

入選

病む指に 絵筆がもてる うれしきよ  
 デシベルじゃあ 測定できない 地獄耳  
 送迎車 待つひととき 秋の風

杉本道子様  
 西田洋明様  
 藤村寛一様

最優秀賞

減塩よー “味付け忘れ 照れる妻  
 健康に 気を使いすぎ 胃が痛む

鮎川 溪太様  
 熊沢 公久様

特選

喜寿米寿  
 還暦小僧を 説教し

鈴木 哲也様

第五回 健康 心柳 結果発表

408通の応募を頂きました。ありがとうございます。また、左記の6名様が受賞されました。



- ◆ 最終選考まで残った20句をご紹介します。
- ◆ 病院に 来ないあの人 病気かも
  - ◆ 女子会の 鍋の十八番は コラーゲン
  - ◆ 「お若い」は がんばる人の 栄養素
  - ◆ 忙しや もぐらたききの 病の芽
  - ◆ 仲間とは 話が合わぬ 健康体
  - ◆ 青信号 渡り切れたと 胸を張る
  - ◆ おしゃれより 元気が人を 光らせる
  - ◆ マイカーと 祖父が呼んでる 車椅子
  - ◆ 財もなく コロリと 往生子へ 功德
  - ◆ 禁煙で 和食の美味が よみがえる
  - ◆ 入院も 明日の健康 つくるため
  - ◆ すぐ飽きた 健康器具が 歩く邪魔
  - ◆ 無農薬 野菜を食べて 薬飲む
  - ◆ 待合に にわかドクター 花盛り
  - ◆ 孫に会い かわいいパワー 貰う幸
  - ◆ 脈心拍 測るナースで 上下する
  - ◆ 健康な 自分からだに 感謝状
  - ◆ 金休み 財布が先に ダイエット
  - ◆ 親父まだ 冥途へ 行かず 夜の街
  - ◆ 健康は 金で買えない 宝物

- 赤羽 慶正様
- 石川 照夫様
- 内田 誠様
- 尾崎 良輔様
- 梶浦 公晴様
- 川村 玲子様
- 菊池 香都子様
- 佐々木 恭司様
- 阪井 一夫様
- 秋桜 様
- 柴山 洋様
- 杉本 湘路様
- 角森 玲子様
- つくも 様
- 富田 ティナ様
- 長戸 康孝様
- はなもも 様
- PON5 様
- 向原 康夫様
- 山口 妙子様

さんくろうニュース  
 めだか 11月号  
 MEDAKA  
 2015年 (No.67)



特集

新入職員を紹介します

Topic

かぜ症候群 ～「かぜ」という病気はない？～

広報誌名「めだか」は、当院の庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 67号 (2015年11月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵: 「仲良くしてね Be my friend」 坂尾 有美

発行責任者: 前田 實 発行: 医療法人 三九会  
 〒471-0035 愛知県豊田市小坂町 7丁目80番地  
 TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サンクロー  
 診療予約専用 ☎0565-35-3960



医療法人三九会 三九朗病院

# 新入職員を紹介します



ふかお ともみ  
深尾 友美

静岡県島田市出身

- ① ライブに行きたくて楽しむこと
- ② 堀北真希の結婚
- ③ 新婚旅行が国内だったので海外旅行をしたい(特にヨーロッパのチェコ)

看護師



はせがわ ゆき  
長谷川 夕貴

静岡県浜松市出身

- ① バレーボール・バイク
- ② 三河の方言がうつってきたと自分で気付いて驚いた(そうだそうだ→ほうだほうだと言ってしまった)
- ③ すべての都道府県を訪れてみたい

