

心に寄り添うふれあい情報誌

創刊号

ひいらぎ

hiiragi

1

2022

【注目の
ニュース!】

今後の愛知医科大学メディカルセンターについて



©表紙・挿し絵／菜の花
岡崎絵手紙ボランティア「集まるまい」



愛知医科大学メディカルセンター

〒444-2148 岡崎市仁木町字川越17番地33
TEL:0564-66-2811 FAX:0564-66-2800
<https://www.aichi-med-u.ac.jp/medicalcenter/>





病院長
羽生田 正行

今後の愛知医科大学
メディカルセンターについて

2021年4月に開院した愛知医科大学メディカルセンターもこの地での一年目を無事過ごすことができました。岡崎市や豊田市をはじめとして、近隣にお住いの多くの皆様にご利用をいただきましたこと、心から御礼申し上げます。

さてこのたび当センターではご利用いただける皆様にとって必要な病院の情報などをまとめてお届けできる広報誌「ひいらぎ」を創刊いたしました。この「ひいらぎ」の中では病院内だけでなく地域の情報なども発信できたらと考えております。加えて皆様からのご投稿(写真や文芸作品など)も掲載させていただきます。地域の皆様方をつなぐコミュニケーションツールとしても些少でもお役に立てればと願っております。

愛知県では未だに新型コロナウイルス感染が収束しておりません。当院では2021年7月よりコロナワクチン大規模接種会場として愛知県の予防対策に協力してきました。2022年

度も3回目接種や小児接種をお引き受けするなど対コロナの最前線においても皆様に安全で安心な医療の提供を心がけてまいります。

また、2022年度は4月から休床していた一般病床40床を再稼働いたしました。さらに来年度には残りの40床を再稼働させ270床すべてを稼働したいと考えております。これに伴い、これまでも数多くの皆様にご利用いただいた整形外科、リハビリ部門をさらに拡充し、骨折や変形性関節疾患、リウマチに加え脊椎疾患や併存する慢性疼痛に対する診察・手術が始まります。内科系では呼吸器内科、神経内科医師が常勤となり、また皮膚科診療も毎日となります。さらに泌尿器科は膀胱鏡検査が可能になります。

一方2022年度前半には検査室の移動や受付ホール、南玄関等の改修を予定しております。ご利用いただく皆様に病院内で気持ちよく過ごしていただけるよう、またより一層安全で安心な医療が提供できるよう2022年度も職員一同頑張っております。医療を通じて地域の皆様の生活に寄り添う愛知医科大学メディカルセンターをどうぞよろしくお願い申し上げます。



Specialist 専門医に聞く INTERVIEW

愛知医科大学
メディカルセンター

馬場 研二



新型コロナウイルス感染後の後遺症外来について

愛知医科大学メディカルセンターは、2022年3月14日から、新型コロナウイルスの罹患後も長期にわたって何らかの症状(コロナ後遺症)に苦しむ患者さんを対象とした相談窓口(コロナ後遺症外来)を開設しました。

コ ロナ後遺症は、全身倦怠感、疲労感、呼吸困難感、気分の落ち込み、思考力や集中力の低下、咳や痰、味覚・嗅覚障害、脱毛の他、関節痛、胸痛、筋肉痛、めまい、頭痛、食欲不振、のどの痛み、下痢、記憶障害、睡眠障害など、多岐にわたるだけでなく、これらの症状がいくつも重なって起こります。コロナ急性期の重症度と後遺症の程度は必ずしも一致しないことも明らかになっています。

病 態についても分からない事が多く、確実な治療法も確立されていません。愛知医科大学メディカルクリニックにおいて、第3波の流行期に新型コロナウイルスのPCRが陽性と診断された患者さんを経過観察すると、感染後1ヶ月の時点で54.4%、3ヶ月後に31.1%、

6ヶ月後でも16.7%の患者さんが、何らかの後遺症状を訴えていました。中には1年以上にわたって症状が続いた患者さんもいます。いったん治まっても、仕事のペースを上げたり無理をすることで再発する患者さんもいます。同クリニックでは、2021年4月からコロナ後遺症に関する診療を行って来ましたが、長期にわたる後遺症状で最も多いのは倦怠感・疲労感で、労作時息切れ、記憶障害や思考力の低下、からだの痛みといった症状を訴える人も少なくありませんでした。愛知医科大学メディカルセンターでは、慢性疲労症候群の診療に経験豊富な総合診療科の他、呼吸器内科、皮膚科はじめ、痛みを専門とする疼痛緩和外科などがあり、診療科間の緊密な連携のもとに、1

