

HUMAN

Vol.316 | 2018.8

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



特集 手術室看護師のお仕事



| SPECIAL TALK

ABOUT OPERATING ROOM NURSE

手術室看護師のお仕事

今回は当院の手術室看護師に働きがいや職場環境について、
様々なインタビューを行いました。

- 看護師A: 年齢49歳 経験年数 20年 勤続年数 2年
- 看護師B: 年齢45歳 経験年数 24年 勤続年数 1年
- 看護師C: 年齢57歳 経験年数 13年 勤続年数 16年



オペ・ナース(手術室看護師)を志した経緯を
教えてください

A: 看護学校に入学した当初は、ターミナル
ケアに携わりたいと考えていました。しかし、
看護学校在学中に受けた麻酔科の講義が興味
深く配置希望を記入する際、第三希望に手術
室と記入したところ手術室に。その後はほと
んど手術室で過ごしています。

B: 育休明けで夜勤が少なく、子供の急病等
による欠勤が可能な場所として手術室とな
りました。

C: 部署の異動になったためです。

『外来』や『病棟』ではなく『オペ室』だからこそ
『学べる事』や『やりがい』などありますか？

A: 自分の親や自分自身も手術をした事
があります。その時、本当に手術というのは非
日常の出来事なのだ改めて感じる事があり
ました。そんな非日常と向かい合って仕事を
しているとところに病棟とは違う手術室の特
殊性や、やりがいを感じます。

B: 『手術』は人生を左右する大きな出来事
です。誰でも関わることでなく、その場面に
いる責任の重みを常に感じられる場所だと
思っています。

C: 医師の指示の元というのは病棟でもオペ室
でも一緒ですが、手術の器械出し・外回りを
通し、勉強することは沢山あります。医師と
対等・一緒になって、患者さんが安全に手術を
終え、術後にこの病院で手術をして良かった
と思って頂くように努力しています。

さくら総合病院で働きはじめたきっかけを
教えてください

求人募集「やりがい」が「生きがい」に



さくら総合病院 看護部では下記の職種を募集しています

- 看護師(常勤|非常勤)
- 准看護師(常勤|非常勤)



A：最初に働いたのは、子供が離乳食を開始し自分で歩くことが出来るようになった頃です。託児所があるので仕事と家庭を両立できると考え、パートとして働き始めました。通勤の途中に保育所もあったため、子供が小学校に入学するまで働きました。今は子供も大きくなったのでフルタイムで働いています。

B：知人に誘ってもらいました。パートでも働くことが出来そうでしたので、今の私にとってはとても有り難い御誘いでした。

C：ハローワークで知りました。

働きやすさはどうでしょうか？

A：「断らない医療」を理念として掲げている為、常に待機の間を配置しておかなければならない事が多いところです。しかし、定時で帰宅出来る日がほとんどなので働きやすい職場だと思います。

B：パート勤務ですが、周りのスタッフの協力もあって時間通りに帰らせてもらえています。挨拶などのコミュニケーションもとりにやすい雰囲気だと思います。

C：わからない事・不安な事は、なるべく早く口に出して解決していけるようにしています。そういった点では、言える環境 受け入れてくれる環境があると思います。

生活環境はどうですか？

A：駐車場が無料なのは有難いです。前の職場では有料だったので恵まれていると思います。送迎バスは利用していませんが、朝にバスから降りてくる職員を見ると皆おしゃべりをしながら楽しく通勤しているように感じられます。

B：自宅から病院まで10分程度ですし、駐車場

が停めやすい広さなので運転が苦手な私にとっては嬉しい限りです。

C：駐車場が無料なのは有難いです。

教育体制(研修)についてはどうですか？

A：以前と比較して充実していると思います。勤務時間内に勉強会を行なって頂けるので有難いです。

B：2年目なので全てを把握できていないと思いますが、知識の共有が進められていると感じています。

C：なかなか日勤帯での勉強会などは手術の都合で出にくいこともありませんが、教育体制はよいのではないのでしょうか。

資格取得の支援体制は？

A：医療安全の研修に行かせて頂きました。他にもセカンド研修、ファースト研修など病院のバックアップを受けて研修に行かれています。資格取得に対して積極的に関わって下さっているようです。

B：業務時間内外問わず、多くの時間をかけているのではないかと思います。沢山の専門の方の意見をお聞きでき、新しい情報を得られる時間があることは有り難い環境だと思っています。

