第九回 令和 川柳 結果発表

３９０通の応募を頂きました。ありがとうございます。今回のテーマは「令和」です。さんくろう川柳選考委員会による審査の結果、左記の６名様が受賞されました。

特選

キャッシュレス
諭吉も去りゆく 令和の世
風見鶏 様

最優秀賞

一字違い ReiwaがHeiwaな
世を願う
吉澤 恵子 様

ありがとう 礼は（令和）忘れぬ
いい夫婦
岡田 美穂子 様

入選

R1 乳製品と 間違われ
梶田 美保 様

不戦の誓 令和の世へと 意志を継ぐ
荒木 三帰子 様

平成の リハの成果が 出る令和
ルーキー 様

最終選考まで残った20句をご紹介します。

- （れ）礼節は（い）いかなる時も（わ）和の心　鮎川 幸太郎 様
- 令和の世 寿命が少し 伸びた気に　大恵 やすよ 様
- 令和ぜよ やがてくる来る 脱介護　尾崎 良輔 様
- 時を経て 万葉の梅 和を繋ぐ　小原 久美子 様
- 昭和の子 平成令和と 子をもうけ　梶浦 公靖 様
- 養って やっても妻は れいはなし　角森 玲子 様
- 平成を 生き抜き祖母が 目指す百　川野 誠 様
- 語呂やさし 響き穏やかに 令和明け初む　黒柳 良子 様
- 良くなれば 礼は良いよと 褒め言葉　小坂 武弘 様
- 昭和発 終着駅は 令和かな　小松 昌子 様
- リハ励み 令和を家で 迎えられ　さごじょう 様
- 万歩計 歩数伸びるが 距離伸びず　堤 松雄 様
- 令和から 始め終わった ダイエット　中野 弘樹 様
- 令和こそ 新たな決意 もう忘れ　中村 大介 様
- 令和迄 陣痛耐えて 初子待つ　西井 茜雲 様
- 改元や 猫も杓子も 令和初　ノーリー 様
- 万葉の 薫りそこはか 令和かな　林 泰子 様
- 欲が出る 令和の先も 見てみたい　肥後 佑衣 様
- 令和婚 嫁入道具に 万葉集　平田 美知子 様
- AIに 運転頼む 令和かな　横手 敏夫 様

広報誌名「めだか」は、当院の中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 80号（2019年10月） 年3回（2月、5月、10月）発行
表紙絵：「秋の森への招待靴」坂尾 有美
発行責任者：加藤 真二　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 サンクロウ
診療予約専用 ☎0565-35-3960

三九朗病院 モバイルサイト

「ここに来て良かった」そんな施設をめざして http://www.sankuro.or.jp/

さんくろうニュース
めだか MEDAKA
10月号
2019年（No.80）

巻頭 BLS＆AED研修会

病気を知ろう 膠原病（関節リウマチ編）

Sankuro Hospital 医療法人三九会 三九朗病院

救命率を高めるために！

BLS＆AED研修会

医療安全管理部　医療安全管理者　菅原（すがはら） 陵子（りょうこ）

三九朗病院では、全職員を対象にBLS&AED院内研修会を実施しています。BLS（Basic Life Support）とは、呼吸が止まり、心臓が動いていない状態の人に対し、心肺蘇生やAED（※1）による救命処置を行うことです。

病院以外でも、いつどこで急に人が倒れるか分かりません。誰かが急に倒れたときは、救急車を呼びますが、救急車が到着するまでは平均8.6分（※2）かかります。その間、倒れた人の心臓が止まってしまった場合、その生存率は1分ごとにおよそ10%ずつ低下します。救急車が到着するまで何もしないと救命率はどんどん下がります。救命率を高めるためには、その場にいる人による救命処置が重要です。

院内研修会では救命処置の流れを映像で確認し、訓練用の人形を使ってAEDの使い方や心肺蘇生法を実技で学びます。

医療や介護に携わる一員として、いざというときに自信をもって行動できるよう、今後も研修を継続していきます。

人形を使った心肺蘇生の実技

当院も各所にAEDを設置

※1　自動体外式除細動器。電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器
※2　消防庁発表「平成30年版救急・救助の現状」