看護師



いしかわ にしほ  
石川 西穂

愛知県豊田市出身

- ① スキー
- ② 福山雅治の結婚
- ③ タヒチにもう一度行きたい

看護師



みつい さや  
三井 彩椰

愛知県常滑市出身

- ① バレーボール
- ② 岐阜県のB級グルメ「鶏ちゃん」がおいしいこと
- ③ プリザーブドフラワーの講師

看護師



すどう さおり  
須藤 小緒里

愛知県豊田市出身

- ① 変な顔
- ② 我が家の猫が20歳を過ぎた!!
- ③ 24時間続けて眠る

作業療法士



すずき みなこ  
鈴木 美奈子

愛知県岡崎市出身

- ① 陶芸の菊練り\*
- ② 陸上競技で使用されるピストルがフェイクだったこと
- ③ 指宿(鹿児島)の砂風呂に入りたい

ナースエイド



わだ ちえ  
和田 智栄

京都府舞鶴市出身

- ① 子どもの手揚げやマスク作り、羊毛フェルトなどの手芸
- ② 夏の終わりから秋にかけて、ダブル・トリプルで台風が来ていたこと
- ③ 嵐のコンサートに、娘と二人でツアー全部に行くこと

健診看護師



すずき やすよ  
鈴木 泰代

愛知県岡崎市出身

- ① シフォンケーキ作り
- ② 岐阜県の特産品で明宝ハムと明方ハムがあること
- ③ 何事も楽しむ

健診放射線技師



\*菊練り：陶芸で粘土を練るときに粘土中の空気を抜くための練り方

聴いてみました ▶

- ① 得意なこと
- ② 最近知って、びっくりしたこと
- ③ 今後の人生でやりたいことを一つ



こむら かおり  
古村 香織

徳島県海部郡出身

- ① お菓子・パン作り
- ② 自分では運動しているつもりなのに筋肉量が少ないのでこのままだと将来寝たきりになる可能性があると言われたこと
- ③ 旅行にたくさん行きたいです

通所リハ補助



いわさき ちあき  
岩崎 千秋

福岡県大牟田市出身

- ① 山登り以外のアウトドア全般(山登りはキライ)。春から秋はキャンプ、川遊び。冬はスキーにスノーボード
- ② トヨタ車に軽トラックがあること
- ③ 世界中にあるディズニーランドめぐり

通所リハ補助



くろやなぎ えりな  
黒柳 江里奈

愛知県豊田市出身

- ① 羊毛フェルトでマスコットを作ること
- ② 針金ハンガーを頭にはめると勝手に首がまわる
- ③ 家族でいろいろなところに旅行したい

通所リハ補助



とみた かよこ  
富田 佳代子

愛知県豊田市出身

- ① わらびもち、大福など、和菓子作り。食べるのも好き
- ② ラベンダー精油は一種類ではなく、数種類ある! それぞれ作用が違います!! 買うときは注意です!
- ③ わんこそばを何杯食べられるか

通所リハ補助



まつむら きせこ  
松村 喜世子

三重県伊賀市出身

- ① 何事にもプラス思考
- ② 主人が掃除好きで、掃除上手だったこと(今年結婚30年です...)
- ③ 冬が苦手なので、ハワイに移住すること

通所リハ補助



くろだ あき  
黒田 亜輝

愛知県豊田市出身

- ① 犬を手なずけることと激辛のものを食べる
- ② 祖父が名字を改名していたこと!!
- ③ 世界中のディズニーランドに行くこと

メディカルサポート

## 先輩職員のメッセージ

しながわ ともみ  
品川 友美

診療支援部 管理栄養士

就職して1年、SHIN-SHINとよたの会員さまや周りのスタッフに支えられて仕事をしていると強く感じています。今後も患者さま、会員さまに寄り添い、力になれるような管理栄養士をめざします。

すずき ゆうじ  
鈴木 裕二

リハビリテーション部 理学療法士

病院全体の雰囲気が明るく、働きやすい職場です。また、365日リハビリを実施していること、リハビリスタッフが多いことから、患者さまについての様々な意見を聞くことができ、より広い視野で、患者さまの治療に臨めます。

