

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. 150

2017.5.15

一特集一
受けていますか？
けんしん

INDEX

- P.01 メッセージ
- P.02 医療の輪
- P.03 特集
「受けていますか？けんしん」
- 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

医療の安心と 安全のために



刈谷豊田総合病院 副院長

山本 真一

医療は、安全に安心して受けられることが最も重要です。医療に携わる人間は確実な医療技術を持ち、内容を分かりやすく説明してご納得いただいた上で安全に医療を実施する必要があります。また、患者さんの多様な背景を知り、さまざまな情報を正確にお知らせする良好なコミュニケーションが必要不可欠です。

社会情勢も医療の安心に影響を与えています。現在、団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」が大きな課題となり、対策の一つとして国は病院の病床を4つ（高度急性期、急性期、回復期、慢性期）に分類することとし、一つの医療機関で全病期を担当することができなくなりました。患者さんは大病院への受診が制限され、病状によって次々と施設を移らなければならぬなど、さまざまな制約が生じています。急性期を過ぎたらすぐに退院や転院をお願いするため、「退院Ⅱ日常生活」ではなく、「退院Ⅱ次の病院・在宅医療」となっています。この点において患者さんの納得と安心を得られるかが私たちの課題です。

また、国レベルの医療安全対策も進行中

で、医療事故調査制度が平成27年10月から開始されて1年間で全国から388件の報告がありました。今後、詳細な検討が進むと予想されます。

当院スタッフは患者さんの安心と安全を心から願い、医療技術を高めるとともに良好なコミュニケーションをはかり、短期の入院や通院でも安心していただけるよう努めます。医療安全の面では、万が一、問題が起きた場合は院内の安全管理室が詳細な検討を通じて原因を究明し、関係の皆さまにご説明するとともに、今後の医療安全のための対策を講じます。もちろん国の医療事故調査制度に報告すべき事例があった場合には正確に報告いたします。日々の診療の中で疑問に思うことがあった時は、ご質問ください。

当院は平成29年4月より患者サポートセンターを設け、さまざまな情報提供も行っていますのでぜひご利用ください。今後とも皆さまのご協力をお願いいたします。

【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

【患者の権利と責務】私たちは患者の皆さまの権利を尊重し、安全で質の高い医療の提供に努めます。そのためには、患者の皆さまの主体的な参加が不可欠です。以下に掲げる事項は、患者さんと医療従事者が守るべき事項です。

- 【患者の権利】
1. 安心して最善の医療を公平に受ける権利を尊重します。
 2. 医療機関を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利を尊重します。
 3. 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。
 4. 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。
 5. 個人の情報が保護される権利を尊重します。

- 【患者の責務】
1. 自ら選んだ治療方針に沿って医療に参加する責任があります。ご自身の健康に関する情報を医療者にできるだけ正確に伝え、また、同意された医療上の指示に従ってください。
 2. 病院の規則を守り、犯罪行為、迷惑行為を行わないなどの社会的ルールを守る責任があります。
 3. 検査や治療のために、必要な医療費を負担する責任があります。

※【患者の権利と責務】は平成29年4月1日に改定しました。詳細はP.10をご覧ください。



地域医療・総合相談センターから
患者サポートセンターになりました

患者サポートセンターは、地域連携の窓口となる地域連携室、入院から退院まで患者さんとそのご家族を支援する入退院支援室、あらゆる相談に対応する総合相談室の3室で構成され（図1）、3つの室が一体となって患者さんを支援いたします。

当院を利用される皆さまが、「困った」「心配」「分からない」など誰かに相談したいと思った時には迷わず、患者サポートセンターにお越しください。

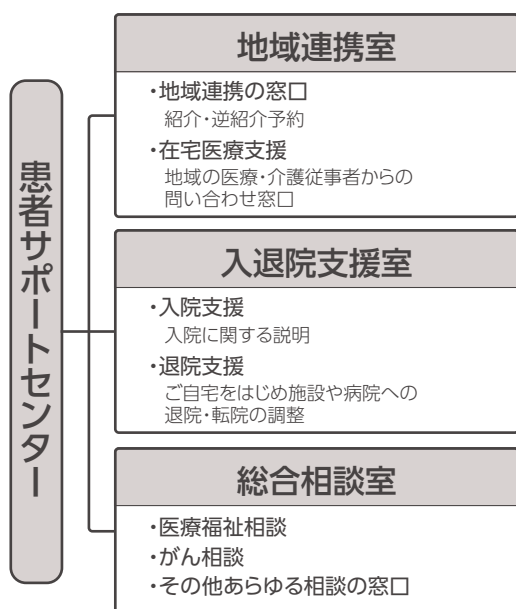
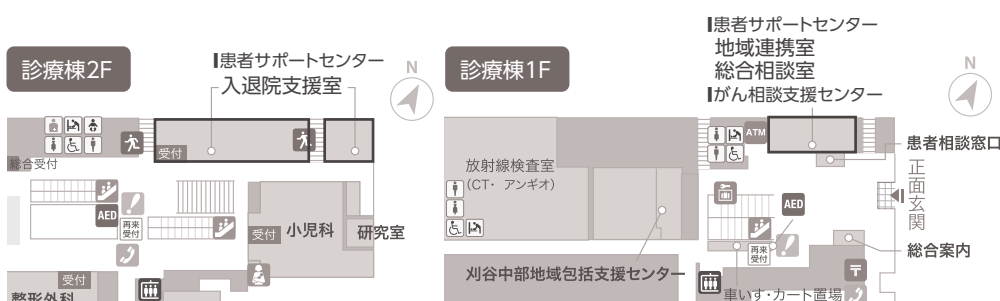


図1.患者サポートセンターの構成



私たちは、皆さまに気軽に立ち寄っていただける窓口を目指しています。そして、地域の皆さまが安心して住み慣れたこの地域で暮らし続けられるよう、さまざまな場面でお役に立てるよう努めてまいります。

患者サポートセンター 鈴木 朱実



連携医療機関のご紹介

竹内クリニック

〔院長〕 竹内 保雄 先生

今回は知立市の竹内クリニックをご紹介します。
院長の竹内先生は、ご専門の呼吸器内科を中心に一般内科を基本として日々の診療を行っていらっしゃいます。
在宅医療にも大変力を注がれ、診療においては診療科を問わず幅広い疾患の患者さんを診療されています。特に、患者・家族の皆さまのご希望に応じた終末期の訪問診療に尽力され、終末期の患者さんを「頑張らせず」により自然で安らかな最期を迎えられるようサポートしたいという思いから、「平穏死」という考え方を大切にされています。
患者さんの不安を取り除きながら、患者・家族の皆さまの思いに寄り添って診療して下さる先生です。

竹内保雄院長からのメッセージ

患者さんのご希望に沿ってお手伝いしたいと考えています。
せきや喘息でお困りのときだけでなく、何でもお気軽にご相談ください。



竹内クリニック

診療科目：内科、呼吸器内科、小児科
所在地：〒472-0026 知立市上重原町恩田212
電話：0566-83-0002

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：木曜日午後、土曜日午後、日曜日・祝日

特集

受けていますか？

けんしん

どちらも重要！健診と検診

健診センター長 中江 康之

健康診断の目的は、「現在の健康状態を明らかにし、健康異常に対する早期発見と健康の保持を行う」ことにあります。健康診断を受けることにより、症状のない段階で健康異常やがんなどの疾患が見つかり、健康状態の確認や早期の治療開始が可能になるため、ぜひ活用していただきたいと思います。

