

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]

1

January

No. 166

2020.1.6

一特集一 いびきがサイン！ 睡眠時 無呼吸症候群

INDEX

P.01 Message

P.02 医療安全推進週間の催しを
開催しました

P.03 特集

P.07 健心だより

P.08 Hospital News

P.09 福祉の窓から
在宅療養あれこれ

P.10 モノ知り博士

P.13 Information

P.14 娯楽室

P.15 旬を食す

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

昨年5月1日に元号が平成から令和に変わるとともに、皇太子徳仁さまが第126代天皇に即位され新しい時代の幕が開きました。今年の干支は庚子^{かのえね}です。十干^{じっかん}が「庚」で、日本人に馴染みの深い十二支^{じゅうにし}では一番目、つまり最初の「子」の年となり、ねずみがあてがわれています。十干の「庚」は、結実・形成という意味があり「子」は、増えるあるいは命の誕生という意味があります。このことから、庚子年は「動きがあり新しいものを作ろうとする年」とされています。何か新しいことにチャレンジするのに適した年とも言えるでしょう。

豊田会におきましては、昨年は高浜分院が開院10年目の節目を迎えました。そして7月1日に「高浜豊田病院」と名称も新たに新築移転オープンいたしました。同時に東分院も「刈谷豊田東病院」と名称を変更いたしました。両病院は慢性期医療を中心としています。急性期医療と慢性期医療の間に位置する回復期医療の機能強化を推進しています。厚生労働省が掲げる「地域医療構想」に基づいて、最終的



刈谷豊田総合病院 病院長

田中 守嗣

には慢性期医療に続く在宅医療の充実を見据えた、いわゆる「地域包括ケアシステム」の実現につながるものです。当院の役割は、さらに充実した質の高い急性期医療の提供です。地域の急性期医療を支える基幹病院として、そして研修医を含めた多くの人材を育成する教育病院として地域社会に貢献していく使命があります。

豊田会の3病院の機能・連携強化をはかるとともに、医療圏の医科・歯科の先生方や多くの介護・在宅施設などとの連携をさらに深めて、地域の皆さまに「温かい思いをこめた、質の高い保健・医療・福祉サービス」を提供させていただけるよう全力を尽くす所存です。今後ともご協力を賜りますよう何卒よろしくお願い申し上げます。最後になりましたが、今年が皆さま方にとってすばらしい年であることを祈念いたします。

【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。

医療安全推進週間の催しを 開催しました（11月25日～29日）

安全管理室 武藤 弘季

厚生労働省が定めている医療安全推進週間に合わせて、当院でも医療安全チーム、感染管理チームによるプレゼンテーションや活動内容などのポスター掲示を行いました。お忙しい中、多くの方にご参加いただきありがとうございました。

■医療安全チーム

「患者参加型の医療安全」をテーマに、クイズ大会を行いました。手を挙げて積極的に参加してください。診察にはお薬手帳を持つてくる必要がある」「名前はフルネームで名乗る必要がある」という問題では、全員が正解されました。「入院時の履き物は、履きやすいスリッパやサンダルがよいのか、転びにくいのかとある靴がよいのか」という問題では、回答が割れました。「当院では転倒防止のため、転びにくいのかとある靴を推奨しています」と理由をふまえて説明すると、納得される方が多かったです。

■感染管理チーム

「手洗いで感染予防く正しい手洗いできていますか？」をテーマに、手洗いの大切さの説明と、

正しい手洗い方法の紹介を行いました。その後、石けんに見立てた蛍光クリームで手洗いをしていただき、ブラックライトで洗い残しの箇所を確認しました。冬季はインフルエンザや感染性胃腸炎が流行します。これらに備えて、正しい手洗い方法を日頃から心掛けましょう。

「安心・安全な医療」は、患者さん自身が医療チームの一員として参加していただくことで実現します。今後とも医療安全チーム、感染管理チームの活動に、ご理解とご協力をお願いいたします。



