

HUMAN

Vol.305 | 2017.9

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

野村尚弘 — さくら総合病院 消化器外科医長

特集 私の外科医半生と寄り添う医療

医療 四方山話

介護ストーリー

はじめまして。新入職員紹介

Instagram開設のお知らせ

トピックス

ロータス在宅専門クリニック

口腔外科ハンドマニュアル17

インフォメーション | さくらの森通信

頭の体操 | 睡眠負債

地元で収穫される旬の食材

sakura's kitchen

夕方・夜間・休日診療のご案内

求人募集



私の外科医半生と寄り添う医療



はじめまして、平成29年7月よりさくら総合病院消化器病センター・外傷センターに勤務しております野村尚弘です。このたび、本誌Humanの紙面をお借りして自己紹介をさせていただきます。

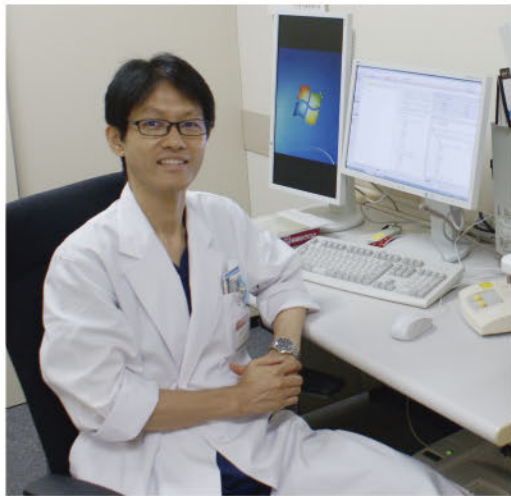
平成10年に名古屋大学医学部を卒業、名古屋記念病院にて初期研修を行ない外科医としてのスタートを切りました。名古屋記念病院の7年間では、恩師である末永昌宏先生（現あいち肝胆膵ホスピタル院長）の指導のもと、外科医としての姿勢を徹底的に叩き込まれ、一般外科の他にも肝硬変などの肝臓病の治療に多く携わりました。医師8年目からは名古屋大学附属病院消化器外科にて、膵臓手術の世界的権威でもある中尾昭公教授（現名古屋セントラル病院院長）の手術を5年間にわたって学び、その後の外科医としての大きな礎となりました。大学病院で学位を取得後は、豊橋医療センター、愛知厚生連海南病院、岐阜県立多治見病院など名古屋大学病院の関連施設に勤務し、消化器外科医として多くの手術や癌治療に

携わり、後輩外科医たちの指導にも熱をいれ充実した毎日を過ごしました。

それまでの18年間はそれこそ外科のスペシャリストを目指して手術手技を磨くことに集中してきましたが、ある日ふと研修医時代に末永昌宏先生から言われた言葉を思い出しました。外科医は技術屋になつてはいけない。専門分野に特化するにつれて医師として幅が狭くなっていくことを感じるようになったのです。

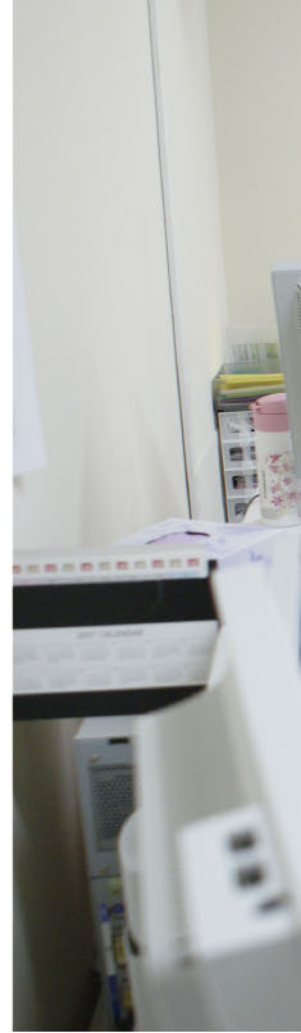
そこで、昨年一年間は研修医時代にお世話になった先生のクリニックで高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の治療、高齢者の訪問診療、傷の湿潤療法などに従事しました。この経験を通じて強く感じたことは、超高齢化社会を迎える日本においては、いかに健康に長生きするか、つまり「健康寿命」を伸ばすかがこれからの大きな課題だということでした。そのために日頃から気を付けるべきこととしては、適切な食事摂取（塩分、糖質、アルコールを控える）、適度な運動、適切な仕事と休養のバランス（過労