C：整っている環境だと思います。

当院ならではの特徴はありますか？

A：やはり脊椎の手術は件数も多く、当院の特色だと思っています。自分の父も圧迫骨折で他院の救急にかかりましたが「保存的に見ていくしかない」と言われ、帰宅しました。幸い私は当院に勤めていたため、秦副院長のPVP※の手術を受ける事が出来、痛みを取って頂いた事

を大変感謝しています。

※経皮的椎体形成術(骨セメント療法)

B：外国のスタッフから外国での手術室の状況など聞くことが出来たり、英語が学べます。脳卒中脊椎髄センター 山田 脳卒中脊椎髄センター長による頸椎性めまい外来の手術は他県からの患者さんもいらつしやるくらいです。

C：「来る物は拒まず」で、いつでも受け入れ、診て頂けるということは安心できます。

当院に就職してよかったと思うことは何ですか？

A：ここに勤めていなかったら知らなかった事もあり、色々な先生に出会えて世界が広がる事が楽しいです。また、日本以外の国から働きに来ている看護師も多く、彼らから見習うべき事も多いです。

B：スタッフに経験者が多く、より沢山の知恵を出し合いながらの業務で日々学べることです。

C：すばらしい医師やスタッフに囲まれ、働きやすい環境だと思います。

最後に Human 読者にメッセージをお願いします

A：リハビリの充実は見えない病院だと思えます。近所の方も多く利用して頂いているようなのですが、少しでも長く自分らしく生きる為の手伝いが出来たらいいなと思います。

B：病院でお会いすることは望ましくありませんが、お会いする機会があった時は精一杯寄り添わせて頂きたいと思っています。

C：退院した後のリハビリや社会復帰にも力を入れてるので、無料巡回バスをうまく利用して通ってください。

はやり目は、感染力が大変強く流行性であることから「はやり目」と呼ばれています。正式名は「流行性角結膜炎」と言い、アデノウイルスというウイルスが原因で起こる急性結膜炎の一種です。

はやり目の症状としては

- ①白目の充血
- ②まぶたの腫れ
- ③メヤニ・涙がでる
- ④しょぼしょぼ感や異物感があります。

はやり目に感染した人が触ったものを触り自身の目を触ったり、感染者と同じタオルを使用したりという行為で感染します。空気感染はしません。手や指を介しての接触感染が主な感染ルートになります。プールでの感染が多いのもそのためです。

はやり目に特効薬はありませんが、細菌の混合感染を防ぐ抗菌点眼や炎症止めの点眼を行なう場合があります。ウイルスに対する抵抗力をつけるため、休養を十分にとって体力を落とさない

医療

「はやり目」ってなに？

眼の疾患センター



眼の疾患センター

場所 / C棟2階

tel.0587-95-6711



ことが必要です。また感染、二次感染を予防するために

- ①手で目をこすらない
- ②手を流水や石鹸でよく洗う
- ③人ごみへ出かけない
- ④タオルや洗面用具は家族のものとは別にする
- ⑤医師の許可があるまでプールに入らない等の点に注意しましょう。

軽く思われがちのはやり目ですが、非常に感染力が強いので学校保健安全法上の第三種感染症に指定されています。医師の許可が出るまで学校への登校は禁止されています。大人の場合も、感染を広げないために入社は控えるようにするのが望ましいでしょう。

はやり目も症状がひどい場合は、角膜が傷ついたり角膜に混濁が残ったりすることもあります。もしかしてはやり目かな?と思ったら、すぐに眼科受診をするようにしましょう。

介護の仕事



介護ストーリー

KAIGO STORY

ショートステイ太郎と花子

平成21年、この法人に入職しました。それまでは事務職の経験しかなかった私は、介護ができるのか自信がありませんでした。デイケアで、入浴介助・トイレ介助・食事介助の経験を経て、その後、有料老人ホーム太郎と花子へ異動となり、現在も頑張っています。

きつくて辛いことがたくさんありますが、その倍以上に、

楽しいことがたくさんあります。そして何よりも、一緒に働き、悩みを相談できる仲間ができたことが本当にうれしく思います。介護職、確かにきつい仕事ですが「ありがとう」の一言で、そのきつさも吹き飛びます。