健康診断には「健診」と「検診」がありますが、皆さんはこの違いをご存じですか。

健診	検診
健康の診断 健康であるか否かの確認	疾患の検査 がんなど特定の病気の発見

健康診断を受ける際は、ご自分の目的に合った内容を選ぶことが大切です。一度、現在受けている健康診断の内容を確認してみてください。

「健診」で基準値から外れた結果が出ると心配ですよね。しかし、「基準値から外れた」病気とは限りません。自己判断はせず、治療が必要かを確認するための**二次検査**を受けることをおすすめします。

また、「検診」検査は「疾患の疑いがある方のふるい分け」であり、診断されたわけではありません。受診指示のある方は必ず**二次の精密検査**を受けてください。

当健診センターでは、目的に応じたさまざまなコースをご用意しております。気兼ねなくご相談ください。



脂肪の模型を使った保健指導の様子

あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム

保健師 田中 涼子

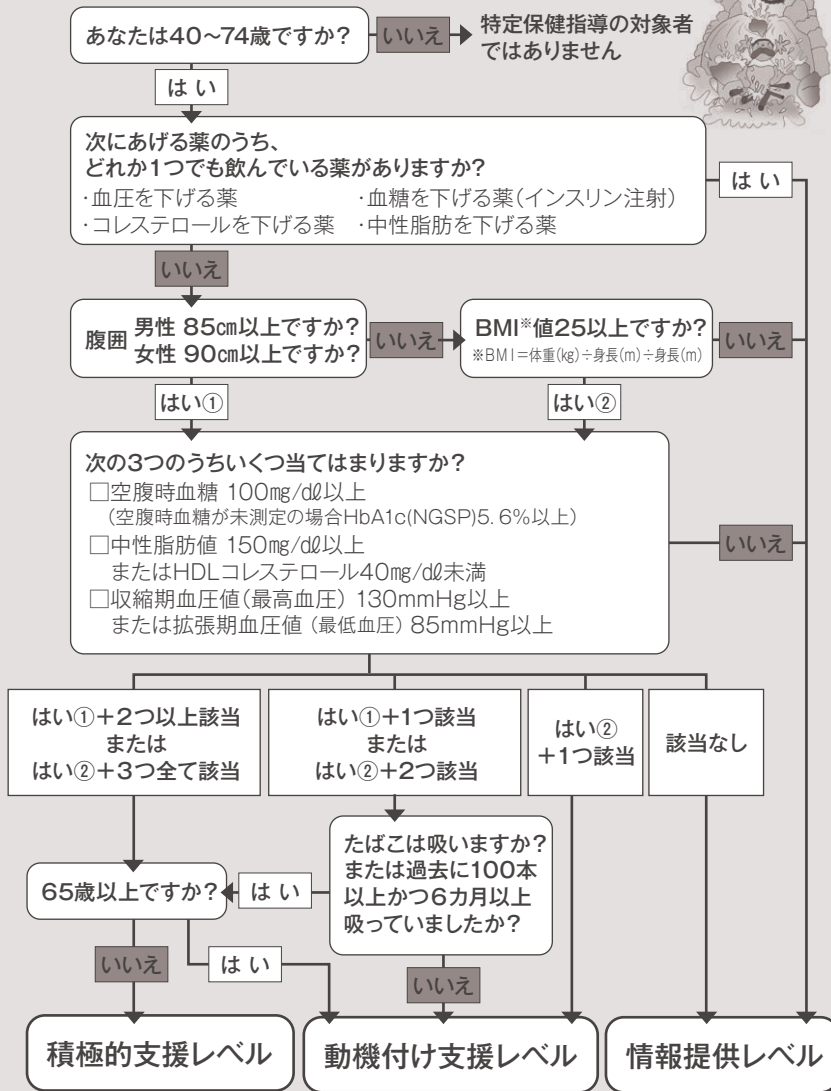
平成20年より、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」と「特定保健指導」が始まりました。特定健診はメタボリックシンドロームおよびその予備軍を見つけるために行います。また、特定保健指導では保健指導の対象となった方の生活習慣病（生活習慣が原因で発症する疾患で、

高血圧や糖尿病などの疾患）を予防するために行います。
皆さまはメタボリックシンドロームがどのようなものかご存じでしょうか。日本人の死因はがんや脳卒中などの生活習慣病が6割を占めますが、この生活習慣病の引き金になっているのがメタボリックシンドロームです。内臓脂肪型肥満に加えて高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を併せ持つ状態をいいます。生活習慣病は、長期にわたって自覚症状がなく、気づいた時には悪化していることが多いです。この機会に、ご自身が保健指導の対象となっているか確認してみましょう！（図1）

当健診センターでは保健指導の対象となった方に、保健師・管理栄養士による保健指導を実施しています。皆さまが生活習慣について振り返り、サポートできるような指導を心がけています。保健指導の対象になっているかの確認や申し込み方法などの詳細は、ご加入の健康保険組合にお問い合わせください。
また、保健指導の対象にならなかった方に対して、**ライフスタイル指導**を実施しています。お気軽にご連絡ください。

保健指導の
レベルをチェック
してみましょう！

図1.
特定保健指導フローチャート



ライフスタイル指導のご案内

★ こんな方にオススメです ★

- ☐ 健診結果は分かるけど、何をしたら良いか分からない
- ☐ 最近、出てきたお腹が気になる
- ☐ ダイエットの効果がなかなか出ない
- ☐ 禁煙の意思はあるが、なかなかやめられない
- ☐ 血圧や動脈硬化、血糖値などが気になる

ライフスタイル指導では、生活習慣病に関する検査結果を説明し、生活習慣改善の計画を作成します。
希望される方には継続的な支援を行い、オプションで3カ月目以降に血液検査ができます。

概要

1回20分程度、保健師との個別面談
(ご家族と一緒に受けていただくこともできます)

費用(税抜)

初回: ¥926/人 2回目以降: ¥463/人

申し込み

※予約制のため、事前にご連絡ください

健診センター ☎0566-25-8182

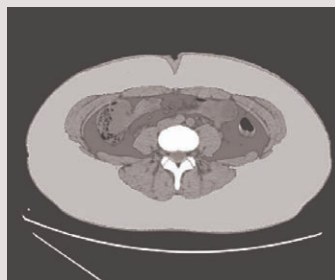
メタボ検査のご紹介

【内臓脂肪測定検査】

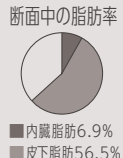
内臓脂肪が一定量を超えた場合に内臓脂肪型肥満と診断されます。内臓脂肪型肥満は生活習慣病に最も悪影響を及ぼし、糖尿病や高血圧、脂質異常症、動脈硬化を招きやすくなります。

検査によって皮下脂肪・内臓脂肪の蓄積量が分かり、自分の体脂肪量や蓄積タイプを認識できます。検査を受けて、生活習慣病の予防に役立ててください。

皮下脂肪型肥満



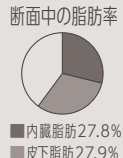
面積 (cm ²)	断面中の脂肪率
断面	586.8
全体脂肪	372.0
内臓脂肪	40.6
皮下脂肪	331.4



