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76号
2018年1月（新春号）

医食同源 “海老と帆立のアヒージョ”

医局レポート おたふくかぜに合併する難聴

PICK UP!

●知って得する!!健康教室
●ちょっと教えて「訪問ヘルパーってどんなことするの?」

表紙撮影／内田義春氏

CONTENTS ｜ 目次

P2　新年のご挨拶
P3　医局レポート「おたふくかぜに合併する難聴」
P4　部署紹介「薬局」
P5　平成29年度 第26回健康教室
P6　病棟家族会/音楽の集い
P7　ちょっと教えて「訪問ヘルパーって?」
P8　医食同源
P9　バトンタッチ放談/おばあちゃんの知恵袋
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

医療法人社団正信会
理事長
吉松　秀則

『新年のご挨拶』

平成30年（2018年）のお正月を迎えました。おめでとうございます。

本年も元気で、世界が平和で有りますように祈っています。今年は例年に変えて違った形で皆様に挨拶をしたいと思います。

本年は戦後73年目を迎えます。ちょうど私が終戦時で小学3、4年生位から高学年位のことを思い出しながら記してみたいと考えています。

あの頃は今よりもっと寒く、皆が貧しい時代でした。ほころびかけた毛糸のセーターを着て、足袋を履きチビタ下駄で遊んでいました。

もういくつ寝るとお正月、お正月にはタコあげて等々が目の前にきて、いよいよ冬休みになった。まず宿題をもらう。ぺらぺらとページをめくって出来るところはまず終わらせる。あとは机の隅に置いて遊びに出掛けた。その頃の友達には今思い出しても懐かしい、当時のあだ名でおっちゃあマーチャン（お寺のマーチャン）、くっちゃあマーチャン（靴屋のマーチャン）等沢山いたが、今頃、何所でどうしているだろう、会いたいな。

遊びはその時、流行っていたゲームに夢中になったものだ。私は暫く遊ぶと負けて全て取られてしまうので、家にとんで帰って机の引き出しから小遣いを出して、駄菓子屋に走りこんで、また買い求め、遊び始めたものだ。しかし不器用な私は結局又なくしてしまった。

年末の行事としては正月前に坊主頭を刈ることと下駄を買ってもらうことだったように思う。待ちに待った正月がきた。正月は家族揃って神に参拝、お屠蘇、お雑煮と続き、後はお小遣いを貰うことだ。約10円位貰っていたようだ。（金額は定かではない。参考までに昭和21年の資料ではゴールデンバット15円、配給ビール6円、公務員給与540円）初めはこたつに入ってスゴロク、カルタ等をしていたが、そのうち外に出て、当時流行っていたパッチン、ビー玉、コマ回し、缶けり、馬乗り等に夢中になって遊んだ。凧揚げもやっていたなぁ。

映画も観に行った。長谷川一夫や美空ひばりの出演が多かった。館内は当時異臭が漂い、押されながら観ていた。この間宿題の事が頭によぎったがすぐに消えた。いよいよ冬休みがあと残り1日となると大変だ。苦手な図工が残っている。兄や姉がいない私は四苦八苦してなんとか仕上げた。ひとまず恰好はついて一安心。いよいよ明日は出校日。その他にまだ学校の行き帰り、学校でのことなどが沢山あったが当時を振り返ることはこれまでにします。

世界は今、北朝鮮の核の問題、エルサレムをイスラエルの首都にするとの発言でパレスチナや世界中の反発が出ている。その他多発しているテロ問題等いつでも一触即発状態にある。なんとか少しでも問題が解決し、心配のない静かな平和な年であることを祈りつつ新年のご挨拶といたします。

医局レポート DOCTOR REPORT

正信会 水戸病院
医師
藤原　崇

PICK UP!

