水戸病院だより

Mito Hospital News

日本医療機能評価機構
審査区分：療養病院 ver6.0
第75号
2017年11月（秋号）

表紙撮影／内田義春氏

CONTENTS ｜ 目次

P2　ご挨拶
P3　医局レポート 11月14日は「世界糖尿病デー」
P4　部署紹介「リハビリテーション課」
P5　健康教室
P6　ふれあい夏祭りを開催しました
P7　イベント紹介
P8　医食同源 秋の食材で簡単炊き込みご飯
P9　インフルエンザ予防接種のご案内/バトンタッチ放談
P10　外来診療担当案内・施設のご案内

医療法人社団正信会 理念

◆一人ひとりの人権を尊重し、知識・技術の向上をめざして研鑽致します。

◆優れた医療と豊かな福祉社会の実現に努めます。

◆地域の人々に信頼され、開かれた施設づくりに励みます。

TAKE FREE ご自由にお持ち帰り下さい

ご挨拶

介護老人保健施設
ニューライフ須恵
老健3階師長

畠山 美保子

ニューライフ須恵3階師長の畠山です。
前々回、老健2階の高橋師長よりご紹介もありましたように老健施設は介護を必要とする高齢者の在宅復帰やリハビリをはじめ、入所者さまの現在のADL(日常生活動作)の維持や向上を目指す施設です。

介護保険の導入から17年経ちますが、現在では看護も必要とする入所者さまもたくさんおられ、「住み慣れた環境で」とのご本人やご家族の希望もあり、ターミナル期での看取りも行っています。

老健3階では介護度が平均3.3(10/31現在)となっています。その中でも認知症の方も多く見守りが必要な方もいらっしゃいます。また様々な症状があり、個別性に対応することも重要ですが何よりご本人の自尊心を保ち関わることが大切です。

私たちスタッフも他職種と連携を図りながら、また研修や勉強会を積極的に参加し、入所者さまに安心して日常生活を過ごしていただけるよう支援させていただいております。

超高齢化が進む中、認知症に対する社会的関心も高くなってきました。また、核家族が増え老老介護が問題となっていますが近年では認認介護も増えつつあるようです。このような問題を少しずつ解決するためにも老健施設をはじめ私たちも地域で働きかけ、みんなで取り組んでいかなければならないと思います。

ニューライフ須恵はみんな明るく入所者さま思いのスタッフばかりです。老健3階は「初心に戻りふれあおう～見えてくる入所者さまへの出来ること～」をテーマに入所者さまに安全・安楽な生活を過ごしていただけるよう、またご家族からも信頼され安心できる施設になるようスタッフ一同頑張ってまいりますので今後とも宜しくお願い致します。

医局レポート DOCTOR REPORT

正信会 水戸病院
医師
猪野　祥史

11月14日は「世界糖尿病デー」

PICK UP!

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ8.8%となる4億1,500万人が抱える病気です。年間、実に500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。世界のどこかで6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算になります。

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、2006年に国連(国際連合)総会議で「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」が採択され、同時に11月14日が「世界糖尿病デー」に国連により正式に認定されました。

11月14日は、1921年にインスリンを発見したバンティング博士の誕生日になります。世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられ、国連および世界の主要国で様々なイベントが開催されます。11月14日を中心に世界の80を超える国の1,000か所以上で、有名な建造物が世界糖尿病デーのシンボルカラーであるブルーにライトアップされ、街頭での啓発活動が開催されます。今まで、フランスのエッフェル塔や、エジプトのピラミッド、カナダのナイアガラの滝などがライトアップされています。日本の各地でもライトアップキャンペーンがなされ、今まで福岡タワー、東京スカイツリー、熊本城、唐津城、鎌倉の大仏などがブルーにライトアップされました。2016年度福岡では、旧福岡県公会堂貴賓館がライトアップされました。

日本糖尿病学会では糖尿病合併症予防のための血糖管理目標として、過去1～2カ月の血糖の平均値を反映する検査値であるHbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)7%未満が推奨されています。

65歳以上の高齢者の場合は、日常生活動作(ADL)レベル、認知機能、薬物療法の内容などによってHbA1cが7.0未満～8.5%未満のきめ細かなHbA1c目標値が設定されています。

部署紹介

リハビリテーション課　課長　片山　圭一

リハビリテーション課

リハビリテーション課の紹介をします。
病院の本館3階にリハビリテーション室があります。リハビリAルーム・Bルーム・言語聴覚室を中心に患者さまへリハビリの提供を行っています。

