

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】

11

November

No. 159

2018.11.15

高血圧

一特集一

あなたの血管は大丈夫？

INDEX

P.01 メッセージ

P.02 モノ知り博士

P.03 特集「高血圧～あなたの血管は大丈夫？～」

P.07 福祉の窓から

在宅療養あれこれ

P.08 HOSPITAL NEWS

P.09 Information

P.10 娯楽室

P.11 旬を食す

〔年末年始休診日のご案内〕 平成30年12月29日(土)～平成31年1月4日(金)

※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。

虹

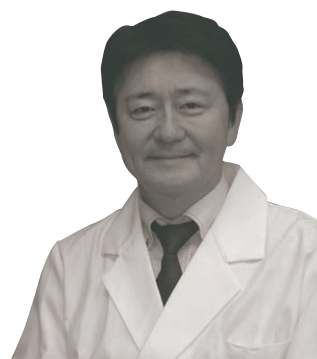
先日、台風が過ぎ去った後に偶然綺麗な「虹」を見ました。虹を見た瞬間、心が洗われてとても幸せな気分になりました。そこで、「虹」について改めて考えてみました。

虹はどのようにできるのでしょうか。ひずみのない球形の雨粒に太陽の白色光が屈折しながら侵入し、雨粒の中の反対の壁で反射して、雨粒から再び空気中に出てきた屈折率の異なる7色の光の帯を虹として見えているのです。虹は、太陽を背にした時に見える非常に偶然で神秘的な出来事なのです。

さて、虹についてはさまざまな著名人が語っています。

まず、チャールズ・チャップリンの数ある名言の一つに「下を向いていたら、虹は見えないよ」というのがあります。確かに、空を見上げないと虹を見ることはできませんね。下を向いて、つらいことや悲しいことに落ち込んでばかりいたら、幸せになったり成功したりできません。前を向いて生きていくことの大切さを虹に例えてチャップリンが教えてくれている気がします。

また、お天気キャスターの倉嶋厚氏は「日の指す方角だけを探している人に、虹は見えないのです」と語っています。人は誰しも、光が



刈谷豊田総合病院 副院長

早川 哲史

ある方や上の方ばかりに目が行きがちですが、むしろ、その反対側にこそ誰も気付かない幸せや喜びがあるものだと思えます。太宰治の「斜陽」の中には、「夕立の晴れた空にかかる虹はやがてはかなく消えてしまいますけど、人の胸にかかった虹は消えないようでございます」という大変美しい一節があります。他に、ハワイのことわざで「No rain, no rainbows」つまり、「雨がなければ虹はない」、日本にも「雨の後には虹が来る」など、虹に関する素敵な記述は枚挙にいとまがありません。

このように、わたしたちが何気なく見ている虹にもさまざまな思いと感じ方があることが分かります。嵐や雨のようなつらいことがあった後に、輝かしい光の方角だけでなく、誰も気付かない光と反対側の空を見上げると一瞬だけ現れるこの上なく美しい虹。この「虹」を忘れないように、心に消えることのない虹を架けて過ごしていきたいものですね。

〔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。



おくすりアラカルト

インフルエンザの予防

インフルエンザは感染力が強く、毎年冬になると流行する病気です。インフルエンザの予防といえば「インフルエンザワクチンの接種」を連想する方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、インフルエンザワクチンの予防接種とその他の予防法についてご紹介します。

■予防接種の時期は？

インフルエンザワクチンを接種して抗体ができるまでに2週間ほどかかり、抗体による免疫の持続期間は5カ月ほどとされています。

日本では、例年12月～4月頃に流行します。インフルエンザから身体を守るためには、予防接種を11月中(遅くとも12月中旬)に終わることがより効果的とされています。

■予防接種の回数？

13歳以上の場合、1シーズンあたり1回の接種を原則としています。一方、13歳未満の場合は、免疫が弱く抗体がつきにくいいため、2回接種が推奨されています。2回接種する場合、1～4週間の間隔を空けて接種します。

■ワクチンの効果は？

インフルエンザウイルスが体内に侵入し、細胞内でウイルスが増殖することを「感染」といいます。その後、発熱やのどの痛みなどの症状が出現することを「発病」といいます。

インフルエンザワクチンには、「発病」を抑える効果が一定程度認められていますが、完全ではありません。発病すると、多くの方は1週間ほどで回復しますが、中には重症化する(肺炎や脳症