人の患者さんを総合的に診療していくことを心がけています。これまで愛知医科大学メディカルクリニックで多くの患者さんを診療して参りました経験をもとに、コロナ後遺症に悩む患者さんと共に考え、それぞれの患者さんに最も適したケアを目指していくことで、少しでも安心して日常生活を送ることができるよう、努力したいと考えています。

当 センターは大学の附属施設でもあるので、コロナ後遺症とは実際どういうものか、どういう経緯で改善していくのか、あるいはどういう背景を持つと回復が遅いのか、といった長期にわたる具体的な臨床経過を、患者さんの診療を通じてできるだけ明らかにしたいと考えています。

診療はすべて
予約制です

15歳以上の年齢の方を対象としています。診療をご希望の方は、下記へご連絡して、予約をとってお越し下さい。

連絡先

愛知医科大学メディカルセンター

岡崎市仁木町字川越17番地33 (0564-64-6140 (予約専用)
受付日時: 9:00-15:00 (月曜日~金曜日)

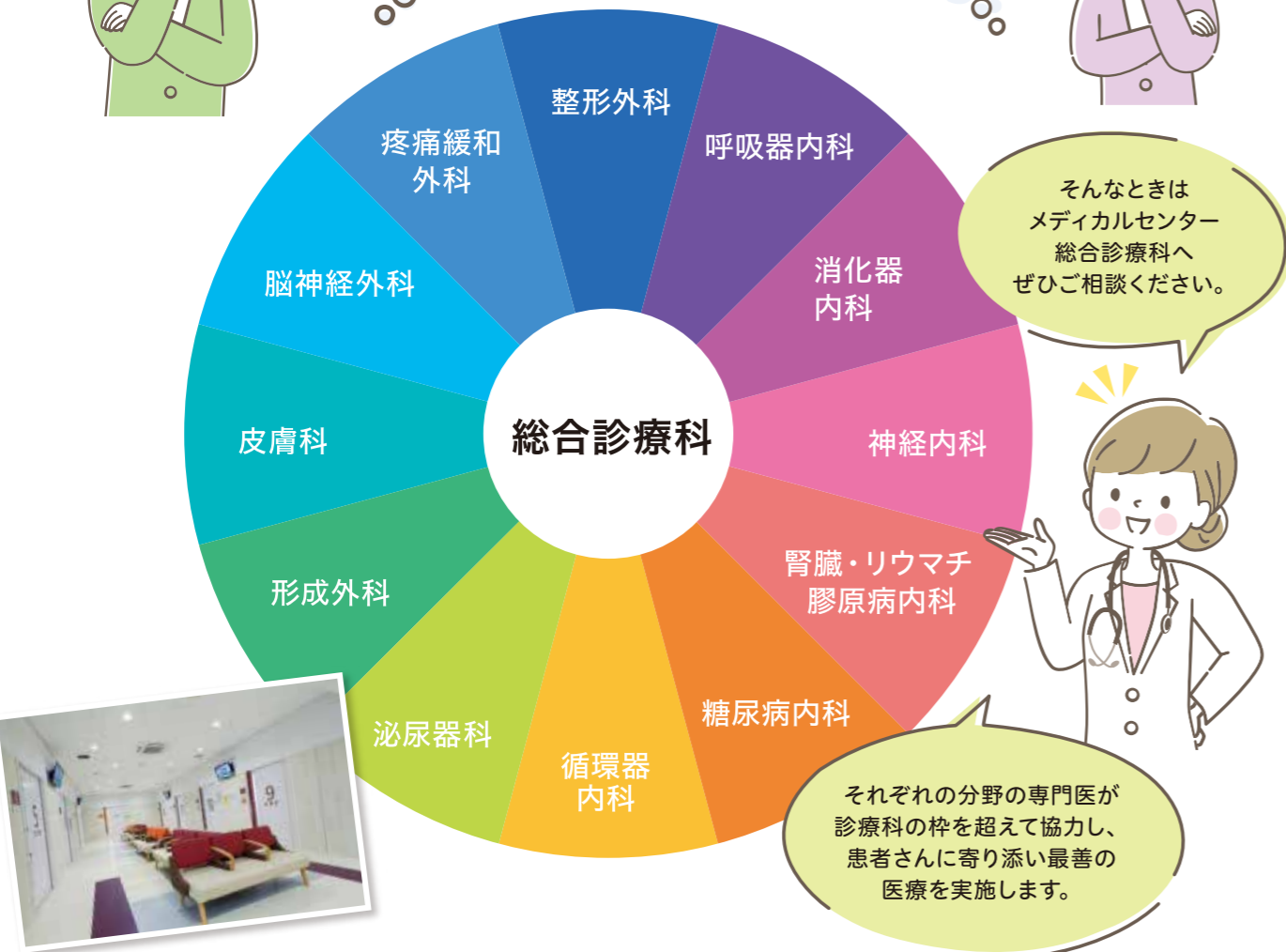


こんなときはメディカルセンターへ



複数の症状があるけど、
ひとつの病院でまとめて
受診したいなあ。

私も最近体調がすぐれなくて
病院に受診したいけど…。
どの診療科を受診したら
いいかわからない…。



そんなときは
メディカルセンター
総合診療科へ
ぜひご相談ください。

それぞれの分野の専門医が
診療科の枠を超えて協力し、
患者さんに寄り添い最善の
医療を実施します。



総合診療科とは？

いろいろな症状があり、何科を受診すればいいのかわからない場合に、受診する診療科です。必要に応じて適切な専門医へ紹介いたします。



愛知医科大学病院と連携し、質の高い医療を提供します。

2022年4月より
心臓リハビリテーションを開始しました。

心臓リハビリテーションとは？

心不全、心筋梗塞、狭心症、心臓手術後などの患者さんが、体力を回復し、快適な生活に復帰すること、再発や再入院を防止することを目的に行う総合的活動プログラムのことです。プログラムには運動療法、学習活動、生活指導・相談などを含んでいます。心臓病の患者さんは、心臓の動き、運動能力などが低下しています。またどの程度の活動をして大丈夫なのかわからないため、不安を感じておられる患者さんも多いと思います。心臓リハビリテーションでは、心臓病の原因となる動脈硬化の進行防止、体力向上、日常生活における息切れや疲労感などの自覚症状の改善を目指して、適切な運動療法を行います。



