



風と光

医療法人豊田会 刈谷豊田東病院
〒448-0862 愛知県刈谷市野田新町1丁目101番地
TEL (0566) 62-5111 FAX (0566) 62-5258
URL: <https://www.toyota-kai.or.jp/> E-mail: EB@toyota-kai.or.jp

No.99

編集: 東病院広報委員会
発行: 令和7年 1月31日

ご自由に、
おとりください。

● ● ● ● ● 巻 頭 言 ● ● ● ● ●



看護介護部長
龍本恵美

謹んで新春をお祝い申し上げます。

昨年1月1日に能登半島で最大震度7の揺れを観測する大地震が発生したことを思い出します。私の実家は石川県で南部に位置する市であったため被害はなかったものの大きな揺れやその後の余震は恐怖だったと家族や友人らから聞きました。

能登半島は海がとてもきれいで小さい頃は海水浴によく行きました。結婚後は帰省の際に子供を連れてキャンプや温泉宿に泊まるなどした思い出の場所です。お世話になった縁の地が地震により変わってしまった姿を見て衝撃を受けました。

直接的に被害に遭われた多くの方々は、想像もできないような過酷な状況の中過ごされていたことと思いますが、何も力になれず辛かったです。しかし、日本看護協会が都道府県看護協会との連携により大規模自然災害発生時に派遣する災害支援ナースによる看護支援活動を行ったことは感謝に堪えません。また、同法人内の刈谷豊田総合病院からも災害支援ナースやDMAT(災害派遣医療チーム)が派遣され頼もしく感じました。このように大規模災害が発生した場合、各種団体から人的・物的資源などの提供を受けることができます。当院も災害発生を想定して応援を受ける側として、資源を効果的に活用するために受援計画の策定が急務であると実感しました。管理者として、患者様や職員を護れるよう災害発生時対応強化のための受援体制整備に取り組んで参ります。

◆ 目 次 ◆

トピックス	地震防災(BCP)訓練の実施……………2
医療福祉室だより	医療費控除について……………3
ケアのお話あれこれ	ヒートショックとは……………4
透析センター通信	患者家族参加型の避難訓練を再開……………5
コメディカルリレー	健康寿命と骨粗しょう症……………6
医局室だより	マイコプラズマ肺炎が流行しています……………7
お知らせ	……………7

地震防災（BCP）訓練の実施



昨年の11月にBCP訓練を実施しました。

昨年を振り返ると元日の能登半島地震に始まり、8月には南海トラフ地震臨時情報の発令など巨大地震がいつ起こるかわからない恐怖を日常生活で身近に感じた年であったように思います。

当院でも、予期できぬ地震に対して、いつ起こっても職員が非常時の行動が取りやすいように災害対策本部の設置場所を夜間・時間外の人手が少ない時間帯でも対応しやすい病棟勤務室に変更するなど本格的にBCP（事業継続計画）の見直しに着手しました。

今回の訓練は発災直後の初期対応を中心に見直し、実施しました。具体的には設備の損傷状況・負傷者の把握に用いるアクションカード（AC）を見直して改訂しました。そしてそのACに基づいて現状把握から本部に報告するまでの所要時間を測定しました。これまで事前に準備された内容を報告する場合と異なり、災害時にとるべき行動がより明確となり、また時間を意識しながら行うことで、緊張感と危機感を伴った対応が求められる訓練となりました。この訓練後には個別に昨年に引き続きBCP発動後の外来エリアにおける模擬患者の避難誘導訓練も行いました。さらに例年の発電機の操作訓練に簡易トイレの模擬設置訓練を加え、参加者にとっては「災害への備え」を意識する有意義な時間となったのではないのでしょうか。

事務 日沖 大輔

医療福祉室だより

医療費控除について

確定申告の時期が近づいてきました。
今回は医療費控除についてお伝えします。

医療費控除

医療費控除は、1月1日から12月31日までの1年間に支払った医療費が10万円※を超えた場合、確定申告することで所得税等が軽減されるというものです。納税者本人の医療費だけでなく、生計を同じくする家族にかかった医療費を含めて考えることができます。 ※総所得金額等が200万円未満の方は、総所得金額の5%を超えれば控除対象。

