

心に寄り添うふれあい情報誌

# ひいらぎ

hiiragi  
vol. 2  
2022

[ 注目のニュース! ]

## 新副院長就任 関泰輔医師ご挨拶



©表紙・挿し絵／坊ちゃんカボチャ 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/>





副院長  
せき たいすけ  
関 泰輔

## 新副院長就任 関泰輔医師ご挨拶

令和4年7月1日に、愛知医科大学メディカルセンターに着任いたしましたので、ご挨拶させていただきます。

私の専門は整形外科です。整形外科は歩く、走るなどの一連の動作で必要な筋肉、骨、関節、脊椎などの運動器を専門で診ます。我が国では、平均寿命と介護を必要としない健康に生きてゆける健康寿命には、10歳程度の差があると言われて、その要因には運動機能の低下が関わっています。高齢化率の上昇（28.4%、内閣府令和2年版高齢社会白書）とともに生活習慣病だけでなく運動器の疾患が急増しているのです。

片脚で靴下がはけない、階段に手すりを使う、続けて歩く距離が減った、また具体的に腰が痛い、動くとき関節が痛い、骨粗鬆症が気になるなど思い当たることはありませんか？運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を、ロコモティブシンドロームと言います。さらに、近年はコロナ感染症による外出の自粛や運動不足

が、ロコモティブシンドロームや運動器疾患の増加に拍車をかけていると考えられます。整形外科は、内科や様々な科と連携して運動器の治療を行っています。

さて、愛知医科大学メディカルセンターは“family medicine”をコンセプトに、地域の皆様に寄り添うことのできるような医療の提供を目指しています。名前は大学ですが、普段身近に起こりうるような病気も診察していますので、遠慮せずに相談してください。また大学との連携で専門外来も併設しています。回復期リハビリテーションにも力を入れてゆきます。急性期の状態が落ち着いた患者さんを対象とし、積極的にリハビリテーションを行うことで、歩いて、食事ができて、元気に日常生活・社会活動に復帰してゆけるようサポートして参ります。地域の多様なニーズに応えられる病院として、これからも愛知医科大学メディカルセンターをどうぞよろしく願い申し上げます。





## 透析センターにおける腎代替療法について

### 慢性腎臓病とは?

慢性腎臓病は、高血圧、糖尿病や慢性腎炎（たんぱく尿が持続的に出る病気）などを原因として徐々に腎臓の働きが低下する病気です。わが国の8人に1人の割合で発症する新たな国民病と言えます。



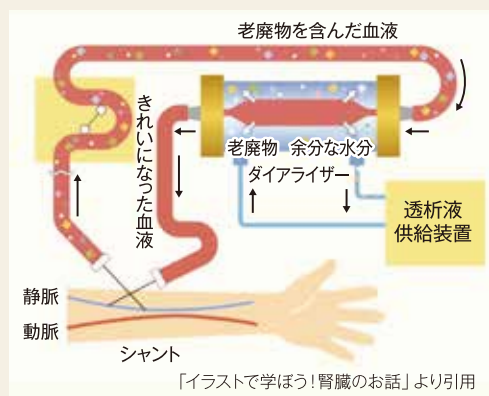
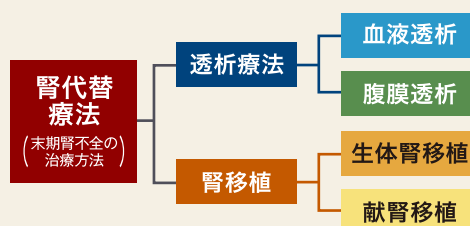
### 腎代替療法について

慢性腎臓病は、食事療法やお薬による治療で悪化しないように努めます。しかし、残念ながら末期腎不全まで進行してしまった場合は、腎代替療法が必要になります。腎代替療法は大きく分けて、血液透析・腹膜透析・腎移植の3つがあります。治療法は一つではなく、患者さん一人ひとりに合った方法を医療スタッフとともに選んでいくことが大切です。