●対象となるのは？

医療保険制度による心臓リハビリの対象疾患は心筋梗塞、狭心症、心臓手術後、大血管疾患（大動脈解離、解離性大動脈瘤、大血管手術後）、慢性心不全、末梢動脈閉塞性疾患、経カテーテル大動脈弁置換術等です。これらの病気の場合、通常は心臓リハビリ開始から150日の期間、健康保険が適用されます。

●どのような運動を行うのですか？

心臓病の方には、ウォーキングやジョギング、自転車などの有酸素運動が良いとされています。当院では個々に合わせた運動負荷での自転車エルゴメーターや重りを使った筋力増強運動などを行っています。

●時間や頻度は？

30分～1時間程度の運動をその方にあったプログラムで行っていきます。入院の方は週に4～5日程度、外来で通院される方は週に2～3日程度行います。

●予防のために 自宅での運動

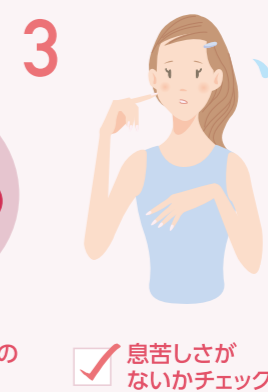
有酸素運動が効果的です。具体的にはウォーキング、自転車こぎ、ストレッチ体操、筋力トレーニングなどです。軽い水泳なども注意すれば可能な場合もあります。

※運動を行う際は無理をせず、主治医と相談のもとで行いましょう。また、水分補給も忘れずに行うようにしましょう。

セルフチェック

心不全の悪化のサインとして短期間での体重増加、むくみの増加、息苦しさといった症状がみられることが多いです。これらの症状が出てきたらすぐに愛知医科大学メディカルセンターへご相談ください。

セルフ・モニタリングのススメ



セルフ・モニタリングの習慣をつけましょう！



記録媒体は、自分に合ったものを

知って
役立つ

メディカルセンター ワンポイントアドバイス

正しい薬の飲み方 「薬はコップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう」

薬を受け取る際に、「お水で飲んでくださいね」と説明された経験がある方が多いかと思います。今回はその理由についてお伝えしていきます。

水で飲む理由は？ 薬の効き目に影響を与えないためです！

薬の中には、アルコール類、カフェインを含む飲料(コーヒーなど)、ジュース、牛乳などの飲み物に含まれる成分と反応して、効果が強く出たり、逆に弱くなってしまふ薬があるためです。



