

ご自由にお持ち帰り下さい。



複合病院種別A:一般、長期療養



水戸病院だより

挨拶 水戸病院看護部長 新任挨拶

部署紹介 あすなろヘルバーステーション



秋近し



特集

「気の話」(最終章) ~大川医師~ 秋から冬にかけての病気予防!!
シリーズ: 誤嚥について ~摂食嚥下チーム~
見つめ直そう「タバコと健康について」(第2回)

紹介

水戸病院 ふれあい祭り
新人・医師の紹介



バトンタッチ放談



第 25 号

2004年10月(秋号)

正信会 水戸病院



「新任のご挨拶」

正信会水戸病院 看護部長
あべ けいこ
阿部 啓子



まだまだ残暑が続いておりますが、夜には虫の音が響き渡り、秋の気配を感じさせてくれるようになって参りました。

この度、永年水戸病院のために貢献してこられました、角看護部長が定年を迎えられました。(9月より在宅部門で活躍中です。)

後任として私が努めさせて頂くようになりました。これまで在宅部門で、訪問看護・介護に携わって参りましたが、多くの利用者さまやご家族さまにお会いし、介護に対する不安や、大変さを実感するとともに、住み慣れた場所で生活されている方々のイキイキとした表情や沢山の知識を分けて頂き、私自身、良い人生勉強をさせて頂きました。

看護部長として配属され、早半月となりますが、病室をラウンドしていますと、患者さまの方からお声を掛けて頂けるようになりました。業務の都合で遅く訪室すると「今日は来ないかと思いました。」と、嬉しそうに話される患者さまに、『少しでもお役に立てているのかな…。』と嬉しく思い、また励みとなっております。

これからの医療・介護制度は益々厳しくなっていくかと思えます。しかし、どんな苦境にも負けず、私たち看護・介護スタッフは一丸となり、患者さま、ご家族の立場に立った看護・介護を目指したいと思っています。

『優しさ』と『思いやりの心』を常に念頭に置きながら、地域の皆さま方に、身近に感じて頂ける水戸病院であるよう努力して参りたいと存じます。

今後ともご指導、ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

紹介します

あすなろヘルパーステーション

ホームヘルパー

サービス内容は…

訪問介護事業所



角 孝子	久家 征代
牟田 邦子	稲永 ヒデ子
糸永 真知子	鎌谷 直子
有働 ちえ子	竹内 佳代子
石川 文子	柳迫 ちえみ
吉次 加代子	井上 美奈子

あすなろヘルパーステーションは平成2年介護保険導入と同時に開設され、現在11名のヘルパーがいます。

子育てを終え、やっと人のお世話が出来るようになったヘルパーが中心になり、毎日利用者宅を訪問いたしております。



お一人で暮らされている方、老夫婦の方、高齢者と生活されている方や日常生活で不安を感じられる方など、お手伝いさせていただきます。

どうぞよろしくお願いいたします。



〔身体介護〕

食事介助、排泄介助、入浴介助、清拭、散歩付き添い、通院付き添い



点字をされている場面です。

〔生活支援〕

掃除、洗濯、ゴミ出し、調理、買い物、環境整備、布団干し等



ヘルパーと一緒に夕食を作っている所です。



お問合せ先の電話番号は裏表紙に記載しています。お気軽にお問い合わせ下さい。



秋から冬にかけての

病気と予防！！

【乾燥対策】

スポーツの秋・食欲の秋というように過ごしやすい季節です。この時期は温度差が大きく、空気もどんどん乾燥してきますので、肌がかさつきアトピーなどの皮膚症状が悪化しやすくなります。

ナイロンタオルなど刺激の強いもので体を洗うと、肌を傷つけ乾燥がひどくなります。ゴシゴシ洗いは止めて肌に優しいタオル・石鹸を使い、風呂上りに肌が乾いてから保湿クリームで皮脂膜を保護し、乾燥を防ぎましょう。また、喘息・気管支炎などの呼吸器系疾患も増えてきます。うがいを習慣としましょう。



【冷え対策】

これから寒暖の差が大きくなり、朝晩の冷え込みが段々きつくなります。特に冷え症の方にはつらい季節。手足の血行が悪い方は、水仕事後の手アレや主婦湿疹・しもやけなどが心配です。血行を良くするためには適度なストレッチを日課とし継続しましょう。半身浴や足湯なども効果的です。