クイズ大会の様子



ブラックライトを使った洗い残しの確認



特集

いびきがサイン! 睡眠時無呼吸症候群

■ 症状

いびき、無呼吸により夜間の睡眠が妨げられ、その結果、昼間の眠気や倦怠感などの症状が起こります。



睡眠中に、10秒以上呼吸が止まる状態を睡眠時無呼吸といいます。また、無呼吸とまではいかないですが、呼吸が浅くなる状態を低呼吸といいます。睡眠中に1時間あたり5回以上の無呼吸および低呼吸がある場合を睡眠時無呼吸症候群といいます。



睡眠時無呼吸症候群とは

耳鼻咽喉科 部長
日本耳鼻咽喉科学会 専門医

高橋 正克

■原因

睡眠時無呼吸症候群の多くは睡眠中に鼻や口から息が吸い込めない状態になります。これを閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）と呼びます。**肥満**が原因となる事が多いです。首回りの脂肪が多いとのが狭くなります。起きている時はのどの筋肉に緊張があるため閉塞は起こらないのですが、睡眠中のどの周囲の筋肉が緩むとのが狭くなり、徐々に息が吸い込めなくなります（図1）。これがいびきとなり、引き続いて無呼吸となります。しばらくたつと呼吸を再開します。この繰り返しが無呼吸中に行われます。

また、**顎の形が小さい事、鼻が狭い事**も原因となります。

■生活習慣病との関連

糖尿病、高血圧、脳卒中、不整脈、きよけつせい虚血性心疾患などを合併する確率が高く、無呼吸を放置すると、症状のない人と比べてこれらの生活習慣病を引き起こす危険性が高まります。

■検査

自宅で行う**簡易睡眠検査（アプノモニター）**と、入院して行う**終夜睡眠ポリグラフ（PSG）検査**があります。両者の大きな違いは、PSGでは脳波を測る事で、睡眠の状態を調べる事ができます。アプノモニターでOSASが疑われた場合は、追加でPSGでの精密検査が必要となります。

■治療方法

睡眠時の無呼吸・低呼吸の程度により、**持続陽圧呼吸療法（CPAP）**もしくは**マウスピース（OA）治療**を選択します。また、鼻づまりが一因の場合は鼻づまりを改善する手術を行います。

CPAPとは、就寝時に鼻または鼻・口にマスクをあてて機械を通して陽圧（圧力が高い状態）の風を送り込むことで、狭いのを広げ、睡眠中の無呼吸を減らす治療法です（図2）。健康保険診療で、毎月1回の通院治療が必要となります（機械は委託会社から借りる事になります）。

CPAP、OAともに根本的に治す治療法ではなく、使い続ける事で睡眠中の無呼吸の状態を少なくするという事が目的です。

■予防について

肥満が原因となる事が多いため、**体重管理**が予防となります。また、寝ている時の姿勢（仰向き）により無呼吸が悪化する時もあるため、**睡眠体位を工夫する（横向きで寝るなど）事**も予防となります。

当院で受診する場合

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、耳鼻咽喉科外来を受診してください。

まず、眠気についてのアンケートを行います。その後、診察を経て検査の予約を行います。結果は検査の2〜3週間後にお伝えします。
※紹介状なしで受診された場合、初診時に選定療養費（自費）5,000円（税抜）がかかります。

図1. のどが狭くなり閉塞が起きている状態

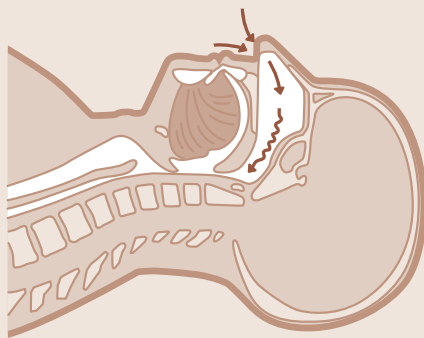
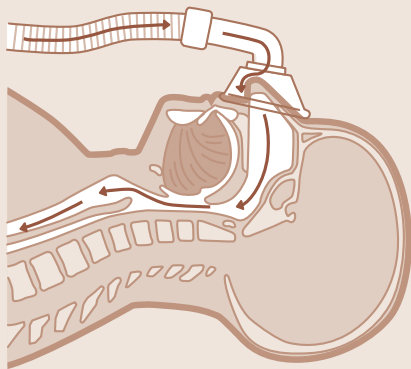


