

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. 156

2018.5.15

一特集一
健康長寿の鍵は
口にあり！
口腔ケアと全身疾患の関係

INDEX

- P.01 メッセージ
- P.02 女性泌尿器科外来スタート
地下水膜ろ過システム導入
- P.03 特集
「健康長寿の鍵は口にあり!」
- P.07 HOSPITAL NEWS
- P.09 健心だより
- P.10 福祉の窓から
刈谷訪問看護ステーション
- P.11 モノ知り博士
- P.13 Information
- P.14 娯楽室
- P.15 旬を食す



「頭痛くらい」で 病院に行こう



刈谷豊田総合病院 参事

加藤 恭三

頭痛は誰でも経験するありふれた病態で、人類が二足歩行になった頃から存在しているといわれています。古くはギリシア神話のゼウスが頭痛に苦しんでいたという記述があるようです。また、ベートーベンや樋口一葉といった偉人も頭痛に苦しんでいたといわれています。他にもゴッホやピカソ、芥川龍之介の作品に、片頭痛に伴って出現する閃輝暗点（※）という症状を表現したと考えられるものがあることが知られています。

日常慢性的に起こる頭痛を一次性頭痛といい、この中に緊張型頭痛や片頭痛などが含まれます。これに対し、頭痛の原因となる何らかの病気があって発生する頭痛を二次性頭痛といい、中にはくも膜下出血や脳腫瘍など命にかかわる危険な病気による頭痛が含まれます。二次性頭痛の診断には画像診断が欠かせません。以前は診断が難しかった低髄液圧症候群や、椎骨動脈解離などの疾患が、MRIの検査で簡単に分かるようになりました。

一次性頭痛の中で頻度が高い緊張型頭痛は、頭の両側をギューツと締め付けられるような痛みを特徴としています。長時間のパソ

コン作業やデスクワーク、悪い姿勢などの身体的ストレス、家庭内や職場での精神的ストレスが誘因になるといわれています。これに対し片頭痛は、頭の片側がズッキン、ズッキンと脈打つように痛むことが特徴です。女性に多く、生理に関連している場合もあります。約30%の方が時々寝込むほどひどく、日常生活に支障をきたすといわれています。

片頭痛の治療にはトリプタン製剤が有効です。これは通常の鎮痛剤と全く作用の仕組みが異なる、いわば片頭痛の特効薬ともいえる薬です。この薬を的確に使うことで多くの片頭痛患者さんが頭痛の苦しみから救われています。片頭痛でも前兆として肩こりや首のこりが出現することがあり、自分では緊張型頭痛だと思っていたものが実は片頭痛だったということも珍しくありません。

毎週月曜日、脳神経外科に頭痛外来という専門外来を設けています。頭痛でお悩みの方は、できればかかりつけ医からの紹介状を持って、お気軽に受診してください。

※閃輝暗点とは、視界の一部が揺らいでチカチカ・キラキラした光が見え、視野が狭くなったり物がゆがんで見えたりする症状です。

〔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。

平成30年4月、女性泌尿器科外来スタート

超高齢社会を迎え、骨盤臓器脱や尿漏れ、頻尿などの泌尿器科疾患を患う女性が増えています。
このたび当院に女性泌尿器科外来を新設しましたのでご紹介します。

●このような症状はありませんか？

- ☐ 会陰部に下垂感がある、何かが出てくる
- ☐ くしゃみや咳をした時、走った時に尿がもれることがある
- ☐ 強い尿意を我慢できないことがある
- ☐ 尿がたまると膀胱が痛む

悪化する前に
専門医の受診を
おすすめします



受診してみませんか？

女性泌尿器科外来【予約制】

日 時：毎週月曜日 午後1時30分～4時30分

場 所：診療棟3階 泌尿器科外来

受診方法：かかりつけ医（地域の診療所）を受診し、必要に応じて**紹介状**を発行していただいた後、
予約をして当院を受診してください。

※紹介状をお持ちでない場合、当日受付をして受診することも可能ですが、紹介・予約
患者さんの診療を優先しますので、女性泌尿器科外来を受診できない場合があります。
また、初診時の選定療養費（自費）5,000円（税抜）がかかります。

問合せ先：診療内容▶泌 尿 器 科 (TEL.0566-25-8017)

予 約▶地域連携室 (TEL.0566-25-8304)

対象は、骨盤臓器脱、腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁、過活動膀胱、間質性膀胱炎などです。症状に合わせて、骨盤底筋体操などの保存的治療、薬物療法、手術療法などを検討します。

女性泌尿器科の診察では、一般の泌尿器科疾患以上にプライバシーに配慮した丁寧な問診が必要とされます。専門外来を設けることで、より細やかな診療ができるように環境を整えてまいります。

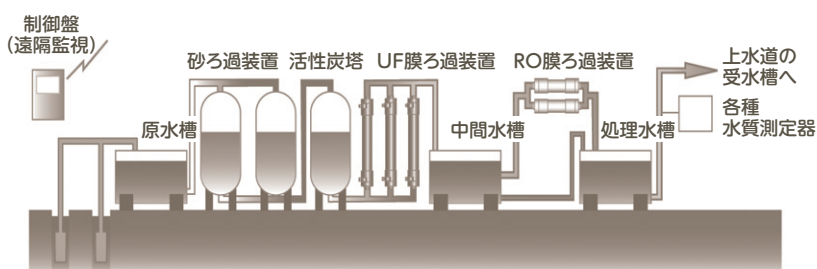
泌尿器科 近藤 厚哉



地下水膜ろ過システム導入

平成30年3月9日(金)から、水道水と地下水（地下水膜ろ過システムで安全な飲料水と同じ程度にろ過したもの）を利用する【2元給水】を実施しています。
このシステムにより、災害時にも継続して水が確保できます。

