

ふれあい

fureai

44号

令和2年1月17日発行 第44号 発行／総合青山病院(0533)73-3777 印刷／株昭栄社印刷所

<http://www.aoyama-hp.or.jp>

みなさん、こんにちは。

私は昨年8月より、当院の歯科口腔外科に赴任しました。名古屋大学、名古屋第二赤十字病院と勤務し、骨折、癌、親知らずの抜歯、手術前後の口腔のケアなど、さまざまなお療に携わつてきました。

最近、お口の中の細菌が全身の病気と関係していることが分かつてきましたので、今回私からは、そのお話をさせていただきます。

『歯くそ』という言葉がありますね。これは非常に射た言葉です。歯くそとは、歯に付着している白くねばねばした汚れのことで、便と同じくらい細菌が多く、爪ようじの先についた程度でも、10億個の虫歯菌や歯周病菌が

含まれています。お口の中は細菌がとても住みやすい環境で、綺麗に磨けていない人の口の中全体では、1兆個もの細菌がいると言われています。毎回こうした細菌を唾と一緒に飲み込むということは、大変恐ろしいことです。とい

うのも、その結果として誤嚥性肺炎が引き起こされ、命に関わるからです。

こうした細菌は、虫歯や歯周病で腫れた歯茎から体内に侵入することもでき、血流に乗つて全身に運ばれると、血管を傷付けたり毒素をまき散らしたりして、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、早産を引き起こすこともあります。他にも、糖尿病、動脈硬化、脂質異常症、認知症、関節リウマチ、

骨粗鬆症など、現在研究されているものも含めると、非常に多くの病気と関わっています。予防のために大切なのは、食事のつど、歯を丁寧に磨くことです。うがいでは磨いたことにはなりません。入れ歯も、消毒液に浸けるだけでは不十分です。入れ歯用の清掃器具で洗つてから消毒液に浸けなければ、消毒薬の効果は発揮されません。定期的に歯医者さんを受診して、虫歯や歯周病を早めに治すこと、磨き残しをチエツクしてもらうことも、結果として全身の病気の予防につながります。

この機会に一度、ご自分のお口のケアについて、見直してみてはいかがでしょうか？



口は万病のもと

歯科口腔外科部長 吉見涼子



外国人技能実習制度について

西1病棟

副看護師長 加藤 彩

大寒を迎え、いよいよ
冬将軍の到来ですね。

当院では昨年10月より、フィリピンから外国人技能実習生を2名（当法人全体としては5名）迎えました。

外国人技能実習制度とは、開発途上国（中国・ベトナム・タイ・カンボジア・フィリピン・モンゴル・インドネシアなど）へ、わが国で開発され培われた技能・技術または知識の移転を図ることにより、その国の経済発展を担う人を育てる「人づくり」を目的として創設されたわが国の国際協力のための制度です。

彼女たちはフィリピン国内の介護資格、日本語能力検定に合格した候補者の中から選抜され、出国前に160時間の講習を受け、入国後も名古

屋市内で1か月介護実習を受講し、当院で看護補助者として技能実習を実施しています。実習期間は3年を予定しています。

技能実習は主に西館（西1病棟又は西2病棟）で行います。内容としては、病室の環境整備や患者さまの身支度、移動、食事や清潔ケア、排泄等の介護を看護師や介護福祉士と共に実施します。

一人がスタッフに加わってから、西1病棟もさらに活気が出てきました。一人とも日本語を上手に話し、漢字もある程度読み書きできます。お昼休みには、私たちに英語のレクチャーもしてくれます。

慣れない国、家族や友人と離れた環境での生活に不安もあると思います。私たちは二人に寄り添い、共に成長出来るよう支え合い、実習が無事に修了できるよう努めたいです。

最後に、みなさまも一人へのご理解、温かいご支援をよろしくお願いいたします。

ダリダ ジーナ

日本に来て、とくに病院で使っている道具が良いのでびっくりしました。日本人の印象は、みんなとてもやさしくて、法律を守り、まじめな性格で尊敬しています。

これから日本の技術をしっかり学びたいと思います。がんばりたい気持ちでいっぱいです。よろしくお願いいたします。

控えめですが、しっかりと目を見て挨拶してくれたり、話すときも穏やかな表情で癒されるジェシカさん。

明るくしつかり者で、料理上手のジーナさんです。

バリリ ジェシカ

日本は、初めてです。最初は天気にびっくりしました。とても寒いです。たくさんおいしい食べ物があります。でも、食べ物も服も高いです。日本はとてもきれいです、どこでもゴミを見ていません。安全な国です。