おたふくかぜに合併する難聴（ムンプス難聴）

2015年から2016年にかけて、全国でおたふくかぜが流行しました。それに伴い、おたふくかぜに合併する難聴(ムンプス難聴)の報告も多くなりました。そのため日本耳鼻咽喉科学会は2015年から2016年の2年間で少なくとも348人がムンプス難聴を発症し、そのうち300人近くに後遺症が残っていると報告されました。ムンプス難聴は音を聞き取る内耳の障害によるもので、一度難聴になると回復は難しいと言われています。多くは片方の難聴ですが、300人のうち16人は両側とも難聴となり、補聴器や人工内耳を必要とする人もいます。

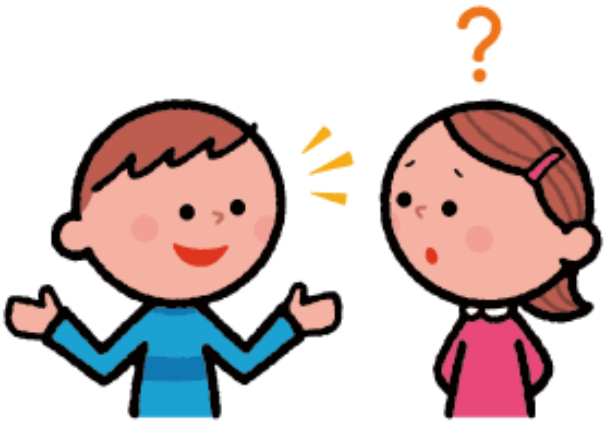
この調査では、ムンプス難聴の発症は学童期、特に小学生に多く、次いで30代の子育て世代ということです。おたふくかぜの患者の年齢分布も同じような傾向ですので、ムンプス難聴は年齢に関係なく発症するリスクがあると思われます。

ムンプス難聴はこれまで数千人から数百人に1人の割合で起こると言われていました。
日本国内では毎年300人～650人のムンプス難聴が発生しているとの推計もあります。日本耳鼻咽喉科学会の調査ではこれより少ない数ですが、調査に協力された耳鼻科を受診された患者の集計だけですので実際にはこの数倍以上の患者がいるものと考えられます。

特に幼児では片方の耳の聞こえが悪くなっても、その症状に気付かれにくく、大きくなって初めて聞こえが悪いことに気付く例が多くあり、いつから難聴があるのか分からない人も多くいます。そういった方の中にムンプス難聴の方がかなりいるのではないかと考えられています。

おたふくかぜはワクチンで防ぐことが可能な病気です。発症は100％は防げないとしても、合併症はほぼ防ぐことができると考えられます。おたふくかぜワクチンは1歳以上になれば受けることができます。もちろん大人の方も接種できます。日本小児科学会では1歳になってすぐと、小学校にあがる前の2回、つまりMRワクチンと同じスケジュールで受けることを推奨しています。

ぜひ、子ども達みんなにおたふくかぜワクチンを受けていただき、ムンプス難聴をなくすことができればと思います。



部署紹介

水戸病院　薬局　薬局長　臼井　瑞代

薬局

薬局のスタッフは薬剤師4名、助手1名の少数精鋭でがんばっています。
薬剤師は『保護者が子どもになってほしい職業』で上位にランクインされるものの、なかでも“病院薬剤師”については、実はどんな仕事をしているかイメージがつきにくい方もいらっしゃるのではないでしょうか。

この機会に病院薬剤師がどのような仕事をするのか、当院薬剤師の1日をご紹介したいと思います。

午前

お薬の確認や他のスタッフとの情報共有等と入院患者さまへの訪問を行います。

- ☐ スタッフ全員の今日1日の予定を報告、会議、連絡事項の確認
- ☐ 特定の注射剤の混注業務
- ☐ 夜間に入院患者さまへ払い出された医薬品、本日払い出される薬の確認
- ☐ 入院患者さまを訪問し、直接お話を伺ったり、状態を観察、スタッフやカルテ等から情報をつかみ、薬がちゃんと効いているか、副反応がでてないか等を確認します。
- ☐ カルテ情報や検査値、バイタル等の経過も含めて記録をします。

昼休み

お昼休みはスタッフ全員でランチミーティングを行うこともあります。
業務をより良くするためには、みんなで考え、話し合うことが大切です。

午後

調剤・監査、医薬品等の在庫チェックのほか、多職種カンファレンスなどがあります。

- ☐ 各種委員会の報告、医薬品情報の共有
- ☐ 入院患者様さま、併設の老健施設の入所者さまが定期的に服用される薬や臨時に飲む薬の調剤・監査を行います。
- ☐ 今日1日使用したお薬の在庫状況をチェックし、発注準備を行います。