理学療法、作業療法、言語聴覚療法を実施しており、現在のスタッフ数は理学療法士9名、作業療法士6名、言語聴覚士3名、アシスタント3名の計21名で日々患者さまの訓練のお手伝いをしています。

医師の指示の下、患者さまを取り囲む環境へ各専門職が連携をしながら、個々の障害に応じたリハビリテーションサービスの提供に取り組んでいます。入院患者さまについては、運動機能の回復促進や得られた能力を日常生活に早期に実践できるように365日体制でリハビリ提供を行っています。

理学療法	身体に障害のある方に対して、起きる・座る・立つ・歩くなど、基本的な動作能力の回復を目指して治療体操や運動を指導します。 また、電気などを利用して痛みを和らげる治療も行っています。
作業療法	病気や老化によって身体や心に障害を抱えた方に対して作業などの手段を用いて生活の援助を行います。筋力低下や麻痺のある方に対しては、様々な作業動作を利用して改善を図ったり、食事や着替え、トイレ、入浴など普段の生活の中で必要な動作の指導や援助を行います。生活場面で必要な道具や生活環境などのアドバイスも行います。
言語聴覚療法	話す、聞いて理解する、読む、書くなどのコミュニケーションに問題のある方に対して、必要な言語訓練を行い、機能改善のお手伝いをします。 また、食事の時に飲み込みがうまくできない方やむせる方に対しての嚥下訓練(飲み込みの訓練)も行っています。

リハビリというのは、我々が行う訓練や家族・友人など周囲の支援はもちろん大切ですが、何といっても患者さま本人の意欲・やる気によって効果に大きな差が出てきます。

リハビリというのは継続して行うことで、より高い訓練の効果が期待できます。また、患者様ご本人が頑張ろうとされる意欲や、やる気も効果に影響を与えます。

きつい訓練も、毎日楽しく乗り越えていき、1日でも早く元気になっていただけるように、時には優しく、時には厳しく、親身になってセラピストが指導・サポートを行います。

楽しい雰囲気の中でリハビリに励んでいただけるように、いつも笑顔を忘れないよう心掛けています。

患者さまのご家族はもちろんリハビリってどんなものかな?と興味のある方は遠慮なく訓練室をのぞいてみてください。わからないことがあれば、お気軽にスタッフに声を掛けてください。

Report 1

平成29年度 水戸病院 健康教室

第24回健康教室

・開催日：平成29年7月22日(土) 14:00～15:30

・テーマ：「特定検診について」

国民健康保険加入者の特定検診開始時期に合わせ、「特定検診」というテーマで特定検診の詳細と日本各県別の病気と平均寿命について行いました。

今の日本は男性・女性のどちらも世界一の長寿国となって数年が経過します。しかし、日本全国が平均的に長寿というわけではなく、色々な土地柄・食生活の違いなどから、県別で病気にかかる部位が異なり、平均寿命や健康寿命などにも県別によって差が出てきて います。

少し前までは、沖縄県が日本の中で長寿の県となっていましたが、今は男女とも長野県が日本の中で最長寿の県となっています。各県の気温や土地柄(海沿い・山沿い・北部、南部)、食生活の違い(魚介類、野菜類、塩分摂取量)などが影響していると考えられます。また、その土地によっては健康意識に大きな差があり、平均寿命・健康寿命に影響しているものと思われます。

平成20年4月より開始となった特定検診はメタボリック症候群に特化した健康診断で、その検査内容は採血(肝機能・脂質・血糖)、尿検査、身長、体重、腹囲、診察となり、検査結果によってはメタボリック症候群の判定が出ます。病気になる人の多くはメタボの人で、逆から考えればメタボを解消していくことで病気にかかりにくくなるということになります。

また、メタボ判定の人で条件を満たせば自己負担なしで、医師・保健師・管理栄養士による特定保健指導を受けることができ、個人で解決できない脱メタボのための適切なアドバイスを聞くことができます。人生の最期を迎えるそのギリギリまで、健康で楽しく過ごしていけるよう、年に一度は健康診断を受診していただき、病気の早期発見に努めてみてはいかがでしょうか。

第25回健康教室

・開催日：平成29年9月30日(土) 14:00～15:30

・テーマ：「生活習慣病予防のため、食事・運動を見直しませんか?」

健康で長生きするために、肥満を防いで、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を防ぎ、ひいては、脳梗塞や心筋梗塞を起こさないための、普段の生活で気を付けて欲しい事、特に、運動や食事の仕方を中心となります。

内容は至ってシンプルな方法で、とにかく簡単で当たり前のことなので、日常生活の中でも取り入れることは可能です。ぜひ参考に実践してみて下さい。

●まずは自身の健康体重を知ることが大切です。

身長 □(m) × 身長 □(m) × 22 = あなたの適正体重 □(kg)

【例】身長160cmの方
1.6×1.6×22=
56.3kgとなります。

●適正な体重を維持・肥満解消のポイント

- □ 食べ過ぎに注意しましょう
- □ 毎食、少しだけ食べる量を減らしてみるのも効果的
- □ 身体活動、運動を増やしましょう(運動量:楽である～ややきつい程度)
- □ 減量の目標として5%(3～5kg)を目標に
- □ 1か月に1～2kg程度でゆっくりと
- □ 食事だけでなく、運動も組み合わせて

次回の健康教室は?