その中で、同期で入職した職員が周りに6人もいます。今年で9年目となります。

この仲間達と一緒に、これからも今以上に力を合わせ、誰からも満足してもらえる介護を行えるよう、日々、努力していきます。



70歳以上の皆様へ **平成30年** 8月から高額療養費の上限額が変わります

※65歳以上の方で障害認定を受けて後期高齢者医療制度に加入している方も対象になります。

高額療養費制度とは…ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を越えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は個人や世帯の所得に応じて決まっています。

平成30年8月から、上限額(月ごと・70歳以上)が下の表のように変わります。
あわせて「限度額適用認定証」が必要になる場合がありますので、ご注意ください。

年収約370~1,160万円(課税所得145~689万円)の方はご注意ください!!

※年収は年金収入のみの方の金額

平成30年8月以降、ひと月にひとつの医療機関での**支払が高額になる可能性**がある方は**必ず**、市町村窓口にて「**限度額適用認定証**」の交付を申請してください。
※「限度額適用認定証」が提示されない場合、医療機関での支払い額が高額になる場合があります。(ただし、その場合でも上限額を越えて支払われた額を後日払い戻すよう申請することができます。)

7月までの上限額(70歳以上)			8月からの上限額(70歳以上)		
適用区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	適用区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み	課税所得 145万円以上の方	57,600円	Ⅲ 課税所得 690万円以上の方	252,600円 +(医療費-842,000円)×1% (多数回 140,100円) ^{※2}	57,600円 (多数回 44,400円) ^{※2}
			Ⅱ 課税所得 380万円以上の方	167,400円 +(医療費-558,000円)×1% (多数回 93,000円) ^{※2}	
一般	課税所得 145万円未満の方 ^{※1}	14,000円 年間の上限 144,000円	Ⅰ 課税所得 145万円以上の方	80,100円 +(医療費-267,000円)×1% (多数回 44,400円) ^{※2}	57,600円 (多数回 44,400円) ^{※2}
			課税所得 145万円未満の方 ^{※1}	18,000円 年間の上限 144,000円	
住民税非課税	Ⅱ 住民税非課税世帯 ^{※3}	8,000円	Ⅱ 住民税非課税世帯 ^{※3}	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 ^{※3} (年金収入80万円以下など)		Ⅰ 住民税非課税世帯 ^{※3} (年金収入80万円以下など)	8,000円	15,000円

新たに限度額適用認定証を申請

※1:世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。
※2:過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。
※3:住民税非課税世帯の方については、従来どおり限度額適用・標準負担額減額認定証を発行します。

何度でも利用しなくなる
ショートステイ
太郎と花子
介護保険利用者様向け



在宅で生活されている方が一時的に宿泊できるサービスです。ご自宅と同じように生活が送れるよう、24時間対応で食事・入浴・排泄等の介護を行います。ご家族様の介護負担を軽減し、ご病気や冠婚葬祭、ご旅行等で今からでも一時的に介護ができなくなった場合などにご利用頂けます。

お問い合わせ

ショートステイ 太郎と花子
tel.0587-95-0134

月曜日～金曜日
9:00～17:00

はじめまして

6月に入职した職員



事務職員

知手 美智子
Michiko Shirute

早く職場に慣れるように
一生懸命頑張りますので
宜しくお願いします。



言語聴覚士

中村 彩乃
Ayano Nakamura

常に笑顔を保ち、
一生懸命頑張ります。
宜しくお願いします。



デイケアセンター御嶽 手芸教室

デイケアセンター御嶽にてクラフトバンドを使った金魚のリースを制作しました。完成した作品を見て、皆さん「可愛い」と喜んでおられました。今回は参加者同士が助け合うなど、一体感のある催しになりました。これからも皆様に喜んで頂ける手芸教室を開催いたします。



大口町役場老人福祉センター 憩いの四季 さくら大学

大口町役場老人福祉センター 憩いの四季にて、小林勝正 医療法人 医仁会 理事長/ロータス在宅専門クリニック院長による講座『国が推進する在宅医療～快適な終末期を～』が開催されました。多くの皆様にご来場いただきまして、誠にありがとうございました。



大口西小学校 車いす体験

大口町立大口西小学校で開催された「車いす体験」にてリハビリセンター職員が指導を行ないました。その様様が大口西小学校HPで紹介されています。ぜひご覧ください。



デイケアセンター御嶽 絵手紙教室

本日はデイケアセンター御嶽にて、絵手紙教室を開催し、金魚やアサガオなど、夏の題材をメインに描きました。完成した作品を見せ合ったり、記念写真を撮影したりなど笑顔のあふれた楽しい催しとなりました。今後も皆さんに楽しんで頂けるレクリエーションを継続していきます。