図2. 持続陽圧呼吸療法（CPAP）



無呼吸を和らげる口腔内装置

歯科口腔外科 医員
日本口腔外科学会 認定医

松下 嘉泰



閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）に対する治療には、持続陽圧呼吸療法（CPAP）とマウスピース（OA）治療があります。OAの適応は、基本的には軽症OSASの方とされていますが、当科の調査では、中等症、重症の方にも効果が期待できることが分かりました（表1）。また、当科でOA治療を受けられた146名のうち、96名がOAの使用でOSASが改善し、多くの方の病態が改善していることも明らかとなりました。

表1. 重症度別マウスピースの治療効果

	無呼吸の回数（平均）	
	マウスピース装着前	マウスピース装着後
軽症	11回	6回
中等症	20回	10回
重症	39回	12回



中等症、重症においても無呼吸の回数が低下した。

■マウスピース（OA）ができるまで
下顎^{かがく}を前方にひっぱり保持する下顎前方移動型マウスピースを製作しております。初診時に口腔内診査を行い、問題があれば歯型を取ります。2回目受診時にOAを調整してお渡しします（図3）。マウスピース適応外の場合もありますので、医師に確認してください。また、製作後に行う耳鼻咽喉科での診察・検査の結果、効果がない場合もあります。

■装着のリスク

装着の不快感、顎関節^{がくかんせつ}症状、口腔乾燥や噛み合わせの変化などが報告されており、装置を使用すること自体が睡眠の妨げとなることも考えられますので、違和感や気になることがある場合は医師に相談してください。

図3. マウスピース（OA）ができるまで

初診時

・口腔内診査 ・歯型採取

2回目受診時

・マウスピースの調整 ・お渡し



マウスピース



寝ている間にできる検査

臨床検査技師

小川 佳子

睡眠時無呼吸症候群を調べる検査には、自宅で手軽にいびきや呼吸を調べる簡易検査と、病院に1泊入院して行う精密検査があります。



簡易睡眠検査（アプノモニター）

自宅で検査機器（図4）を持ち帰って就寝時に装着し、翌朝機器を返却していただきます。手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや呼吸の状態から睡眠時無呼吸症候群の可能性を調べます。自宅でできる検査なので、普段と変わらず仕事や日常生活についてそれほど心配せずに検査することができます。

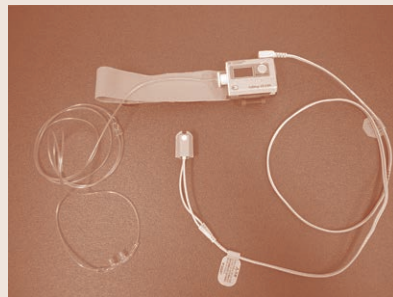


図4. 検査機器

終夜睡眠ポリグラフ（PSG）検査

簡易検査よりもさらに詳しく、睡眠と呼吸の「質」を調べる検査です。
1泊入院していただき、血液中の酸素飽和度、いびきや呼吸の状態、脳波や筋電図、眼球の動きなどを測定することで無呼吸の程度や睡眠の深さ（睡眠段階）、睡眠の分断化や覚醒反応の有無、睡眠効率などを解析します。
当院の検査日は木・金曜日で、耳鼻咽喉科外来が窓口となります。

column

日中の眠気の程度を調べてみよう ～ESS(Epworth Sleepiness Scale)問診票を使って～

0.うとうとする可能性はほとんどない
1.うとうとする可能性は少しある
2.うとうとする可能性は半々くらい
3.うとうとする可能性が高い

1) 座って何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書類など）	0	1	2	3
2) 座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3) 会議、映画館など公共の場所で静かに座っているとき	0	1	2	3
4) 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
5) 午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
6) 座って人と話をしているとき	0	1	2	3
7) 昼食をとった後（飲酒なし）、静かに座っているとき	0	1	2	3
8) 座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

合計が

5点未満 …… 日中の眠気少ない

5～10点 …… 日中の軽度の眠気あり

11点以上 …… 日中の強い眠気あり



日中の眠気が強い方は睡眠障害の可能性があります。かかりつけ医や近隣の診療所に相談してみてください。

※1～8の各項目で○は1つだけ

健心だより

プラス
～いつもの暮らしに+10分!多く体を動かし、心も体も爽やかに。
この冬始めてみませんか～



秋がすぎ、ぐっと寒くなるこの季節、体があたたまるウォーキングなどはいかがでしょうか? 「でも、忙しくてウォーキングの時間なんてとれない」という方もいらっしゃるかもしれませんね。そういった方もいつもの生活の中にプラス10分多く体を動かすことで、元気な毎日を過ごすことができますよ。これを+10(プラス・テン)といいます。できることから始めてみませんか?