などが見れる)方もいます。インフルエンザワクチンの最大の効果はこの重症化を予防することです。

■ワクチン以外の予防法は？

【ワクチン接種≠感染しない】という訳ではありません。インフルエンザに感染しないために、普段から自分自身で予防法を実践することが大切です。

例えば、インフルエンザの流行期に人混みへの外出を控えることや、外出後の手洗い・うがいを行うといった方法も感染対策になります。また、空気が乾燥するとインフルエンザに感染しやすくなるため、室内を適度な湿度に保つことも効果的です。そして何より、十分な休養とバランスのとれた食事を日頃から心がけましょう。



薬剤師 上田 旭美

特集

高血圧

～あなたの血管は大丈夫?～

放っておけない高血圧

腎・膠原病内科 部長
日本腎臓学会 指導医、専門医

小山 勝志

わが国の高血圧患者3500万人のうち、高血圧を自覚しているのは半分の1700万人といわれています。さらにその半分の850万人が何らかの治療を受けていますが、良好な治療を受けているのはその半分の400万人とされています。これを「高血圧診療における1/2の理論（図1）」といいます。

この現象は「高血圧症自体に自覚症状がない」という特徴に起因していると考えられ、知らない間に進行するため大変危険な病気です。高血圧が続くと血管が障害を受け、さまざま

脳

動脈硬化が進行して脳梗塞の原因に

心臓

たくさんの血液を送り出すため心筋が鍛えられて分厚くなり、心筋梗塞の原因に

腎臓

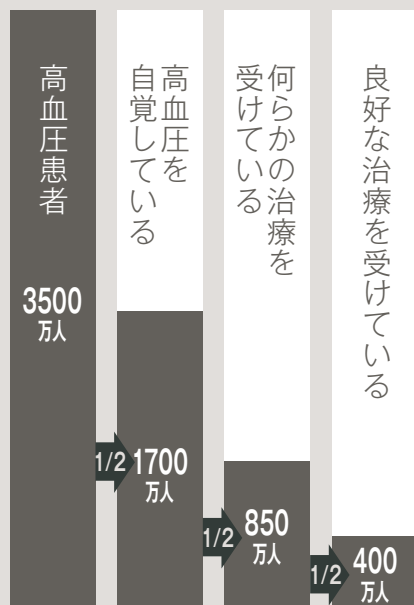
腎臓は血管の塊であるため血管障害は腎不全の原因に

目

眼底の細い血管が動脈硬化を起こすと眼底出血や失明の原因に



図1.高血圧診療における1/2の理論



なダメージを受けます。いずれの合併症も重症度が高くその後の生活に大きく影響するため、高血圧症を「沈黙の暗殺者」という医師もいます。血圧は血管抵抗と流れる血液の量によって決まります。従って、全身の血管が硬い・細いなどにより動脈硬化が進んだり、心臓から拍出される血液量が増えたりすると高血圧になります。後者は塩分とりすぎが一番の原因だといわれています。

高血圧症は薬による治療を行います。症状がないため内服すると痛みが取れる、熱が下がるなどの効能は感じられませんが、**決められた時間に決められた量を飲むことが大切です**。また、生活習慣の中では高血圧になる要因を減らしていくことが大切です。塩分制限（1日6g以下）や運動（1週間に3回、1回30分程度）、食べ過ぎない、魚の油をとるなどに注意を払うことが肝要です。

特に働き盛りのメタボの人、閉経後の女性、高齢者は高血圧の予備軍なので、日常生活から気をつけましょう。

自分の血圧を知ろう！

看護師

三浦 奈緒美



正しい血圧の測り方

血圧について「健診を受けているから大丈夫」と考えていませんか。血圧は測る場所や時間、気温、ストレスなどによって変化します。高血圧を防ぐには、日々の生活習慣を見直すことが重要です。

大切なのは**血圧の自己測定**です。自分で血圧を測定することで自分の体調をよく理解でき、長期にわたる高血圧の食事療法や運動療法、降圧薬などによる治療の指標になります。

血圧計は指・手首・上腕など、さまざまなタイプのものがありますが、正確に測定するためには**上腕にカフを巻いて測るタイプ**が適しています(図2)。

血圧を測定したら毎日**記録**※しましょう。

記録することで日々の血圧の値が目に見えるようになります。「あれ？こんな値だったっけ？」「急に値が変化したぞ？」と思ったら、医療機関に相談してみてもいいかでしょう。

