して、大きいね～と眺めています。

ふと、日本で一番大きなひな人形が気になり調べてみたところ、人形製作に歴史がある埼玉県鴻巣市に「ひな人形で飾る日本一高いピラミッドひな壇」(31段、高さ7m)があることが分かりました。写真だけでもすごい迫力だったので、一度見に行ってみたいと思います。

広報委員 中川 恵美

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

にんじんぎょうざ

にんじんはビタミンAの一種であるカロテンの含有量が多く、「カロテン」と呼ぶのはキャロットに由来しているともいわれています。

ビタミンAは脂溶性ビタミンの一つで、過剰に摂りすぎると体内に蓄積され過剰症を起こすことがあります。しかし、にんじんなどの緑黄色野菜ではβ-カロテンとして体内に吸収され、必要なときだけ体内でビタミンAに変換するという優れた性質があります。また、体内でビタミンAに変換されなかったカロテンも抗酸化作用を発揮し、がんや動脈硬化の予防に役立ちます。

ビタミンAは脂溶性のため、油と一緒に調理することで吸収が良くなります。また、にんじん特有の酵素アスコルビナーゼにはビタミンCを壊す性質がありますが、この酵素は熱と酢に弱いため、加熱したり酢やレモン汁を使ったりすることでビタミンの損失を防ぐことができます。

今回はにんじんを使ったヘルシーなぎょうざをご紹介します。

管理栄養士 湯山 亜佳里

作り方

- ① Aの材料を全てフードプロセッサーに入れて、よくかき混ぜる。
- ② ①を20等分してぎょうざの皮に包む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②を並べ、焦げ目が少しくまで中火で焼き、1/2カップの水(分量外)を加え、ふたをして強火で水分がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ④ ふたをとり、サラダ油少々をふりかけ、かりっと焦げ目をつける。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みで酢と醤油を添える。

ぎょうざ5個分で

118kcal

塩分0.4g
(つけだれを除く)



材料(20個分)

- ★ A
- にんじん 100g
 - ゆで大豆 50g
 - 生しいたけ 120g
 - 長ねぎ 15g
 - しょうが 大さじ1
 - ごま油 小さじ1/2
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
 - 小麦粉 大さじ2
 - ぎょうざの皮 20枚
 - サラダ油 適量
 - 酢・醤油 適量
- ★ みじん切りにする

■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。必要に応じて当院に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

ナンクロの解答

キ	ズ	ナ		モ		コ	ウ	セ	イ	ネ	ン
タ	ノ	ミ	ノ	ツ	ナ		タ	イ	マ	ツ	
ク	ウ	キ		キ		コ	イ	シ		ク	モ
	メ		コ	ン	セ	ン	モ	ヨ	ウ		メ
ナ	イ	カ	ク		ツ	イ	ン		シ	ウ	ン
マ	セ	イ	セ	ツ	キ		ク	マ	ノ	ミ	
キ	キ	カ	ン		ヨ	メ		キ	コ	ウ	シ
ズ		イ		マ	ク		モ	ズ	ク		ネ
	ノ	シ	ウ	メ		タ	ン	シ		コ	マ
ツ	ミ	キ		マ	ヨ	ナ	カ		ノ	コ	
	ミ		カ	キ	ネ		セ	イ	キ	マ	ツ
カ	ズ	ノ	コ		ツ	カ	イ		シ	イ	ク
タ		ネ	ミ	ミ		イ		イ	タ		ネ
カ	タ	ズ		マ	ネ	キ	ネ	コ		ク	
ナ	ツ	ミ	カ	ン		ヨ		イ	マ	シ	メ

解答欄

9	18	10	6	3	5	11
タ	イ	セ	ツ	ナ	モ	ノ

(大切なもの)