消化器疾患、とくに肝臓病や膵臓病でお困りの方は是非気軽にご相談ください。
患者さんにとって最も良い治療法を提供できるよう励んでいきたいと思ひます。



は思考力を奪う)、定期的な歯科口腔ケア(ブラークコントロール)、定期健診を受けることなどが挙げられるでしょう。私自身、医師として健康には十分気を付けてきたつもりでした。しかし、昨年ある糖尿病の勉強会に参加した際に血糖値を測定したところ食後高血糖が判明したのです。最近、テレビでも話題になっている「血糖値スパイク」です。まさに医者の不養生でした。

また、この10年間は両親の病氣、介護という問題に直面してきました。常に強い存在であった父親が徐々に衰弱していく姿、認知症



を患い息子のことも分からなくなっていく母親の姿は当初なかなか受容できるものではありませんでした。そして気管切開や胃瘻の選択をしなければならぬ時は患者の家族として大いに悩みました。現在も入院を繰り返している母に会うたびに、もっと親孝行しておけばよかったと思ひます。

さくら総合病院に勤務を始めてちょうど2か月が経過しました。

看護師やメディカルアシスタントをはじめとした病院スタッフの皆さんもとても仕事熱心であり、一緒に仕事をしていて大変心強く感じます。

当院の消化器病センターでは、腹腔鏡手術の名手である小林豊院長と岡田隆雅消化器外科医長と共に、あらゆる消化器疾患の手術に対応しています。患者さんへの負担を少しでも少なくすべく現在では手術の8割を腹腔鏡手術で行なっております。

これまでの経験を生かして患者さんと御家族の気持ちに寄り添える医療を目指していきたいと思ひます。丁寧な診察と説明を心がけます。

消化器疾患、とくに肝臓病や膵臓病でお困りの方は是非気軽にご相談ください。患者さんにとって最も良い治療法を提供できるよう励んでいきたいと思ひます。
今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

消化器病・外傷センター
野村 尚弘 医長



略 歴 | 平成10年3月 名古屋大学医学部卒業
平成10年5月 名古屋記念病院 研修医
平成12年4月 名古屋記念病院 外科医員
平成17年4月 名古屋大学大学院医学系研究科
平成22年4月 国立病院機構 豊橋医療センター 外科医長
平成25年4月 愛知厚生連 海南病院 消化器外科部長
平成27年7月 岐阜県立多治見病院 外科主任医長
平成29年7月 さくら総合病院

所属学会 | ▶ 医学博士 ▶ 日本外科学会専門医・指導医
▶ 日本消化器外科学会専門医・指導医
▶ 日本消化器病学会専門医 ▶ 日本肝臓学会 肝臓専門医

専 門 | 消化器外科・肝胆膵外科

薬の剤形あれこれ：今回はOD錠について

薬剤管理センター

薬の剤形には注射剤、内用剤（錠剤・カプセル剤・散剤・水剤）、外用剤があります。それぞれの剤形には、主薬の効果を最大限に高め、副作用を軽減する重要な役割を担っています。内用剤はすべての剤形の約80%を占め、かつ、内用剤の90%は錠剤です。6mmという小さな錠剤の表面が見事に均一に被覆されているのを見ても日本の製剤技術が世界の最高レベルであると納得できます。

今回は日本の製剤業界が誇る
口腔内崩壊錠（OD錠）の
特性を紹介します。



OD錠の特性について

第17改正日本薬局方では、口腔内で速やかに溶解または崩壊させて服用できる錠剤と定義されています。利点としては、水なしで飲めることから嚥下機能が低下した患者さん、水分を制限されている患者

さん、小児にやさしい剤形といえます。効果も価格も従来の普通錠と同じです。簡易懸濁の作業効率化にも繋がります。問題点としては、吸湿しやすいことから、保管などの取り扱いには注意が必要となります。現在、院内のOD錠は内用剤600種類のうちわずか5%未満ですが今後、OD錠の発売増加に伴い、採用率も高くなっていくことが予想されます。

OD錠の患者理解度について

保険薬局の協力を得て、患者さん900名にOD錠への変更希望を調査しました。その結果、約80%の方が“希望しない”との回答でした。理由は“効きすぎるから怖い”“高くなる”からと、間違った思い込みがあることがわかりました。