専門的な業務に関しては、なかなかイメージがつきにくいものもあるかと思いますが、病院薬剤師の仕事内容はこのようなものなんだ…と少しでも感じていただければと思います。

外来の患者さまの薬は、ほとんどが院外の調剤薬局で受け取ることになりますので、私ども院内薬局の薬剤師がお目にかかることはあまりありませんが、お薬に関する疑問や要望などいかなることでもお尋ねください。
お待ちしております。

Report 1

平成29年度 水戸病院 健康教室 第26回のご報告

•開催日：平成29年11月18日(土) 14:00～15:30
•テーマ：オムツの使い方•取り扱い
•講　師：水戸病院病棟スタッフ/ケアルートサービス株式会社

今回の健康教室は、第1回介護教室で取り上げ、反響が大きかった在宅での排泄介助、オムツの使い方と取扱いについて再度教室を開催しました。

排泄の基礎知識(1回あたりの尿量や1日にトイレへ行く回数)や失禁症状がある高齢者の特徴、実際に使用する紙オムツに関しては、数百種類ものの数あるインナー(尿とりパット)やアウター(カバー、紙パンツ)の中から、その特徴を捉え、介護を受ける方に合った物(尿量やサイズ)の選び方などを講義し、その後、尿漏れしない方法、正しい紙オムツのあて方を当院スタッフの指導のもと実践しました。

寒い冬の期間、夜間のオムツ交換は、される方も介助する方もとても大変です。深夜寒い中、布団をめくって交換をすると、その後眠れなくなったり、介助の方も毎日のことで睡眠不足になりがちです。

オムツの特性と漏れを防ぐあて方を習得することで、少しは解消されるのではないかと考えます。これからも在宅介護での問題やストレスなどを少しでも軽減できるよう、一緒に考えて行ければと思います。

専門業者からの説明

実際に体験をして頂きました

Report 2

音楽の集い 2017

毎年の恒例行事の1つとなりました音楽の集いを、10月21日に開催しました。

当法人職員が中心で演奏する音楽会で、演奏する職員も時間をみつけながら練習を重ねてきました。また、地元の須恵高校の吹奏楽部による若さ溢れる演奏もして頂き、会場全体が非常に盛り上がりました。

年1回のみの開催ではありますが、患者さまのほかご家族さま、また近隣の地域の方々も聴きに来られ、大変盛況でした。

Report 3

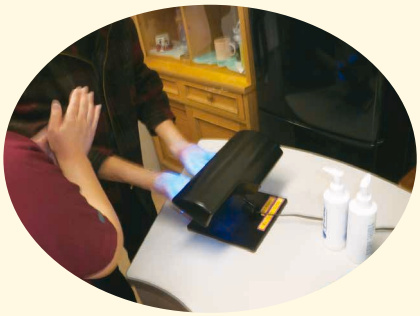
4病棟家族会

当院の介護病棟(4病棟)の家族会を行いました。
この家族会は5月と11月の年2回開催しており、今回もご入院されている患者さまのご家族がご参加くださいました。

内容としては白橋病院長、西事務部長より今後の介護療養型病床のあり方や、病院本館の建替えについてのお話、家族会会長の山田様よりご家族との最後の関わり方等についての講話がありました。その後、正しい手洗いの仕方を体験のほか、病棟内で行った誕生会や敬老会のスライドショーの観賞。最後は茶話会にてご家族さまが思っている不安や疑問を直接お伺いする場を設けたものです。

行き届かない所があったと思いますが、ご参加くださいましたご家族さまも初めは緊張した表情をされていましたが、笑顔でご帰宅されました。

今後も患者さまやご家族さまに寄り添っていけるよう、心がけていきたいと思います。



手洗い後のブラックライトでのチェック

訪問ヘルパーってどんなことするの?