平成29年11月18日(土)
オムツの取り組み
～オムツの選び方～

Report 2

ふれあい夏祭り

去る8月26日、22回目の正信会ふれあい夏祭りを開催いたしました。多くの地域の方にご来場いただき、大盛況な夏祭りを行うことができました。ステージ演芸として、フラダンスやゴスペル、キッズダンスなど、地域よりゲストをお招きし、大変盛り上がりました。

実行委員長として、今年の夏祭りを務めさせていただきました。慣れないことでもあり、ご不便をお掛けしたこともありましたが、多くの方にご助言を頂き、無事終えることが出来ました。来年も地域の皆様とともに盛り上げていくような祭りの企画ができればと思います。これからも地域に貢献し続けられるよう職員一同邁進して参りますので、よろしくお願い致します。

夏祭り実行委員会 実行委員長
梅田　卓也

通所リハビリテーションの集団体操で“笑いヨガ”

認知症や高齢により、ユーモアを理解する能力が衰え、事実を認識し、適切に対応することが困難になることで、欲求不満が増加し、なかなか笑うことが出来なくなってくるといわれます。

そこで、“笑いヨガ”を取り入れることにより、普段大きな声で笑う機会が少なくなってきた高齢者の方々が集中して体を動かしたり、声を出したりすることで、一体感のある集団体操を行っています。

笑いヨガとは

笑いヨガとは、単純な動きの体操ですので、自信を持ってできますし、障害の有無に関係なく誰でも参加できます。

笑うことで楽しいという感情が意欲を向上させることや短時間で行うことで集中力を持続しやすいからです。

笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康法です。1995年にインド人医師夫妻が考案したもので、ユーモア、冗談、コメディは使わず、理由なく笑うというユニークな方法です。

笑いの体操と、ヨガの呼吸法をあわせているところから“笑いヨガ”と呼ばれています。酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。

なぜ、笑いヨガなのか

①誰でもできる笑いの健康体操であり、ヨガの呼吸法と合せているところから“笑いヨガ”という名前がつけられています。
②体操での笑いが、やがて本当の笑いになり、みんなに伝わり、段々と無理なく笑えるようになります。
③体操での笑いも本当におかしくて、笑う笑いも、脳は区別ができず、健康への効果は全く同じです。

日常の中での自然な笑いは、個人の置かれた環境やストレスの度合いに左右されます。

笑いヨガは、体操として笑うので、個人的なユーモアセンスやその人が置かれている状況に関係なく、誰でもいくらでも笑うことが出来ます。笑う気分になれない時でも笑うことができるのが笑いヨガです。

笑いヨガのセッション

<笑いの体操>

「手拍子と掛け声」「深呼吸」と「子どものような遊び心を喚起するキーワード」「笑いの体操」を一定時間繰り返し、体操としての笑いをたっぷりと行います。

<笑い瞑想・リラクゼーション>

座ってハミング等行い、心身をリラックスさせ、リフレッシュさせます。浄化作用があるといわれています。

※笑いヨガに参加する注意点として

笑いヨガは、年齢・体力に関係なく誰でもできるものですが、有酸素運動のひとつです。

何らかの疾病を抱えていて運動をする自信がない方や、高血圧症や尿失禁、てんかんといった病気を持っている方は医師へご相談ください。

医食同源

秋の食材で簡単炊き込みご飯

きのこ類やごぼうは低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。不足しがちな食物繊維を積極的に食べるようにしましょう。朝食はあまり食べないという方には、この炊き込みご飯でたんぱく質と食物繊維が一緒に取れるのでオススメです。油が入るので、弁当やおにぎりにして冷めても美味しくいただけます。

栄養課
管理栄養士
野波 丈倫

食物繊維の1日の摂取目標量は、「18歳～69歳：男性20g以上、女性18g以上」「70歳以上：男性19g以上、女性17g以上」となっています。食物繊維には食後の血糖上昇を抑えたり、便通を改善させる効果があり、さらに水溶性食物繊維には血中コレステロールの上昇を防ぐ作用もあるなど、健康を保つうえで重要な働きがあります。