新入職員紹介

聞いてみました

❶得意なこと　❷好きな言葉　❸タイムマシンがあったら？　❹宝くじが1億円当たったら何をしますか？　❺一番幸せな時間は？

日比野（ひびの） 慎也（しんや）　看護師

（愛知県犬山市出身）

❶なぜかタイ語が話せる
❷好きなことを嫌いにしない
❺夜勤明けにビーズソファで寝るとき

水野（みずの） 優希（ゆうき）　看護師

（愛知県日進市出身）

❸10代に戻ってもっといろいろ経験したい
❹世界中を旅行したい
❺好きなアーティストのライブに参加しているとき

加藤（かとう） 理歩（りほ）　看護師

（愛知県みよし市出身）

❷DREAMS COME TRUE
❸高校時代に戻ってもう一度青春したい！
❺おいしいものを食べているとき、姪っ子と遊んでいるとき

川原（かわはら） 奈緒美（なおみ）　看護師

（愛知県北名古屋市出身）

❶運動すること（スノーボード、テニス）　❹海外旅行。ハワイのカイルアビーチは最高！　❺小学6年と4年の子どもの寝顔を見ていると、いまだにキュンとする

鳥丸（とりまる） 晴代（はるよ）　看護師

（愛知県豊田市出身）

❶植物の世話が得意で、すぐに増殖させてしまう
❹海のきれいな島で思う存分海に浸りたい
❺寝ているときが一番幸せ

櫻井（さくらい） 佳子（よしこ）　看護師

（愛知県豊田市出身）

❷仲良し
❹バラ園を造る
❺お風呂

豊田（とよだ） 奈央（なお）　言語聴覚士

（愛知県西尾市出身）

❶歌うこと
❸30年後の自分に会って、今を頑張れと伝える
❺良い香りに包まれているとき

関口（せきぐち） 加寿三（かすみ）　言語聴覚士

（愛知県みよし市出身）

❸50年後の自分に会う
❹世界一周旅行
❺入浴剤の入ったお風呂に入るとき

久野（くの） 文香（ふみか）　診療放射線技師

（愛知県知立市出身）

❶書道、文章を書く、大食い…（笑）
❷みんなに感謝
❺心身とも健康で笑っていられる時間

李（り） 娜（な）　ノアノア介護スタッフ

（中国（天津）出身）

❷自分の生きる人生を愛せ
❹家族で世界旅行
❺海鮮類などおいしい物を食べているとき

坂本（さかもと） 勇（いさむ）　施設スタッフ

（愛知県豊田市出身）

❶手描きイラスト
❹貯金
❺就職が決まってお祝いに焼肉屋さんへ行ったとき

膠原病（関節リウマチ編）

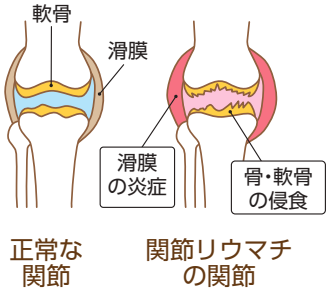
リウマチ膠原病科・腎臓内科　高杉 浩司

細菌やウイルスなどが体に侵入したときに体を守る「免疫」。しかし、この体の防御システムが何らかの原因で自分の体を攻撃し、様々な自己免疫疾患を引き起こすことがあります。「膠原病」はそれらの疾患の総称です。今回はその中の一つ、「関節リウマチ」について紹介します。

関節リウマチとは？

免疫の異常により、関節を包む滑膜という組織が異常増殖し、関節内に炎症を起こして、関節の腫れや痛み、こわばりなどが生じる病気です。炎症が慢性化すると軟骨や骨が破壊され、関節が変形します。

最近では治療方法が急激に進歩しているため、早期診断、早期治療が有効です。



診断は？

リウマチを早期に発見するために、2010年に分類基準が見直されました。関節リウマチと似た症状を起こす病気もあるため、レントゲン写真や超音波検査も組み合わせ、総合的に診断します。

リウマチの診断で参考にする症状

- 腫れや圧痛のある関節の場所や数
  手足の指、手首、足首、肩、肘、膝、股関節など
- 血液検査（RF、抗CCP抗体、CRP、ESR）の結果
- 滑膜炎の持続期間（関節の痛みは6週間以上続いているか）