# かぜ症候群

内科 三木 健司

## ～「かぜ」という病気はない?～

寒い季節、かぜを引いている方はいませんか。一般的に『かぜ』と言いますが、医学的にはさまざまな病名の総称として『かぜ症候群』と呼びます。

### かぜの原因は?

主な原因はウイルスですが、細菌やアレルギーなどが原因になることもあります。不摂生やストレスなどで免疫が低下しているときに、鼻や口から侵入してきたウイルスや細菌が炎症をおこしてかぜの症状が現れます。

### どんな症状が出るの?

#### ◆呼吸器症状

##### 上気道(鼻からのどの間)

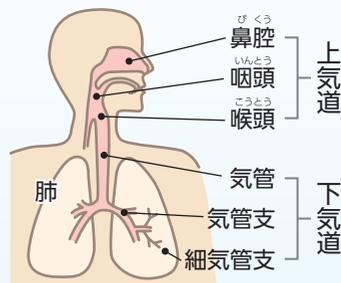
一般的に初期症状として、感染源となる病原体を排除するために、くしゃみや鼻水などの症状が出ます。病原体が粘膜に付着し炎症をおこすと、のどが腫れて痛くなるほか、鼻の粘膜が腫れて狭くなると鼻づまりとなります。

##### 下気道(気管から肺の間)

症状が進むと病原体が増殖して気管から気管支へ炎症が広がり、最初は病原体を排除するためにせきやたんが出ますが、重症化すると肺炎になります。

#### ◆その他の症状

発熱や頭痛、全身倦怠感などの症状が出ます。



### どんな治療をするの?

現在、かぜを治す薬はありません。かぜの最大の治療法は体を休めて十分な睡眠と栄養を取ることです。免疫が低下した原因(ストレスなど)を取り除くことも必要です。



病院で処方されるのは症状を緩和させるための薬です。熱を下げる薬、鼻水を止める薬、せきを鎮める薬、たんの切れをよくする薬など症状に合わせた薬が処方されます。

「外から帰ったら、手洗い・うがいをしなさい」子どものころからよく言われている言葉ですが、感染予防としては最も効果的で重要な方法です。また、人にうつさないようマスクをしましょう。インフルエンザの予防としても効果的です。



### のどの痛み

かぜの初期症状であるのどの痛みは、実は怖い病気が隠れていることがあります。

病名	のどの症状
扁桃悪性リンパ腫	腫れ、異物感、飲み込み時の痛み
咽頭がん	腫れ、詰まった感じ、声のかすれ、飲み込み時の痛み
逆流性食道炎	痛み
慢性扁桃炎	痛み

のどの痛みや違和感が1週間以上続く場合は、ほかの病気が隠れているかもしれません。耳鼻咽喉科を受診しましょう。

のどは、乾燥するとウイルスや細菌に感染しやすくなります。お風呂は体を温めるだけでなく、湯気がのどにも良いので、かぜの初期で発熱していない場合は、お風呂に入りましょう。その際、体に負担のかかる長風呂や湯ざめには注意しましょう。



## 看護補助者ってどんな仕事？

当院では、病棟で看護師をサポートしている看護補助者をナースエイドと呼んでいます。今回は入院患者さまにとって身近な存在であるナースエイドの仕事を紹介します。

### ナースエイドの仕事

患者さまの生活の場である病棟で、看護師と協働して、シーツ交換や患者さまの移送や移動、排せつの介助などを行います。また、感染対策や環境保全を含め、安全で清潔な入院生活を送ることができるよう看護業務をサポートします。

現場で働く皆さんに、仕事での体験とやりがいを聞きました！

#### ベッドサイドで



ある夜、入院して間もない認知症の患者さまの対応をしました。トイレから戻ってベッドに横になった後、落ち着きがなくなったので、患者さまの背中をさすりながら話を聴きました。しばらくすると、「ありがとう」とおっしゃって安心したようにぐっすり眠られ、うれしく思いました。（S. M）