情報を正しく伝えることは重要ですね。
薬剤管理センター全員、これからも頑張ります！

介護ストーリー

ヘルパーステーション あすかビレッジ
スタッフ

「太郎と花子」なんと可愛い名前覚え易いのでしょ。入居者の皆様は、どんな方々でしょ。色々思い描き「ヘルパーステーション あすかビレッジ」に就職して一年が経ちました。

介護の仕事に就こうと思ったきっかけは、父の介護でした。知識が無い事で充分な世話が出来ず、天国へ逝かせてしまった。との思いからでした。

「おはようございます」「お疲れ様です」スタッフ皆様の明るい挨拶に元気をもらい、この職場の一員として働かせて頂いております。

入居者様とのふれあいの中、時に涙を流しながら話される姿を見て、一緒になって泣いてしまう事しばしば!!

オムツ交換、移乗、食介、同行など、技術面・精神面で諸先輩方にご指導頂き、感謝感謝!!

介護は奥が深いです。専門的知識や技術、何より入居者様との信頼関係が必要であり、それに向かって自分自身の努力も必要かと思われま。

もうすぐ満67歳の私ですが、自分の家族同様の思いやりを持ち、初志を忘れず、挨拶は元気な声で、これからも頑張りたいと思っております。



8月10日(木)在宅医療講習を行ないました

可児市帷子公民館で行われた民生委員定例会にて、ロータス在宅専門クリニック・小林勝正 院長より在宅医療に関する講習が行なわれました。



8月15日(火)小林勝正 理事長によるセミナー

『在宅で「出前医療」』が行なわれました

名鉄百貨店本店で開催されました、「そろそろ 親のこと・自分のことを考えるフェア」にて、小林 勝正 ロータス在宅専門クリニック院長によるセミナーが行なわれました。



医療ヘルスケアAtoZ

第7回：乳がんは早期発見で治癒できますか？

食事・生活習慣などの変化により、乳がんの罹患数が増えています。乳がんは女性ならば誰でもかかる可能性のある病気です。広い年代で発症の可能性があり、30歳代後半から40歳代にかけて急増します。

乳がんは乳腺に発生する悪性腫瘍です。放置するとがん細胞が増殖し、乳腺以外の組織や臓器へ転移します。ですが、早期発見し治療を行なうことで多くの方が治るといわれています。乳がんは他のがんと違い、ご自身で発見できることがあります。乳房やわきの下のしこりができたり、乳房が赤く腫れるなど、疑わしい場合は早めに受診しましょう。

早期発見には
乳がん検診

検診では、視触診のほかマンモグラフィ・超音波検査を行ないます。乳がんから命を守るためには、早期発見して治療を行なうことが重要です。悲しい思いをしないためにも、乳がん検診を受けましょう。



乳腺外来

早期発見することで、治癒の可能性が上がります。TEL:0587-95-6711
異変を感じたら、乳がん検診をお勧めします。(月～金曜日:9時～19時30分)

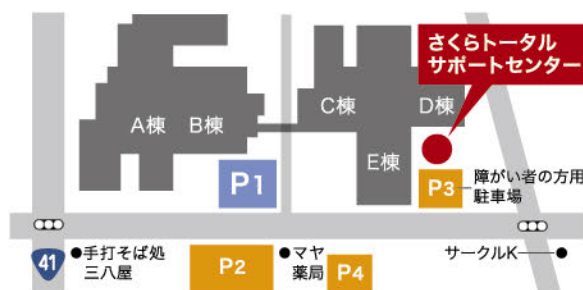


さくらトータルサポートセンター

すべては安心と笑顔のために—
さくらのホスピタリティ

介護相談・在宅医療・通院でお困りの事など、お気軽にお問い合わせください。

[営業時間] 月～金曜日:9時～13時・16時～17時30分 ※予約の必要はありません。ご都合の良い時間にお越しください。



料金:無料

専門のスタッフ
にお気軽に
お問い合わせ
いただけます

さくらトータルサポートセンター

お問い合わせ:さくら総合病院 A棟・D棟受付
TEL:0587-95-6711(月～金曜日:9時～17時30分)