治療の方法は？

早期に治療を開始できれば薬物療法によって寛解状態（※）にできる可能性が高くなります。

※**寛解状態**：日常生活に問題ない程度まで症状が消失した状態が続くこと

薬物療法

免疫異常や関節の炎症を改善・抑制し、骨・軟骨破壊の進行を抑えます。

- **抗リウマチ薬**
- **生物学的製剤**
- **JAK阻害薬　等**

患者さまの症状によっては、痛みや炎症を和らげるため、上記の薬物療法に下記の薬剤を併用する場合もあります。

- **非ステロイド性炎症薬**
- **ステロイド（副腎皮質ステロイド）　等**

手術療法

症状が進行した場合に、手術療法が選択される場合があります。早期治療により、手術が必要な状態まで進行する方は減ってきています。

- **人工関節置換術**
- **関節固定術**

関節リウマチは早期の発見・治療開始が大切です。朝起きたときに手足がこわばって動かしにくいなど、気になる症状がある方は、一度、相談してください。

<お問い合わせ>
三九朗病院　リウマチ膠原病科
医師：高杉 浩司（日本リウマチ学会　専門医・指導医）
予約電話 ▶ 0565-35-3960　事前にご予約ください。

新しい保育園が誕生します

当院では、職員の子どもを対象とした院内保育所を設置していますが、地域のお子さんも入園できる体制を目指して新たな保育園をオープンする予定です。

職員がより安心して仕事ができる環境を整えるとともに、子どもたちが毎日来ても飽きない、楽しい場所にするため、新たな保育園をオープン。利用対象は当院の職員の子どもで、2020年に豊田市本地町に開設予定の重度対応型特別養護老人ホームで働く職員の子どもも対象となります。

現在、地域のお子さんも入園できる体制づくりを検討しています。職員と地域の皆さまの仕事と子育ての両立を応援し、市の待機児童数ゼロの継続に貢献していきます。

保育園の外観

●保育園の利用対象（予定）

職員枠	医療法人三九会・社会福祉法人三九朗福祉会に勤務する職員の子ども
地域枠	上記以外のお子さん（子ども・子育て支援法における保育認定を受けた方のお子さんなど）
対象となる児童の年齢	6か月～3歳児
開園日	毎日
開園時間	8時～19時

保育室

調理室

玄関（手洗い場）

トイレ

●新しい保育園の特徴～自然共育

季節に合わせたイベントを始め、砂遊びや植物の栽培など自然に触れることを通して、子どもたちの感性や考える力を育む保育に取り組んでいきます。思いやりを持って、自ら考え行動できるように豊かな経験と生きていく力を育てます。

ファミリーフレンド企業

当院は、愛知県のファミリーフレンド企業に登録されています。ファミリーフレンド企業とは、従業員が仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）を図ることができるよう、積極的に取り組んでいる企業です。子育てや介護、趣味やボランティア活動など仕事以外の生活を豊かにすることで、仕事も充実させることができるようワーク・ライフ・バランスの実現を目指しています。

嚥下内視鏡検査を導入しました！

嚥下機能検査

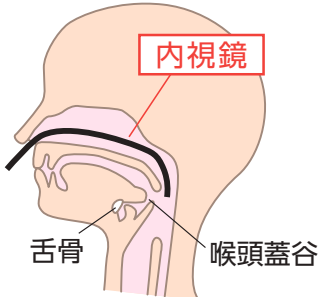
リハビリテーション部　言語聴覚士　宇野 恵美子

飲み込む力が弱いと、本来食道に送られるはずのものが気管に入り、その結果、誤嚥性肺炎を起こしてしまうことがあります。

患者さまの誤嚥を防ぎ、安全に飲食する方法を検討するには、飲み込み（嚥下）が正しく機能しているかを検査することが重要です。

嚥下内視鏡検査

2019年7月から、当院では「嚥下内視鏡検査」ができるようになりました。この検査は、直径3mm程度のファイバースコープを鼻からのどに挿入し、咽頭部の形や動きを観察します。誤嚥の有無や程度だけでなく、対処方法も合わせて評価します。このほか、当院ではレントゲンによる「嚥下造影検査」も行っています。



当院では、入院中の患者さまの症状に合わせて必要な嚥下機能検査を行い、嚥下の観察・評価をもとに、飲み込みの状態に合わせた食事の形態・方法を検討し、提案しています。

●検査方法

嚥下内視鏡検査	嚥下造影検査
通常の食べ物を摂取し、内視鏡で目視する。	レントゲンに映るようにバリウムなどの造影剤を混ぜた飲食物を摂取し、レントゲン透視下で観察する。