体を冷やす果物・生野菜を控え、根菜類などの温性の食べ物を多く摂りましょう。ショウガを上手く活用することも冷え予防に役立ちます。

また、寒いからと言って家に閉じこもっていないで身体を動かすことも大切です。



【風邪対策】

風邪を引いた時の発熱・悪寒などの症状は体がウイルスと闘っている証拠です。熱を出すことによってウイルスを殺そうとする正常な反応なのです。

安易に解熱剤を使うことで、風邪を長引かせるだけでなく免疫力(抵抗力)まで低下させてしまうので注意して使いましょう。

また、1年を通して風邪を引きやすい方は日頃から抵抗力のある体作りが大切です。胃腸の働きを調べて規則正しい生活を心掛けましょう。抵抗力を高める補助剤の活用も有効です。

この時期は喘息・気管支炎などの呼吸器系疾患も増えてきます。うがいを習慣としましょう。

《うがいには番茶に天然塩を一つまみ加えて うがいすると風邪予防に最適です》



もう冷え症に悩まない！

管理栄養士 内山 智恵子

皆さんこんにちは。厳しい残暑も過ぎ、食欲の秋がやってきました。最近、冷え症を訴える人が増えていると言われていています。冷え症を防ぐためには、運動や入浴などで血行をよくすることも必要ですが、それ以外に食事の改善も必要となります。



さて、食べ物の中でも体を「冷やす食べ物」と「温める食べ物」があるのを知っていますか？どちらかという、暖かい地方や夏に採れる野菜・果物（トマト・胡瓜・ナス・白菜など）は体を冷やす作用があり、逆に寒い地方や冬に採れる食べ物（代表的なものでは生姜・ネギ・ニンニク・唐辛子）には体を温める働きをするものが多いようです。

体を冷やす食べ物でも生でサラダなどにして食べるよりも、スープや温野菜にして温めて食べるように工夫するなど、食べ方や調理方法を考え栄養を過不足なく摂ることが大切です。

ビタミンEの効果

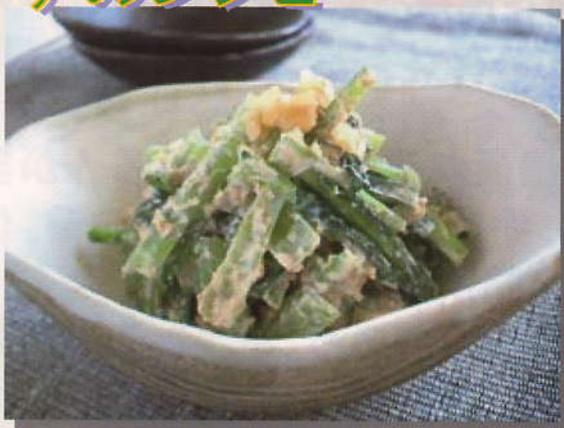
ビタミンEには血行を促進する働きがあり、冷え症予防に効果的なので日頃からビタミンEを含む食品を食事にうまく取り入れていくようにするとよいでしょう。

～ビタミンEを多く含む食品～

- ・アーモンド
- ・くるみ
- ・ヘーゼルナッツ
- ・うなぎ
- ・たらこ
- ・にら
- ・ほうれん草
- ・かぼちゃ
- ・アボガドなど



おすすめレシピ



《 冷え症予防のメニューの紹介 》

「小松菜のクルミ和え」

《材料（4人分）》

- ・小松菜 …… 一束
- ・くるみ …… 30g
- ・醤油 …… 大さじ1/2
- ・だし …… 大さじ1

《作り方》

- ① 小松菜をゆでて水にとり、水気を絞って3cmに切る。
- ② くるみをすり鉢で粒々が残る程度までする。（またはフードカッターにかける）
- ③ くるみに（少し残して）醤油、だしを加えて和え衣をつくり、小松菜に和える。
- ④ 器に盛り、残りのくるみを散らす。



「気」の話 (最終章)



正信会 水戸病院
医師 大川 義昭

一、姿勢が悪いとやる気が出てこない。

最近の子供が見かけより弱くなったもう一つの理由は、姿勢が悪くことである。現代人は忘れがちだが、毎日の生活の中で姿勢ほど重要なものはない。人間の全ての臓器は背骨の前側にあり胸椎や腰椎、仙椎(骨盤)がそれを支えている。従って姿勢が悪くなると、内臓が圧迫されて、全身の動きが弱ってくる。そして、生命力が衰え、やる気がなくなり、困難に耐える力を失わせてしまう。姿勢はそれほど重要なものであるにもかかわらず、親達も先生達も、正しい姿勢はどのようなものかを、すっかり忘れてしまってるようです。その為か近頃の子供達は背柱の曲がっている人が増えています。