これから、いろいろな文化を学びたいです。どうぞよろしくお願いいたします。



ジーナ (DALIDA GINA DERINA) ジェシカ (BALILI JESSICA MAMULO)

技能実習生

自己紹介

放射線の疑問

放射線技術室 技師長 安達英俊

福島の原発事故以来、放射線に不安を覚える人が増えていると 思います。

放射線は目に見えず、体に当たつても何も感じないため、「怖いもの」「不思議で不気味な存在」『放射線を受けるとがんになれる?』など多くの疑問があると思 います。

そこで今回は、疑問の中で1番 関心を持たれていると思われる 「放射線の人体への影響」について 説明します。

放射線の人体への影響

人体が放射線を大量に受けるとDNA(遺伝子)が傷つき、障害を発生させます。これは、放射線がDNAを切断したり、傷つけたりするためです。しかし、DNAには修復されれば何の問題もありません。ところが、修復にミスがあると、がんや遺伝的影響の原因になります。

放射線の人体への影響には、 「確定的影響」と「確率的影響」の2つの考え方があります。

確定的影響は、ある線量以上の放射線を一度に受けると必ず影響が出る現象をいいます。これは、たくさんの細胞が放射線によつて損傷を受けた場合に起き、妊娠しにくくなったり、白内障になるといった障害があります。確定的影響では、受けた線量が多くなるにしたがつて症状が重くなります。しかし少ない線量の放射線では影響のないことが分かつています。全身被ばく100ミリシーベルト以下では人体への影響はありません。

日本で生活するだけで、1年間に自然界から2・1ミリシーベルトの放射線を受けています。この約50倍の放射線を一度に浴びると障害が出てきます。(病院で撮影される胸部レントゲン写真は1回あたり0・02~0・05ミリシーベルト)

確率的影響では、ある線量を浴びると、必ずがんになるとい うしきい値(ある線量以上で必ず影響が現れる境界の線量)があ るわけではなく、わずかな量の放 射線でもがんの発生率が増えるという考え方です。

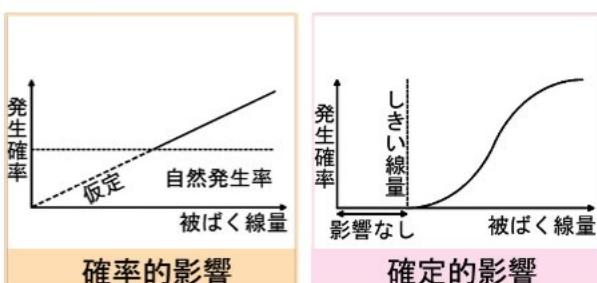
しかし、少量の放射線では、通常のがんの発生率との有意差がなく、少量の放射線を受けるとがんの発生確率が増すという明確なデータはありません。

なお、確定的影響は被ばく線量を下げれば障害を防止でき、確率的影響は線量を下げるごとに障害を発生する確率を下げるこ とができます。

医療現場では医療被ばくを少なくするため様々な対策が取られています。

当院では2019年1月、従来のCT装置の最大半分の線量で撮影できる装置に更新しました。これにより、医療被曝低減が

期待できます。また、法律面では医療法施行規則の一部が改正され、この中には適正診断線量ガイドライン(この位の線量で撮影したら診断できる目安)より低い線量で撮影することを目標とされ、当院でも医療被曝低減を目指しています。



確率的影響と確定的影響

第38回

職場紹介

手術・中央材料室

看護師主任 山口 英邦

こんにちは。今回は、手術室の紹介をします。

現在ではいろいろな医療ドラマが放映されているので、手術室と聞くと想像できる方も多いのではないかでしょうか。

当院の手術室は3部屋あり、血管造影室1室も隣接しています。手術室看護師は9

名で、男性1名と女性8名が配属されています。手術室や血管造影室には窓がなく、天気の変化もわからないほど外の世界とは遮断されている特殊な空間です。

手術を行っている科は、外科・脳神経外科・整形外科・泌尿器科・眼科・腎臓内科・消化器内科・口腔外科、そして血管

外科・消化器内科などの力テル検査やカテーテル治療を行っています。



今後も私たち手術室看護師は、常に手術を受ける患者さまとご家族のために、安全を第一の目的とし、患者さまの代理人となるよう、手術室看護の提供をしていきたいと思います。