設備管理グループ





特集

健康長寿の鍵は口にある！

口腔ケアと全身疾患の関係

口腔ケアは大切です

日本口腔外科学会
指導医、専門医

渡邊 和代



近年、「口腔ケア」という言葉を耳にする機会が増えています。

「口腔ケア」とは「口のケア」、つまり「口の手入れ」のことです。口腔ケアは

生涯にわたって生活の質を維持・向上するためには欠かせません。老若男女、歯があってもなくても口の手入れが大切です。

■なぜ口の手入れが大切な？

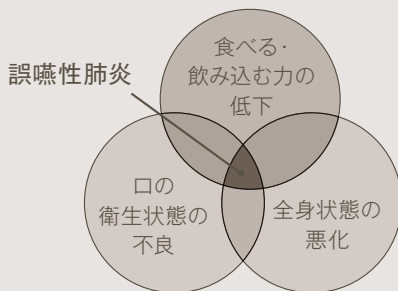
口腔ケアは口の疾患の予防となり、口の中の細菌が原因で生じる感染症の予防につながります。また、口から食えることへの支援となり、口の機能を改善します。その結果、健康の保持・増進を促し、生きる意欲にもつながります。

口の中の細菌は500〜700種、数にして数千億個〜一兆個といわれています。これらの細菌は強い付着力を持っており、歯垢を形成します。この歯垢がう蝕(虫歯)や歯周病の原因となり、糖尿病や誤嚥性肺炎、心疾患などにも悪影響を及ぼします。

口腔ケアの目的

- ①口腔疾患の予防
↳う蝕（虫歯）、歯周病など
- ②口腔細菌感染症の予防
↳誤嚥性肺炎、感染性心内膜炎など
- ③口腔機能の改善⇒健康の維持・増進

誤嚥性肺炎の成因



■なぜ口の中の細菌が全身の疾患に影響するの？
これには、**歯周病**が大きく関係しています。
歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨などの組織が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。そして、糖尿病の第6の合併症ともいわれます。

歯周病になると、分泌される炎症物質がインスリンの働きを妨げて血糖値が上がります。また、高血糖による血管のダメージで歯周病が悪化するという悪循環も生じるのです。

さらに、**肺炎**は日本人の死因第3位です。歯周病菌を含んだ唾液が気道に入ることによって誤嚥性肺炎のリスクが高まります。飲み込む力が低下した高齢者や手術後などに起きやすいです。

毎日のセルフケアと、かかりつけ歯科医院による**治療とプロフェッショナルケア**で歯と口の健康を守りましょう。



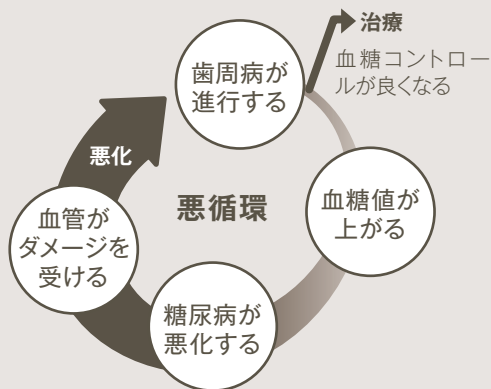
口腔ケアの基本は自分で毎日行うセルフケアです。しかし、**専門的な口腔ケア**を定期的に行うことで口腔疾患の予防だけでなく、高齢者や障がい者のQOL（生活の質）向上に効果があることが分かっています。

できていますか？正しい口腔ケア

歯科衛生士

渋谷 麻衣

歯周病と糖尿病の悪循環



■専門的口腔ケアとは？

歯科医院で、歯科医師や歯科衛生士が行う口腔ケアです。

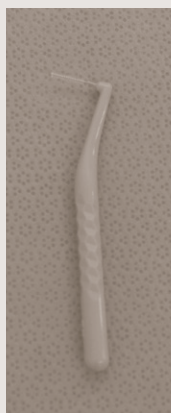
専門的口腔ケアは歯科治療も含んでいるため、歯科医院で行う歯科治療や歯石除去、ブラッシング指導などを専門的口腔ケアといいます。

専門的口腔ケアと毎日行うセルフケアを続けることで、口腔内をきれいに保つことができます。歯ブラシ1本でも個々にあった歯ブラシがあります。歯ブラシの他にもセルフケアを行うための補助器具としてワンタフトブラシや歯間ブラシ、舌ブラシ、義歯ブラシなどがあります（左写真）。

使用方法を間違えると口腔内の環境を悪化させる恐れがあるので、補助器具を使用する時には必ず歯科医院で使用方法の指導を受けてください。



ワンタフトブラシ



歯間ブラシ



義歯ブラシ



舌ブラシ

口腔ケアと誤嚥性肺炎

摂食・嚥下障害看護認定看護師

山本 顕 あきら



誤嚥性肺炎は、口腔内の汚れにより細菌が気道に入ることと起こる細菌性肺炎のことです。誤嚥性肺炎の原因はさまざまですが、今回は予防の一つである口腔ケアについて紹介します。