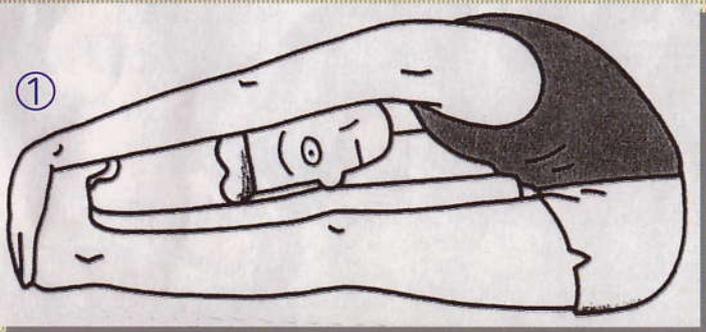
本当の正しい姿勢とは、一番楽な姿勢であり、体力が充実して、その姿勢を何時間続けても疲れないという自然の形であります。

二、人間は手よりも脚が疲れる。

人間は手をよく使うので、手が一番疲れると思っている人が多いかも知れないが、実はそうではない。手はけっこう休んでいる。休みなく働いているのは脚、特にアキレス腱からふくらはぎ、太ももにかけての脚の裏側である。立っている時はもちろん、椅子に腰掛けている時でも脚は体を支えている。脚の前側は、脚を曲げるとき機会があるが、脚の裏側を思い切って伸ばすことはあまりしない。体の中でもっとも疲れるのは、なんと言っても、この脚の裏側である。山登りをした時など、翌朝、脚の裏側のすじが一番痛い。脚の裏側は酷使する部分であるだけに、それだけ疲れもたまりやすいのです。

この脚の裏の疲れをそのままにしておくと、脚の老化が進みやすい、中高年の弱った脚を見てみると、脚の裏側の筋が疲れてカチカチに固くなっている。老化は脚からどいうが歩く力が弱ってると全身の機能も弱まり、生命力が衰えるわけです。

この下半身の疲労を取るためには、床に腰を下ろし、膝を曲げずに両脚をそろえて伸ばします。このストレッチングを朝夕30~50回程度、毎日出来たら、体は柔らかく健康を維持することができます。



① 脚の裏側を伸ばす体操
両脚をそろえてまっすぐ伸ばした状態で、足の指の手前にそらすようにし、かかとを突き出す。上体を前にかがめて両手が足先に届いたら、そのまま手が床につくぐらいまで伸ばす。



② 指先ブラブラ体操
両手の力を完全に抜いて立ち、手を出来るだけ速く振る。同時に、爪先立ちするような感じで重心を前に向け、足の爪先まで一緒に振動させるようにする。