特定保健指導について

特定健診・特定保健指導は生活習慣病の要因、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防と改善が目的で行なわれ、特定健診の結果から個別の必要度に合わせた保健指導を行ないます。

どんなことを指導されますか？

専門スタッフ(管理栄養士)との面談で、生活習慣を改善するための具体的な目標を決めます。(例:腹囲と体重を毎日測る、1日7,000歩以上歩く、夜食は週3回まで、等)設定した目標を実施できるよう、継続的な支援が続けられます。

インターネットによる保健指導

初回の面談以降は、体重管理、食事記録・解析、運動プログラム等をスマホやパソコンで行ない、いつでもどこでも保健指導を受けることができます。もちろん電話や面談での相談にも対応しております。

生活習慣病を防ぐためにも、1年に1度、受診をおすすめします。

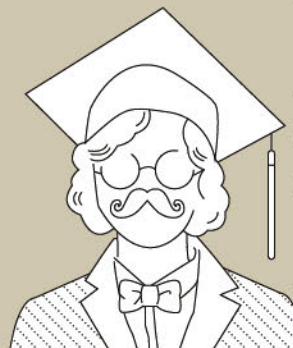
さくら総合病院

(医事課)

tel.0587-95-6711



医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.18





6月25日 MRI安全講習会

職員全員に向けて、MRI安全講習会を開催しました。MRIは強力な磁力を持っています。貴金属類の持ち込みによる吸着事故等を防ぐための予防策を診療放射線技師より受講しました。今後も勉強会を継続し、医療安全の徹底を図っていきます。



7月2日 看護部 新人教育研修

看護部 新人教育研修の一環で感染対策と医療安全管理についての講義が行なわれました。感染を拡げないためにマスク・手袋・エプロンの装着から廃棄まで、実物を使ってレクチャーを受けました。今後も研修を通じて、安全な医療環境が提供できるよう取り組んでいきます。



7月3日 A棟4階 七夕笹飾り

A棟4階、病室前に七夕の笹を飾りました。患者さん・職員、それぞれの願いをしたためた、沢山の短冊が飾られました。患者さんの願いが叶い、元気になりますよう我々もお手伝いさせていただきます。



7月13日 環境美化運動 院内清掃

美化運動を行ない、梅雨の間についたほこりや汚れを重点的に清掃いたしました。梅雨が明け、本格的に暑くなってきました。熱中症の危険が高くなります。こまめな水分補給を心掛けましょう。



7月13日 丹羽消防署主催 症例検討会

丹羽消防署主催の症例検討会が行なわれました。消防隊の方から当院職員まで多数参加し、活発な質問や意見が出されました。今後も地域のお役に立てるよう消防署との連携を深め、救急医療体制の整備に努めていきます。



7月17日 院内勉強会 人工呼吸器、酸素ポンベの取り扱い

さくら総合病院では定期的に医療技術に関する勉強会を行なっています。医用工学センター 臨床工学技士より人工呼吸器、酸素ポンベの取り扱いについてを受講しました。今後も知識や技術のレベルアップを図るため、勉強会を継続していきます。



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

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



「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

在宅医療と往診との違い

在宅医療 患者さんの症状に応じて定期的に訪問する計画的な医療です

往診 患者さんの具合が悪くなった時のみに訪問治療する一時的な医療です



在宅医療	病院医療
ご自宅	病室
訪問看護ステーション	ナースステーション
在宅医(訪問診療)(往診)	病棟主治医(回診)(緊急対応)
後方支援病院	集中治療室
電話	ナースコール

- 連携事業所**
- 訪問看護ステーション あすかビレッジ
 - ヘルパーステーション あすかビレッジ
 - 訪問リハビリテーション
 - 居宅介護支援事業所 あすかビレッジ

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 | 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)

手厚い介護と安心の医療体制

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子

医療法人 医仁会が運営する住宅型有料老人ホーム太郎と花子は、徹底した医療体制と手厚い介護で心から安心して過ごせる老人ホームです。ご入居者様の健康はロータス在宅専門クリニック、さくら総合病院が見守ります。ご入居に関するご相談やご質問など、お気軽にお問い合わせください。施設見学・体験入居も随時受付中です。