当院では、腎代替療法指導外来を開設しました。患者さんのライフスタイルや考えを共有し、最適・納得の治療法を選んでいくことを目指します。

### 血液透析について

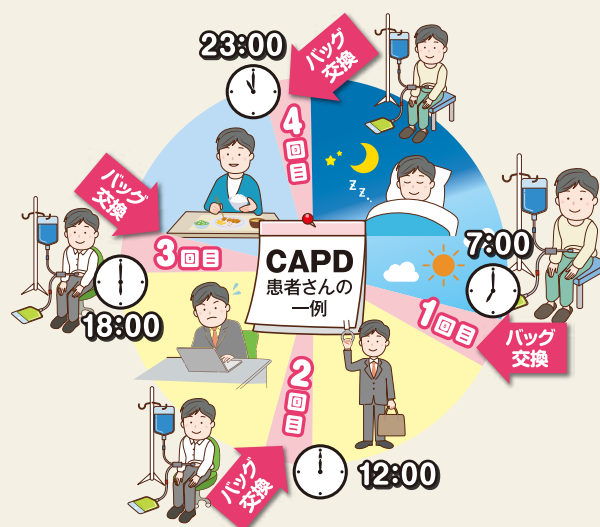
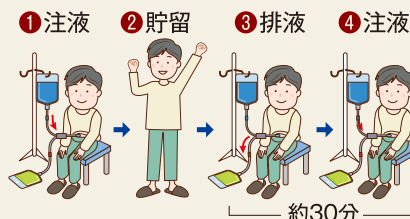
血液透析は、腕の血管（シャント）に針を刺し、取り出した血液をダイアライザー（人工腎臓）に循環させて余分な毒素や水分を除去します。原則、週に3回、医療施設で専門スタッフによって行われる治療で、1回の透析時間は4～5時間程度です。シャントを作るには、腕の動脈と静脈をつなぐ手術が必要です。



### 腹膜透析について

腹膜透析(CAPD)は、自宅や職場など社会生活の中で行う在宅治療です。おなかの中に透析液を注入し、血液中の毒素や余分な水分・塩分を、腹膜を使って取り除きます。標準的な方法では、透析液の交換を1日4回行います。1回の交換時間は約30分です。

機械を使って、寝ている間に自動的に透析液の交換を行うことも可能です。腹膜透析では、透析液の出し入れをするための管（カテーテル）をおなかの中に埋め込む手術が必要です。



### 透析センターの紹介

当院の透析センターは血液透析・腹膜透析どちらにも対応しています。血液透析用のベッドは15床です。新型コロナウイルスなど感染症対策の個室もあります。腎代替療法の選択から開始、またリハビリや療養が必要な入院透析も可能です。シャントの作成や定期的なメンテナンスも行っています。地域の皆様がご安心していただけるよう、スタッフ一同全力でサポートさせていただきます。

# 愛知医科大学メディカルセンター 訪問看護ステーション

## 訪問看護って何？

病気や障害を抱えた方がご自宅でその人らしい生活が送れるように看護やリハビリなどのサービスを提供する事業所です。

## 訪問看護でできること

介護支援  
相談



自宅での  
リハビリ



病状の  
観察



ターミナル  
ケア



療養上の  
お世話



医療的  
処置や  
内服管理



利用者さんやご家族が「家で過ごしたい、家に帰ってあげたいけど不安」などと思ったら一度相談してください。安心して自宅で過ごせるようにお手伝いさせていただきます。『住み慣れた家で自分らしいライフスタイルで暮らしたい』という希望を支援します。「我が家の看護師さん」としてご利用ください。



最近、自宅内で転びやすくなったり、通院でのリハビリが難しくなってきたと思ったらぜひ、お声かけください。介護用品などのアドバイスもします。食事でもせることが多くなったという方は、言語聴覚士より呑み込み訓練を行います。



## 当ステーションの特徴



- 医療安全管理者在籍
- 在宅褥瘡管理者在籍
- 医療メディエーター資格所有者在籍
- 栄養サポートチーム専門療法士研修修了者在籍

### 認定看護師との連携

熟練した看護技術と知識を有することを認められた看護師であり、水準の高い看護実践を通して看護師に対する指導・相談活動を行うことができる。

### 看護師はすべて経験年数10年以上

在宅で安心して利用者を任せられるベテランスタッフで構成されている。

### 緊急時の24時間365日の相談・対応

夜中に状態が急変しても電話連絡で看護師が緊急訪問します。

### 理学療法士の他に、言語聴覚士による訪問

転倒予防訓練の他に、脳卒中後の後遺症である高次脳機能障害や嚥下機能に対するリハビリも行えます。

### リハビリスタッフはすべて回復期病棟の経験者

回復期病棟では在宅に向けてのリハビリを集中的に行うため、歩行器、特殊寝台、手すりなどの介護用品の知識が豊富。

### お申し込み方法

かかりつけ医やケアマネージャーまたは当訪問看護ステーションまでご相談ください。

お問い合わせ

TEL.0564-64-6181

FAX.0564-64-6182

申し込み対応時間

月曜～金曜 8:30～17:00



## かかりつけ医を持ちましょう

加齢により、慢性的な病気にかかるリスクは高まります。複数の病気を抱える方は通院する機会も増えるため、通いやすく待ち時間の短い、気軽に受診することができる「**かかりつけ医**」がいると安心です。