「バシッ！」と患者さまからいきなりの平手打ち。「あんたはちっともわたしのことわかつらん」と。子育て中に思いどおりにならない我が子をひっぱたい自分の姿を思い出しました。三九郎病院で働き始めて半年、少しずつ仕事にも慣れ、あは、自分の思い上がりや謙虚さに欠けた行動に対する愛情ある平手打ちだと気付きました。患者さまから、人への接し方、人生も教えていただいていると思います。（K. Y）

#### 入浴介助で



片足を骨折し、浴槽に入れられない患者さまの入浴を担当したとき、少しでも温まってもらおうと足湯をしながらシャワー浴をしました。久しぶりの入浴だったこともあり「とても温まった。ありがとう」と喜んでもらえてとてもうれしかったです。（Y. K）

入院されて初めての入浴はとても不安だと思います。体を洗うお手伝いをし、お湯に入られた瞬間「あ～気持ちよい！」と涙を流して喜んでいらっしゃる患者さまを見ると、うれしくなります。慣れない入院生活やリハビリで疲れた患者さまが、気持ちよくお風呂に入り、うれしそうなお顔をされるのを見るのがやる気につながります。（K. K）

#### 日常生活で



孔子の「忠言は耳に逆らえども行いに利あり\*」が私の座右の銘です。「歩き出すとき、足踏みをしてから」とアドバイスをさしあげた患者さまから「教えてもらった足踏み、がんばってやってるよ」と笑顔で声をかけられると、人の役に立てたと実感します。患者さまの笑顔が私の仕事の原動力です。（Y. S）

障害を抱えると環境が変わります。それでもスタッフとの関わりで、笑みを見せてくれるようになる、食が増える、歩けるようになるという患者さまのうれしい変化を感じられるのは、この職場だからかもしれません。退院日に、患者さまが、スタッフに感謝し涙を見せて自宅へお帰りなる姿は感慨深いものがあります。（M. S）

看護補助者は、医療チームの一員として必要な知識を勉強会などで学び、仕事に生かしています。制服の色は看護師と同じエンジ色ですが、ピンクのストラップが看護補助者の目印です。気軽に声をおかけください。



## No. 24 リハビリ技術・知識向上のための啓発活動

リハビリテーション部 作業療法士 田平 貴也 たひら たかや

リハビリテーション部では臨床業務以外に、技術、知識の向上のため、さまざまな取り組みをしています。

その1つに、OSCE（オスキー：客観的臨床能力試験）があります。これは臨床場面で必要となる基本的態度や検査、分析方法、治療技術を定量化し、一定の技能を定着させ、さらに高めるために、月に3回試験

もう少し  
上がりますか？



足の筋力を測定中です



を行うものです。知識や技能の確認はもちろんですが、治療を行う側だけでなく、交代で患者役も担当することで、スタッフ同士で声掛けや説明の仕方など、気づきの機会を得ることができます。これらは、日々の臨床場面にフィードバックされています。

そのほかにも、外部講師を招いての勉強会や、リハビリテーション部全体だけでなく、職種ごとでもカンファレンスを行い、先輩・後輩の枠を越えたディスカッションをしています。また、治療方法や今後の方向性などを話し合う場を設けて、それぞれの患者さまに合ったリハビリが提供できるよう、取り組んでいます。

これからも、リハビリ技術・知識の向上のために、すべてのスタッフが協働して活動していきたいと思っています。

## No. 25 パートナーロボットがやってきた！

パートナーロボット導入  
～その2～

リハビリテーション部 理学療法士 松永 弘幸 まつなが ひろゆき

前号で紹介したパートナーロボットの続報です。

三九朗病院に待望の歩行練習アシスト（Gait Exercise Assist Robot：以下、GEAR）が9月23日に導入されました。トヨタ自動車が臨床的研究モデルとして開発したGEARは、下肢麻痺で歩行が不自由な方が自然に歩行を習得できるよう、歩行動作をアシストするロボットです。現在はまだ臨床的研究段階のため、当院に入院されている脳卒中の方で、主治医が適応と判断した患者さまが対象となります。