コップ1杯程度の水が必要な理由は？ 薬の効果をしっかり発揮させるためです！

多くの薬は水に溶けることで体の中で吸収できる状態となるため、水の量が少ないと吸収される薬の量が減ってしまい、効き目が悪くなる恐れがあります。さらに、水の量が少ない場合には、薬がのどや食道に引っかかったり、張り付いてしまい、炎症や潰瘍を起こしてしまう恐れもあります。薬を飲む際は、ぜひ「コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲む」を習慣にして頂ければと思います。



みんなが知らない病院のウラガワを紹介

HBT@めでいせん Hospital Backyard Tour

医療安全管理委員会の紹介 病院の中には、より安全で安心な医療を提供するためにたくさんの委員会があります。今回はその一つ「医療安全管理委員会」についてご紹介します。

第1弾 活動内容をのぞき見！

「あ!!」予想もしてなかった突然のことに**ヒヤリ**したり、**ハッ**としたことがありますよね。病院ではこれを「ヒヤリハット」と呼び、重大な事故にはならないけれどそれに直結してもおかしくない一歩手前の出来事を発見することを言います。わたしたちは、病院内の小さな「ヒヤリ・ハット」を調査し、委員会メンバーで話し合い、改善策の提案をし、患者さんが安心して医療を受けられる体制づくりを目指しています。

例えば… 名前が似ている患者さんが入院していた場合

入院患者「愛知メディ子」さん。食堂の席が、入院患者「愛知メディ代」さんの席の場所と変更になった。

看護師が入院患者「愛知メディ代」さんの食事(普通食)を誤って入院患者「愛知メディ子」さんに配膳した。

食べる前に「愛知メディ子」さんがいつもの食事と違うことに気が付き、看護師に声を掛け間違いが判明した。

※[ハインリッヒの法則]
重大な事故1件が発生する背後には、29件の軽傷の事故があり、さらその背景には300件のヒヤリハットがある

どんな対策をしたら…
・配膳前に患者さんにフルネームを名乗ってもらう
・名乗れない患者さんはネームバンドを確認する



管理栄養士が教える

健康レシピ Health Recipes

野菜をたっぷり食べましょう!

野菜をたくさん食べるのにお手軽で簡単な料理といえばサラダですよね。ただ、「ワンパターンになりがちで飽きてしまっている」「ひと工夫したくても時間をかけるのは面倒くさい」というお悩みはありませんか? そんなときには是非試してほしいのが今回ご紹介する【ミモザサラダ】です。少し盛り付けを変えただけで華やかなサラダに変身です。一度おためしください。

ミモザサラダ

- ・ゆで卵を作る。
(ゆで卵は黄身がしっかり固まるまで12分～13分茹でてください。)
- ・ゆで卵の殻をむき、包丁やゆで卵カッターで細かく刻む。
- ・お好みのサラダの上に盛り付けて完成!



いつものポテトサラダも華やかに大変身! サラダの材料は何でもOK!



ミモザサラダの由来

ふわふわして黄色い花をつける「ミモザ」の花に似ていることからミモザサラダと呼ばれています。



映えポイントアドバイス

「ざる」を使って裏ごしをしてみましょう。とてもキレイにホロホロになります! さらに、白身と黄身を分けて裏ごしをして盛り付けると、白の美しさと黄色の華やかさが際立ちます。



わたしの〇〇自慢

今回は
愛犬自慢

紀州犬は狼に最も近い犬種の一つと言われています。イノシシを狩る勇猛な犬種ですが、飼い主にはとても忠実で、私が帰宅すると、大きな白いしっぽをブンブン振って喜んでくれます。一狼との散歩は、私にとって心安らぐ時間であり、良い運動にもなっています。

愛知医科大学メディカルセンター
副院長 加藤 義郎



いちろう
紀州犬の一狼3歳、
体重は26キロです

このコーナーでは、皆さんの〇〇自慢を募集します!