対象

医療費控除は、入院・外来による治療のための診療費・医薬品、治療に必要な医療用器具・補装具の購入費用、6ヶ月以上寝たきりの状態でおむつの使用が必要と医師が認めた人のおむつ代、訪問看護等の医療系の介護保険サービスなどが対象となります。

おむつ代の医療費控除には、**医師が発行する「おむつ使用証明書」**が必要です。一定の条件を満たせば、「**介護保険主治医意見書**※」をおむつ使用証明書の代わりとして取り扱うことができます。



※刈谷市では、長寿課介護認定給付係にて「主治医意見書内容確認書」が発行されます。発行手数料は無料。原則、おむつを使用した年に作成された要介護（要支援）認定の際の主治医意見書により、寝たきり状態にあること及び尿失禁の発生可能性があることが確認できる場合のみ発行されます。

医療費控除の手続きは、税務署での申告・電子申告「e-Tax」・市役所等に設けられる確定申告会場などで行うことができます。

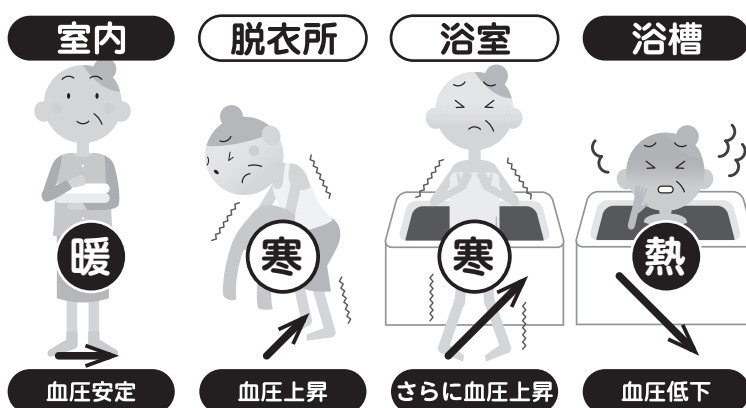
ケアのお話あれこれ

ヒートショックとは

急な気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを「ヒートショック」といいます。血圧が頻繁に上がったたり下がったりを繰り返すことで、心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが上昇してしまうのです。ヒートショックは気温が低下する11～2月頃までが起こりやすく、誰にでも起こり得るためしっかりと対策をすることが大切です。

ヒートショックが起こりやすい条件

ヒートショックは温度差を感じやすい冬の浴室で特に起こりやすいとされています。他にも、トイレや玄関、廊下など、暖まった部屋と10度以上の温度差がある場所では注意が必要です。



ヒートショックを防ぐには



1. ヒートショックでめまいやふらつきを感じたら、無理に立ち上がろうとせず、体勢を低くして、気分が落ち着くまでじっと待ちましょう。
2. 同居しているご家族が発見した場合は、直ちに**救急車119**を要請しましょう。

看護師 齋藤 尚末

透析センター通信

患者家族参加型の避難訓練を再開



透析センターでは、2019年度まで患者及び患者家族参加型の避難訓練を開催していましたが、新型コロナウイルスの影響でしばらくの間、開催できずにいました。しかし、新型コロナウイルスの5類移行に伴い、今年度は5年ぶりとなる患者及び患者家族参加型の避難訓練を再開することになりました。

訓練には休日にも関わらず33名もの患者家族に御参加いただき、災害に対する意識の高さを感じました。そんな期待に応えるべく、スタッフは訓練に向けて、事前にデモンストレーションを何度も行い、準備を進めてきました。訓練当日は大きな混乱もなく、無事に行うことができ、訓練後の患者アンケートでは、「勉強になった」「不安がなくなった」などの意見を頂いた一方で、「車椅子の患者が増えているが、対策はどうするのか」などの貴重な意見も頂き、とても参考になりました。

災害は起こらないのが一番ですが、万が一に備え、患者さん・スタッフの命を守るように、そして継続して安全な透析治療が提供できるように、今後もスタッフ全員で一丸となって取り組んでいきたいと思います。