三、両手指先のブラブラ運動

朝、夕50回位できるだけ手の力を抜いて、なるべく速い速度でブラブラ運動をします。これは、ゆるゆるなストレスに強い氣力を養うことができます。

以上、氣の話をいろいろ大急ぎでしましたが、これで氣の話はおわります。

完

シリーズ ②誤嚥について

担当:介護老人保健施設 ニューライフ須恵
言語聴覚士 植田 恭子

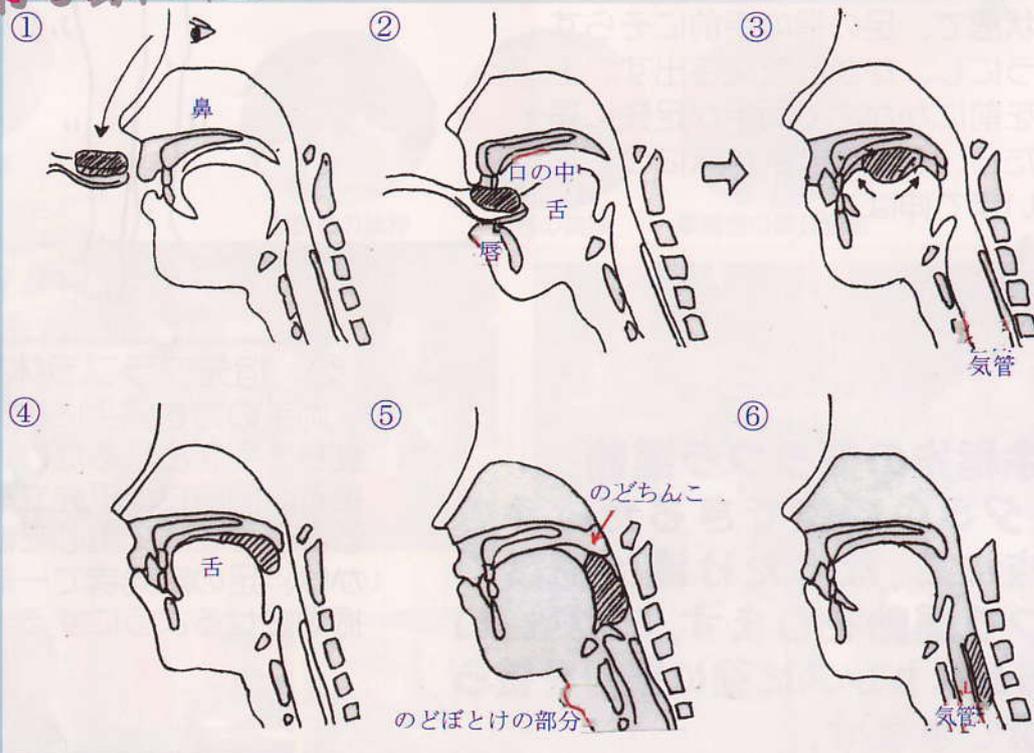
みなさんこんにちは。摂食・嚥下チームの植田恭子です。今回は肺炎や窒息の直接の原因となってしまう誤嚥について取り上げたいと思います。誤嚥とは一言でいうと、食道に入るべき食べ物や唾液が気管や肺に入ってしまうことをいいます。

高齢の方が多い当会の摂食・嚥下チームでは、「いかに誤嚥を避けるか」が大きなテーマの一つといえます。

「誤嚥とは何か」を知るために、まず正常な飲み込みについて知る事が重要です。下の図に沿って見ていきましょう。



◆ 正常な飲み込み



- ① 食べ物を口に運ぶ前に、目で見たり、手で触ったり、香りを楽しんでいるところです。食欲も出てきて唾液がよく出ます。
- ② 次に口を開けて食べ物を口の中へ入れます。
- ③ そして顎、頬、舌が動いて噛み砕き、押しつぶして食べ物を唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすい形にかえていきます。
- ④ 次に食べ物は舌の動きにより喉の奥へ移動します。
- ⑤ そして反射(無意識な動き)によって食べ物は食道へ送られます。このとき、食べ物が気管へ入るのを防ぐために、「のどぼとけの部分」が上がり、気管の道にフタをします。
- ⑥ 食道は普段は閉まっていますが、食べ物を通るときだけ開き、食べ物を胃へ送りこみます。



水戸病院 ふれあい夏祭り



～2004年8月28日（土）～

祭り当日は天気にも恵まれ、地域の方もたくさん集まってくださり、にぎやかなお祭りとなりました。

演芸では託児所（ひまわり園）の園児たちによる「ハメハメハ」の演芸や幸の花づる会の「大正琴」などの演芸やそろつての盆踊りなど盛大に行われました。

出店もゲームや綿菓子なども盛況であつという間に完売する出店もありました。

祭り開会時のステージの様子



司会も大奮闘



副院長の挨拶



院長の挨拶



事務長の開会宣言

演芸



ひまわり園：『ハメハメハ』



琴の音色が祭り全体を包み込みました。

出店



お祭りにお越し下さった地域の皆さま、ご家族のおかげで大変盛況でした。紙面を借りて御礼申し上げます。

掲示板



炭坑節で輪になって・・・
会場の皆さま、心はひとつ!!

< ニューライフ須恵・夏祭り >

～2004年8月7日 ニューライフ須恵ホール～

8月7日、老健食堂にて、ニューライフ須恵の夏祭りが盛大に開催されました。

大きな歓声上がり、皆さん、若い頃にタイムスリップされたように楽しまれていらっしゃいました。

綿菓子や焼き鳥をほおぼる皆さまの笑顔がひとときわ輝いて、その場の雰囲気盛り上げてくれました。

また、来年も楽しみましょうね!

～輪投げ～



「あの景品ば取るばい!!」
輪投げは大人気!!