内臓脂肪型肥満



面積 (cm ²)	断面中の脂肪率
断面	736.3
全体脂肪	410.4
内臓脂肪	204.9
皮下脂肪	205.5



内臓脂肪型肥満の基準

へその位置における内臓脂肪の断面積が100cm²以上

検査方法: X線CT装置で撮影

所要時間: 数十秒

費用: 3,000円(税抜)

【骨密度測定検査】

骨密度は骨の強さの指標になるものです。骨密度は20歳前後をピークに年齢とともに減少していきますが、糖尿病などの生活習慣病が影響することもあります。検査結果は、若年成人の平均骨密度と比べて何%であるかを見ます。



骨密度測定検査の様子

要注意レベル

若年成人の平均骨密度の80%以下
▲70%以下になると骨粗鬆症と診断されます

検査方法: X線装置で撮影(腕のみ)

所要時間: 2分程度

費用: 2,000円(税抜)

加齢とともに骨密度が低下することを食い止めることはできませんが、低下のスピードを遅くすることはできます。定期的に検査を受けて、骨密度低下の予防に役立ててください。

診療放射線技師
水口 仁



【動脈硬化検診】

動脈硬化検診では、ABIとbaPWVを同時に測定し、動脈硬化の程度を数値で表します。

高血圧や高脂血症、肥満、喫煙習慣、足に冷感・しびれ感がある方は、一度ご自分の血管チェックをおすすめします。

臨床検査技師 山田 知弓

ABIで分かること

ABI検査(足関節上腕血圧比)=(足首収縮期血圧÷上腕収縮期血圧)の比率を計算したものです。動脈の内膜にコレステロールを主成分とする脂質が沈着して内膜が厚くなり、血管の内腔が狭くなる「アテローム動脈硬化」の進行程度や血管の狭窄・閉塞などが推定できます。

要注意レベル

0.8以下…動脈が狭くなっている可能性あり
1.4以上…動脈が硬くなっている可能性あり
※標準値は0.9~1.3です。

検査方法: ベッドに横になり、両腕・両足首に血圧計の帯(カフ)、手首に心電図の電極、胸部に心音マイクを装着して血圧を4カ所同時に2回測定

所要時間: 約10分

費用: 3,000円(税抜)

baPWVで分かること

baPWV(脈波伝播速度)検査は、心臓の拍動(脈波)が動脈を通じて手や足にまで届く速度のことです。動脈壁が厚くなったり硬くなったりすると、動脈壁の弾力性がなくなり、脈波が伝わる速度が速くなります。数値が高いほど動脈硬化が進行していることを意味します。年齢が高くなるにつれて、標準値は高くなります。



ご自身とご家族を守るため 健診を受けましょう

予約完了後、
ご案内用紙を
発送します。

当健診センターは**完全予約制**です。電話または健診センター窓口にてお申し込みください。

窓 口 2棟1階・健診センター ☎0566-25-8182
受付時間 平日：午前8時～午後4時
第1・3土曜日：午前8時～午後1時30分

↓ 健診センター HP



※ページ内でメニューを
お選びください



- 健診時は皆さまのプライバシーを守るため、お名前ではなく健診番号でお呼びします。
- フロア内に案内係を配置し、スムーズに検査が行えるようにサポートします。
- 健康診断結果表または人間ドック結果表は、受診から最短3日で発送し、必要に応じて二次検査のご案内を同封します。健診後のフォローも充実しておりますのでお気軽にご相談ください。

費 用

下表は基本コースの一覧です。基本コースの他にも、各種ドックコースやオプション検査をご用意しております。

■基本コース

メニュー	定期健康診断A 労働安全衛生規則に準ずる	ベーシックドック ドックB	人間ドック ドックD	1泊2日 入院ドック
内科診察	●	●	●	●
身長／体重／血圧	●	●	●	●
便潜血反応検査		●	●	●
血液検査	● (14項目)	● (25項目)	● (31項目)	● (40項目)
尿検査	●	●	●	●
心電図	●	●	●	●
肺機能検査			●	●
腹部超音波検査			●	●
胸部X線撮影	●	●	●	●
上部消化管X線撮影※		●	●	●
視力検査	●	●	●	●
眼底カメラ／眼圧			●	●
聴力検査	●	●	●	●
動脈硬化検査				●
コース料金(税抜)	9,000円	23,000円	33,000円	62,000円

※コース料金+2,000円(税抜)にて、上部消化管X線検査を上部消化管内視鏡検査に変更できます。

当健診センターの特徴

1 女性専用エリアをご用意しています

女性の方がより安心して快適な検査を受けられるよう**女性専用エリア**を設置し、乳がん・子宮がん検査などを安心して受けていただけます。またパウダールームも完備しておりますので、健診後の身支度もゆったりと行えます。

2 緊急対応も万全です

各科専門医による判定を行い、重大な異常所見などを確認した場合は、**健診日当日**にご連絡いたします。

3 常に改善に取り組みます

結果表に同封する「着信はがき」には自由記入欄があります。皆さまから多くの貴重なご意見・ご要望をいただいております。平成28年度は48件の改善を実施いたしました。これからも皆さまのお声を大切に、より良い環境を整えてまいります。



事務 中川 恵美

NEWS

1

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9月に調査アンケートを実施しました。

多くの方のご協力により、貴重なご意見を賜うことができました。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。患者の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28年9月27日・28日・29日