8月2日(水)一日看護体験研修で丹羽高校の生徒8名が来院しました

病棟での見学・体験を通して、看護師の業務を知って頂くことで看護職を目指すきっかけになれば嬉しく思います。



8月3日(木)・4日(金)扶桑中学校の生徒3名が職場体験学習で来院しました

体験学習を通して病院の仕事に興味を持ったり、将来の進路に役立てて頂ければ嬉しく思います。今後も積極的に職場体験の受入れを実施していきます。



感染対策の全体研修を行ないました

当院では感染対策委員会による全体研修を職員に向けて実施しております。8月8日(火)～10日(木)の3日間、感染管理認定看護師より経路別予防策を受講しました。



当院リハビリ通院中の佐藤恵里さんに情報番組「ビビット」の取材がありました

8月10日(木)、佐藤恵里さんのリハビリ風景がCBCテレビ朝の情報番組「ビビット」で放送されました。



8月16日(水)院内勉強会を行ないました

栄養管理センター 管理栄養士より、経管栄養剤の基礎知識について受講しました。これからも勉強会を通して、知識やサービスの向上を目指していきます。



8月18日(金)美化運動を実施しました

手すり・ソファなど手が触れる場所から普段の清掃では取りきれない汚れなどご来院された方に気持ち良く使って頂けるよう、清掃を行ないました。





ロータス在宅専門クリニック

「在宅で」—その思いを叶える為に、私達はあなたに寄り添います

平成29年5月1日より「ロータス在宅専門クリニック」として診療を開始いたしました。

7月1日より一般診療に加え、以下2科目の診療を開始いたしました。在宅医療で皮膚科・泌尿器科管理も可能になります。

泌尿器科

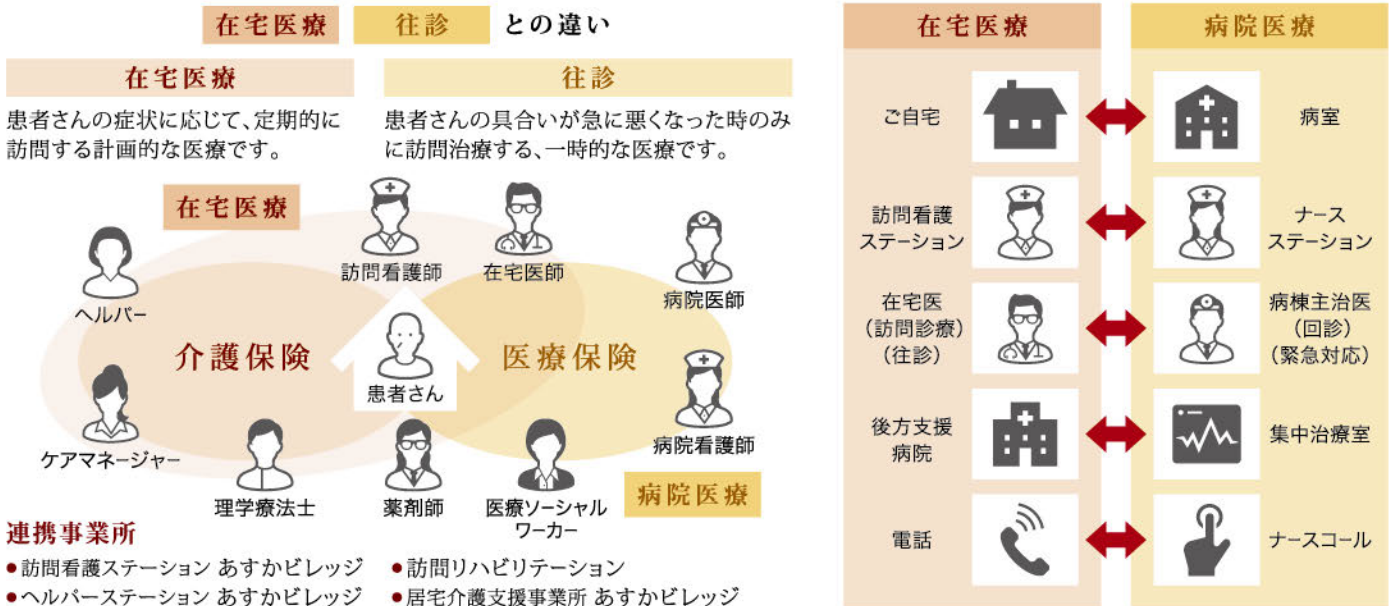
腎臓、膀胱臓等を含む尿路カテーテル管理交換
在宅自己導尿指導 | ウロストーマ管理
泌尿器がん(前立腺がん等)末期の疼痛等、緩和医療