訪問ヘルパーの仕事内容は、主に高齢者や身体の障害を抱えている人に対して、日常生活上で困難なことの援助やケアを行います。具体的な業務内容は大きく「身体介護」「生活援助」の2種類に分かれます。

一般的なイメージがあると思われますが、決められた時間に、要介護者のご自宅を訪問し、必要なサービスを提供します。サービス内容は要介護の状況によって異なりますが、あらかじめケアマネージャー等から利用者やご家族さまとの間で相談のうえ、決定され訪問サービスが開始される流れとなります。

身体介護・生活援助とは?

身体介護

利用者が日常生活上、困難なことを身体機能や能力のケアを行います。

トイレ介助や食事介助*、着替え、入浴、服薬、付き添い等も含めた介助のことになります。

生活介助

掃除や洗濯、調理*、買い物などの家事の援助や、お薬の受取りなどが含まれます。

身体に直接触れない範囲の身の周りのお世話が生活介助となります。

“身体介護の食事”は、身体介護の一環として行う流動食などの調理にあたります。
“生活介助の調理”は、一般的な食事の調理で食事介助はしません。

ホームヘルパーは、家政婦やお手伝いさんと混同される方もいますが、全く異なります。介護保険法でサービスの提供がされるもののほか、生活上のアドバイスや精神的なサポートをすることもあります。またご家族の多くは、介護疲れを感じておられ、この介護サービスを通じてご家族の負担を軽減することもできます。

訪問ヘルパーは、家事代行ではなく、『介護のプロフェッショナル』です。

●生活援助として認められないサービスもあります。

介護保険制度は、国の制度を利用しているため、介護保険法に沿ったサービスを提供しなければなりません。

生活援助として認められないサービスがあります。

□家族が行うことが適当であると判断された行為
□利用者以外のものに係る洗濯、調理、買い物など
□日常生活を営むのに支障がないと判断された行為

【例】庭掃除、大掃除、窓ガラスみがき、家具の移動など

●自費サービス(保険適用外)

介護保険制度を利用してのサービスでは受けられないが、利用者にとって、サービスが必要であると判断した場合、介護保険を利用しない、個人契約のサービスもあります。

ケアマネージャーや役場窓口までお問い合わせください。

「できないからお世話する」ではなく、『自立支援』を行います

ヘルパーは「できない家事」を代わりにする、「動かせない身体」をいたわって動かさなくていいようにする、と思いがちですが、これは正解ではありません。

介護保険が目指すのは“自立支援”。身体はもちろん、精神的にも豊かな暮らしができるよう、本人が自ら工夫して乗り切れるようにサポートすることが重要です。

また、介護をすることによって、利用者が持てる力を生かし、本人ができることは本人が行い、できないことはできるように支援をすることが、介護の基本なのです。

医食同源

海老と帆立のアヒージョ

アヒージョとは、にんにく風味のオイルで炒め煮にする、スペイン料理です。

●オリーブオイルの効能●
コレステロールを下げる効果があるとされる、オレイン酸をたくさん含みます。それによって、動脈硬化や心筋梗塞の予防など、様々な生活習慣病の対策に良いと言われます。

●にんにくの効能●
ビタミンB1・B2・カリウム・食物繊維・アリシンを多く含み、疲労回復やストレスに対する抵抗力を高めると言われます。

海老と帆立のアヒージョ

アヒージョとは、にんにく風味のオイルで炒め煮にする、スペイン料理のことです。具材は、海老、帆立、烏賊、アサリ、たこ等の魚介類やきのこ類、ブリッコリー、ミニトマト、オクラ等の野菜類など何とでも合います。

また、アヒージョと聞くと、具材がひたひたになるくらいの多量のオリーブオイルをイメージしがちしがちですが、このレシピ程度のオイルの量でも、にんにくや具材のうまみ成分を十分に感じられるので、カロリーを抑えたい方は是非お試しください。

1人分　エネルギー 391kcal
たんぱく質 30.8g
塩分 0.7g

材料（2人分）

舞茸	▶ 60g	赤唐辛子の小口切り	▶ 2本分
マッシュルーム	▶ 6個	タイム	▶ 適量
海老	▶ 10尾	塩	▶ 適量
帆立	▶ 6個	酒	▶ 適量
パプリカ	▶ 1/2個	粗挽き黒こしょう	▶ 適量
アスパラ	▶ 4本	オリーブオイル	▶ 大4強
にんにくのみじん切り	▶ 1片分		