GEARは、下肢麻痺で歩行が不自由な方が装着すると、膝関節部分に内蔵された動力モーターが動いて歩行をアシストします。また、上部から懸垂装置で体を支えることができるため、転倒する心配が

なく、安心・安全な歩行練習ができます。

導入して間もないために、スタッフの不慣れな部分もあるかと思いますが、患者さまの「自分の足で歩きたい」という気持ちをできる限り実現できるようサポートし、GEARを含めて、地域で一番のリハビリを提供していきたいと思っています。

今後の新しい取り組みに、どうぞご期待ください。



歩行練習アシスト（GEAR）

モニターで歩行状態をリアルタイムで確認しながら歩行訓練ができます

## なるほどサポート

医療ソーシャルワーカー(MSW)から

地域連携室 MSW 高橋 邦代 たかはし くによ

# 介護保険サービスの利用方法

今回は、介護保険証が届いてからの手続きをご説明します。

介護保険証は、市役所介護福祉課から郵送でご自宅に届きます。黄色(豊田市)の介護保険証に記載されている住所や名前が間違っていないことを確認したら、真ん中のページを見てください。「**要介護状態区分等**」の項目を確認しましょう。

介護度別に、介護保険サービスを利用するにはどのような手続きをすればよいかをご説明します。



要支援 1・2

### ① 地域包括支援センター\* に連絡

センター職員が自宅を訪問。サービスや費用についての説明を受けて、希望するサービスを伝え、個々に合わせたケアプランを立ててもらいます。

### ② サービス事業所と契約

希望するサービス事業所と契約をします。

### ③ サービス開始

\* 地域包括支援センター：主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師が配置されていて、生活の困りごと相談できます

要介護 1・2・3・4・5

### ① 居宅介護支援事業所に連絡

居宅介護支援事業所に連絡して介護サービスを利用したいことを伝えます。

### ② 担当のケアマネージャーを決定

担当になったケアマネージャーが自宅を訪問。サービスや費用についての説明を受けて、個々に合わせたケアプランを立ててもらいます。

### ③ サービス事業所と契約

希望するサービス事業所と契約をします。

### ④ サービス開始



ケアプランのご相談の費用は無料です。地域包括支援センターや居宅介護支援事業所が分らなければ、**豊田市介護保険課 (TEL.0565-34-6634)** に問い合わせましょう。豊田市外の方は、お住まいの市役所にお尋ねください。

SHIN-SHIN とよたが発信します!

## リフレッシュ!! スタジオプログラムのご紹介

SHIN-SHIN とよたでは、スタジオでさまざまなプログラムを実施しています。今回は、仕事帰りにリフレッシュできるプログラムをご紹介します!!

# ゆったりストレッチ & らくらくエアロ

毎週水曜日 (10:30~11:30)

難易度：☆☆☆

初めての方でも気軽に参加していただけるクラスです。  
ストレッチ・骨盤周りの運動で体をほぐしながら行なっていきます。



## こんなことをやっています!



### 動き

ミニボールの上に座り、左右に転がすようにして動いていきましょう。

### POINT

頭・肩の高さは一定にし、左右に動かないよう意識しましょう!

### 効果

- シェイプアップ効果
- 肩こり・腰痛の予防・改善
- 姿勢の改善

そのほかにも体に良いことがたくさんあります。ぜひご自身の体で実感してみてください!

※ 時間・インストラクター等は変更になる場合がありますので、ご了承ください。

無料体験受付中です! スタジオ参加もできます!!

●お問い合わせ: SHIN-SHIN とよた ☎ 0565-34-6272 (直通)

●体験受付: 10:00~19:00 ●休館日: 日曜日



Facebook ページに「いいね!」してね!