鮭の炊き込みご飯

材料（２人分）

お米	▶ 2合
生鮭切り身	▶ 2切れ(140g)
しめじ	▶ 1束(100g)
小ねぎ	▶ 適量
ごま	▶ 大さじ1
塩	▶ 小さじ1/2
濃口醤油	▶ 大さじ1
酒	▶ 大さじ1
ごま油	▶ 大さじ1

作り方

①鮭は塩をふりかけておき、しめじは石づきを取って長いものは1/2に切ります。
②炊飯器に洗ったお米、濃口醤油、酒を入れて2合分の水を入れます。
③②に①の塩を洗い流した鮭としめじをのせて炊きます。
④炊きあがったらごまとごま油を混ぜて完成です。

1人分

エネルギー：386kcal
たんぱく質：12.8g
塩分：0.8g
食物繊維：1.6g

ごぼうの炊き込みご飯

材料（２人分）

お米	▶ 2 合
豚肉	▶ 100g
ごぼう	▶ 30cm (100g)
人参	▶ 1/3 本 (40g)
生椎茸	▶ 3 枚 (40g)
生姜	▶ 1 かけ (15g)
◇濃口醤油	▶ 大さじ 1
◇みりん	▶ 大さじ 1
◇酒	▶ 大さじ 1
◇油	▶ 小さじ 2

作り方

①豚肉は2㎝角程度に切り、ごぼうはささがきに、人参は細目の短冊に、椎茸はスライスしておきます。生姜は細く千切りにしておきます。
②油をひいたフライパンで豚肉を炒め、豚肉の色が変わったらごぼう、人参、椎茸も入れて炒めます。
③②に◇の調味料を入れ、中火で汁気が少なくなるまで加熱します。
④炊飯器に洗ったお米と2合分の水を入れ、3を入れて炊きます。
⑤炊きあがったら生姜を混ぜて完成です。

1人分

エネルギー：385kcal
たんぱく質：11.7 g
塩分：0.7g
食物繊維：4.0g

Infomation

インフルエンザ予防接種のお知らせ

平成29年11月1日より接種を開始しております。

●実施内容

•小学生～大人～高齢者･･･内科にて接種　※小学生～中学生までの方は保護者同伴、母子手帳持参

•6ヶ月～未就学児･･･小児科にて接種（最大20名まで）※当日の9時から12時までに電話で予約、母子手帳持参

内科　月～土　午前:9:00～12:00

午後:13:30～18:30まで（土曜のみ午後は13:30～17:00）

小児科 月･火･木･金 午後:13:30～16:00 日･祝日は実施しておりません ※13:30～15:00は予防接種専用時間

●料金

対象	料金
後期高齢者（糟屋郡の場合）	1,600円
13歳以上～64歳未満	3,780円
6ヶ月～13歳未満（1回目）	3,780円
6ヶ月～13歳未満（2回目）	2,700円

●2回目接種について

•13歳未満は2～4週間の間隔をおいて2回目接種をお願いします。

•13歳以上はワクチンの入荷数に限りがある為、1回接種でお願いします。

●65歳以上の方へ

•65歳以上の方は、対象期間（平成29年10月1日～平成30年1月31日）までに接種されますと補助を受け取ることができます。糟屋郡以外にお住まいの方はお問い合わせ下さい。

•必ず年齢の確認できるもの（健康保険証･保険医療受給証等）をご持参下さい。

•対象年齢を確認できれば、1,600円で接種することができます。

ワクチンがなくなり次第終了とさせていただきますのでご了承下さい。ご不明な点がございましたら、お気軽にお申し出ください。

•今年はワクチンの入荷に遅れが生じており、当院では11月から接種開始となります。

batontouch!

バトンタッチ放談

スタッフ紹介

水戸病院・グループ施設で活躍しているスタッフからのメッセージをご紹介します！

「人生一度きり」

外来看護師
城戸　紀子

一度しかない人生、悔いが残らないように自分らしく過ごしたいですよね。
私には中学3年生の男の子と小学3年生の女の子がいます。今年の夏も子ども達とたくさん遊びに出掛けました。海水浴にプール、川遊び、海でのバーベキュー等々、みんなまっ黒に日焼けまでしていました。

夏が大好き、アウトドアも大好きなので大満喫で過ごしていましたが、短い夏はあっという間に過ぎ去っていきました。しかし、趣味のケーキ作りやパン作りもあるので、夏に限らず年中楽しいことだらけです。ここ数年、誕生日ケーキはリクエストに応じているので、半日から1日かけて作ったりもしています。子ども達の喜ぶ顔を見ると嬉しくなるのでなんでもチャレンジしています。