+10(プラス・テン)の効果

体の健康

メタボリックシンドロームを改善し、生活習慣病発症のリスクを低減します。

心の健康

気分の転換やストレス解消になります。メンタルヘルスの1次予防としても有効です。

高齢期の健康

ロコモティブシンドローム(運動器の障害により、立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態)や認知症を予防し、生活機能を維持します。

10分といっても、いつ、どのような運動をすればいいのかわかりません。



1日の生活を振り返ってみましょう。体を動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。生活の中で運動量を増やすポイントをいくつか紹介します。

通勤中に体を動かすポイント

- ・1つ先の駅やバス停まで歩いてみる。
- ・車通勤の人は、職場から遠い場所に駐車する。
- ・電車やバスの中では座らない。
- ・通勤の道順を変えて少し遠回りして歩く。

仕事中に体を動かすポイント

- ・エレベータを使わずに階段で上り下りをする。
- ・会社から遠い場所に昼食をとりに行く。
- ・昼食後は少しでもウォーキングする。
- ・フロアの違うトイレを使い、行き帰りに階段を使う。



食前のウォーキングは肥満の予防になり、
食後のウォーキングは糖尿病予防にも効果的です!



いかがでしたか?時間のない方も「ながら運動」など上手に生活の中にプラステンを取り入れてみてくださいね。始めるなら今です! **楽しみながら+10(プラス・テン)!**

保健師 松下 雅

NEWS

1

第33回危険業務従事者叙勲を受章して

総務グループ 矢田 和宏

このたび、危険業務従事者として瑞宝双光章を頂戴いたしました。去る12月4日(水)、警察本部において、勲記、勲章の伝達を受け、同月11日(水)に皇居に参内して天皇陛下に拝



謁の栄を賜り感激の極みでございます。

これもひとえに多年にわたり警察官として県民市民の安全・安心を守る活動など、治安の維持に従事する業務に携わり、諸先輩方の指導を受けたおかげと深く感謝しております。

警察官を退職後、2011年に当院に入職し、防犯活動を中心に病院内で安心して治療ができるよう、環境の整備や各種相談に従事してきました。

今後も微力ながら総務室および患者サポートセンター総合相談室の一員として、この栄誉に恥じることをないように一層精進いたします。

NEWS

2

トヨタ車体バレー部慰問

総務グループ 小川 和也

12月9日(月)、バレーボールVリーグで活躍する「トヨタ車体クインシーズ」の山上有紀選手、金本望選手、中屋夏澄選手、嶋原ひなた選手の4名が2棟3階小児科病棟を慰問に訪れ、一人

一人と握手をしながら「頑張ってね」と優しく声を掛けられました。

選手との握手や記念撮影などの交流を通して、最後は笑顔でバイバイをすることができ、子ども達も元気をもたらえたようでした。



左から嶋原選手・中屋選手・山上有紀選手・金本選手



福祉の「窓」から

肝炎初回精密検査・定期検査費用助成について

Aさんは職場の健康診断で肝炎ウイルス検査を行い、後日、陽性という結果が届きました。精密検査を受けるにあたり「検査費用の助成が受けられると聞いたのだけど…」と相談室を訪ねて来られました。

愛知県では、肝炎ウイルス検査で陽性と判定された患者を早期治療につなげるとともに、ウイルス性肝炎患者などの重症化予防をはかることを目的として、初回精密検査または定期検査を受けた際の医療費の自己負担分を助成する制度があります。

2019年4月から、職場で実施する肝炎ウイルス検査の陽性者が新たに初回精密検査費用助成の対象となりました。

愛知県の初回精密検査自己負担金助成対象者

愛知県内に住所登録している方で、以下の全ての要件に該当する方

- ・ 医療保険各法（後期高齢者含む）の規程による被保険者又は被扶養者
- ・ 都道府県、市町村もしくは特別区が実施する肝炎ウイルス検査（検診）または職域の肝炎ウイルス検査において1年以内に陽性と判定された方
- ・ 県または県内の市町村が定期的に状況確認の連絡を行うこと（フォローアップ）に同意をした方
- ・ 県が指定する医療機関または肝疾患専門医療機関において検査を受けた方