※当院循環器科外来では、該当の患者さんに血圧手帳をお渡ししています。また、インターネット上に無料で公開されている記録用紙もありますので検索してみてください。

定期健診のススメ

定期的に健診を受けることで高血圧の**早期発見**ができ、家での生活状況を見つめ直す良い機会となります。この機会に、健診を受けてみませんか。

当院健診センターではさまざまなコースをご用意しています。詳細は電話でお問い合わせください。



[健診センター] 予約制

TEL 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

図2. 正しい血圧の測り方

① 準備

- ・静かな場所に、いすとテーブルを置く
- ・室温は20～25度にする
- ・できるだけいつも同じ時間帯に測る

④ 測定

- ・カフを巻いた位置が心臓と同じ高さになるよう、腕をテーブルに置く
- ・リラックスして測る
- ・2～3回測り、近い値2つの平均を記録する

② 測定のタイミング

- ・朝：起床後1時間以内、朝食の前
- ・夜：就寝前。飲食・入浴・喫煙・おしゃべりをした時は30分、排便・排尿からは5分空ける
- ・いつも同じ姿勢、同じ側の腕で測る

③ カフの巻き方

- ・肘のあたりで脈を打っているところ(上腕動脈)を探す
- ・上腕動脈の上、肘から2～3cm上にカフを巻く
- ・指が1～2本入る程度のきつさで巻く



血管を守るおいしい食べ方

管理栄養士

湯山 亜佳里
石橋 龍志

高血圧を予防して血管を守るには、**減塩**が大切です。1日の目標は、男性8g未満、女性7g未満、高血圧の方は6g未満です。



減塩のポイント

- ・外食や惣菜の表示を見て、塩分摂取量を知る
- ・加工品（練り製品、インスタント食品、ハム）などの塩分が多いものは控える
- ・旨味（だし）を活用して薄味に慣れる

・麺類の汁は残す（麺類1杯で約5〜8gの塩分が含まれる）

・酢、柑橘類、スパイス、香味野菜などを活用し、塩分が少なくても満足感のある食事にする

・調味料を計る習慣をつけ、かけるよりもつけるようにする

血管を丈夫に保つために役立つ栄養素

①EPA、DHA

魚類（特にイワシ、サンマなどの新鮮な青魚）に多く含まれます。動脈硬化の原因となる中性脂肪を減らすほか、血栓予防作用があります。その他、良質なたんぱく質は血管内皮細胞が元気に生まれ変わる材料となります。

②抗酸化成分（β-カロテン、ビタミンC・E）

トマトや南瓜、モロヘイヤなどの色の濃い野菜に多く含まれています。動脈硬化の予防に効果的です。

市販品の塩分量を知ろう！

加工食品の多くに栄養成分表示がありますが、「食塩相当量」が明記してあるものは一部です。

そんな時は、1gあたりのナトリウム量から食塩相当量を換算できます。

■食塩相当量(g)を求める計算式
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

おすすめレシピ

ロール白菜のトマト煮

今回はトマトの酸味と旨味、ハーブやスパイスの風味を活用して減塩でもおいしく食べられる煮込み料理をご紹介します。

〔材料(1人分)〕

白菜……………80g
玉ねぎ……………20g
合いびき肉(牛・豚)……40g
卵……………5g
①パン粉……………5g
②塩……………0.2g
③こしょう……………0.2g

④トマト水煮缶……………30g
⑤コンソメ……………1.0g
⑥クッキングワイン……………10g
⑦ケチャップ……………8g
⑧水……………40g
⑨ローリエ……………1枚
⑩黒こしょう……………お好みで



1人分

160kcal

タンパク質 10.8g
塩分……………1.0g

作り方

- ① 白菜は葉を1枚ずつとり、レンジで加熱(600Wで1分30秒)するか、芯が柔らかくなるまで茹でておく(沸騰した湯で1〜2分)。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、ラップをしてレンジで加熱(600Wで1分10秒)する。加熱した玉ねぎを冷まして①と混ぜ合わせる。
- ③ 白菜に②をのせ、しっかりと巻いていく。
- ④ 鍋に⑧を入れて、煮立ったら③を入れて煮込む。
- ⑤ 火が通ったら皿に盛り付け、お好みで黒こしょうをかけて出来上がり♪