食べることも大好きで暇さえあれば友人とランチに行きます。スイーツも大好きです。まだまだ行きたい所だらけでいつも色々なお店を探しています。お薦めの所があれば、皆にも食べてもらいのでシェアしています。最近は食べても罪悪感がないようにと、マラソンやヨガ、筋トレで体を動かしています。やはり、健康で長生きしたいし、美味しいものを食べたいし、自分らしくいつまでもいたいので色々と楽しんでやってみようと思います。

外来診療担当医のご案内

平成29年10月25日～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00～12:00	内科第1診察室	吉松　卓也	富安　幸博	増田　住博	猪野　祥史	白橋　斉	吉松　卓也
	内科第2診察室	藏元　誠子	[神経内科] 林田 翔太郎	[循環器内科] 吉松　卓也	富安　幸博	富安　幸博	小田 太士 ※第1・3 高田 洋一 ※第2・4・5
	第3診察室	森山　祥平 ※第2・4・5	猪野　祥史	高田　洋一	[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧　ゆか	森山　祥平 ※第1・3	渡邊　豊吉
	消化器検査	白橋 由美子 (白橋　斉)	藏元　誠子	白橋　斉 白橋 由美子 ※第2・4	井本 真悠子	藏元　誠子	白橋　斉
	小児科	藤原　崇	藤原　崇	藤原　崇	藤原　崇	藤原　崇	藤原　崇
	健診	富安　幸博	白橋 由美子	白橋 由美子 ※第1・5 猪野　祥史 ※第2～4	藏元　誠子 ※第1 白橋　斉 ※第2～5	白橋 由美子	藏元　誠子 ※第1・3・5 猪野　祥史 ※第2・4
午後 13:30～17:00	内科第1診察室	白橋　斉	猪野　祥史 ※第1・3・5 藏元　誠子 ※第2・4	藏元　誠子	荒井　澄夫	中村　美幸	荒川　澄夫
	内科第2診察室	猪野　祥史		中村　美幸			
	第3診察室				[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧 ゆか		
	小児科	藤原　崇	藤原　崇	休　診	藤原　崇	藤原　崇	休　診
17:00以降		当院医師または大学医師による交替制 （外来診療は平日19：00迄、土曜日は17：00迄。但し急患はこの限りではありません。）					

- 午前の健診や検査の担当医は、外来診療には入りません。
- 都合により担当医が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。

施設のご案内

■正信会水戸病院　TEL(092)935－3755／FAX(092)935－6626

〒811－2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115－483（須恵高校前・新生バス停前）

URL http://www.s-mito.org　E-mail info@s-mito.org

診療科目　内科（呼吸器・循環器・消化器・肝臓・糖尿病・脂質代謝・内分泌・神経・老年）小児科、アレルギー科、リハビリテーション科、臨床検査科

ベッド数　163床〔一般病床64床、医療療養病床44床、介護療養病床55床〕

診療時間　月～金 9:00～19:00／土 9:00～17:00
日曜・祝祭日 休診（急患の方はこの限りではありません）

指定施設　病院機能評価認定病院（療養病院ver6.0）、NST（栄養サポートチーム）稼動施設
全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診実施医療機関、臨床研修医協力施設　各種検診精密検査実施医療機関［大腸がん、肺がん、肝臓がん、骨粗鬆症、乳がん（視触診のみ）］在宅療養型支援病院

介護老人保健施設　■ニューライフ須恵
TEL(092)937-1055　FAX(092)931-8695

居宅介護支援事業所　■ケアワイド21
TEL(092)957-3321　FAX(092)957-3322

福祉用具貸与・販売事業所　■介護ショップ よりそい
TEL(092)957-7294　FAX(092)957-7295

健康診断・人間ドック　■水戸病院　健診センター　TEL(092)935-3799

通所リハビリテーション　■水戸病院　通所リハビリテーション　TEL(092)410-2003

訪問看護・介護事業所　■あすなろ訪問看護ステーション 糟屋郡須恵町大字旅石68－261
TEL(092)936-9653　FAX(092)936-9655
■あすなろヘルパーステーション
TEL(092)935-3896　FAX(092)936-9655

住宅型有料老人ホーム　■コンフォート須恵
TEL(092)935-3850　FAX(092)935-3851

通所介護事業所　■コンフォート須恵デイサービスセンター　TEL(092)935-4150

■発行：医療法人社団正信会 理事長 吉松秀則　■編集：水戸病院 広報企画委員会　■印刷：(有)清原印刷

（注）「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。