〔配付数〕1,400枚

〔回収数〕1,235枚

入院実施状況

〔調査期間〕

平成28年9月26日～10月21日

〔配付数〕600枚

〔回収数〕510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

平成28年度
平成27年度

満足度 73.6%

満足度 72.9%

この病院を、家族や知人にすすめたい

平成28年度
平成27年度

満足度 72.6%

満足度 70.2%

全体として、この病院を信頼している

平成28年度
平成27年度

満足度 84.2%

満足度 83.6%

全体として、この病院に満足している

平成28年度
平成27年度

満足度 81.5%

満足度 81.6%

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

平成28年度
平成27年度

満足度 71.1%

満足度 67.2%

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

平成28年度
平成27年度

満足度 75.8%

満足度 77.4%

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

入院 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

平成28年度
平成27年度

満足度 80.9%

満足度 81.8%

この病院を、家族や知人にすすめたい

平成28年度
平成27年度

満足度 81.7%

満足度 83.5%

全体として、この病院を信頼している

平成28年度
平成27年度

満足度 89.9%

満足度 93.3%

全体として、この病院に満足している

平成28年度
平成27年度

満足度 89.9%

満足度 91.1%

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

平成28年度
平成27年度

満足度 81.3%

満足度 79.7%

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

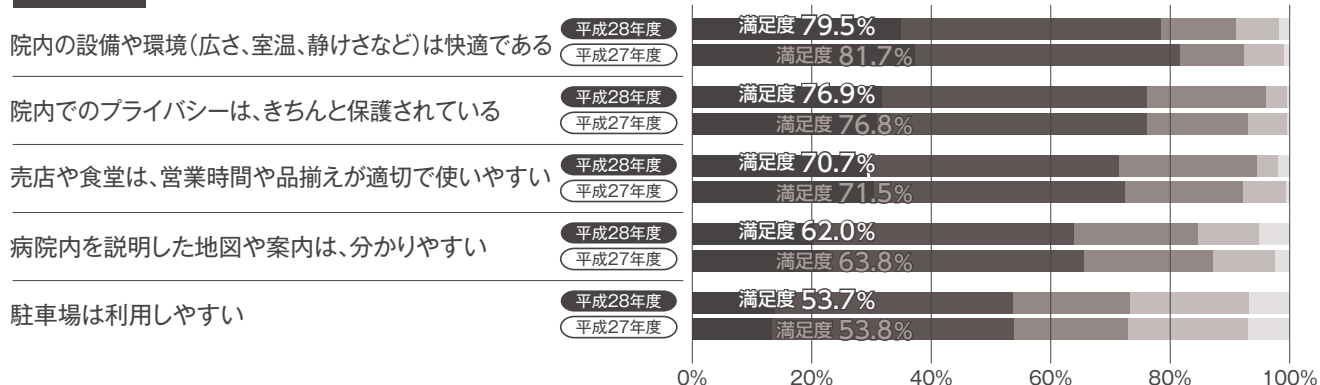
平成28年度
平成27年度

満足度 86.5%

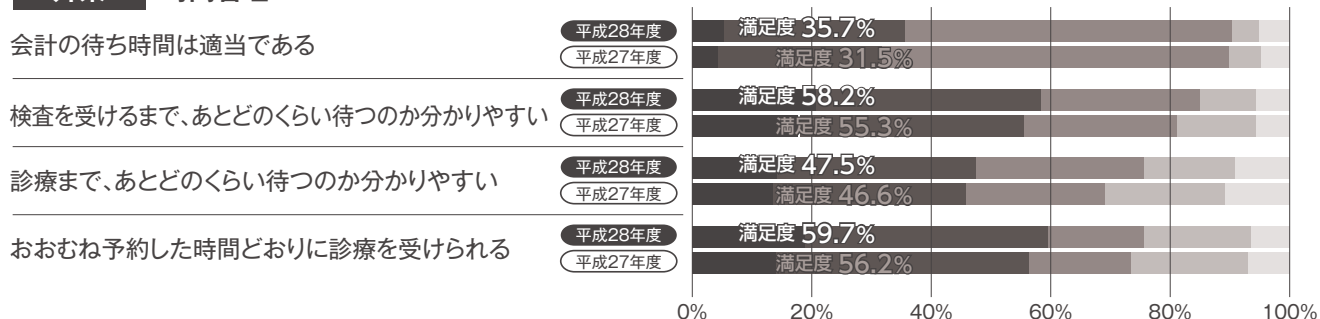
満足度 87.8%

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

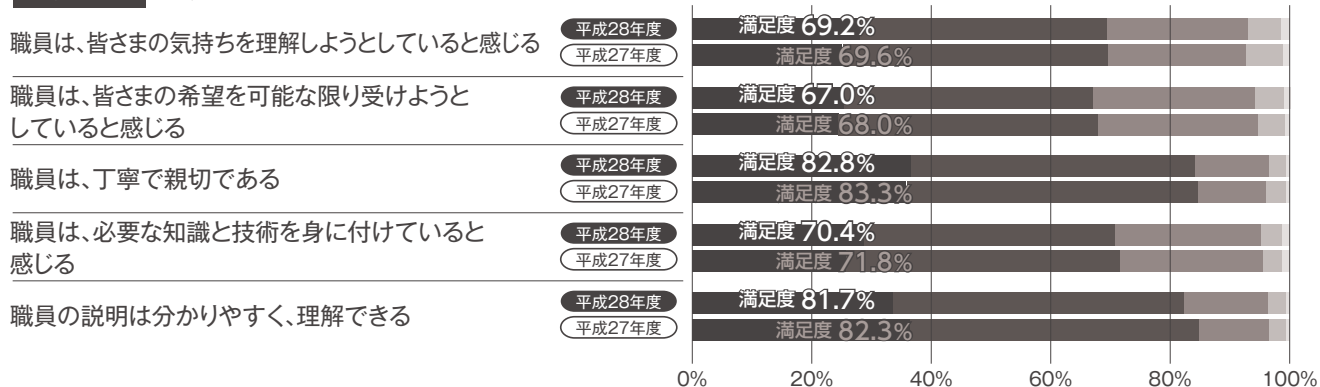
外来 設備・環境



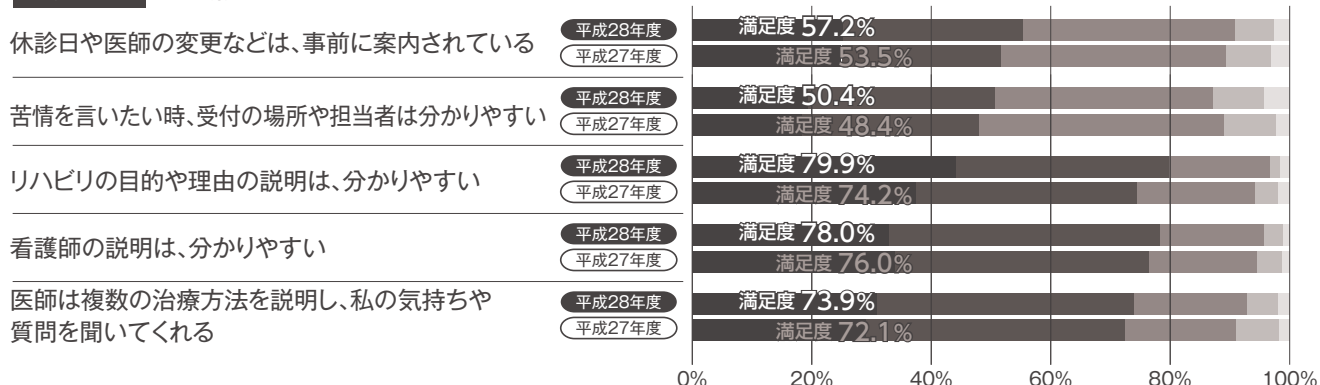
外来 時間管理



外来 対応

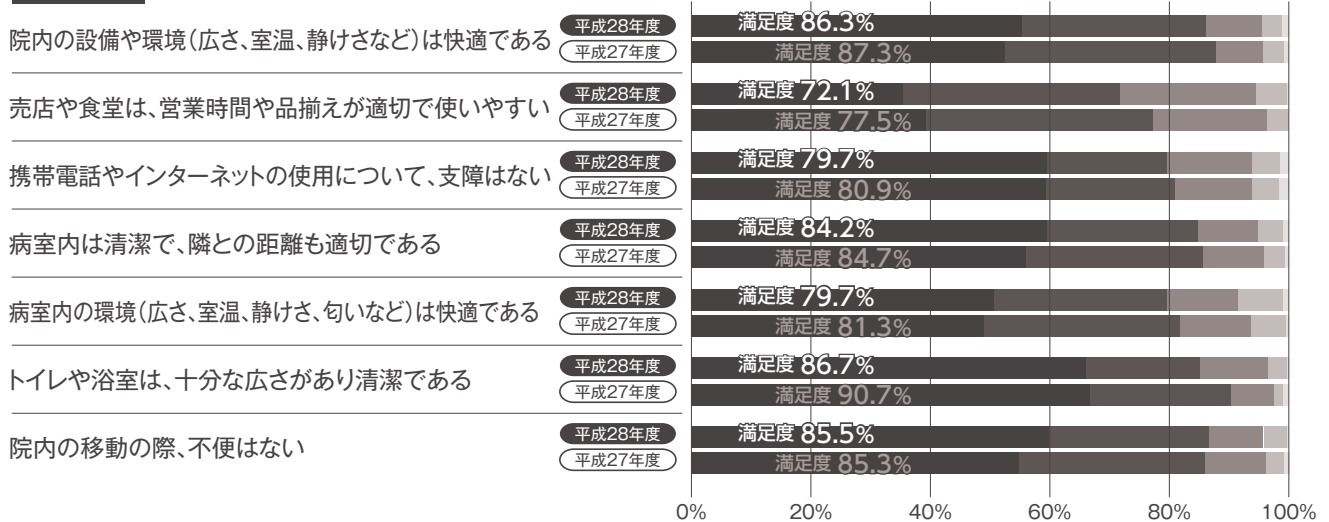


外来 情報提供

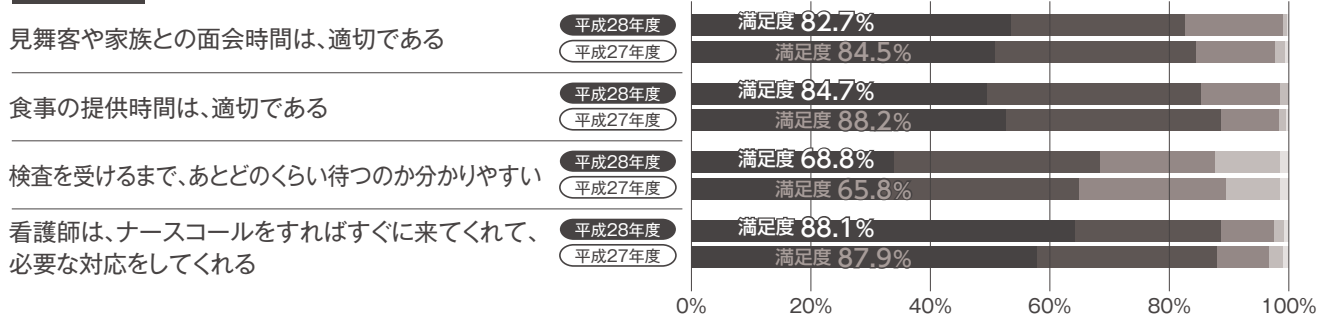




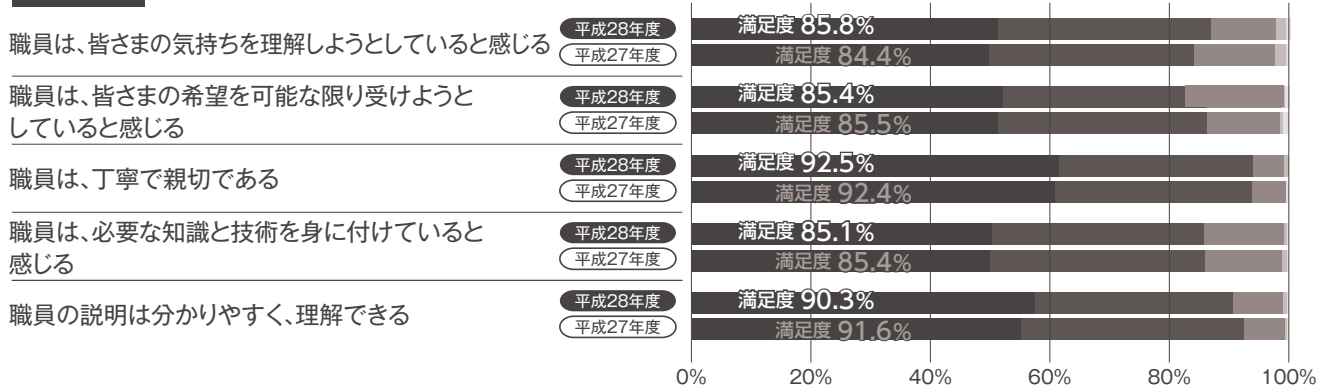
入院 設備・環境



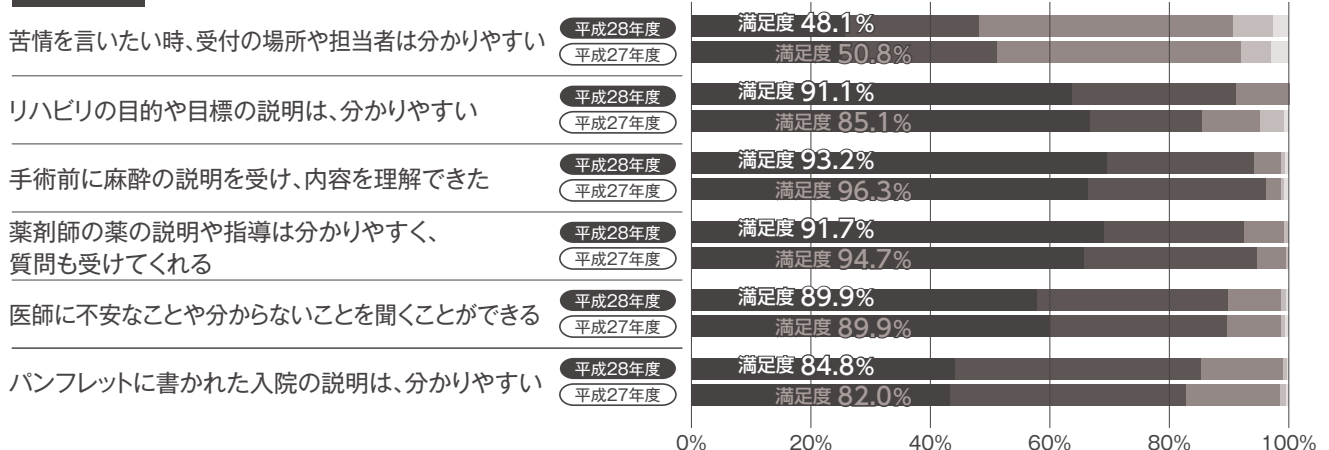
入院 時間管理



入院 対応



入院 情報提供



「患者の権利と責務」を改定しました (平成29年4月1日)

私たちは、患者の皆さまの権利を尊重し、安全で質の高い医療の提供に努めます。そのためには、患者の皆さまの主体的な参加が不可欠です。以下に掲げる事項は、患者さんと医療従事者が守るべき事項です。

【患者の権利】

1. 安心して最善の医療を公平に受ける権利を尊重します。

患者さんは生命、身体、人格を尊重され、地位、国籍、人種、宗教、性別、疾病の種類によって差別されることなく、最善の医療を受けていただく権利を持っています。

2. 医療機関を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利を尊重します。

患者さんは、検査や治療を受ける上で、医療機関を自由に選択する権利を持っています。また、どのような診療の段階においても、他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を持っています。