「かかりつけ医」とは…  
病気になった時や健康に不安があるときに、すぐに相談でき、必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる、一番身近で頼りになる医師のことです。

### かかりつけ医を持つメリット

#### 生活指導

食生活、運動等の生活習慣や病気への悩みを気軽に相談できる



#### 専門医療機関への紹介・助言

より詳しい検査や治療を行うため専門の医療機関へ紹介を行う



#### 治療効果の評価

必要に応じて治療方針を見直し、専門の医療機関と連携し治療を行う



#### 介護との連携

主治医意見書などの診断書の作成や、ケアマネージャーとの連携



## かかりつけ医 ご紹介コーナー

安心のサポート

### 医療法人 加藤医院

院長  
かとう けんや  
加藤 健也 先生



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	●	●	●	—	●	●	—
15:00~18:30	●	●	●	—	●	—	—

岡崎市東蔵前町犬飼21  
TEL.0564-45-2054

#### 診療科

内科・アレルギー科・小児科

● 休診日：木曜、土曜午後、日曜、祝日

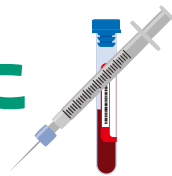


#### 読者の皆様へ

父が開業して70年、私が引き継いで35年が経過いたしました。開業医に求められる役割はいろいろあると思いますが、当院では「困っている人の役に立つ患者さん目線の医院」をモットーにしています。病気になった時の不安や心細さは本人にしか分かりません。私も病気になって始めて患者さんの気持ちが分かりました。医療者は強い立場です。患者さんの心や体の管理を謙虚にお手伝いしたいと思っています。



# 正しい 検査結果の見かた について



## 血液検査項目に付くLやHマークって？



以前、A病院で血液検査の数値の横にLやらHマークが付いたけど、B病院の血液検査ではマークが付かなかったんですよ。



昔は、正常範囲（今は基準範囲といいます）は病院によって違ったため基準範囲より数値が低い（L）、数値が高い（H）マークの数に差が出ていました。



そうなんですか？

はい。平成18年に愛知県内で同じ基準範囲※1を使いましょう、という話になり県内の多くの病院で同じ基準範囲となりました。



じゃあ、問題解決ですね？

いえ、別の都道府県に引っ越しすると、同じ問題が、、、、。平成26年に全国で同じ基準範囲※2を使いましょう、という国からの働きかけにより、今では当院を含む多くの病院がこの基準範囲を採用しています。



やっと日本国内で同じになったのですね

はい。今日受けた血液検査の結果に低値（Lや↓）、高値（Hや↑）マークが付くかもしれません。しかし、このマークに一喜一憂せず主治医と相談しながら治療を進めていくことが重要です。



※1 愛知県臨床検査標準化協議会統一化基準値（血液検査24項目に設定）

※2 共用基準範囲（血液検査40項目に設定）



クロスワードパズル

答え

**A** タ **B** キ **C** ビ

【タテ】 2クレヨン、3ヒレ、4タツ、5ジゲン、6セキユ、8アワ  
【ヨコ】 1アクビ、4タレ、5ジョセツ、7ゲンキ、9ユビウ

これから寒い時期が  
続きます

# 芯から体を温めては？



愛知医科大学メディカルセンター  
リハビリテーション室

はが ゆうた  
理学療法士 **芳賀 裕太**

代謝の向上に効果的な運動を習慣化すれば、より温まりやすい体に近づけることができます。そこで今回は、体を温めるための運動方法と知って得する豆知識をご紹介します。

## 「第二の心臓」ふくらはぎを鍛えよう！

ふくらはぎとは下腿三頭筋(腓腹筋、ヒラメ筋)という筋肉で「第二の心臓」と呼ばれています。下半身を巡る血液を心臓に戻すポンプのような役割を果たしています。この筋肉を鍛えることにより、体全体に血液を送り芯から体を温めることになります。