看護師 西田 めぐみ

コメディカルリレー

健康寿命と 骨粗しょう症



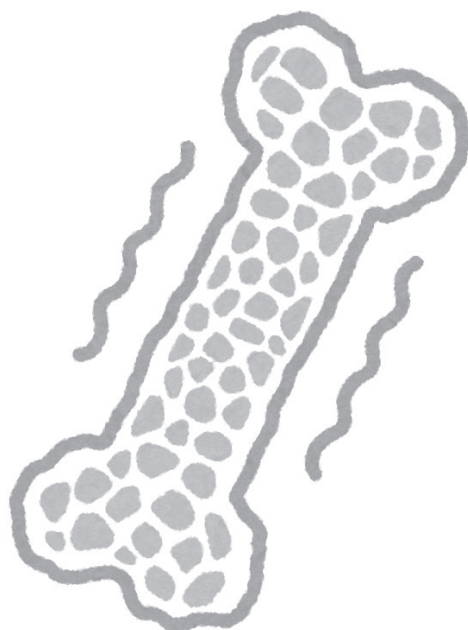
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指す指標です。誰しもが生きている間は健康でいたいと願っているはずですが、日本では平均寿命とおおよそ10年の差異があるそうです。

この健康寿命を阻害する大きな要因の一つに骨粗しょう症があげられます。骨粗しょう症は骨密度が低下する(骨がもろくなる)病気で、骨粗しょう症による骨折は寝たきりを招く原因となります。

骨粗しょう症の原因は加齢や生活習慣の乱れなどありますが、男女比は圧倒的に女性が多く、閉経期に女性ホルモンの分泌が低下することが要因です。そのため50歳以上の女性は骨粗しょう症の検査をした方がよいと言われています。

治療はお薬と食事療法、運動療法となり、治療により骨密度の改善がみられる場合もありますが、多くの場合は骨密度の低下を防ぐものとなります。そのため早期に発見し早くから治療を行うことが理想的です。

骨粗しょう症が気になる方はかかりつけ医へ相談や検診にて骨密度(骨塩定量)検査をしてみてもはいかがでしょうか。



診療放射線技師 板倉 輝和

医局室だより

マイコプラズマ肺炎が流行しています

冬は感染症が増える季節です。今季の冬は数年ぶりにインフルエンザが大流行しておりますが、新型コロナウイルス感染症に加えて、マイコプラズマ肺炎も流行しています。マイコプラズマ肺炎はマイコプラズマ・ニューモニエという細菌が原因の病気です。初期症状は発熱、頭痛、倦怠感と一般的な風邪症状です。

発症後3～5日から起こる激しい咳が特徴です。咳は、熱が下がっても3～4週間続きます。若い世代が感染しやすい傾向にありますが、大人でもかかる病気です。細菌が原因の病気なので抗生物質が効きます。インフルエンザなどと違いまだワクチンはありません。手洗い、うがい、マスクなどの対策で予防することが大切です。

以前は4年ごとオリンピックの年に流行したことから『オリンピック肺炎』と呼ばれていました。近年はその傾向が薄れていたのですが、今季はパリオリンピック・パラリンピックにちょうど流行したようです。

感染対策で冬をのりきり、楽しい春を迎えたいですね。

医師 大川内 幸代



お知らせ

刈谷市住民健診のご案内

- がん検診は令和7年2月28日まで行っております。
予約制となっておりますので、電話でご予約ください。

0566-62-5111(代表)※

※音声ガイダンスのあと胃カメラ検診をご希望の方は①を
それ以外の健診ご希望者は②をプッシュしてください。

- 二次検診も行っております。

健診の結果、要精密検査の指示がある方はご相談ください。

0566-62-5120

9	2	7	4	1	5	3	8	6
8	1	4	6	9	3	2	5	7
3	6	5	8	2	7	4	9	1
2	3	1	5	6	9	8	7	4
4	7	8	1	3	2	9	6	5
6	5	9	7	8	4	1	3	2
5	9	6	3	4	1	7	2	8
7	4	2	9	5	8	6	1	3
1	8	3	2	7	6	5	4	9

◆数独の解答◆

数独

ルール

- ①タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9までの数字が1コずつ入ります。
- ②太線で区切られた3×3のワク内(マスは9コ)にも1～9までの数字が1コずつ入ります。
- ③従って、タテヨコ、ワク内で、同じ数字が重複して入ることはありません。とにかく算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