手術や検査は病気やその疑いがなければ関わる事がなく、患者さまやご家族にとつては不安なことだと思います。その手術期に、安全な看護を提供し、退院まで予定通り治療・回復が進むように介入していくのが手術室看護師の仕事です。

医療従事者の当たり前は患者さまとご家族にとつては当たり前のことはないということを常に考えながら、患者さまやご家族の不安な思いを少しでも和らげるために、術前訪問を可能な限り行っています。

手術室看護師の役割



外来看護師 → 病棟看護師 → 手術室看護師 → 病棟看護師 → 外来看護師

術前

術中

術後

各部署の役割と看護を協働しつなげています



第27回

院長からみなさまへ

院長 小森 義之

年頭のご挨拶

新年をむかえ、御挨拶させていただきます。

昨年2019年には、平成から令和への移行とともに新天皇の即位に関する行事が数多く行われ、皆さんも新しい時代の到来を感じられたことだと思います。

また、昨年はラグビーワールドカップが豊田市を含む全国12都市で開催され、日本代表が躍進してベスト8に入り、一大ブームとなりました。そして、本年2020年にはいよいよ東京オリンピックが開催されます。日本の8月の猛暑のため、マラソン開催地の変更などがありました。多くの皆さまが楽しみにしていることと思います。

一方昨年は、台風、大雨などの自然災害も多く発生しました。今後この地方にも甚大な被害をもたらすと予想される南海トラフ地震の発生も想定されていますので、皆さまもいざという時の準備ができる範囲でしていただきたいと思います。

また、今回の台風、水害では行政が出している防災マップが正しかったと言われています。皆さんも自分のお住まいの地域を一度防災マップで確認し、避難所などをお確かめください。災害時の対応、準備に関しては、当院も医師会、行政と協力して準備を進めてまいります。

最後に、今年も皆さまが健康で幸せに過ごされることを望んでいますが、もし健康に関して心配事がございましたら、当院にぜひご相談していただければ、お力になれると思います。

知っ得!! 情報

第39回

介護医療院ってなに?

地域医療連携室 主任 立松 実

高齢者施設には、特別養護老人ホーム・老人保健施設などがありますが、それに「介護医療院」が加わりました。

介護医療院は、『要介護者に対し、「長期療養のための医療」と「日常生活上の世話（介護）』を一体的に提供する』施設で、平成30年4月に新設されました。介護療養型医療施設（介護保険の療養型病院）からの転換などで増えています。

入所対象者

要介護度1～5で、長期にわたり療養を必要とする方ですが、基準は各施設によって違います。

近隣では、桃源堂介護医療院（豊川市・後藤病院）、赤岩介護医療院（豊橋市・赤岩病院）があり、今後も増えていくことが予想されます。

高齢者施設は他にもあり、患者さまの状態によって入所できる施設は変わってきます。詳細は、本館1階の地域医療連携室までご相談ください。

第50回院内コンサート



令和元年11月16日に、総合青山病院の外来ホールで、「結(ゆい)」の皆さまによる童謡・唱歌アンサンブルコンサートが開催されました。ピアノ演奏者と4人のコーラスで、昔懐かしい童謡から、朝ドラで馴染みある歌まで幅広い楽曲を披露して頂きました。演奏を聴いていた方の中には、歌を口ずさむ姿も見ることができ、ひと時の心躍る時間を提供していただきました。

独唱では、1人の歌声の力強さと迫力にアンサンブルとは違った驚きを感じ、観覧者の皆さまからは自然と拍手が沸き上がっていました。

広報委員 梶村 明弘

第51回院内コンサート

RAKUDAチャイムクワイア

トーンチャイムクリスマスコンサート



12月14日(土)に、外来ホールにて、RAKUDAチャイムクワイアの皆さまによる「トーンチャイムクリスマスコンサート」が開催されました。「ジングルベル」、「赤鼻のトナカイ」などのクリスマソングや「通りゃんせ」、「雪やこんこ」などの日本の曲、また、クラリネットとトーンチャイムと一緒に演奏した「そりすべり」など、計12曲を披露していただき、会場全体がトーンチャイムの素敵な音色とクラリネットの明るい音色に包まれました。