気張らない運動のコツ教えます！

理学療法士

青木 奏

血圧を下げるためには習慣的な**有酸素運動**が効果的だといわれています。有酸素運動とはウォーキングやサイクリング、水泳など、長時間継続して行う運動のことで、酸素を使って脂肪を燃焼させます。



継続は力なり。毎日コツコツと、空いた時間での運動や生活の工夫から始めてみませんか。

■有酸素運動のコツ
可能であれば**毎日30分以上**、「ややきつい」程度の運動を継続することが大切です。連続して30分行うことが難しい場合は、分けて行っても効果は期待できますが、少なくとも10分以上は継続し、運動時間の合計が30分以上になるようにします。

運動時間の確保が困難な場合は、生活の中で活動量を増やしましょう。座位を基準として、歩行は3.5倍、速足は4.3倍、階段(上り)は4倍、床磨きや風呂掃除などの家事は3.5倍の活動量となります(図3)。速足で歩く、階段を利用する、家事の時間を増やすなどでも効果があります。

図3. 活動量と運動・生活活動の例(メッツ表)

活動量	運動・生活活動の例
1.8倍	立位(会話・電話・読書)、皿洗い
2.0倍	ゆっくりした歩行、洗濯、料理や食材の準備
2.3倍	ストレッチ、ガーデニング、動物の世話
2.5倍	植物の水やり、子どもの世話
3.0倍	普通の歩行、太極拳、ボウリング、台所の手伝い
3.5倍	散歩、体操、軽い筋力トレーニング、ゴルフ、床磨き、草むしり、階段(下り)
4.0倍	ラジオ体操、卓球、サイクリング、階段(上り)
4.3倍	やや速い歩行、苗木の植栽、農作業
5.3倍	水泳(ゆっくりした平泳ぎ)、アクアビクス
6.0倍	ゆっくりとしたジョギング、水泳(のんびり泳ぐ)、ウェイトトレーニング

※安静に座っている時を「1」とする

健康づくりのための身体活動基準2013より改変



福祉の窓から

難病の方でも障害福祉サービスが利用できます

さんいしゆくせいそくさくこうかしょう

Aさん(50代)は筋萎縮性側索硬化症(ALS)と診断されています。最近、飲み込む力が弱くなり痰が増えてきているため、主治医からも痰吸引器の購入をすすめられて相談室にいらっしゃいました。

障害者手帳はお持ちではありませんでしたが、「筋萎縮性側索硬化症」と診断されていることによ

り、障害福祉サービスの利用が考えられました。Aさんは、障害者手帳がなくても診断書などの対象疾病にかかっていることが分かる証明書があれば障害福祉サービスが利用できることに驚きながらも、早速市役所に相談に行かれました。

ポイント

障害者手帳を持っていない方でも、対象疾病に該当する方は必要と認められた障害福祉サービスなどが利用できます。

- 対象疾病：359疾病(平成30年4月1日時点)
- 相談窓口：市区町村の障害福祉担当課
- 診断書などの対象疾病にかかっていることが分かる証明書が必要です。

例えば・・・

- ・ 杖や歩行器、車いすが欲しい
- ・ 着替えや入浴、買い物、調理を手伝ってほしい
- ・ ベッドや手すり、痰吸引器を使いたい
- ・ 住宅を改修したい
- ・ 就労や生産活動がしたい、就労に向けて訓練がしたい など

※介護保険の対象となる方は、介護保険サービスが優先される場合があります。

ご不明な点がありましたら、お気軽に市区町村の障害福祉担当課、または当院診療棟1階・患者サポートセンター(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 城 亜衣子



在宅療養あれこれ

スムーズに在宅生活に戻るには

入院中の方が退院して自宅に戻る際、介護保険サービスの利用を開始することがあります。今回は、ケアマネジャーが実際に関わったBさんの支援についてご紹介します。

Bさんは現役で仕事をされていました。ある朝、体の半身が動かなくなつて病院を受診し、脳梗塞の診断を受けました。半身麻痺の後遺症が残った状態でした。

Bさんは、退院後の生活に強い不安を持っていたため自宅環境の確認が必要と判断され、ケアマネジャー・リハビリ担当者・住宅改修事業者で自宅を訪問しました。退院後の生活状況を想定し、その場で自宅の改修工事などについて検討しました。