* * * * *

下の例題を解いてみましょう。空いているマスのどこからうめていってもいいのですが、まず1をどこかにいれてみましょう。盤面の右上、3×3のブロック内(A・B・C・D)に必ず一つ入れなければなりません。この時、B・C・Dでは、ともに下に1があるので入れられず、Aにしか入りません。同様に、左下の3×3のブロックをみると、F・Hは右に1があるのでダメ、Eも上に1があるのでアウト、だからGに1、と決まります。そう、実に気楽に遊べるのです。

●例題●

1		3	7	4 ^B	8			
	7		4	8 ^A	5 ^C			
8		5	9		3 ^D	2		
	3		5	4		1		
5		9	2		6		4	
	8		1	9	2			
3 ^F	8		1		2	7		
^E 9	^G 3		2		6			
6 ^H	4		5	9	1			

●例題の解答●

1	6	3	2	7	5	4	9	8
9	7	2	4	3	8	1	5	6
8	4	5	6	9	1	3	7	2
2	3	6	5	8	4	7	1	9
5	1	9	7	2	3	6	8	4
4	8	7	1	6	9	5	2	3
3	5	8	9	1	6	2	4	7
7	9	1	3	4	2	8	6	5
6	2	4	8	5	7	9	3	1

問題

			4	5		8		
	1		6	3				
							9	1
		1		6				
4								5
6	5		7	4				2
5	9			1				
			9			6		
						5	4	

◆解答はP7に掲載しています◆ 問題提供：ナンプレ20 (<http://numberplace.net>)

診療予定表

2025.2.1～

		月	火	水	木	金	土
外来診療	午前	1診	岩田	岩田	市川	大林	成田洋
		2診	金野	骨粗しょう症外来 金野	竹内	荻野	杉浦
		3診					
		4診	大川内	小山	大川内	千郷	大川内
		5診	地域包括ケア 山中(小山・谷口)	地域包括ケア外来 谷口(大川内・竹内)	地域包括ケア外来 原田学(市川・小山)	地域包括ケア外来 市川(大川内・竹内)	地域包括ケア外来 原田学(山中・市川)
		6診	仙腸関節外来 原田重	仙腸関節外来 原田重	谷口	原田学	谷口
		内視鏡	洲崎			岩井	竹内
	午後	1診		大林	大川内	大川内	物忘れ外来 市川
		2診	成田	谷口	腎不全 佐藤	竹内	山中
		3診					
		4診	禁煙外来(第1・3) 岩田	膠原病専門外来 小山			
		5診	地域包括ケア 山中(谷口)	地域包括ケア外来 谷口(大川内・竹内)	地域包括ケア外来 原田学(市川・小山)	地域包括ケア外来 市川(大川内・竹内)	地域包括ケア外来 原田学(山中・市川)
		6診	仙腸関節外来 原田重	仙腸関節外来 原田重			
透析センター	午前	午 前	成田/杉浦・田中	千郷・杉浦	佐藤・千郷	成田・佐藤	千郷・成田
		CAPD		成田	小山	佐藤	小山
		病棟	千郷	佐藤	杉浦	成田	成田
		高 浜					佐藤
	午後	午 後	佐藤・杉浦	成田・杉浦	小山/杉浦・成田	成田・佐藤	中島
		PTA	千郷	千郷・佐藤	千郷・成田/杉浦	千郷・成田	千郷・成田/杉浦
		病棟	千郷	成田	杉浦	佐藤	杉浦
		高 浜					佐藤

【土曜透析当番】
8:30～19:00

第1 石山
第2 渡辺
第3 渡辺
第4 渡辺
第5 常勤医師
で対応

外来診療受付時間

- 平 日 : 午前 8時30分～11時30分 午後 1時00分～3時00分
- 外来休診日 : 土曜・日曜・祝日

編集後記

寒さが一段と厳しくなり、冬の訪れを実感する季節となりました。気温が低くなると、自然と心も体も冷えがちですが、この季節にこそ感じる温かさがあります。私も人の温かみを感じつつ、自分には厳しくダイエットと運動をしたいと思います。

広報委員 新美 大登

刈谷豊田東病院
ホームページは
こちらから▼