皮膚科

褥瘡管理 | 感染性皮膚管理
皮膚がん管理 | オムツかぶれ
白癬菌等

「**独居生活者の孤独死を防ぐためにも**」在宅で、**終身サポート**いたします。

在宅医療とは…通院が難しい患者さんの自宅や施設などに医療者が訪問し、定期的・継続的に治療することをいいます。



対応エリア

愛知県：| 大口町 | 扶桑町 | 犬山市 | 小牧市 | 江南市 | 岩倉市 | 北名古屋市 | 清須市 | 豊山町 | 春日井市
岐阜県：| 可児市 | 各務原市 | 美濃加茂市(一部地域) |

お気軽に
お声かけください

ロータス在宅専門クリニック

愛知県丹羽郡大口町さつきヶ丘1-143

TEL 0587-95-5111 (9:00-17:30) FAX 0587-95-0708 (24h)



求人募集中

スタッフを募集しております。
詳細はこちらをご覧ください。



「口腔外科ハンドマニュアル'17 [日本口腔外科学会編]」に デンタルセンター石濱医師の記事が掲載されました

別冊 ザ・クインテッセンス 口腔外科 YEAR BOOK
一般臨床家、口腔外科医のための

口腔外科ハンドマニュアル'17 [日本口腔外科学会編]

特集2 高齢者に対する歯科・口腔外科治療の“かんどころ”にて、
さくら総合病院 デンタルセンター 石濱嵩統医師が執筆しました
「顎関節脱臼」についての記事が掲載されています。

- 高齢者顎関節脱臼の臨床症状
- 早期発見のポイントから確定診断
- 治療法の選択および症例供覧

当科は大学病院と緊密な連携をし、顎関節疾患の診療にあたっています。



本書はC棟2階 図書室「さくらの森」でもご覧いただけます。お気軽にご覧ください。



1 大口町 やろ舞い大祭

9月9日(土)11:00~20:00

100年続く祭りを目指し、今年も「来て!観て!踊ろまい!」を合言葉に開催します。

[場所] 大口町町民会館第1駐車場
※予備日9月10日(日)

2 ふくし江南ふれあいまつり

10月1日(日)9:40~15:30

ボランティアや福祉団体の活動体験・紹介コーナー、子ども映画上映会、模擬店ほか。

[場所] 江南市民文化会館

3 江南市民健康フェスティバル

10月1日(日)10:00~15:30

健康チェック、健康相談、健康クイズラリーなど健康に関連したブースが多数出展。

[場所] 江南市保健センター

4 第68回 扶桑町民体育祭

10月9日(月・祝)

地区別対抗むかで競争・障害走りレーのほか、とびいり種目も多数予定されています。

[場所] 扶桑町総合グラウンド

5 木曾川うかい

~10月15日(日)まで開催中

国宝犬山城を背景に、古典的な漁法が行なわれます。夏の風情を楽しみながら、鶺鴒匠の巧みな手縄さばきと鶺鴒の妙技を間近で見ることができます。

[場所] 犬山市犬山北白山平2番地先



6 2017 江南市民花火大会

10月21日(土)19:00~20:00

リクエストに曲あわせて打ち上げられる音楽花火。夏とは違った秋ならではの雰囲気を楽しめます。

[場所] すいとびあ江南および周辺河川敷

7 第38回 小牧市民まつり

10月21日(土)・22日(日)
10:00~16:00

「ふれあいの輪をひろげよう」をテーマに、市内各地で催しやパレードを実施します。

[場所] 小牧山、小牧駅前ほか市内各所



患者さんのための Library
さくらの森通信
C棟2階 脳卒中・脊髄・脊髄センター前

開室時間
月曜日~金曜日
10:00~12:00
13:00~16:00

病気・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書や、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。是非、お気軽にご利用ください。



今月の図書紹介
すぐできる
**60歳からはじめる
認知症にならない
超簡単脳にいいこと**

[著者]
周東 寛

今後、日本社会全体で10人に1人の割合で発症するともいわれている認知症(厚生労働省発表)。本書は、認知症予防に有効な生活習慣、運動、食生活などの秘訣を、すぐ実践できるよう整理して紹介されています。脳にいい生活習慣に変える、手先を使って脳を刺激する、脳を元気にする食生活、簡単な有酸素運動を心がける、「楽しく続けられる」脳トレ、転倒を防ぐ工夫など、いつでも楽しくできる認知症予防6つの秘訣がわかりやすく解説された図書です。