■入院患者さんの口腔ケア

嚥下機能を維持・向上させるために、口腔ケアと口腔内の刺激やストレッチを行っています。

患者さんの状況に合わせて使用する道具や方法、時間を変えながら日々ケアを行っています。



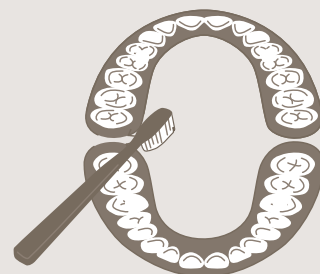
当院の入院セットの一部

要介護の方への口腔ケアのポイント

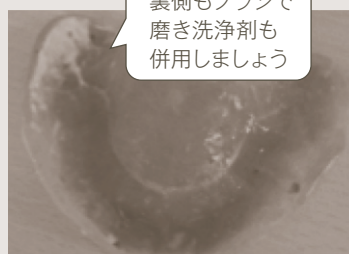
① 歯があれば歯ブラシを使いましょう

磨き始めと磨き終わりの場所を決めて、磨き残しを予防しましょう

② 義歯の汚れに注意しましょう
外は磨けていても中はどうでしょうか。部分義歯では義歯の金具と固定する歯の間、総義歯では裏側に汚れが残ります。磨き残しややすい部分を意識して磨くことが大切です。



裏側もブラシで磨き洗浄剤も併用しましょう



磨き残しのある義歯

③ 頬と舌をストレッチしましょう
湿らせたスポンジブラシやガーゼで拭き取ると、ストレッチだけでなく汚れを落とすこともできます。会話や笑いも効果的ですので、お笑い番組を見てもよいですね。まずは一日一笑から。



6月4日(月)～6月10日(日)は 歯と口の健康週間です

ムシ歯にちなみ、毎年6月4日～6月10日は歯と口の健康週間に定められています。厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会によって、歯と口の健康に関する正しい知識を普及するさまざまな活動が進められています。



日本歯科医師会 PRキャラクター よ坊さん

お口が乾燥している場合は、保湿剤（口腔内を潤すもの）を使用するのもポイントです。ただし、塗り過ぎには注意しましょう。
誤嚥性肺炎の予防は口腔ケアだけではありませんが、口腔内をきれいにし、機能を維持することは非常に大切です。見た目だけでなく食べる準備、爽快感などにもつながりますので、実践してみてください。

ここまで分かる！ 歯の画像検査

診療放射線技師

福岡 秀彦

歯科の画像検査

よく行われるオルソパントモグラフィでは、歯やその周りの骨を1枚の画像として映し出すことができます。

歯や顎の骨の状態をはじめ、骨折、副鼻腔炎、顎関節の病気などが分かります。

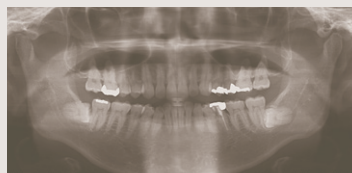
また、当院では歯科用のCT撮影装置を導入しており、最小0.1mm厚の画像で3次元的に詳しく調べることができます。一般的なCT装置と比べると2〜5割と少ない被ばく量で撮影でき、負担の少ない検査といえます。



●親知らずの方の画像



CT画像



オルソパントモグラフィ画像

8020運動をご存じですか？

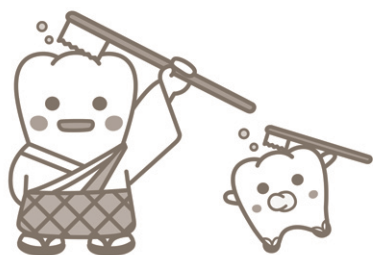
8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動とは、1989年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足できるといわれており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いが込められています。

8020達成者は、達成していない人よりも生活の質を良好に保つことができ、**社会に参加する意欲が高い、寿命が長い**などの調査結果が出ています。この結果からも、歯の状態は心身の健康に深い関係があることが分かりますね。

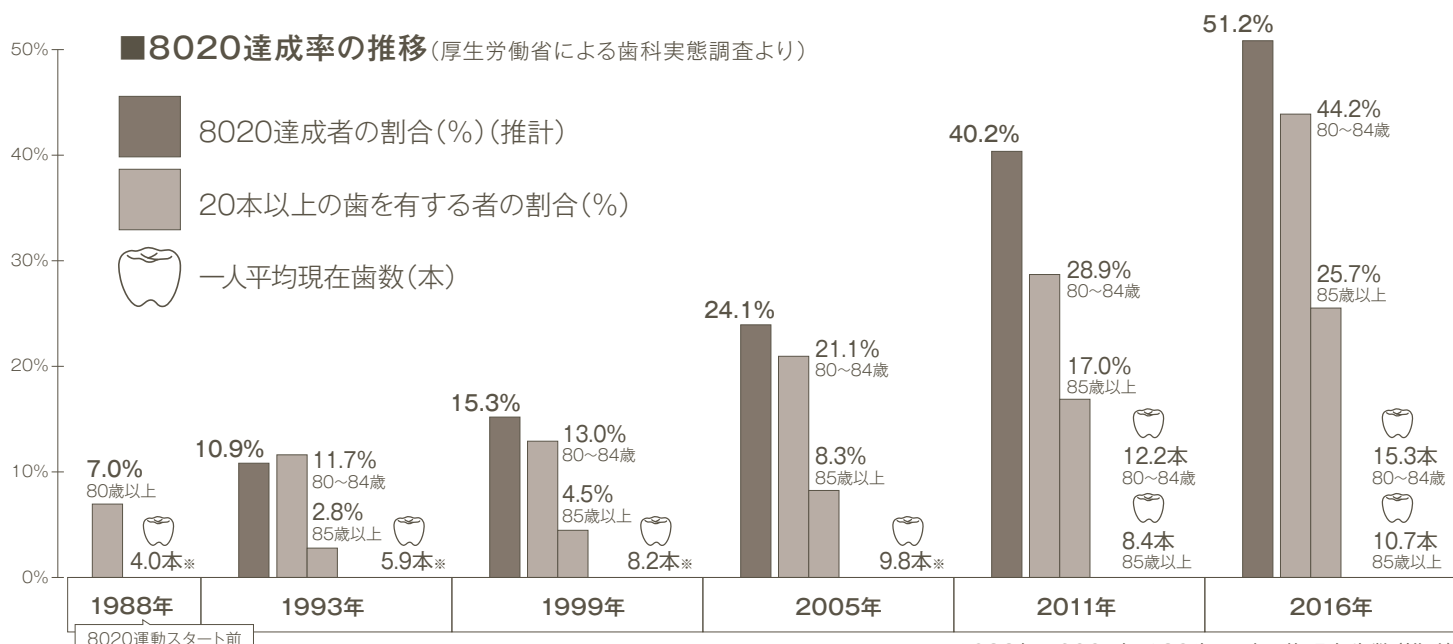
自分の歯で自分の口から食事をすることは、いつまでも健康で豊かに楽しく過ごすためにもとても重要です。