お問い合わせ 住宅型有料老人ホーム 太郎と花子
tel.0587-95-0111
受付時間 9:00~17:00

📖 患者さん図書館
さくらの森通信
月-金 10:00~12:00
13:00~16:00



今月の図書紹介
親の認知症が心配になったら読む本
そこが知りたい!94のポイント
市来 潔 監修
小川 陽子 著

65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は推計15%で、462万人にのぼることがわかりました。さらに、「軽度認知障害」と呼ばれる“予備軍”も約400万人といわれ、高齢の親がいる40~50代の人にとって、認知症の基本的な知識は不可欠な時代となりました。本書は発症のキャッチ方法から病院での診察の受け方、認知症と診断された後のケアの心構え、介護保険サービスの利用法まで、家族の立場に立った具体的な情報やアドバイスを紹介しています。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、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。ぜひ、お気軽にご利用ください。▶ さくらの森: C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前



1 138タワーパーク サマーフェスタ

～9月2日(日)まで開催中
夏のタイムカプセルをテーマに、子供たちに引き継いでいきたい夏ならではの「遊び」を展開します。巨大気温グラフ、花火、宝探し、映画など子供も大人も楽しめるイベントが開催されます。

[場所] 一宮市光明寺宇浦崎21番地3

2 江南市民サマーフェスタ

8月3日(金)～5日(日)
市内の商店街が中心となって、江南阿波おどり大会・盆踊り大会・演奏会や夜店などのイベントが催されます。

[江南阿波おどり大会]

8月3日(金)19:30～21:00 布袋会場

8月4日(土)19:00～21:00 古知野会場

3 桃太郎あゆまつり

8月4日(土)
毎年8月の第1土曜に行われています。夏の風物詩、アユのつかみ取りを中心に桃太郎にちなんだイベント、地元特産品の桃や野菜の即売などが夏の恒例行事として開催されます。

[場所] 犬山市栗栖古屋敷 桃太郎公園

4 石上げ祭

8月5日(日)
一年間の健康と安全を願い、大小さまざまな石を尾張富士の山頂に担ぎ上げるお祭りです。夜は山頂にむけての花火、松明を振り回しながら参道を駆け下りる勇壮な火振り神事が行われます。

[場所] 犬山市富士山3 尾張富士大宮浅間神社

5 日本ライン夏まつり 納涼花火大会

8月10日(金) 19:30～20:20頃
国宝犬山城を背景に、3尺玉やスターメインなど約3000発の花火が打ち上げられます。また1日～9日までは木曾川ロングラン花火が行なわれます。

[場所] 木曾川河畔一帯(犬山橋下流)

※荒天時・川の増水時は中止

6 大口町 やろ舞い大祭

9月8日(土) 11:00～20:00
100年続く祭りを目指し、来て!・観て!・踊ろまい!を合い言葉に開催します。住民参加・参画のまちづくりを目指して、会場内のすべての人で創る祭りです。

[場所] 大口町町民会館 第1駐車場

※予備日:9月9日(日)

開催の
お知らせ

第16回 さくら市民公開講座

～地域に健康と安心を～

10月20日(土) 12:30～15:00

[場所] イオンモール扶桑 ウェストコート
〒480-0105 丹羽郡扶桑町大字南山名高塚5の1

近隣BBQスポット

日帰りで楽しめる近隣のバーベキュースポットをご紹介します。道具から食材まで揃っており、手ぶらで楽しめる施設もあります。※施設ごとにルールが違います。ご了承ください。



A 白山ふれあいの森

炊事施設有、食材・道具持込〈事前申請〉

[場所] 大口町下小口1-155

D サンパーク犬山

手ぶら可、食材・道具持込可、道具レンタル

[場所] 犬山市犬山甲塚48-3

G 市民四季の森バーベキュー場

炊事施設有、食材・道具持込〈事前申請〉

[場所] 小牧市大字大草5786-1

B 木曾川扶桑緑地公園

炊事施設有、食材・道具持込〈事前申請〉

[場所] 扶桑町大字小淵字砂原

E アウトドア・ベース 犬山キャンプ場

手ぶら可、食材・道具持込可、道具レンタル

[場所] 犬山市今井東山95番地

H 伊木山ガーデンBBQ

手ぶら可、食材持込可、道具レンタル

[場所] 岐阜県各務原市鷺沼丸九子町3-15

C 江南緑地公園

炊事施設有、食材・道具持込〈事前申請〉

[場所] 江南市中般若町川端284番地

F 八曾モミの木キャンプ場

食材・道具持込、道具レンタル〈事前申請〉

[場所] 犬山市八曾1-1

I オアシスパーク BBQ CANVAS

手ぶら可、食材持込可、道具レンタル

[場所] 岐阜県各務原市川島笠田町1564-1

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

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H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: 生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドローム予防のためにも1年に1度、受診をおすすめします。