3. 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。

- ・ 患者さん、またはその代理人は病名、症状、予後、治療と検査の内容とその危険性、薬の効用と副作用などについて理解できるまで説明を受ける権利を持っています。
- ・ 治療、研究や教育の目的を含んだ医療行為について事前に説明を受ける権利を持っています。
- ・ 診療記録の閲覧や写しの交付を受けたり、治療に要するまたは要した費用の明細、公的補助に関する情報の説明を受ける権利を持っています。

4. 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。

患者さんは緊急時などの場合を除き、十分な情報と私たちの助言、協力を得た上で自己の意思により、検査、治療、その他の医療行為に同意し選択あるいは拒否する権利を持っています。

5. 個人の情報が保護される権利を尊重します。

患者さんは、その承諾なしに、個人の情報を直接医療に関与する医療従事者以外の第三者に開示されない権利を持っています。また、私的に干渉されない権利を持っています。

【患者の責務】

1. 自ら選んだ治療方針に沿って医療に参加する責任があります。ご自身の健康に関する情報を医療者にできるだけ正確に伝え、また、同意された医療上の指示に従ってください。
2. 病院の規則を守り、犯罪行為、迷惑行為を行わないなどの社会的ルールを守る責任があります。
3. 検査や治療のために、必要な医療費を負担する責任があります。

機器紹介

乳房用超音波画像診断装置「ABUS」を導入しました

診療放射線技師 森 佐知子

乳がん検診の代表的な検査はマンモグラフィと超音波検査ですが、当院健診センターに新しく乳房用超音波画像診断装置(ABUS)を導入しました。

この装置は、幅15cmの装置が自動で動いて3次元のデータ収集を行い、従来の超音波装置よりも乳房を立体的・客観的に把握できるところが特長です。左右の乳房をそれぞれ2~3回程度撮影し、解析装置で画像の確認を行います。検査は約10分で終了します。

乳房に装置が密着しない場合や病変部位によっては、乳房用超音波画像診断装置(ABUS)での検査が難しいことがあります。当院健診センターでは、皆さまの乳房の状態や過去の検査を考慮して最適な装置で検査をさせていただきます。この機会に乳がん検診を受診されてはいかがでしょうか。検査に関する質問や不安がありましたら、お気軽にご相談ください。

お問合せ：健診センター ☎0566-25-8182
費用：5,000円(税抜)





福祉の「窓」から

特定医療費助成制度について

難病の方に対する特定医療費助成制度の対象疾病(指定難病)が、平成29年4月より306疾病から**330**疾病に拡大されました。新たに追加された病名は右記の通りです。
本医療費助成を受けるためには、各種書類を準備した上で、お住まいの地域を管轄する保健所で申請手続きが必要です。

■制度の概要

対象者

指定難病にかかっていると認められる方のうち、次のいずれかに該当する方

- 1) 病状の程度が認定基準を満たす方
- 2) 1) に該当しない場合であって、高額な医療費を支払っている方

医療費負担

指定難病の治療や検査・お薬にかかる医療費が対象となります。まず、自己負担割合が3割から2割に引き下げられます。加えて、外来・入院の区別なく、世帯の所得に応じて「自己負担上限額(月額)」が設定されます。(設定された自己負担上限額を超えた部分について公費負担されます)

その他の対象疾病・申請方法・自己負担上限額など、詳しくは医療福祉相談グループにご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 樋渡 貴晴

病名	
1	カナバン病
2	進行性白質脳症
3	進行性ミオクローヌスてんかん
4	先天異常症候群
5	先天性三尖弁狭窄症
6	先天性僧帽弁狭窄症
7	先天性肺静脈狭窄症
8	左肺動脈右肺動脈起始症
9	爪膝蓋骨症候群(ネイルパテラ症候群)/ LMX1B関連腎症
10	カルニチン回路異常症
11	三頭酵素欠損症
12	シトリン欠損症
13	セブアプテリン還元酵素(SR)欠損症
14	先天性グリコシルホスファチジル イノシトール(GPI)欠損症
15	非ケトシス型高グリシン血症
16	β-ケトチオラーゼ欠損症
17	芳香族L-アミノ酸脱炭酸酵素欠損症
18	メチルグルタコン酸尿症
19	遺伝性自己炎症疾患
20	大理石骨病
21	特発性血栓症(遺伝性血栓性素因による)
22	前眼部形成異常
23	無虹彩症
24	先天性気管狭窄症



刈谷 訪問 看護 ステーション

便秘の解消は生活習慣の改善から

刈谷訪問看護ステーションスタッフは、在宅で療養されている方々のご自宅を訪問しています。訪問する中でも多く寄せられる悩みが**便秘**や**排便ケア**です。
便の70%は水分です。胃や腸で消化された食べ物は、大腸に送られ、大腸に停滞する時間が長くなるほど水分が吸収されて便が硬くなります。
便秘の解消には腸の蠕動運動がポイントになります。朝起きたらコップ1杯の水を飲んで朝食をしっかりと食べ、便意がなくてもトイレタイムを作ることを生活習慣にしましょう。また、便意があったら我慢せず、適度な運動・ストレッチを心掛けて便が出やすい環境を整えることも重要です。

生活習慣を改善しても便秘が解消しない場合は、便秘の種類に合わせた薬を使います。便を軟らかくする薬は、量を調整しながら毎日服用することが大事です。排便があったからといって薬を中断すると再び硬い便になってしまいます。また、腸の動きを活発にする薬は服用後約8~10時間で効果が出始めるため、薬の効果を十分に生かせるよう生活習慣の改善にも積極的に取り組みましょう。
美しい腸内環境を獲得して、気持ちの良いお通じにしたいですね。

看護師 後藤 勝枝



おくすりアラカルト

手洗いと手指消毒剤

私たちの身の周りには、目には見えないウイルスや細菌がたくさん存在しており、これらが体内に入って感染症を引き起こすことがあります。体内に入る重要な経路として「手」があります。十分な手洗いや適切な手指消毒剤の使用は、感染を防ぐ手段として非常に有効だといわれています。

そこで、今回は手洗いの方法や手指消毒剤の使い方についてお話しします。

手洗いの方法

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう。
- ・時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：厚生労働省「手洗いポスター」

■正しい手洗いができていますか？

手洗いをするとき、軽くすすぐだけだったり、手のひらだけ洗ったり、石鹸を使っても短時間で済ませてしまったりしていませんか。このように不適切な方法では十分な効果がありません。

流水と石鹸を使って、指先や手の甲、親指、指の間など洗い残しのないようにしっかりと、時間をかけて行うことが大切です。

■手指消毒剤の使い方

手指消毒剤は、手洗いが不十分なときや水が使えないときなどに効果があります。ドラッグストアなどで市販されているアル

コール手指消毒剤は、ウイルスや細菌に対して素早く消毒効果を発揮します。

使い方

十分な量の手指消毒剤を、手のひらだけでなく指先や指の間、手の甲、親指そして手首まで、手指全体にまんべんなくすり込みましょう。院内感染を防ぐ手段としても有効なため、当院でも全職種で使用を推進しています。