頭の体操

クロスワード

数独 ナンバープレース

クロスワード の解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
 2) 色枠に入った文字をAからEの順に並べると、なんとという言葉になるでしょう？
 *ヒント：緊急時に備え備蓄しておく食糧。非常食ともいいます。

答：

1	8		13	17	20		24
2			14				
3				18			
4			15			22	
	9	11		19			25
5		12	16			23	
6	10				21		
7							

横 のカギ



- 9月下旬頃、橙色の花を咲かせる甘い香りの樹木。
- ま——は、まぶたの端に生える体毛です。つげま——。
- 家計の支出に占める飲食費の割合を——ル係数といいます。
- 自分の体で気になることがあったら、ケ——を受けましょう。
- 6にんにく注射はビタミンなどの栄養素を素早く——できます。
- 奥方の内助の功で知られる、岩倉・一宮出身の戦国武将。
- 医療および保健指導を司る医療従事者。ドクター。
- さくら総合病院は夕方・夜間・——日も診療を行なっています。
- 歓談のために設けた部屋。軽食喫茶室。
- サーカスの花形といえば、ライオンの「火の——」です。
- 神のみ——る。知る人——る。
- この世も終わりであること。救いがたい世であること。
- 注射の針が刺さるときに感じる、——とした痛み。
- 一つも欠点がなく、完全なことを完——といいます。

縦 のカギ



- は生活習慣病をはじめ、健康に悪影響を与えます。
- 新婚ほ——。出来たてのほ——。
- チ——は青梗菜と書く、アブラナ科の野菜です。
- ぐれとは、気が変わりやすく気分や思いつきで動くこと。
- 呼吸・心臓停止や大出血の場合、——救急車を呼んでください。
- いちじく・柿・栗などは、秋が旬の——ものです。
- 尾北地区は積極的な企業——により工業が発展してきました。

- 盆や彼岸に欠かさず墓参りをしたり、仏壇に手を合わせること。
- この雲が出るとイワシの大漁があるといわれた魚群のような雲。
- 目的地に行く時に活用するもの。マップともいいます。
- 尊敬する、敬うことを英語で。音楽などの分野でよく使われます。
- 夏の暑さによっておこる体調不良を——テといいます。
- 免——クを高めることで病気になりにくい体になります。

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1

難易度
★

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

問題 2

難易度
★★

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

睡眠負債 睡眠不足は危険な「負債」です

9月3日は
睡眠の日です

睡眠不足は、免疫機能の低下・肥満・糖尿病・がん・高血圧など、疾病につながると言われます。わずかな睡眠不足が積み重なる「睡眠負債」が、毎日の生活に影響を及ぼしているようです。

睡眠負債を返済するには

1日に必要な睡眠時間は7～8時間とされています。十分な睡眠時間を確保しましょう。昼寝ができれば15時までに15分～20分。できない場合は目を瞑って脳を休ませましょう。

生活習慣を見直しましょう

起床後は日光を浴びましょう。昼は明るい場所、夜は暗い場所にと、メリハリをつけましょう。三度の食事はしっかりと摂り、夕食は就寝3～4時間前に消化の良いものを食べましょう。

眠りの質を高めましょう

就寝1時間前に入浴し、就寝時に体温の低下が訪れるようにしましょう。寝入りに体温を下げておくことで、寝つきが良くなります。PC・スマホの使用は就寝1時間前まで、カフェイン・アルコールの摂取は就寝3時間前までを心掛け、眠りの質を高めましょう。



旬の食材

地元で収穫される

尾北地区および
愛知県内で収穫された
旬の食材を接種して
免疫力を高め、
健康な体を作りましょう。



イチジク

愛知県は全国1位の
産地となっています。

古くから漢方薬としても使われ、栄養・美容効果が高い果物として重宝されてきました。食物繊維、ビタミン類・カルシウム・鉄分などのミネラルを多く含み、美肌・便秘解消などに良いといわれています。

青梗菜 (チンゲンサイ)

「青梗菜」と書き、茎の青い菜という意味があります。白菜やカブと同じくアブラナ科の中国野菜です。βカロテン・ビタミンCを含んでおり、免疫力を高める効果や高血圧の予防を通じ、生活習慣病予防が期待できます。