歯を失う最大の原因は**歯周病**です。日頃から口腔ケアを行い、定期的に歯科医院でプロの掃除・点検を受け、歯周病を予防しましょう。



日本歯科医師会 PRキャラクター よ坊さん

■8020達成率の推移（厚生労働省による歯科実態調査より）



●外来実施状況

[調査期間]

平成29年10月17日・18日・20日(3日間)

[配布数] 1,400枚

[回収数] 982枚(回答率70%)

●入院実施状況

[調査期間]

平成29年11月1日～11月29日(4週間)

[配布数] 600枚

[回収数] 456枚(回答率76%)

当院では、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ることを目的に患者満足度調査を実施しております。

今年度も多くの患者さんにご協力いただき、誠にありがとうございました。自由記述においてもたくさんの方の貴重な「生の声」をいただき、全て拝見しました。

本調査の結果を踏まえてより良い病院づくりに励んでまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

NEWS

1

患者満足度調査 結果報告

インストラクター委員会

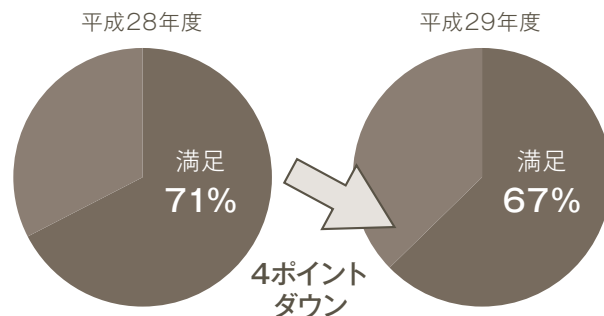
部門ごとの振り返り

【外来部門】

平成29年8月に実施した電子カルテ更新の影響でシステムの不具合や遅延が生じ、皆さまには大変ご迷惑をおかけしました。今回の患者満足度調査において、満足度が昨年度より低下したのは、皆さまにご迷惑をおかけした結果であると重く受け止めております。

特に、「おおむね予約した時間どおりに診察がされた」という項目では満足度が10%低下し、昨年と比べて満足度の低下が最も大きくなりました。

現在はシステムも軌道に乗り、徐々に通常の診療体制に復旧しつつあります。皆さまにご迷惑をおかけしないよう職員一同努めてまいります。

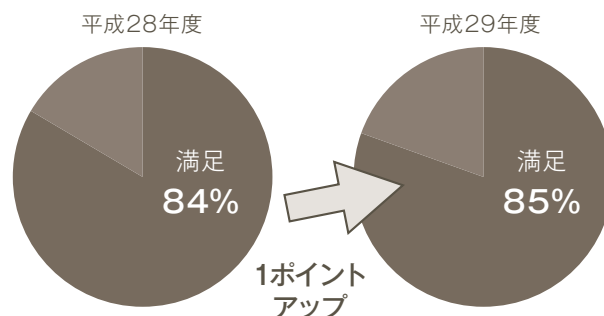


【入院部門】

昨年度より満足度が上昇し、全71項目中54項目という幅広い項目で皆さまにご満足いただけていることが分かりました。

特に満足度の上昇が目立ったのは「入院中の環境」で、3分の1の項目で3%以上の上昇がありました。中でも、入院施設の病室やトイレなどの設備の快適さや清潔さが高く評価されました。