手指消毒剤の欠点

①手の汚れを落とすことはできません。

あきらかに汚れがついている場合はまず石鹸で手を洗い、よく乾かしてからアルコール手指消毒剤を使いましょう。

②消毒効果が効きにくいウイルス（ノロウイルスやロタウイルス）があります。

手洗いをしっかりとすることで感染を防ぎましょう。

大事なことは、生活の中でしっかりと手洗いを行うことと、適切な場面で手指消毒剤を使用することです。

何かご不明な点がありましたら、薬剤師までお声かけください。

薬剤師 佐野理央



ひとりでもできる リハビリテーション

飲み込みの障がい を予防しよう

安全においしく
ご飯を食べるために

「嚥下障がい」という言葉をご存じでしょうか。私たちは食事をする時、食べ物を見て口に入れ、かんで飲み込みやすくしてから胃に送り込みます。この中の「飲み込んで胃に送り込む」動作を「嚥下」といいます。

嚥下障がいとは、食べ物を食べる力や飲み込む力が弱くなった状態をいいます。嚥下障がいになると、食べ物を飲み込む前後や最中にむせる、食べ物を飲み込んだ後にガラガラ声になる、痰が絡むなどの症状や、倦怠感、発熱などが現れます。

嚥下障がいを放っておくと、食べ物や飲み物を十分にとれず、栄養や水分が不足して脱水症状や体力低下につながります。飲み込む力は年齢を重ねるにつれ、だんだん弱くなっていきます。そこで今回は嚥下

体操と食事の際のひと工夫をご紹介します。

■嚥下体操

嚥下に欠かせない筋力を鍛える体操です。食事前など生活のリズムに取り入れ、日頃から継続して行いましょう。

①深呼吸

鼻から吸って口から吐く。吐くときは口をすぼめて長く息を吐く。

②首の体操

深呼吸しながら、首をゆっくり左右・前後に傾ける。

③肩の体操

息を吸いながら肩を引き上げて、すっと力を抜くように息を吐きながら肩を下げる。

④口の体操

口をゆっくり大きく開けて、閉じる。

⑤頬の体操

口を閉じたまま、頬を膨らませてへこませる。

⑥舌の体操

口を開いて、舌を出したり引っ込めたりする。舌先を左右の口角につける。

⑦発音練習

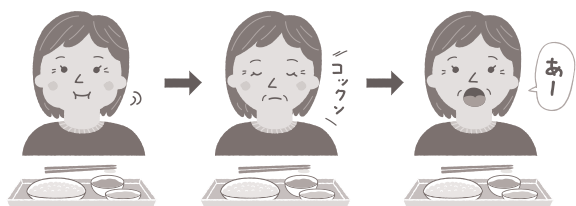
「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」と、ゆっくり大きな声で言う。

■食事の際のひと工夫

①おまけのゴックン

食べ物を飲み込んだ後に、もう一度ゴックンと飲み込みます。仕上げに「あー」と声を出す。

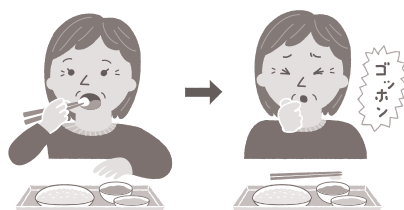
食べる時にやってみよう!
おまけのゴックン!!



②ゴッホン体操

食べ物を飲み込んだ後に、ゴッホンと勢いよく咳払いをする。

食べる時にやってみよう!
ゴッホン! 体操



③飲み物にとろみを付ける
水分によるむせを軽減するために、飲み物に専用のとろみ剤を使用しとろみ付けをする。

「食べる」という行為は、生きるために必要な栄養を取り入れるだけでなく、味や食事を通じたコミュニケーションを楽しむことができ、私たちの生活においてもとても大きな意味を持ちます。日頃から嚥下障がいを予防し、安全かつ楽しい食事を続けられるようにしましょう。



看護部だより

「妊娠したかも？」と 思ったら

月経が遅れて「妊娠したかも？」と思ったら、早めに産婦人科を受診しましょう。市販の妊娠判定キットを使うのも良いですが、初期流産や子宮以外の場所に妊娠している異所性妊娠の可能性もあるので、専門科の受診をおすすめします。

産婦人科では、まず経膈超音波を行います。子宮内に胎嚢（赤ちゃんの袋）が観察でき、胎児の心拍が確認できたら妊娠が確定します。

一般的に、月経の予定日を過ぎても次の月経が来ない場合は妊娠の可能性が高いと考えます。一方で、妊娠すると少量の出血や下腹部の痛みが伴い月経と間違えてしまうことがあります。妊娠している場合は、吐き気や嘔吐などのつわり症状やだる

い、熱っぽい、眠気などの症状が出る人が多いです。その他に胸が張る、乳首が痛い、イライラするなどの症状がみられることがあります。

妊娠は病気ではないので、保険が使えず自費診療となります。妊娠はお金がかかると思ってる方もたくさんいらっしゃると思いますが、自治体からの補助や支援が受けられます。

妊娠・出産は、喜びと不安が入り交じった複雑な心境になります。最近は高齢での妊娠・出産件数も増えていますが、年齢を重ねるにつれてさまざまなリスクが高まるといわれ、高齢で出産される方は特に不安も大きいと思います。

当院では医師と共に助産師も妊婦健診を行っており、さまざまな不安の相談をお受けします。心身ともに健やかに赤ちゃんを迎えるためにも、お気軽に声をかけてください。

助産師 今井夏子

耳よりニュース

耳そうじのおはなし

耳垢が気になり、耳そうじを毎日のようにしている方はいませんか？

耳垢は本来、自然に耳の奥から入り口へ向かって送り出される作用がありますので、それほど頻繁にそうじをしなくても大丈夫です。

耳そうじをしすぎて耳に傷がついてしまうと、外耳道炎になることがあります。耳痛や外耳道が腫れて赤くなり、重度の場合は外耳道が閉じてしまうこともありますので注意が必要です。

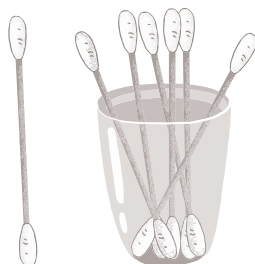
ご自身でそうじが難しい場合や、耳垢が詰まってなかなか取れない時は、無理をせず耳鼻科を受診しましょう。

補聴器を使用している方は、補聴器の装着により耳垢を奥に押し込んでしまうことがありますので、定期的に受診されることをおすすめします。また、お持ちの補聴器を長く使用するために、購入店にて定期的に点検・調整を行います。

聴力検査士 岩井充恵

適切な耳そうじ

- ☐ 2～3週間に1回程度
 - ☐ 綿棒で外耳道の入り口から1cmくらいまでの所をなぞる
- ★姿勢を正し、近くに子どもやペットなどがないことを確認しましょう



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29年5月20日(土)午後2時30分～

演奏 デンソー吹奏楽団

♪ サマーコンサート

日時 平成29年7月15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

費用 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。

市民公開講座

📖 実践！介護予防
リハビリテーション

日時 平成29年7月15日(土)午前10時30分

講師 リハビリテーション科 副部長 酒井 元生(理学療法士)

主催 広報委員会

場所 診療棟5階 第1・2会議室

お問合せ (0566) 25-9215〈広報グループ〉

参加 無料(予約不要)

📖 知っておきたい
前立腺がんの正しい知識

日時 平成29年9月16日(土)午前10時30分

講師 泌尿器科 部長 田中 國晃

主催 広報委員会

成人喘息教室

日時 平成29年7月1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) 25-8304〈地域連携室〉

骨粗鬆症教室

日時 平成29年6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〉

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(医療福祉相談グループ)