答:

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

横のカギ

- 2 今日の朝のこと。
 3 外国から自分の国に帰ること。
 4 1日の最高気温が35°C以上の日のことを——日といいます。
 5 抱くようにして使用する大型の枕。
 6 伊勢市、二見興玉神社にある——と岩は全国的に有名です。
 7 二人用からはダブルベッド、一人用のベッドは。
 9 胃液に含まれる強い酸性の消化液のこと。
 10 野球から派生した、下手で球を投げる球技。
 13 ——は人の声が一番近いとされる金管楽器です。
 15 ——ロジーは、ナノメートルの精度を扱う技術の総称です。
 17 名古屋市熱田区が発祥とされる、七・七・七・五の定型詩。
 20 闘牛やフラメンコで演者に送る声援。

縦のカギ

- 1 ——猫は招き猫のモデルにされた毛が三色の猫です。
 3 夏の夜、怖い場所で行なわれる度胸だめし。
 8 多治見市は日中——の平年値が高いことで有名です。
 11 日間賀島・篠島・——は三河湾三島と呼ばれます。
 12 睡眠時に用いる寝具。掛け——、敷き——。
 14 よく噛むことで脳が活性化し、頭が——説があります。
 16 大——、中——、——サーモン、人気の寿司ネタです。
 18 若者向けの軽小説、ライトノベルの通称。
 19 盆の時期に夏祭り等で踊られます。
 21 ——分は貧血予防に効果がみられる栄養素です。
 22 映画「真夜中のカ——」。正式にはカウボーイだそうです。
 23 領土・領海を含む国の領域。
 24 回転する円盤に球を投げ、落ちる場所を当てるカジノゲーム。

1			10		12		16		19		22		24
2	E	8			13	A			H				
		9		11					20				
3						B		17				D	
4						G	14						
5								18			23		
6					15				21	C			
7						F							

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 ★

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

問題 2

難易度 ★★

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

梅の健康効果

昔から「梅はその日の難逃れ」といわれるほど健康効果の高い食べ物です。梅干の酸っぱさはクエン酸によるもので、疲労回復・食欲増進効果が夏バテに効くと言われています。また、ミネラルを多く含み体をアルカリ体質に改善してくれます。

● 夏バテ・疲労回復

体内に乳酸がたまることで疲れを感じます。梅干しに含まれているクエン酸が乳酸の発生を抑えるため、疲労および食欲不振を回復させてくれます。

● 整腸作用

梅干しに含まれるクエン酸は胃液の分泌を促し、腸内を活性化します。胃の粘膜を修復させる働きがあり、胃潰瘍の予防にも効果が期待できます。また二日酔い予防・症状改善にも効果を発揮します。

● 塩分補給

夏は大量の汗をかくことで塩分不足になりがちです。塩分を多く含む梅干しは塩分補給に効果的で脱水症状を防いでくれます。

● 美容効果

梅に含まれるクエン酸は新陳代謝を促し、体内の老廃物の排出を促進してくれます。これにより、むくみの解消・美肌・老化防止なども期待できます。



その他、貧血予防、肩こり、虫歯予防、冷え性や二日酔いの解消、食中毒の予防など様々な効能が期待できます。

旬を食す

季節の行事に味わう旬の食材

きゅうり

体を冷やす効果・利尿作用があり、夏場のほてりやむくみ対策にもお勧めです。生活習慣病の予防にも効果が期待できます。
期待できる効能：高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化などの予防



レタス

貧血予防に効果がある鉄、骨を形作るビタミンK・カルシウムを多く含みます。βカロテンも多く、免疫力アップに効果が期待できます。
期待できる効能：貧血・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化などの予防