< 2病棟・七夕会 >

～2004年7月3日 2病棟～

「ハンドベルって意外とカンタン!!」

この日のためにハンドベルを毎日、練習したので、大成功でした。皆さんとても上手で、楽しい七夕会になりました。



< 3病棟・敬老会 >

～2004年9月15日 3病棟:4階ホール～

9月のお誕生会を兼ねて敬老会を催しました。

昔懐かしい紙芝居に皆さま喜んで、普段、言葉が出ない方も声を出して読まれた事に私たちも驚き、嬉しく思いました。



新人紹介

6月21日～9月20日に入った新人の皆さんです。
どうぞよろしくお願いいたします。

Photo	名前	①所属 ②職種	趣味	ひとこと
	なかはま 仲濱 つよし 毅	① リハビリ ② 理学療法士 (非常勤)	・車 ・映画 ・スキューバダイビング	いろいろなことを学び、いろいろな人に還元出来る様に努めていきたいと思ひます。 よろしくお祈ひします。
	もとむら 本村 えいじ 英治	① 老健3階 ② 介護職	・音楽鑑賞 ・スポーツ	1日も早く仕事を覚え、初心を忘れずにがんばりたいと思ひます。
	のうとみ 納富 しほ 志保	① 栄養部 ② 管理栄養士	・緑を求めてドライブ	入所者・利用者の力になれるように頑張りたいと思ひます。 1つずつ勉強していきたく思ひますので、どうぞよろしくお祈ひします。
	くらみつ 倉光 あやと 綾人	① 2病棟 ② 介護職員	・ビリヤード ・映画 ・カラオケ	背の高さですぐ分かると思ひます！ 見かけた時は「背の高さはWhy？」とは聞かないで下さいね(笑) ちなみに彼女はいないで～す！ よろしくお祈ひしま～す！！
	いのうえ みなこ 井上美奈子	① あすなろヘルパーステーション ② ヘルパー	・家で映画を観る	資格を取ったばかりで不慣れな事と、子供がまだ小さい事で皆様に大変ご迷惑をお掛けしています。一生懸命、頑張りますので宜しくお祈ひします。

水戸病院からのご案内

◆ メディウインドウについて ◆

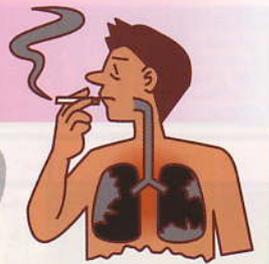
病院受付の上部に『メディウインドウ』を設置しております。
このマルチメディアを利用した院内情報発信を行っております。

このメディウインドウを通して、一般ニュースや健康情報、
病院からのお知らせ・オリジナル情報、ほかに
須恵・志免・宇美町の各自治体からの広報や
医療・介護・健康に関する様々な情報を流しております。

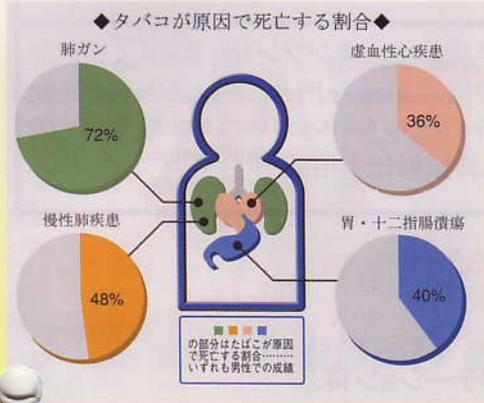
また、楽しんで見て頂けるように動画も同時に発信しております。
今後も皆さまにより良いサービス提供を行っていきたく思ひます。

ご感想やご要望、お気付きの点がございましたら
ご遠慮なく申し付け下さい。





喫煙者自身に受ける健康障害は…?



タバコを吸うと肺ガンをはじめ、口腔ガン、咽喉ガン、喉頭ガン、食道ガン、胃ガン、膀胱ガンなど多くのガンにかかりやすいことが明らかになっています。また、女性では子宮頸ガンがタバコと関係がある事も知られています。

さらに、タバコはガン以外にも、心臓病(狭心症・心筋梗塞)、慢性気管支炎や肺気腫、胃・十二指腸潰瘍などとも深い関係があります。

喫煙について驚きの結果が?!

日本の成人男性の喫煙者率は欧米諸国と比較して、群を抜いて高いと調査結果がでています。

喫煙率が全世界的に見てもナンバー1、不名誉な結果であり、個人レベルではなく全体で改め直す必要があるのでは…?!