運動はこれだ！  
かかと上げ！



### 方法

- ①足を肩幅程度に開き、立ってください。
- ②両足がつま先立ちになるようにして下さい。  
1日20回×2セット行いましょう。

### 注意点

ふらつく場合は支える物を持って行って下さい。お腹が前に出ないようにして下さい。

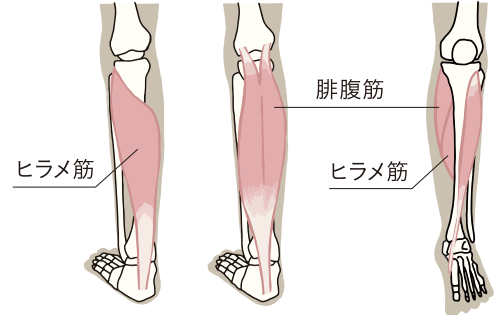
### やってみよう！

はみがきをしながらやってみよう！  
レンジでチンになるまでやってみよう！

### 下腿三頭筋 |

#### 下肢背面(ふくらはぎ)

#### 下肢前面(すね)



### 知って得する豆知識

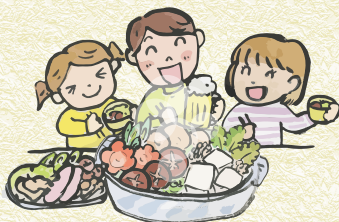
#### ふくらはぎの筋ポンプ作用

筋肉に力が入ると静脈が圧迫され、血液がしぼり出されるように流れ出ます。また筋肉の力が抜けると下方から血液を取り込みます。この一連の働きを「筋ポンプ作用」と言います。さらに静脈には、血液の流れを一方通行にするための弁がたくさんあり、これによって効率的に血液が心臓へと流れるようになっています。



テーマ 紅葉・お鍋

2022年6月29日～2022年7月25日の期間で募集をさせていただきました川柳ですが、合計で15句のご応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。



コロナ禍で おもいつのる 鍋パーティー

(ペンネーム) こうへい

デート中 映える紅葉 染まる頬

(ペンネーム) ゆきだるま

モノクロを 紅葉色に 変えるリハ

(ペンネーム) 傷だらけの廊下

鍋囲みし 頃の恋しき ひとり膳

(ペンネーム) 和子

とりわけの 湯気の向こうに 君の顔

(ペンネーム) おー



# 採用情報

気軽にご連絡ください!



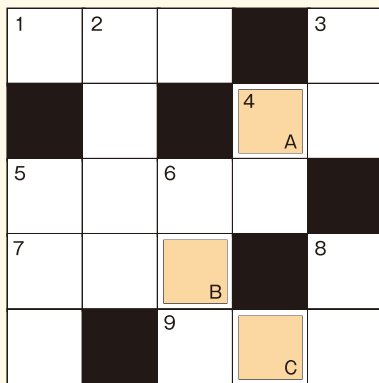
病院ホームページもご覧ください!

<https://www.aichi-med-u.ac.jp/medicalcenter/sb06/index.html>

愛知医科大学メディカルセンター

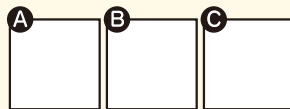


## 脳トレ クロスワードパズル



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5ページへ →

- ↓ **タテのカギ**
- ② ろうや油を混ぜて固めた、棒のような絵の具。
  - ③ 魚類や水生哺乳類が遊泳するための運動器官。
  - ④ 「秋風が〇〇」意味 (男女の仲にひびが入り始めた。)
  - ⑤ 授業などを行う時間割の単位。
  - ⑥ 地中から産出する液体の燃料。
  - ⑧ 液体が空気を含むとできる丸いつぶ。

- **ヨコのカギ**
- ① 眠いときやたいくつなときなどに自然に起こる深呼吸。
  - ④ しょうゆに、みりんや砂糖などを合わせた汁。焼肉の〇〇。
  - ⑤ 降り積もった雪を取り除くこと。
  - ⑦ 心や体を活動させる力。体が健康なさま。
  - ⑨ 金属や宝石などで作られた、指に着けるアクセサリ。

## 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」では、病院情報・暮らしに役立つこと・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。本号では、皆様からご応募いただいた川柳を掲載させていただきました。ご応募いただき誠にありがとうございました。「ひいらぎ・春号」に向けて作品を募集しています。俳句・短歌・川柳・写真・わたしの〇〇自慢に、奮ってご応募ください。

広報委員会委員長 加藤義郎

■ 2022年9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。