心がちょっと楽になる方法 その2

リハビリテーション部　公認心理師　高尾 卓

やろうと決めたのに、途中であきらめてしまった経験はありませんか？　特に、食習慣は「良い」と分かっていても続かないものです。

そこで、今回は食習慣をつくる秘けつを“ごほうび”と絡めてお伝えします。

うまくいかなかった人の例

屋澄 梨代さん（仮名）

とにかく塩分も糖分も最小限にすれば健康になれるはず！　1週間くらいは良かったけど、スーパーへ行ったら焼き鳥のいい香りが…。誘惑に負けてしまい、そこから管理できていません（；；）

うまくいっている人はこうしていた！

玉庭 千代子さん（仮名）

私は塩分も糖分も最小限にしています。でも日曜日の夜だけは、許される範囲内の好きなものを1つ食べています。先週は大好きなチョコレートを食べました。このごほうびが楽しみで日々の食事管理もがんばれます。

【秘訣】ごほうびを考えてみる

「適度なごほうび」は、やる気を高めるのに役立ちます。目標をクリアできたら、ごほうびをGET！　目標は、簡単すぎず難しすぎずが、ポイントです。

『心本～気持ちを整えたいときによんでください～』（Amazonより販売中）を出版しました。
決して難しい本ではありません。あなたの心のコンディションが整えられたら、何らかの気づきがあったら幸いです。

なるほどサポート

看護部から

B3 病棟　看護課長　加納（かのう） 明美（あけみ）

人 生 会 議

ここ数年、「終活」という言葉が定着してきました。終活とは、人生のエンディングを考えることで、最期まで自分らしく幸せな人生を送れるようにするための活動です。昨年、当院で「終活川柳」を募集しましたが、最期のときにどうするかではなく、それまでの人生を楽しもうとする川柳が多く見られました。今回は、終活のひとつである「人生会議」についてご紹介します。

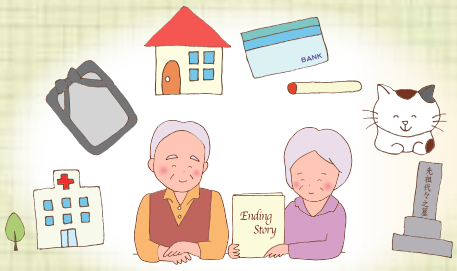
●人生会議って？

病気や事故などによって自分の意思を伝えられなくなったときの医療やケアの方法を、健康なうちに自分自身で考え、周囲の信頼する人と話し合い、共有することです。心身の状態に応じて何度でも繰り返し考え・話し合うことが大切です。この取り組みは「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）」といわれるもので、「人生会議」は、厚生労働省が一般から募って決定した愛称です。

●人生会議の日

11月30日は「人生会議の日」です。自分は健康だから大丈夫と思っていても、誰でも命に関わる大きな病気や事故に見舞われる可能性があります。

前向きな「終活」の一つとして、「人生会議」をしてみるのはいかがでしょうか。



SHIN-SHIN とよた が発信します！

秋です！ 運動を始めてみませんか!?

初めての方でも安心！ あなたのための運動プログラムを運動指導員が提案します。一度体験してみませんか？

運動指導の専門家におまかせください！

ストレッチ

年齢とともに体は硬くなっていきます。
ストレッチを行うことで、柔軟性の向上・ケガ・痛みの予防に効果的です。

有酸素運動

エアロバイク・ウォーキングマシンを中心とした運動です。ダイエット・体力・持久力のアップに効果的です。

筋力トレーニング

筋トレマシンを中心に運動します。
筋力をアップ・維持するために、適切なフォーム・強度を設定していきます。

ナイトパック付き入会キャンペーン！

2019年12月まで

マシンもスタジオもすべてご利用可能です。
3か月目以降は通常の料金となり、利用時間の制限もなくなります。

ご利用時間	平　日　16：00～21：00 土曜日　15：00～20：00　　祝日：16：00～20：00
料金（税別）	会費：通常1か月分9,000円のところ　最大8,000円お得！ 1.5か月分7,500円　または　2か月分10,000円 ＊別途、入会金3,000円および事務手数料500円がかかります。

無料体験受付中です！ スタジオ参加もできます!!

●メディカルフィットネス SHIN-SHIN とよた（三九朗病院内）　☎0565-34-6272

【体験受付】10：00～19：00（休館日：日曜日）　【営業時間】9：00～21：00（土・祝20：00まで）（休館日：日曜日）