自慢の〇〇の写真と文章を添えてご提出ください。ご興味のある方はご連絡お待ちしております。

提出
方法

mc-soumu@aichi-med-u.ac.jpへデータ送付 又は 愛知医科大学メディカルセンター 事務部 総務課宛にご郵送ください。なお、応募多数の場合、抽選となりますのであらかじめご了承お願いいたします。
(応募の際は、投稿者名(ペンネーム可)が分かるようにご提出ください。)

【お問い合わせ先】愛知医科大学メディカルセンター 事務部 総務課 0564-66-2826



クロスワードパズル

答え

ゲ ン キ

【タテ】2ライン、3スリミ、4シンキュウ、6イミン、9カゲ
【ヨコ】1サラ、3スシ、5イチリン、6イネ、7ミキ、8ミンカ、10ゲコウ

今回、病院広報誌を発刊するにあたり、愛知医科大学メディカルセンターの全職員へ名称案を公募し決定いたしました。



名称の由来

「ひいらぎ」の花言葉が、用心深さ、先見の明、保護。

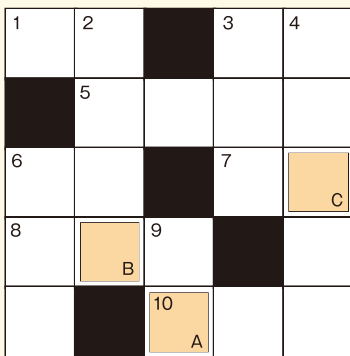
患者さんの将来を見据えた医療や看護の提供、患者さんのプライバシーや個人情報の保護など、私たち職員が日頃より大切にしていることに繋がるため決めました。また、本院となる愛知医科大学病院の病院広報誌の名称が「たちばな」であり、分院となる愛知医科大学メディカルセンターも植物で選びました。

名称考案者 看護師 牛山 友里江

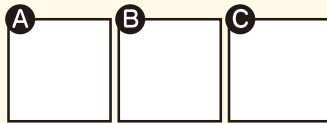


クロスワードパズル

タテ、ヨコのカギをヒントに
A~Cの文字を並べてできる言葉が答えです



答え



答えは6ページへ →

- ↓
タテのカギ
- ② 今年の次の年。
 - ③ 魚肉をすり鉢などですりおろしたもの。
 - ④ 等級・学年が上に進むこと。
 - ⑥ そこで働くために外国に移り住むこと。
または、その人。
 - ⑨ 光をさえぎって、黒く映し出される物の形。
水などの面に映し出される姿。

→ ヨコのカギ

- ① 食べ物を盛る、浅くて平たい容器。
- ③ 酔を加えた飯に魚・卵・野菜などを添えた食べ物。春が旬のカツオがオススメ!
- ⑤ 「○○○○咲いても花は花」
(意味: 一輪だけ咲いた桜の花でも、木全体が満開の時と同じ桜の花だ。小さくて目立たない存在であっても本質的には変わらない。)
- ⑥ 米を作るために植えられる草。
- ⑦ 根から上にのびて、えだや葉を付ける太い部分。
- ⑧ 一般の人々の住む家。
- ⑨ 勉強が終わって学校から帰ること。

愛知医科大学メディカルセンターの理念

理念

地域を守り共に生きる中核病院として、患者本位の医療を目指します。

- 社会の信頼に応える医療機関
- 人間性豊かな医療人を育成できる教育機関

紹介状のご持参がない場合でも、
別途、選定療養費はかかりません。

「かかりつけ医」から地域医療連携室を通して事前予約が可能です。
当日予約外でも受診可能です。

絵手紙スケッチがかけようになりたい人のためのグループ



絵手紙ボランティア「集まるまい」



簡単なスケッチが描けるようになりたい人、一人ではちょっと…という人が集まり活動しています。

- 開催日 毎月 第3土曜日 (スケッチ先は毎月変わります)
- 会費 年間 1,000円

講師はおりません。ご興味がある方は、是非ご連絡ください。

お問合せ先

☎ 0564-54-3651 担当者 岩田

病院の表紙に絵手紙が掲載されています。総合受付横にも季節の絵手紙を掲示してありますので是非ご覧ください。

編集後記

「ひいらぎ」創刊号を手にとってくださりありがとうございます。「ひいらぎ」は、年に2回、春と秋に刊行します。病院情報・くらしに役立つこと・皆様からの作品紹介など情報発信をし、皆様と双方向のやりとりをしていきたいと思っております。「ひいらぎ・秋号」に向けて作品を募集しています。俳句・短歌・川柳・写真・わたしの○○自慢に、奮ってご応募ください。

広報委員会委員長 加藤義郎

■ 2022年4月発行 ■ 編集・発行/愛知医科大学メディカルセンター広報委員会

お問い合わせ

愛知医科大学メディカルセンター 事務部 総務課 TEL: 0564-66-2826 / mc-soumu@aichi-med-u.ac.jp
※皆様からの作品等、ご応募お待ちしております。
ご興味のある方は、是非愛知医科大学メディカルセンター 事務部 総務課までお問合せください。