タバコが原因で死亡する割合
全部位…33% 肺疾患…48%
肺ガン…72% 心疾患…36%
(いずれも男性での成績)

参考文献：改訂新版「明日からタバコをやめられる」

弥永直→中島いづみ→宮本恵子→



→菅歩→田中美保→佐藤源太↓



「郷土史ウンチク王!？」

須恵町在宅介護支援センター
やすたけ よしのり
安武 善徳

どうも!森山君にバトンを渡され、落としかけた安武です。(メ切りギリギリ?!)

歴史、特に郷土史に興味があつて、戦国時代、幕末、明治時代、そして志免炭坑の全盛時代を研究~妄想している次第です。

私は元々、志免町御手洗に生まれました。御手洗=便所?!と思われがちですが、その昔、神功[じんこう]皇后が三韓征伐に身重の体で向かった際、香椎に上陸し原田を通って御手洗で手を洗った事からきています。すぐ隣に小字[こあざ]で『鏡』という地区があるのも笑っちゃいますが…。御手洗で手を洗って志免に行きメ縄を張って安産祈願をした[岩崎神社]のでシメ。そして、宇美[宇美八幡宮]で産み(ウミ)ました。って、例のギャグ「ベタやなあ〜。」ダンダンタタダーン!!って感じですが真実なんですね。ちなみに



東区原田は腹痛[はらいた]から来ています。(陣痛?!)

私の祖先に関してですが、御手洗にきたのは元和偃武[平和な時代がやってきた!!の意味]といわれる

元和元年頃で、かれこれ400年になります。

その前は堅粕に居たみたいです。何でも立花宗茂公の陪臣[またもの]=家来の家来の家来位(?)だったみたいです。関が原の決戦に敗れた為、とりあえず御手洗にでも行って百姓でもやろうかという流れから移住したのかなあ〜。無論、当時の御手洗は草ボウボウの荒地だったでしょうから大変だったろうと思います。

また、御手洗安武家の初代久平さんは長男じゃなかったんでしょう。そのまま堅粕に住み着き、且つ私も存在するなら今頃は左うちわでしょうね〜。稲の替わりマンション植えて。でも、働かないと生活できませんから…。残念!!

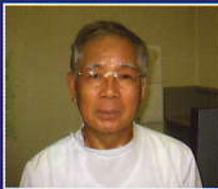
さて、今回は2病棟の飯森君にバトンを! 張り切ってど〜ぞ!!



山崎知恵↓岩越久美子↓小野佳子↓植木美紀↓植智加子↓

安武善徳←森山隆満←中尾志保←井野拓也

医師の紹介

Photo	名前	出勤日	①専門 ②趣味	ひとこと
	くまがい 熊谷 ひとし 和	月・火・水・金	①一般内科 ②クレー射撃	何か大切なものを置き忘れてきたような妄想に憑りつかれ、65歳を機に医院廃業。それを捜し求めて現在に至りました。
	きん 金 せいぎよ 青玉	火曜日(午後)	①神経内科 ②テニス	脳卒中、パーキンソン病、頭痛などを含む神経内科を専門としていますが、一般内科の診療も行っています。悩まず、何でもお気軽にご相談下さい。

■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

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

診療科目 内科、小児科、消化器科、循環器科、呼吸器科、リハビリテーション科、
神経内科、アレルギー科、放射線科

ベッド数 163床 (一般病棟26床、療養病棟82床、介護保険病棟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(複合病院種別A:一般・長期療養)
政府管掌健康保険生活習慣病予防健診実施医療機関、臨床研修協力施設



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

訪問看護事業所

■あすなろ訪問看護ステーション

TEL(092)936-9653/FAX(092)936-9655

訪問介護事業所

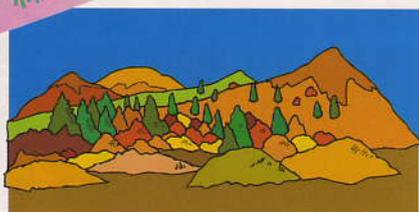
■あすなろヘルパーステーション

TEL(092)936-9653

■須恵町在宅介護支援センター

TEL(092)937-0255

編集後記



テレビで気象予報士が言っていたのですが、猛暑の次の年は花粉の量が増えるそうです。花粉症の方にとっては今からうんざりするニュースですね。

気候も人体に及ぼす影響は計り知れません。季節の変わり目ですので皆さんも体調を崩さないよう気を付けて下さい。

広報企画委員会 飯森 和也(所属:2病棟)

■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。