上記の対象者が初回精密検査を受け検査費を支払った場合、愛知県が認めた検査費用（血液形態・機能検査、出血・凝固検査、腫瘍マーカーなど）が助成されます。申請の窓口は、お住まいの住所を管轄する保健所になります。

定期検査費用も年2回、助成が受けられます。ただし、定期検査助成の対象者は上記と異なります。ご不明な点や詳細は、当院の患者サポートセンター（医療福祉相談グループ）にお気軽にご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 原 菜々子



在宅^家療養あれこれ

「避難行動要支援者名簿」をご存知ですか？

予期せぬ自然災害が各地で起こっています。いざというときの準備はしていますか。

2011年の東日本大震災では、被災地全体の死者数のうち65歳以上の高齢者は6割、障害者の死亡率は被災住民全体の約2倍に上り、多くの支援者も犠牲となりました。

このような教訓をふまえ、2013年6月の災害対策基本法の一部改正において「高齢者、障害者、乳幼児など、防災施策において特に配慮を要する方のうち、災害発生時の避難などに特に支援を要する方の名簿作成を義務づけること」などが規定されました。

実効性のある避難支援がなされるよう、市町村は災害時の自己避難が難しく、支援を必要とする人の名前や住所、支援内容や連絡先などの情報を把握し「避難行動要支援者名簿」を作成しています。名簿の情報は、自治会（自主防災会）、民生委員・児童委員などの関係者で情報共有し、日頃から助け合う関係作りを促進するために活用されます。

市町村によって情報共有の方法が異なるため、名簿登録の通知があった場合は制度の目的をご理解の上、積極的に登録を行うとともに、日頃から地域の防災訓練に参加する、地域の方との交流をもつなど、自分の命を守るための行動を心掛けることも大切です。

名簿登録方法など、詳細についてのお問い合わせは、お住まいの市役所・町村役場へご連絡ください。

刈谷中部地域包括支援センター

主任介護支援専門員 山本 恭子



モ ノ 知 り



おくすりアラカルト

便秘の薬について

■便秘とは

便秘は、3〜4日以上排便がなく、残便感、排便困難などの不快な症状があり、日常生活に支障がある場合をいいます。高齢になるほど増え、約1割の方が便秘の症状を抱えているといわれています。

■原因

- ① 炎症性病変などで腸が狭くなっている場合
- ② レビー小体型認知症や、甲状腺機能低下症などの全身疾患による場合
- ③ 抗うつ薬やオピオイドなどの薬による場合
- ④ 食物繊維の摂取不足や腸の水分が少なく硬便になる場合
- ⑤ いきめないうえ、便の排出ができない場合など

■対策

原因が①や②の場合は原因疾患の治療、③の場合は薬剤の中止や変更を検討、④⑤の場合は生活習慣の改善が第一です。食物繊維や水分を十分に摂取し、適度な運動やマッサージを行うこと、ストレスで腸の働きが弱くなることがあるため、規則正しい生活を送ることも大切です。それでも改善しない時に使うのが便秘薬です。

■便秘薬の種類

- ① 浸透圧性下剤
腸管内の水分量を増やして便を柔らかくする
- ② 膨張性下剤
腸管内で膨張して便のかさを増やす
- ③ 刺激性下剤
大腸の収縮を促す
- ④ 消化管運動機能改善薬
緩やかに腸管の運動を促す
- ⑤ 漢方薬
成分によって、③刺激性下剤に近いもの、④消化管運動機能改善薬に近いものがある

⑥ 坐薬

炭酸ガスで蠕動（ぜんどう）（腸が波打つように動く）運動を促すもの、直腸の粘膜に作用して蠕動運動を促すものがある

⑦ かん腸液

便を柔らかくし、蠕動運動を促す

⑧ 分泌促進薬

新しい薬で腸管における水分や胆汁酸の分泌を促す

刺激性下剤やかん腸液は腹痛が生じやすく、連用すると薬の効きが悪くなる場合もあります。これは市販薬でもある成分のため、注意が必要です。便秘についてお困りの方は、薬剤師までご相談ください。