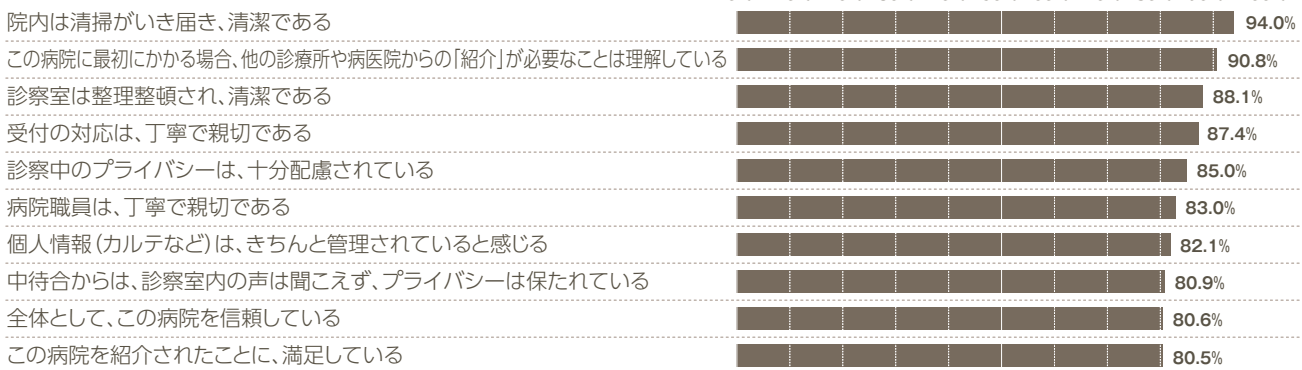
今後も皆さまのご期待に沿えるよう、より一層励んでまいります。



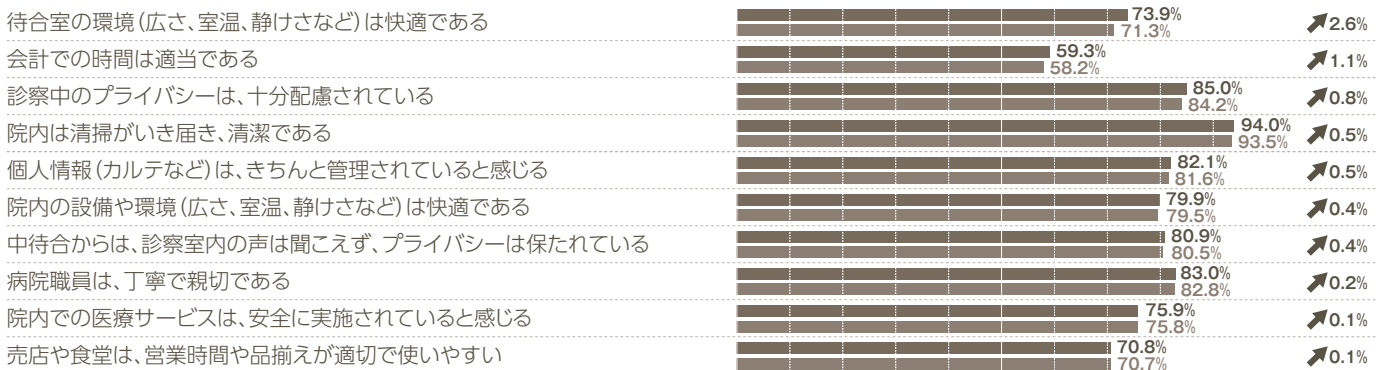
外来部門

■ 今年度 ■ 前年度

●満足度の高かった項目



●満足度の上昇が大きかった項目



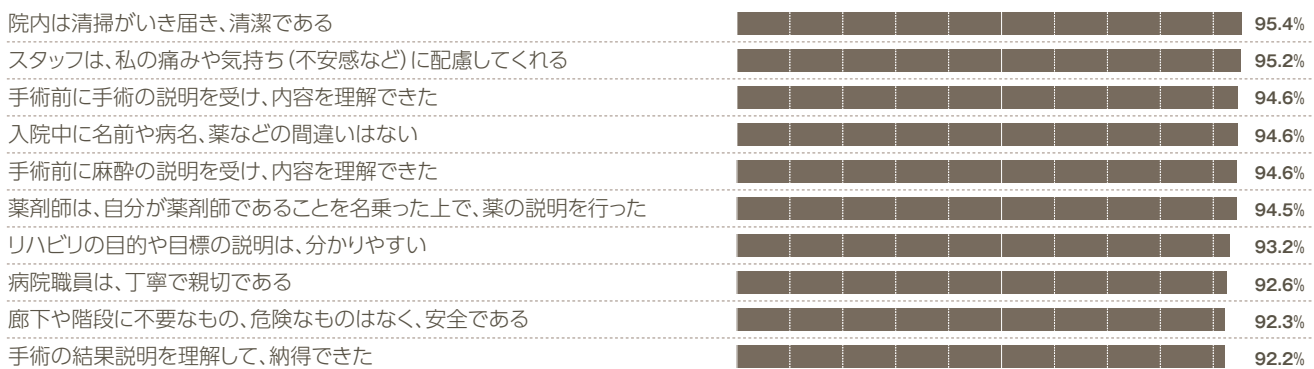
●病院全体の項目



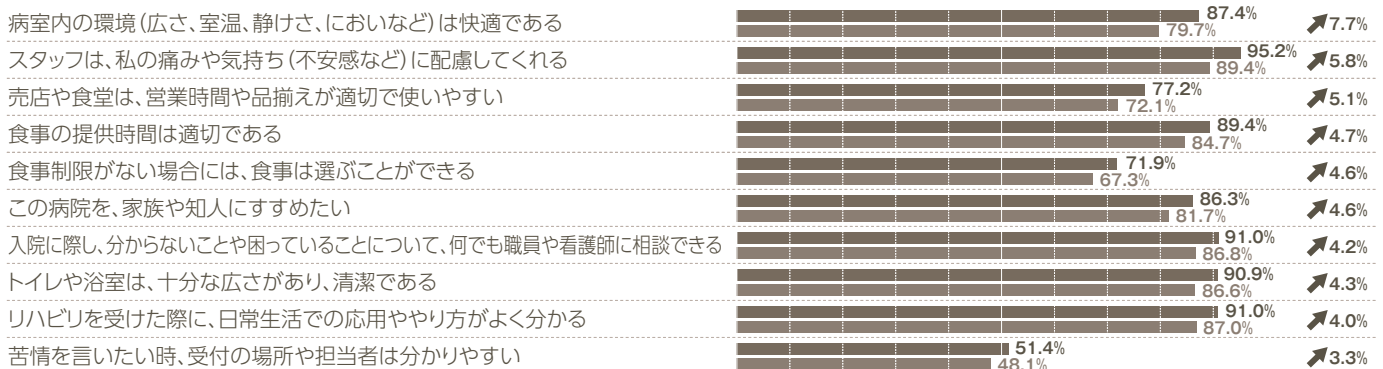
入院部門

■ 今年度 ■ 前年度

●満足度の高かった項目



●満足度の上昇が大きかった項目



●病院全体の項目



健心だより



手軽で、身近で、便利といえば、コンビニエンスストアですね！

以前と比べ、健康志向の食品やレトルトパックになったお惣菜なども増えました。

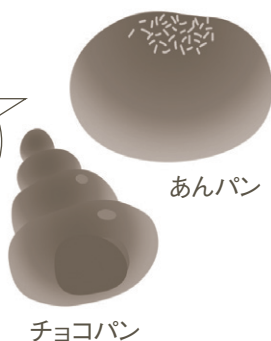
なかなか食事を作ることができない、時間の都合上コンビニエンスストアに頼らざるを得ないという場合もありますよね。そんな場合の一工夫をご紹介します。