作り方（調理時間:10分）

①海老は殻をむいて背わたを取り除き、ボールに入れて塩と酒を加えて手で軽くもみ込み、さっと洗って水気を拭く。

②舞茸は食べやすい大きさに切り、マッシュルームは半分に切る。

③パプリカは3cm幅にぶつ切りにし、アスパラは4cm長に斜めに切る。

④小さ目のフライパンに、オリーブオイル（大4）とにんにくのみじん切り（1片分）を入れて弱火で熱し、にんにくが色づいてきたら赤唐辛子と海老、帆立を入れる。

⑤1～2分経ったら海老と帆立を裏返し、②と③の野菜を入れて1～2分炒め煮にする。仕上げに、塩適宜を加えてさっと炒め、器に盛り、黒こしょうとタイムを添える。

栄養課
管理栄養士
三坂 麻美

batontouch! バトンタッチ放談

スタッフ紹介

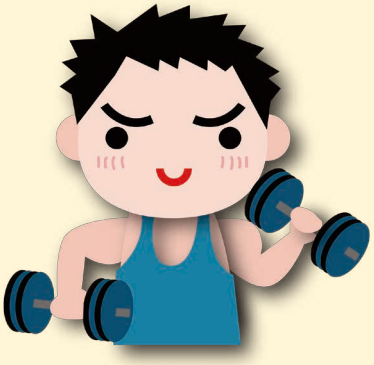
水戸病院・グループ施設で活躍しているスタッフからのメッセージをご紹介します！

「継続の大切さ」

水戸病院 2病棟
介護福祉士
春名 孝将

私の趣味について少しお話をしたいと思います。子供の頃から勉強そっちのけで体を動かすことが大好きでしたので様々なスポーツを経験しました。その中で今でも続いているのは筋トレぐらいでしょうか。

きっかけは中学生の頃に行っていたスポーツの補強として始めましたが最初はただやるだけでしたが少しずつ筋肉がつき、お腹も割れてくると見える形で成果が表れるため、楽しくなっていき自分に自信を持てるようにもなりました。その後はジムに通ったり色々な方に教えてもらい、多少時間はかかりましたが、筋トレの“コツ”を掴み、日々の筋トレで汗を流しています。コツを掴んでからはジムに行かない時もありましたが、かれこれ20年近くは続けています。



趣味というよりは生活の一部、やるのが当たり前という感覚に近いものとなっています。

皆さんも新しく趣味を始める時は“コツ”を掴むまでゆっくりと少しずつ楽しみながら頑張ってみるのもいいのではないかと思います。

教えて！おばあちゃんの知恵袋

日常生活のさまざまなシーンで活用する「ハサミ」ですが、使っているうちにキズができたりして切れ味が悪くなることもあります。

ハサミの切れ味を簡単に復活

「捨てるのはちょっと勿体無い気もするけど…わざわざ研ぐなんてことするほどのものでもないし、そもそも包丁みたいに研いでいいのかも分からない」とお思いでしょう。切れなくなったからといって、すぐにハサミを捨ててしまうのは、それは勿体ない。そこで、切れ味を復活させる簡単な方法を紹介します。

❶汚れがついて切れない

テープなどの粘着性のあるものや汚れた物を切った時に、ハサミに汚れが付着してしまい、切れ味が悪くなることがあります。汚れをキレイに落としましょう。粘着を溶かす作用のあるアルコールで汚れをふき取れば、ものの数秒で元に戻ります。

❷傷で切れない(刃先の刃こぼれ)

アルミホイルを2回位たたみ、たたんだアルミホイルを細長く切ります。数回繰り返してみると、切れ味が戻ります。これは構成刃先という現象(切った対象物の一部が、刃先に付き、それが新しい刃となる)が起きるからです。切れ味が鈍ったハサミは、目に見えないほどの大きさですが、刃こぼれを起こしています。この刃がこぼれたところに、アルミが固着して補修してくれるのです。

※このコーナーでご紹介した内容は民間の伝承を中心としたもので、医学的・科学的に証明されたものではありません。

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3診察室	森山　祥平 ※第2・4・5	猪野　祥史	中村　美幸	[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	荒井　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。