糸ミツバ (青ミツバ)

セリ科の緑黄色野菜で、独特の風味には食欲を促す効果があります。βカロテン・ビタミンC・鉄分・カリウム・カルシウムなどを含んでおり、免疫力アップ・高血圧の予防、肌荒れや風邪予防に効果が期待できます。

柿

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養豊富です。ビタミンCはみかんの2倍、カロチン・食物繊維・カリウム・タンニンなども豊富に含み、風邪や生活習慣病予防、二日酔いに効果が期待できます。



sakura's
kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修

美味しい

&

ヘルシーレシピ

緑が色鮮やかで、シャキシャキした食感が美味しい一品です。

青梗菜 (チンゲンサイ) とミツバの白だし和え

[材料]

- チンゲンサイ…………… 1株
- ミツバ…………… 1束
- 白だし…………… 小さじ2
- 醤油…………… 小さじ1
- かつお節…………… 適量
- 塩…………… 少々

[調理方法]

- 1 チンゲンサイ、ミツバを食べやすい大きさに切ります。
- 2 沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、チンゲンサイを1分ほど茹でます。
- 3 火を止めてミツバを入れたらサツとかき混ぜ、すぐにザルにあげます。
- 4 チンゲンサイとミツバを白だしと醤油で和えたら、かつお節をかけて出来上がりです。



さくら総合病院は、夕方・夜間・休日も診療いたします

「断らない医療」を通じて安心安全な医療・療養環境を提供します

夕方診療の受診	夜間・休日の受診	休日午前診療の受診
夕方(17:00~19:30) [歯科・口腔外科]→A棟受付へ D棟受付 ④初診もしくは ⑤再診へお声がけください	夜間(19:30~9:00)・休日(12:00~24:00) A棟ER受付へお声がけください	日曜・祝日(9:00~12:00) A棟受付へお声がけください
A棟受付 受付	A棟ER受付 受付	A棟受付 受付

求人募集

『やりがい』が『生きがい』に
さあ ここから始めよう

詳細をチェック!

さくら総合病院 求人 検索

看護部門

あなたの熱意を求めています

- 看護師
- 准看護師
- パート看護師・パート准看護師



医療技術部門

服薬指導のみならず救急医療への参加で
充足感が桁違い

- 薬剤師(常勤 | 非常勤)

これから(未来)を知るために、いま(現在)を查べる

- 臨床検査技師(常勤 | 非常勤)

リハビリを利用するすべての方の応援団、
明日への暮らしを支えるお仕事です

- 理学療法士[PT]・作業療法士[OT]

安心できる食事の提供
栄養指導・相談で患者さんをサポート

- 管理栄養士(非常勤)

さくら総合 福祉センター

一緒に支えよう。最適な介護プラン作成で
高齢者の方々をサポート

- ケアマネージャー

みんなで支える。明日への暮らし

- ケアスタッフ(常勤 | 非常勤)
- 訪問介護スタッフ(常勤)
- 入浴介助スタッフ(非常勤)
- デイケアセンター御嶽(常勤 | 非常勤)
- デイケア・スタッフ[さくら荘](非常勤)
- メッセンジャー(非常勤)

診療支援部門

経験関係なし!!新たな一歩でキャリアアップ。
広い世界を見てみませんか?

- 歯科衛生士

患者さんの「最適プラン」を見つけるお手伝い

- 医療ソーシャルワーカー

事務職員

他職種からの転職大歓迎!
医療の現場で力を発揮しませんか?

- 院長秘書
- 医療秘書 メディカルアシスタント[MA]
- 事務職(非常勤)
- 運転手(非常勤)

頭のクロスワード 数独



突然おこる災害に備え、保存食や飲料水、燃料等は最低でも3日分は備蓄しておきましょう。

ホ	キ	モ	ク	セイ	ナ
ゾ	ツ	ダ	ン	ワ	シ
ン	ゲ	ク	ゾ	シ	バ
ン	エ	ク	ワ	ク	グ
シ	ン	サ	ワ	ク	グ
ヨ	ク	イ	シ	ヨ	モ
ク	ヤ	キ	ユ	ウ	ペ
	ホ	キ	ユ	ウ	チ
	ヤ	マ	ウ	チ	カ
					ズ
					ト
					ヨ

問題 1

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

問題 2

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