そして、退院後の生活状況を見据えてご本人・ご家族・病棟関係者・サービス提供者と話し合いをし、退院後も自宅での生活がスムーズに送れるように介護保険サービスを調整して退院の日を迎えました。

現在は、介護保険サービスを利用しながら自宅でリハビリに励む毎日を送っています。退院後もさまざまな職種がBさんと関わり続けながら、安定した生活が送れるように支援しています。

病気に限らず、在宅生活を営む上ではさまざまな問題が生じることがあります。どうしたらよいか分からずお困りの方の場合は、まずご相談ください。

刈谷居宅介護支援事業所の在宅療養相談

日時： 毎月第1土曜日 午前9時～11時30分
場所： 刈谷訪問看護ステーション1階
(刈谷市住吉町4丁目8番地)
費用： 無料(予約不要)

＼お気軽にお立ち寄りください／

刈谷居宅介護支援事業所
主任介護支援専門員 上田 麻由弥

医療安全推進週間の 催しを行います

安全環境管理室 武藤 弘季

医療安全推進週間は、患者さんの安全を守る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。11月25日を含む1週間を医療安全推進週間とし、全国でさまざまな催しが行われています。

当院でも、医療安全チームや感染管理チームの活動を紹介する催しを毎年開催しています。

安心・安全な医療は、医療従事者はもちろん、患者さんのご理解とご協力があつてこそ実現します。患者さんと一緒に医療安全について考える機会にしたいと思いますので、お気軽にご参加ください。

医療安全推進週間の催し

日時：11月19日(月)、20日(火)、21日(水)、22日(木)

場所：正面玄関横エリア

内容：①プレゼンテーション(各日11時～11時45分)

・医療安全チーム(11時～11時15分)

「患者参加型の医療安全」

医療安全における当院での取り組みについてクイズ形式で紹介します。

・感染管理チーム(11時15分～11時45分)

「手洗いで感染予防～正しい手洗いでできていますか?～」

蛍光クリームをせっけんに見立てて塗り、ライトに手をかざすと洗い残しが分かります。正しい手洗いができているかチェックしてみませんか。

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



昨年の様子



総合防災訓練を実施しました

医師 吉澤 佐也

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6日(土)に実施し、約350名の職員が仮想勤務者・仮想患者として参加しました。

訓練は時間が決まっていますが、実際に災害が発生した場合はさまざまな物資が不足した厳しい環境で治療を継続しなければなりません。また、当院は災害拠点病院に指定されているので、災害などが起こった場合は近隣の患者さんはもちろんのこと、遠方からも当院に搬送されてくる可能性があります。

訓練を通して、過酷な状況でも冷静で丁寧に対応することの重要性や、限られた条件の中で安全に医療を提供する難しさを感じました。

今後も新たな課題に取り組み、いつ発生するか分からない大規模地震発生時にも医療を提供できるように備えてまいります。





イベント

お問合せ (0566) 25-9215(広報グループ)

市民公開講座

参加無料 予約不要

講 座	日 時	講 師
糖尿病の合併症とその予防	平成30年11月17日(土) 午前10時30分～12時	内分泌・代謝内科 医員 伊勢村 昌也 臨床検査技師 吉田 光徳 歯科衛生士 井口 昌子
場 所	診療棟5階 第1・2会議室	

院内コンサート

参加無料 予約不要

内 容	日 時	演 奏
二胡コンサート	平成30年11月17日(土) 午後2時30分～3時15分	満天星(まんでんしん) with T
クリスマスコンサート	平成30年12月15日(土) 午後2時30分～3時15分	刈谷市民吹奏楽団 with 吉田友紀(ソプラノ)
場 所	診療棟2階	



患者会・教室

水曜会

参加無料 予約不要

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30年11月21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

日 時	平成30年12月17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 ～新規薬剤も踏まえて～		
講師	薬剤師 河野 瑛里沙		
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12月17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31年1月5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〉



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12月13日(木) 平成31年 1月10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)
慢性腎臓病教室	平成30年11月28日(水) 平成30年12月26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
減塩食体験会	平成30年12月20日(木)・21日(金) 平成31年 1月17日(木)・18日(金)	午前11時30分～12時30分	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)
心臓病のための 栄養セミナー	平成30年12月 5日(水) 平成31年 1月 9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 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。	相談時間 30分程度 相談無料 予約不要	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。	訪問看護って何? 訪問看護師 田村 順子 放射線治療の基礎知識 診療放射線技師 小川 信	平成30年12月15日(土) 午前10時～11時 平成31年 1月19日(土) 午前10時～11時
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 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