○菓子パンを昼食に選んでいる方

菓子パンは意外にカロリーが高いです。また、昼食として考えると糖質や脂質が多く、タンパク質やミネラルなどが足りません。

肥満や体調不良の原因になる可能性がありますので、菓子パンはあくまでもお菓子ととらえましょう。

商品によっては
この2つで
約700kcalあることも！



あんパン

チョコパン

○血糖が高めの方

血糖コントロールのためには、栄養をバランスよくとり、食べ過ぎないように注意することがポイントです。

糖質に偏った食べ方(ご飯・麺類・パンなど)は、血糖値が上がりやすくなります。



おにぎり単品
200kcal前後



パスタ単品
500kcal前後



●サンドイッチはいかがですか？

同じパンなら、サンドイッチはいかがでしょう。レタスやキュウリ、トマトなど、野菜が入っている物を選ぶと良いでしょう。そこに無糖・低糖のヨーグルトや野菜ジュース(糖質少なめ)などを組み合わせると、一食でとることができる栄養素が多くなり、おすすめです。

例えば、サンドイッチ・低糖ヨーグルト・トマトジュースを昼食に選ぶと、カロリーは500kcal以下に抑えられます。



300 kcal



110 kcal



35 kcal

●ご飯を少し控えてみませんか？

～「もったいない」を「お得」に～

幕の内弁当は、いろいろな栄養素が含まれていますが、ご飯が少し多いです。

(・ご飯の量:約250～300g
・カロリー:約420～500kcal)



1/5程度残すだけで約80～100kcal抑えられます。「もったいない」から「お得」に意識を変えて、ご飯を少し控えてみませんか。

●“単品料理だけ”は控えましょう

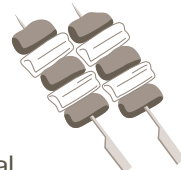
パスタやどんぶりなどの単品メニューは、糖質に偏りがちです。例えば、おにぎり1個にサラダ、肉類などの単品のおかずを組み合わせる方が、糖質が減り、栄養バランスも良くなります。



200 kcal



野菜サラダ 30kcal
ドレッシング 25kcal



120kcal×2



福祉の「窓」から

【平成30年4月～】

入院時の食事療養費が引き上げられました

Aさんは昨年11月に心筋梗塞で1カ月入院されました。そして今年4月にAさんの妻が大腿骨骨折で入院されて1カ月が経ち、現在は自宅へ帰ることを目標にリハビリに励んでいるところです。

Aさんは妻の医療費の請求書を見て、以前Aさんが入院していた時よりも食事療養費が9,000円ほど高いことに疑問を持ち、総合相談室に来室されました。

解説

平成28年4月から

入院時の食事療養費は段階的に引き上げられています

【入院時の食事療養費＝食材費相当額＋調理費相当額】となり、調理費相当額は段階的に引き上げられることとなりました。負担額は表のとおりです。

ご不明な点がありましたら、お気軽に総合相談室（医療福祉相談グループ）へご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 原 菜々子

■入院時1食あたりの負担額

（出典：厚生労働省）

区分	平成28年 3月31日まで	平成28年 4月1日から	平成30年 4月1日から
① 一般の方	260円	➡ 360円	➡ 460円
② 住民税非課税の世帯に属する方（③を除く）	210円	負担額の引き上げは行いません	
③ ②のうち、所得が一定基準に満たない方など	100円	負担額の引き上げは行いません	

※ただし、住民税非課税世帯の方は1食あたり210円もしくは100円で引き上げは行われません。また、指定難病や小児慢性特定疾病で医療費助成制度を受けている方も、1食あたり260円のまま据え置きになります。



刈谷 訪問 看護 ステーション

できていますか？防災対策

①安否確認方法は決まっていますか？

災害発生時、別々の場所にいても安否確認ができるように日頃から確認方法や集合場所などを話し合っておきましょう。訪問看護ステーションでは、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板の利用をおすすめしています。体験利用もできるので、毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などにお試しください。

【災害用伝言ダイヤル】

できること 伝言（音声）の録音・再生
171にダイヤルし、ガイダンスに従って操作します。

【災害用伝言板】

できること 伝言（文字）の登録・確認（登録は被災地の方のみ）
携帯電話やPHSから各社の災害伝言板にアクセスし、表示内容に従って操作します。

※詳しくは、総務省の災害伝言サービスをご覧ください。

http://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html

②日頃から準備していますか？

- ☐ 非常持ち出し袋の準備（貴重品など）
- ☐ ヘルメット、懐中電灯、携帯ラジオ
- ☐ 2～3日分の簡易な食料・飲料水
- ☐ 家具類・テレビ・冷蔵庫等の固定
- ☐ 避難場所までの経路確認