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(医療福祉相談グループ)

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)〉



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6月 ▶ 早く作れる！くせになる！アジア料理

日時 平成29年6月8日(木)・9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7月 ▶ 夏バテ知らずの元気レシピ

日時 平成29年7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)

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(税抜)
対 象 者	当院生活習慣病患者・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6月17日(土) 午前11時～12時30分
平成29年6月28日(水) 午後1時30分～3時
平成29年7月15日(土) 午前11時～12時30分
平成29年7月26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6月15日(木)・16日(金)
平成29年7月20日(木)・21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(税抜)
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6月7日(水)
平成29年7月5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。

●お問合せ
(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6月13日(火)
平成29年7月11日(火)
午後2時30分～3時30分

テーマ 6/13: どうして口内炎はできるの?
7/11: 味覚の変化～原因とおしく食べるコツ～

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)

職員の接遇について

職員の接遇に関するご注意をいただくことがあります。
当院では毎年、接遇などのマナー教育や、職員相互によるチェックなどにより、レベルアップに努めています。
常に患者さんの視点に立った対応を心がけるよう、引き続き接遇の質向上に努めてまいります。

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。

バスロケーションシステムの導入について

前号でお知らせしました、公共バス(刈谷市・東浦町)の運行状況が一目で分かる「バスロケーションシステム」を正面玄関横の待合スペースに設置しました。バスの運行状況を表示するほか、バスの到着を数分前に音声にてお知らせします。
バスをご利用の際はぜひこのシステムをご利用ください。

刈谷市公共施設連絡バス ロケーションシステム

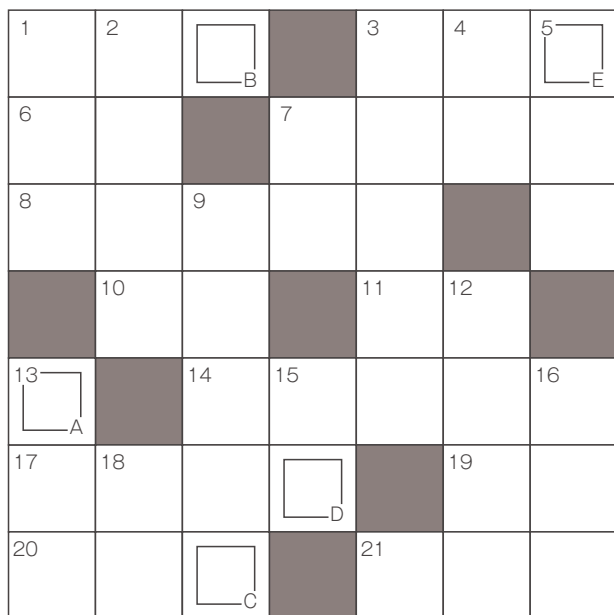
時刻(毎15分間隔)	路線名	行き先	運行状況
15:56 発	西尾線	ひまわり行き	平常運行
16:23 発	西尾線	洲原温水プール行き	平常運行
15:51 発	東尾線	ひまわり行き	平常運行
15:03 発	東尾線	刈谷ハイウェイオアシス行き	まもなく到着

バスロケーションシステムとは、バスがどの位置にいますか?という情報をリアルタイムで表示するシステムです。
バスがどの位置にいますか?という情報をリアルタイムで表示するシステムです。
バスがどの位置にいますか?という情報をリアルタイムで表示するシステムです。

(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？



解答欄

--	--	--	--	--

余聞

新年度が始まり1カ月が過ぎました。新たな環境で生活をスタートされた方の中には、疲れを感じ始めている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

気分転換の方法は色々ありますが、5月は新緑の季節。暖かな日差しを浴びて新緑の香りを胸いっぱい吸い込むと、明日からまた新たな気持ちで臨めるような気がします。自然のパワーをもらいに出かけてみませんか。

広報委員 中山 真理子

タテのカギ

- 1 カジカも四六のガマも、この仲間です。
- 2 等しいこと。等号。
- 3 クワガタよりも、ぼくはこれが好き。
- 4 フレームとか、額縁とか。
- 5 お酒やしょう油を絞る前の状態。
- 7 ——があるみたい。体温計はどこ？
- 9 ——にジュースがあるから飲んで。
- 12 わざと投票を遅らせる——戦術。
- 13 逃げないと、肉食獣の——になるよ。
- 15 木の幹などにできた穴。
- 16 香川県の名物といえば？
- 18 腕に——をかけて料理するね。

ヨコのカギ

- 1 絵のこと。——教室。
- 3 川の水面。こう言うと詩的かも。
- 6 ——ひいきは×。——ロジーは○。
- 7 登山やキャンプで使用する袋状の寝具。シュラフ。
- 8 玉はどの数字で止まるかな？
- 10 野球には、これが四つあるよ。
- 11 日本では、たいてい米の裏作です。
- 14 収入が増えること。——増益。
- 17 これで花壇に水をやりましょう。
- 19 この大木なんていないよ。
- 20 カットグラス。薩摩——、江戸——。
- 21 おもに子供が読みます。

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

139kcal
塩分0.8g

今回のお料理

「春野菜の生春巻き」

春キャベツは、葉が柔らかく色が濃いのでサラダなどの生食に適しています。骨を強くし、骨粗鬆症を予防する効果のあるビタミンKや、キャベジンといわれるビタミンUが含まれ、胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれています。
今回は春野菜を使った生春巻きをご紹介します。

管理栄養士 寺島 佳世

作り方

- ① エビは茹でて殻を取る。
- ② 春キャベツとにんじんは千切りにする。
- ③ グリーンアスパラガスは下茹でし、斜め薄切りにする。
- ④ 新玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- ⑤ <生春巻きのタレ>を混ぜ合わせる。
- ⑥ ライスペーパーを水またはぬるま湯で戻し水分を拭き取る。①～④の具をライスペーパーの手前に置き、具材をひと巻きしたら左右をたたんでしっかり巻く。
- ⑦ お好みの大きさに切り分け、生春巻きのタレをつけていただく。

■ライスペーパーとは？

米を原料に薄いシート状に加工・乾燥させた食品。
ベトナム料理やタイ料理の生春巻きの皮として利用されています。



材料(1人分)

- ・エビ(小) ……6尾
- ・春キャベツ ……1枚
- ・にんじん ……10g
- ・グリーンアスパラガス ……1本
- ・新玉ねぎ ……15g
- ・ライスペーパー ……2枚

<生春巻きのタレ>

- ・醤油 ……2g
- ・酢 ……4g
- ・砂糖 ……2g
- ・ごま油 ……1g
- ・コチュジャン ……1g

■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

クロスワードの解答

1	カ	2	イ	3	ガ	4	カ	5	ワ	6	モ
6	エ	コ		7	ネ	ブ	ク		ロ		
8	ル	ー	9	レ	ツ	ト			ミ		
		10	ル	イ		11	ム	12	ギ		
13	エ		14	ゾ	ウ	シ	ユ	16	ウ		
17	ジ	18	ヨ	ウ				19	ウ	ド	
20	キ	リ		コ		21	エ	ホ	ン		

コ	ロ	モ	ガ	エ
---	---	---	---	---