ナンクロ

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

文字対応表

1	2	3	4	5
ト	ツ	キ	ヨ	
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21				

解答欄

21	9	13	3	1	20	18	17	8

★解答は裏表紙に掲載しています。

余 聞

早いもので、今年も年末年始の準備を気に掛ける季節になりました。

地震や豪雨などの災害も多く、平穏な生活の価値を改めて考える一年でした。慌ただしい時期ですが、日々の小さな喜びを大切に感じて過ごしたいと思います。

忘年会やクリスマス、お正月などイベントが続きます。楽しい反面、疲労がたまりやすい時期でもあります。暴飲暴食を控えて体調管理に心がけ、どうぞ笑顔で新たな年をお迎えください。

広報委員 小川 真

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

1人分

131kcal
塩分0.64g

今回のお料理

ほうれん草とじゃがいものキッシュ

キッシュは、卵と生クリームを使って作るフランス、アルザス・ロレーヌ地方の郷土料理です。本来は、パイ生地やタルト生地の中に具を入れて焼き上げますが、今回はその代わりにじゃがいもを使用しました。

ほうれん草は11~2月頃に旬を迎え、霜に触れることで甘みが増します。鉄分をはじめ多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミンC、葉酸を多く含んでいます。葉先が乾かないよう、湿らせた新聞紙で包んで保存するのがおすすめです。

管理栄養士 和田 真季



材料(1人分)

じゃがいも…………… 60g
ほうれん草…………… 10g
ベーコン…………… 5g
卵…………… 10g
牛乳…………… 20g
コンソメ…………… 0.3g
チーズ…………… 10g
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々

作り方

- ① じゃがいもはよく洗って皮をむき、薄切りにして軽く水にさらした後、ラップをしてレンジで加熱(600Wで1分程度)する。
- ② ほうれん草は3cmくらいの長さに切る。ベーコンは幅1cmに切る。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、油が出てきたらほうれん草を加えて炒める。
- ④ ボールに①の材料を混ぜて卵液を作る。
- ⑤ 器に薄くバターを塗り、じゃがいもに軽く塩こしょうをしてから重ねるように並べ、その上に③と④を入れる。チーズを上のにのせて200度のオーブンで約20分焼いて完成です。

■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(自費)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

ト	ツ	キ	ヨ		カ	ン	デ	ラ		ヒ	フ
ラ	イ	ン		ト	ド		メ		ケ	ツ	キ
ウ		ト	グ	イ		ク	リ	キ	ン	ト	ン
マ	ジ	キ	リ		ツ	キ	ツ	キ	リ		シ
	ツ	マ	ヨ	ウ	ジ		ト	ウ		マ	ン
マ	ス	メ		ケ	ツ	イ		デ	ド	キ	
ツ	ウ		ヒ	ト	マ	ト	メ		リ		ヨ
ト		カ	カ	リ		ス	イ	ジ	ヨ	ウ	キ
ウ	イ	ン	ク		カ	ス		フ	ク		ヨ
ン		ジ		ケ	ン	キ	ヨ		カ	フ	ウ
ド	ヒ	ヨ	ウ	イ	リ		キ	フ		ツ	
ウ	ラ	ウ	ツ	リ		イ	ン	デ	ツ	ク	ス
	イ		ド	ヨ	メ	キ		ト	ラ		ラ
イ	シ	ツ		ウ	キ		フ	リ		シ	イ
ス	ン	ド	メ		キ	ヒ	ン		カ	シ	ス

解答欄 21 9 13 3 1 20 18 17 8
ヒ ラ メ キ ト ク フ ウ デ

(ヒラメキと工夫で)



日本医療機能評価機構の
認定を受けています



卒後臨床研修評価機構の
認定を受けています

ISO 9001: 平成18年2月に認証取得

ISO14001: 平成12年2月に認証取得

平成19年2月に自己宣言に移行

ISO15189: 平成22年11月に認証取得

刈谷豊田総合病院

検索

<http://www.toyota-kai.or.jp/>
バックナンバーは当院ホームページにてご覧いただけます