薬剤師 北川 加寿子





ひとりでもできる リハビリテーション

「冷え」を予防しよう

■はじめに

今回は「冷え」についてのお話です。

冷えとは、手足や臓器への血流量が低下することで身体に冷たさを感じることをいいます。特に冬は、体温を保つために末梢の血管が収縮するため、手先・足先に冷える感じる方が多いです。人によつては冷えとともに、疲労や食欲不振、肩こり、腰痛などを感じることがあります。冷えの原因はさまざまですが、筋力低下や食生活、生活習慣による自律神経の乱れなどが関係しています。

■筋肉が大切

筋肉は血液を全身に送るポンプの役割をしており、身体を温めるための熱を生産します。そのため、運動不足や加齢により筋力量が少なくなると、身体を温め



る能力が低下します。特に女性には男性よりも筋肉量が少ないため、熱を作りにくく冷えやすいといわれています。

全身の筋肉のうち約60〜70%が下半身に集中しているため、冷えの改善には下肢のストレッチや運動が効果的です。

■運動で血行を良くしましょう

自宅で簡単にできる運動を紹介します。

①足首回し

足指の間に手指を入れ、大きく円を描くように足首を回します。

ポイント

痛みのない範囲で、ゆっくり動かしましょう。



②スクワット

足を肩幅に開きます。

腕を頭の後ろで組みます。または、胸の前で交差させます。

膝がつま先より前に出ないように気をつけながら、ゆっくりと腰を落としていき、元の姿勢に戻ります。

ポイント

痛みのない範囲で、ゆっくりと行います。不安定な方は、テーパーや手すりをを用いて転倒に注意しましょう。



■生活上の注意

冷たい食べ物や飲み物の過剰な摂取を控えたり、シャワーだけでなく入浴をして身体を温めたりしても良いでしょう。生活の中でもひざ掛けを使用するなど、身体を冷やさないように意識をして、定期的なストレッチや下肢の運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

なお、冷えと同時に痛みを感じる、めまい・息切れが起きるなどの症状を伴う場合には、注意が必要です。医師の診察を受けることをお勧めします。

理学療法士 片淵梨予



看護部だより

インフルエンザを

予防しよう！

すでにインフルエンザにかかってしまった、という方もいらつしやると思いますが、まだまだインフルエンザの流行シーズンです。

主な症状

38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、鼻水、咳など

感染経路

飛沫感染…感染者からのくしゃみや咳などの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。

接触感染…感染者がくしゃみや咳を手で押さえたあと、その手で周囲のもの（ドアノブやスイッチなど）に触れたとき、ウイルスがものに付着し、別の人がそのものに触れ、口や鼻を触り、粘膜から感染する。



看護師 近藤 藍

ワクチンの接種も感染を防ぐ手段の1つですが、予防効果は約40%といわれています。インフルエンザに感染しないために、普段の健康管理はもちろん、体内にウイルスを侵入させない、周囲にうつさないことが重要です。咳が出るときは「マスクの着用」、帰宅した時・食事前などはせつけんやアルコール製剤による「手洗い」、くしゃみや咳が出るときはティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人にかからないような配慮を行う「咳エチケット」をしましょう。一人一人が「かからない」「うつさない」対策を心掛けましょう。

わきアイアイ

スマートフォンと眼疾患

皆さん、スマートフォンはお持ちでしょうか。通話、メールだけでなく、インターネット、動画視聴、SNSなど魅力的なコンテンツに溢れ、現代社会ではなくてはならないツールであると言えるでしょう。

それゆえに、いついつい時間を忘れて長時間使い過ぎてしまうことはないでしょうか。近年、スマホ老眼、急性内斜視など、スマートフォンの長時間使用による病気が取り沙汰されるようになってきました。

では、なぜ長時間使用が問題となるのでしょうか。

私たちが近くを見る時には、視線を合わせるために両眼を内に寄せる輻輳、近くにピントを合わせる調節、瞳孔を小さくする縮瞳と、眼の機能を総動員しています。この状態を長時間続けると、これらの機能の緊張状態が取れなかつたり、不安定になつたりして、眼の異常につながるのでは