みょうが

みょうがの赤紫色はアントシアニンによるもので、目の健康維持、活性酸素を除去する働きがあるとされます。
期待できる効能：高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化・食欲増進・冷え症



ゴーヤ

ゴーヤの苦味成分には血圧や血糖値を下げる効果・食欲増進作用があるといわれ、夏バテ予防に効果が期待できます。
期待できる効能：風邪・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化などの予防

ニンニク

香り成分アリシンはビタミンB1の吸収を高め、スタミナ向上に効果があります。また抗酸化作用・食欲増進にも効果が期待できます。
期待できる効能：疲労回復・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化などの予防



さくら'sキッチン

SAKURA'S
KITCHEN

さくら総合病院
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

夏バテに効果の期待できる梅、旬野菜のみょうが・きゅうりを使った和風サラダです。

豚しゃぶサラダ 梅みょうが和え

[材料] (2人分)

- 豚もも肉……………160g
- 梅干(大)……………1個
- みょうが……………2個
- レタス……………3枚
- きゅうり……………1本
- 大葉……………5~6枚
- 梅酢……………適量
- 塩・胡椒……………適量

[調理方法]

- 1 梅干をたたいておく。みょうがをみじん切り、大葉は千切りにしておく。レタスを3~4cmにちぎって器に敷き、細切りにしたきゅうりを乗せる。鍋に湯を沸かし、塩・胡椒を少々入れる。
- 2 湯が沸騰したら、薄く切った豚もも肉を入れて火を弱め、かき混ぜながら肉に火を通す。肉が白っぽくなり赤いところなくなったら、氷水にうつす。粗熱が取れた肉をざるにあげて水をよく切る。
- 3 豚もも肉に梅肉とみょうがを合わせる。きゅうりの上に盛り付けたら大葉を乗せ、梅酢をまわしかけて完成です。

地域包括ケア病棟 開設のお知らせ (2018年10月)

地域包括ケア病棟を活用して、
地域の皆様の健康を実現します

急性期治療後、在宅復帰(自宅へ帰る、または介護施設へ入所)するには不安がある方を対象としてリハビリや治療など、退院に向けた支援を行います。専任の医療相談員が退院支援(準備・相談)や、退院後のケアについてサポートします。

お問い合わせ

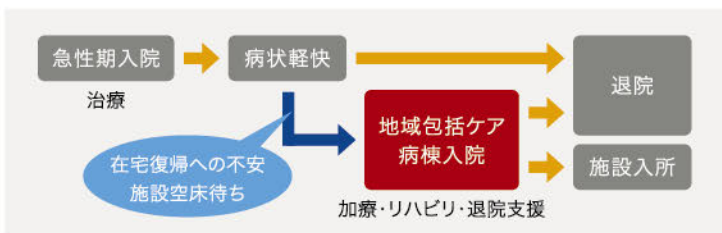
さくら総合病院 医事課
tel.0587-95-6711



どんな場合に
入院する？

入院期間は60日が限度となります

- 自宅や施設への退院を目指している方が対象です。
 - ①状態は安定したが、もう少し入院での経過観察が必要な方
 - ②状態が安定し、リハビリテーション(1日40分)が必要な方
 - ③自宅や施設での生活にあたり、準備が必要な方



- 主治医が地域包括ケア病棟への直接入院や、急性期病棟からの転棟を判断した場合に、患者さんやご家族の方へご提案させていただきます。

求人募集

「やりがい」が「生きがい」に

看護部門



あなたの熱意を求めています

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？

医療技術部門



明日への暮らしを支えるお仕事です

さくら総合福祉センター



一緒に支えよう。みんなで支える。明日への暮らし

診療支援部門



患者さんの「最適プラン」を見つけるお手伝い

頭の体操

健康結果に依りて、生活習慣を振り返ることが、生活習慣病予防の第一歩です。特定保健指導で、生活習慣の改善をサポートいたします。

クロスワード 解答

ト	ミ	ソ	フ	ト	ポ	ール
ク	ケ	サ	ト	ロン	ポー	
テ		イ	サン		オー	レ
イ	キ	コ	ク	ド	ド	イツ
ケ	モ	ウ	シ	ヨ		リ
ン	ダ	キ	マ	ク	ラ	コ
シ	メ	オ		ナ	ノ	テク
ン	シ	ン	グ	ル	ベ	ツド

数独 ナンバス 解答

問題 1

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

問題 2

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