そして、曲の間にはトーンチャイムの楽器や曲の説明をしていただき、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

RAKUDAチャイムクワイアの皆さまによるコンサートは、院内コンサートが始まった当初から開催していただき、今年で10回目となりました。素敵なお演奏をありがとうございました。

広報委員 賛 千奈実

栄養のチカラ

管理栄養士が考える、栄養に配慮した
体に良いレシピや栄養情報を届け
します。

●
旬の
レシピ

牛すじ煮込み



作り方

- 1 牛すじ肉、大根、人参を食べやすい大きさに切る。
- 2 牛すじ肉は一度ゆでこぼしてから流水でアクを洗い流す。
- 3 Aの材料を圧力鍋に入れる。
- 4 強火にかけ、圧力が上がってきたら弱火で20分煮込み、火を止める。
- 5 圧力が抜けてから蓋を開ける。
- 6 器に盛り、小ねぎを散らす。

アレンジアイデア

牛すじ肉を鶏の手羽肉に代えても美味しいです。

使用する器具は圧力鍋です。最近は2~3人用の3・5Lのものが4千円程度で購入できます。圧力鍋で調理すると肉や根菜はもちろん、サンマやイワシなども嚥下食分類3または4に早変わりします。

「おいしさ」は人間が五感(味覚、嗅覚、触覚、視覚、聴覚)を使って感じるものです。今回はお子さまやご高齢の方、特に硬いものが食べにくい方や、飲み込む力が少し弱つた方でも柔らかくて食べやすいメニュー、牛すじ煮込みを紹介します。牛すじは100gあたり155kcal、たんぱく質28・3gと、他の部位より高たんぱく低脂肪で、糖質は0gなので、たんぱく質を摂りたい方にもおすすめです。

「おいしさ」は人間が五感(味覚、嗅覚、触覚、視覚、聴覚)を使って感じるもの

A S O B I
N O
H I R O B A

遊びの広場

数独の 解き方



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の枠内(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、枠内で、同じ数字が重複して入ることはできません。
- 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。

答えは8ページ目をご覧ください。

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

ご意見

ご要望

たくさんのご意見ありがとうございます。

ふれあい箱の回答



ご意見

正面玄関は何時にあきますか?

2病棟 外来患者さま



正面玄関は午前7時30分から
午後8時30分まで開いており
ます。

なお、日曜・祝日及び夜間の時
間帯につきましては、救急入口
(南出入口)をご利用ください。

お褒めの言葉

医師・看護師さんがとても親切で、病もよ
なった気がします。これからもよろしく。

2病棟 外来患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。今
後も患者さま側に立った医療を目指し、職
員一同精進してまいります。



情報 STATION

Aoyama Hospital Information Station

第37回 公開講座

テーマ 子どものアレルギー

うちの子、アトピーかな? 食物アレルギーかな?
アレルギーのこと、知つてねよう



講師 総合青山病院 小児科医長
鈴木 久美子

参加 自由(無料)

*お子さま連れでも
ご参加いただけます

日時 令和2年 2月22日(土) 13:30~

場所 総合青山病院5階 講義室

お問い合わせ TEL 0533-73-3777

参加
自由(無料)

第52回 院内コンサート

小坂井高校吹奏楽部コンサート

日時 令和2年 3月21日(土) 14:00~

場所 総合青山病院1階 外来ロビー

遊びの広場の解答

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

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

昨年のラグビーワールドカップ日本開催は大変な盛り上がりを見せ、成績・集客ともに大成功を収めました。そして、今年はいよいよ、待ちに待ったオリンピックイヤーですね。

「4年に一度じゃない。一生に一度だ!」といわれる日本開催を、ラグビー同様日本中で大いに盛り上げていきましょう。

さて、総合青山病院も移転して、早いもので12年目を迎えています。引き続き地域の皆さんに愛される、「安全で安心できる医療」を提供し続けることが使命であります。今後とも温かいご支援、よろしくお願ひ申し上げます。

病院の理念

患者さま側に立った全人的医療を目指します

基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます
患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します
患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します
患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します
患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

患者さまの権利

- 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
- ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
- ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
- ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
- 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
- ご自分の診療録の開示を求める権利を有します