ご家族に介護が必要な方がいる場合は
以下についてもご準備ください

- ☐ 介護に必要なもの（薬、おくすり手帳、オムツなど）
- ☐ 隣人に一人では動けない家族がいることを伝達

災害はいつ起こるか分かりません。日頃から災害時に備えましょう。

看護師 徳永 優子



■呼吸NO（一酸化窒素）測定とは？
気管支ぜんそくを診断するための検査として、呼吸機能検査や血液検査、皮膚反応テストなどに加えて、近年用いられるようになった検査です。

気管支ぜんそくとは、空気の通り道（気道）が慢性的に炎症を起こして狭くなる病気です。気管支ぜんそく患者さんの気道はさまざまな刺激に対して敏感になっています。ダニやホコリ、タバコ、

気管支ぜんそくの新しい検査「呼吸NO測定」 こきエヌオー

臨床検査かわらばん



■呼吸NO測定の原理
気管支ぜんそく患者さんの気道内では好酸球という細胞が炎症を起こしており、これにより吐く息に含まれるNO濃度が上昇します。そのため、NO濃度を測定することでどのくらい気道が炎症を起こしているのかを判定できます。

■呼吸NO測定の方法
測定から結果が出るまでに5分程度と大変簡便な検査です。ただし、測定前2時間は飲食を控えるなどの準備が必要です。

ストレスなどの刺激によってさらに気道が狭くなると、発作的にゼイゼイ、ヒューヒューという呼吸音（喘鳴）が出たり、咳や痰が出たり、呼吸困難を起こしたりします。

また、喘鳴や呼吸困難がなく咳だけが長期間続く場合は、咳ぜんそくという病気の可能性があります。咳ぜんそくは風邪の後に発症する場合が多く、そのうち約3割が気管支ぜんそくに移行するといわれています。

■気管支ぜんそくかな？ と思ったら：



① 最大限息を吐きます



② フィルターを通して最大限息を吸います



③ 10秒間息を吐き続けます

気になる症状がある方は、お早めにお近くの呼吸器内科をご受診ください。検査に関するお問い合わせは、生理検査室（3棟3階）で臨床検査技師までお尋ねください。

臨床検査技師 谷村 菜月

■呼吸NO測定の基準値 大人と子どもでは基準値が少し異なります。

		低値	中間値	高値
呼吸NO濃度	大人	25 ppb以下	25～50 ppb	50 ppb以上
	子ども（12歳以下）	20 ppb以下	20～35 ppb	35 ppb以上
判定		炎症は認められず、ぜんそく以外の病気の可能性が高い。	軽い炎症が認められるため、症状と合わせて経過を観察する必要がある。	炎症が認められる可能性が高い。ぜんそくの症状がある場合、ステロイド薬が効く可能性がある。



ひとりでできる
リハビリテーション

健康な生活を送るために

屋内で簡単にできる

運動のススメ

■はじめに

健康や運動は、テレビ番組や書籍でたくさん取り上げられています。しかし、運動の必要性を理解していても継続できない方も多いようです。厚生労働省の調査（平成27年）では、運動習慣がある人は65歳以上の男性で52%、女性で38%。今年こそ運動を！と決意したあなたに、安全・簡単に実施できる運動をご紹介します。

■運動の効果は？

運動の代表的な効果は次のとおりです。

- ・筋肉・骨を強くする（加齢による筋力・骨密度低下を防止する）
- ・糖尿病などの生活習慣病を防止する
- ・心臓や肺の機能を強くする（加齢による機能低下を防止する）
- ・ストレスを解消する

■ウォーキングがおすすめです！

- ① 手軽にできる
 - ② 歩く速さやコースを変えることで負荷が調整できる
 - ③ 季節の変化を感じてさらにストレスが軽減できる
- 運動習慣のない方は、ウォーキングから始めてみましょう。

ウォーキングのポイント

- ① 姿勢を正す
- ② 少し大きな足幅で歩く
- ③ 手を振る



■ウォーキングできない場合は？

屋内で簡単にできる2つの運動をご紹介します。どちらの運動も痛みなく行うことが重要です。痛みのある方や病気を治療中の方は、医師にご相談ください。

屋内運動のポイント

- ① 反動をつけない
※ ゆっくり行うと関節や筋肉を痛める危険が少なく安全です。
- ② 呼吸を止めない
- ③ 継続しやすいタイミングを見つける
※ テレビのCM中に行う、歯磨き後に行うなど

【いすからの立ち座り】

方法 転倒を防止するためテーブルなどに軽く手を置き、ゆっくり立ち座りを繰り返す。

※ クッションなどで座面を高くすると負担が減ります。

効果 主に脚の筋力を強くします。転倒の防止や、筋肉量増加による代謝向上が期待できます。



【重りを使った運動】

方法 いすに座って背中を伸ばします。両手に水を入れたペットボトルを持ち、片手ずつ交互に上に挙げます。
※ 水の量で負担を調整します。

効果 腕と体幹の筋力強化を目指します。腕だけではなく、姿勢を保つ筋肉の強化も期待できます。



どのような運動でも継続することが大切です。健康寿命を延ばして趣味やスポーツを長く楽しむことができるよう、まずは2〜3カ月続けてみましょう。

作業療法士 寺澤 享洋

 イベント

市民公開講座			参加無料	予約不要
講 座	日 時	講 師		
世界一受けた 大腸がんセミナー	平成30年6月16日(土) 午前10時30分～12時	消化器・一般外科 部長 小林 建司		
キモ 肝臓を つづさないためには	平成30年7月21日(土) 午前10時30分～12時	消化器内科 管理部長 仲島 さより		
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〉	