ないかと考えられています。特にスマートフォンは画面が小さく、雑誌などと比べて見るための距離が近くなりがちです。

眼に過度な負担をかけないためにも、普段から意識して距離を離し、長時間の使用を控えるようにしましょう。眼だけでなく、頭の中に異常がある場合もありますので、異常を感じたら速やかに眼科を受診してください。

視能訓練士 山下 祐一



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
乳がん検診を受けましょう ～検査の方法と結果の見かた～	2020年 3月7日(土) 午前10時30分～12時	乳腺・内分泌外科 医長 吉本 信保 乳がん看護認定看護師 加藤 美和 診療放射線技師 田淵 友貴

場所 診療棟5階 第1・2会議室



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	2020年 2月13日(木) 2020年 3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)
慢性腎臓病教室	2020年 1月22日(水) 2020年 2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	2020年 2月20日(木)・21日(金) 2020年 3月26日(木)・27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	2020年 2月 5日(水) ★試食会のため、開始時間が右記のとおりとなります	午前11時30分～1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 +材料費600円(税抜)

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応えます。 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内
がんサロン がん患者・家族の皆さまが 共に学び、語り合う場所です。 (毎月第3土) ※1月は休会 参加無料 予約不要	身近ながん患者・家族会について 認定がん専門相談員 樋渡貴晴 懇親会	2020年 2月15日(土) 午前10時～11時 2020年 3月 7日(土) ※第1土曜日開催 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応えます。 参加無料 予約不要	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応えます。 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。 参加無料 予約優先	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

※都合により、内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



患者会・教室

水曜日

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	2020年 1月15日(水)午後2時～3時30分	2020年 3月18日(水) 座談会
テーマ	リンパ浮腫、リンパドレナージ、補整下着について	
講師	乳がん看護認定看護師 加藤 美和	
場所	診療棟5階 第5会議室	
お問合せ	(0566) 25-2810	〈総合相談室(医療福祉相談グループ)〉

パーキンソン病患者・家族の会

参加無料 予約不要

日時	2020年 3月16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
	〈総合相談室(医療福祉相談グループ)〉

骨粗しょう症教室

参加無料 予約不要

日時	2020年 2月21日(金)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〉

COPD教室

参加無料 予約不要

日時	2020年 3月7日(土)午前10時～11時
場所	診療棟5階 第3会議室
お問合せ	(0566) 25-8304〈地域連携室〉

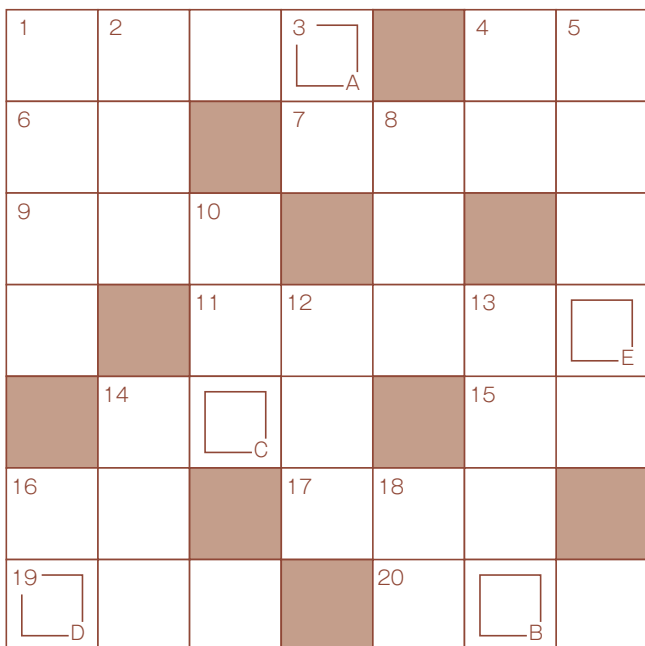
成人喘息教室

参加無料 予約不要

日時	2020年 2月1日(土)午前10時～11時
場所	診療棟5階 第4会議室
お問合せ	(0566) 25-8304〈地域連携室〉

クロスワードパズル

二重ワクの文字をならべてできることばは？



回答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのカギ

- 1 急行、快速、寝台などがある乗り物
- 2 カaramelソースが合うスイーツ
- 3 〇〇に耳あり、障子に目あり
- 4 穴に糸を通す裁縫道具
- 5 引っ越しで大活躍する〇〇〇〇箱
- 8 照度の単位。記号lx
- 10 住宅購入目的で貯める人も
- 12 立派な構えの大きな家
- 13 数を競う、運動会の人気種目
- 14 ラグビーボールの形
- 16 カルタやトランプの一枚一枚
- 18 一般的な郵便ポストの色