院内コンサート			参加無料	予約不要
内 容	日 時	演 奏		
吹奏楽団コンサート フラダンス	平成30年5月19日(土) 午後2時30分～3時15分	デンソー吹奏楽団 デンソーグループフラガル		
ピアノ&クラリネット コンサート	平成30年6月16日(土) 午後2時30分～3時15分	Trioあくと		
サマーコンサート	平成30年7月21日(土) 午後2時30分～3時15分	刈谷市民吹奏楽団		
場 所	診療棟2階	お問合せ	(0566) 25-9215〈広報グループ〉	

 栄養科の教室
 完全予約制
 教室予約 (0566) 25-8387〈栄養科〉

対象は当院で栄養指導を受けたことがある方または医師から指示があった方です。参加を希望される方は栄養科までご連絡ください。

講 義	日 時		場 所	対象者	費 用
ヘルシークッキング教室	平成30年 6月14日(木) 平成30年 7月12日(木)	午前10時～12時30分	5棟2階 調理実習室	当院生活習慣病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料 +材料費600円(税抜)
減塩食体験会	平成30年 6月21日(木)・22日(金) 平成30年 7月19日(木)・20日(金)	午前11時30分～午後1時	5棟2階 調理実習室	塩分制限を必要とする 当院患者・家族の皆さま	栄養食事指導料 +材料費600円(税抜)
慢性腎臓病教室	平成30年 6月27日(水) 平成30年 7月25日(水)	午後1時30分～3時	診療棟5階 第5会議室	当院慢性腎臓病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料
心臓病のための 栄養セミナー	平成30年 6月 6日(水) 平成30年 7月 4日(水)	午前10時30分～12時	5棟2階 調理実習室	当院心臓病患者・ 家族の皆さま	栄養食事指導料

 がんに関する情報
 お問合せ (0566) 25-8110〈がん相談支援センター〉

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。

内 容	日 時	場 所
がん相談支援センター 相談時間 30分程度 相談無料 予約不要 がんに関する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。	月～金曜日、第1・3土曜日 (休診日は除く) 月～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	診療棟1階 患者サポートセンター
がんサロン 参加無料 予約不要 がん患者・家族の皆さまが 共に学び、語り合う場所です。	栄養バランスと免疫力 栄養科(管理栄養士) 和田 真季 倦怠感について 化学療法センター(看護師) 能登 智恵美	診療棟4階 がん情報ラウンジ
ピアサポーター(がん治療体験者)による院内相談会 参加無料 予約不要 がんに関するさまざまな相談にピアサポーターがお応えします。	毎月第1木曜日(休診日は除く) 午前10時～12時	診療棟1階 正面玄関
社会保険労務士によるがん患者さん相談会 参加無料 要予約 がんの治療と仕事の両立や就労の不安・悩みなどに社会保険労務士がお応えします。 予約方法 お問合せ先にお電話いただくか、がん相談支援センターまでお越しください。	毎月第1木曜日(休診日は除く) 午前10時～12時	診療棟1階 正面玄関

 患者会

水曜会			参加無料	予約不要
日 時	平成30年5月16日(水)午後2時～3時30分			
場 所	診療棟5階 第4会議室	お問合せ	(0566) 25-2810 〈患者サポートセンター(医療福祉)〉	

パーキンソン病患者・家族の会			参加無料	予約不要
当院におかかりの方を対象としています。				
日 時	平成30年6月18日(月)午後2時～3時30分			
場 所	診療棟5階 第4会議室	お問合せ	(0566) 25-2810 〈患者サポートセンター(医療福祉)〉	

骨粗鬆症教室			参加無料	予約不要
日 時	平成30年6月4日(月)午後2時～3時30分			
場 所	診療棟5階 第3会議室	お問合せ	(0566) 25-8014〈整形外科外来〉	

成人喘息教室			参加無料	予約不要
日 時	平成30年7月7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	お問合せ	(0566) 25-8304〈地域連携室〉	

ナンクロ

同じ数字のマスには同じ文字が入ります。「オ・サ・ナ・ジ・ミ」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	オ	2	サ	3	ナ	3	ナ	4	ジ	5	ミ		2	7	18	8	11
14		15			15				16	11	6	12	17				9
10		3	1	17	14				18			4	12	11			
1			13	11	2	12	19	16			21				8		
14	1			15	22		12	5	10	7	9		11				
	1	18		15	7	17		3	6	16	18						
7	15	8	11	19	22		4	22		21							
21	5		2		9	3	21		2	22	5						
3		21	22	20	16		16	7	22		2						
5	1	16	12	14		1	20		2	17	22						
	2		2		10	22	18	15	22		6						
19	22	15	2	7		13		10	12	20							
4		21		1	19	4	21		8	22	18						
	1	11	21	22	15		20	11		9	22						
6	16	10	7		16	13		1	5	12	4						

文字対応表

1	2	3	4	5
オ	サ	ナ	ジ	ミ
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22			

解答欄

2	7	15	7	6	10	13	14	5

★解答は裏表紙に掲載しています。

ご意見箱



身体障がい者用駐車場に、車いすマークを付けていない人が駐車している

正面玄関の向かいにある駐車場は、車いす・松葉づえ使用の方など**歩行困難な方の専用駐車場**となっております。通常の歩行が可能な方は、病院北側・南側の駐車場をご利用ください。

このたび、新しい看板を設置いたしました。内容を見直し、分かりやすい表記に変更しております。

(文責：総務室長)

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。



余 聞

ゴールデンウィークはどのように過ごされましたか。

私の父は、ゴールデンウィークを過ぎるとすぐに1年が終わる感覚だそうです。年を重ねるにつれて時の流れを早く感じるの、日々の出来事に変化や刺激が少なくなってくるためだといわれています。

新しいことや難しいことにチャレンジすることはパワーが必要ですが、迷ったら「ひとまずやってみる」ことも大事だと思うこの頃です。

広報委員 濱崎 洋旭

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。