ヨコのカギ

- 1 美術品などの複製品
- 4 スキンケアでお手入れ
- 6 太公望と呼ばれる人の趣味
- 7 ドイツの首都
- 9 真面目でひたむき。〇〇〇な態度
- 11 ニュースや天気を伝える人
- 14 〇〇〇厨房に入らず
- 15 「正解」のマーク
- 16 祭りや神楽でピ〜ヒャララ〜♪
- 17 「やるぞっ！」と自分に入れる
- 19 社交〇〇〇の教室でワルツを練習
- 20 子ども用は甘口のルーで

ご意見箱



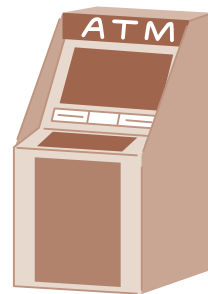
ATMコーナーに信用金庫を入れてください

皆さまより、さまざまな金融機関のATM設置のご要望をいただいておりますが、金融機関の事情もあり、ご要望にお応えすることが難しい状況です。
なお、当院に設置してあるATMは以下のとおりです。

- ・三菱UFJ銀行 } (正面玄関入って右奥)
- ・三井住友銀行 }
- ・セブン銀行 (売店内)

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。(文責：総務室長)



余 聞

明けましておめでとうございます。

ついに、日本でオリンピック・パラリンピックが開催される年になりました。選手が一生懸命に取り組んでいる姿は、周りの人に感動を与えますね。観戦チケットが当選した方はいるのでしょうか。私は残念ながら外れてしまったので、テレビの前で応援したいと思います。また、自分自身も健康維持のため体を動かす趣味を、今年こそは見つけようと思う今日このごろです。

広報委員 杉山 まき子

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

137kcal
塩分1.7g

今回のお料理

タラのホイル焼き～みそマヨネーズ～

タラは、脂質が少なくたんぱく質が多い白身魚です。カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルをバランスよく含み、うま味成分であるイノシン酸も豊富です。

タラを選ぶ際は、身に透明感があり、白くて張りのあるものを選びましょう。

管理栄養士 中村 梢

作り方

- ① タラは塩を振って10分ほどおき、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② マイタケは食べやすい大きさに手でほぐし、ネギは斜め薄切りにする。
- ③ ☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ アルミホイルを適当な大きさに切り、ネギをのせ、その上にタラをのせて塩・こしょうを振る。
- ⑤ タラの上に混ぜ合わせた③を塗り広げ、その上にマイタケをのせる。
- ⑥ アルミホイルでとじ目をしっかり塞ぐように包む。
- ⑦ フライパンに水150mlほどを目安に注ぎ、⑥を置いて蓋をする。
- ⑧ 弱めの中火で10～15分蒸し焼きにし、具材に火が通ったら完成。



材料(1人分)

タラ切り身……………1切れ
マイタケ……………20g
ネギ……………20g
みそ……………9g
マヨネーズ……………6g
☆ みりん……………2g
砂糖……………1g
塩・こしょう……………少々

■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

クロスワードの解答

レ	ブ	リ	カ _A		ハ	ダ
ツ	リ		ベ	ル	リ	ン
シ	ン	シ		ク		ボ
ヤ		キ	ヤ	ス	タ	ー _E
	ダ	ン _C	シ		マ	ル
フ	エ		キ	ア	イ	
ダ _D	ン	ス		カ	レ _B	ー

カ	レ	ン	ダ	ー
---	---	---	---	---



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 : 2006年2月に認証取得

ISO14001 : 2000年2月に認証取得

2007年2月に自己宣言に移行

ISO15189 : 2010年11月に認定取得

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

