

ご自由にお持ち帰り下さい。



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。



日本医療機能評価機構

審査区分：療養病院 ver5.0

# 水戸病院だより



「トケイソウ」 写真提供：内田義春氏(須恵町)

Mito hospital contents

- 挨拶 [医局医師].....2
- 委員会活動 「栄養委員会」.....3
- 健康シリーズ 「腰痛の予防(第3回)」.....4~5
- 夏バテ解消のテクニック.....6~7
- 麻疹(はしか)について.....8
- 糟屋郡近辺のお薦めスポット紹介.....9
- 掲示板.....10
- 国際医療活動の紹介.....11
- ガーデニングとの出会い
- 介護予防.....12
- 施設案内・編集後記

第36号

2007年7月(夏号)

## 「ご挨拶」

正信会 水戸病院 消化器内科 NST代表

しらはし ひとし

白橋 齊



今高齢化社会、医療費削減などわが国の医療を取り巻く環境は厳しいものがありますが、その中で患者さんの満足できる、質の高い医療を提供することを常に考えています。その中の一つに栄養療法があげられます。

栄養管理はすべての医療の基本で、各疾患の治療を行う前に確立しておく必要があります。病気になった場合、通常より必要カロリー、水分量が増加し、的確な栄養管理をしないとすぐに栄養不良に陥ります。また栄養不良があると免疫力も低下するので、回復までの時間がかかり、病状が悪化する傾向にあります。絶食となり、1週間程度は末梢からの点滴のみでも可能ですが(1日1000-1500mlの点滴の場合、スポーツ飲料1000-1500mlとおにぎり1個程度の摂食に匹敵します)、当然長期間の維持は末梢の点滴のみでは不可能です。1週間絶食が続くと、腸管のバリアが破壊され、別の感染症の危険性が出てきます。そこで消化管を使用できない場合を除き、早い段階での経口摂取、経鼻栄養、胃瘻(PEG)が望まれます。栄養管理が十分だと感染症や褥創も減り、早期退院、社会復帰が可能となります。退院できない場合でも栄養状態の改善により、表情に変化が現れます。

栄養管理は人それぞれ異なり、患者さんに適した栄養や投与方法を考えることが重要です。当院、隣接する介護老人保健施設では各職種にて栄養サポートチーム(NST=Nutrition Support Team)を結成しています。

主な活動は医師、薬剤師、嚥下状態を的確に把握する言語聴覚士、食事形態、患者さんの嗜好状態にあわせた食事の提供をする栄養士等、それぞれの患者さんに対して、いろいろな視点で話し合い、的確な栄養管理をしていることです。当院では栄養管理が必要な方に対して1-2週間隔に回診し検討を続けています。

私自身、当院入院中の患者さんのみではなく、栄養管理、栄養投与方法、胃瘻後の問題点についても一般的な相談も受け付けますので、ご自身や家族の方の栄養状態などに御不安な点があれば是非当院外来まで御相談下さい。皆さん一緒に患者さんの喜ぶ笑顔をみていきましょう。



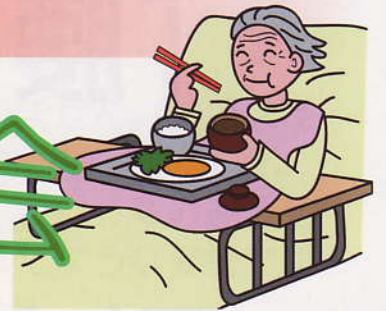
# MEDICARE

紹介します

## 栄養委員会

### 委員会活動

# 栄養委員会



皆さんこんにちは！

栄養委員会は、病院・老健合同の委員会で、院長・施設長をはじめ、事務長・看護部長・看護長・各部署の栄養委員・管理栄養士・献立や実際に食事を作っている栄養士・調理師で構成されています。

委員会では入院・入所されている方々や、デイケアに通所されている方に、おいしく、安全なお食事を召し上がっていただくために、季節のメニューや新しいおやつのご提案をしたり、患者様などからのご要望に応えられるように話し合いをしています。

特に病院に長く入院されている患者様にとって、食事は楽しみの一つです。治療のために、食事やおやつなど制限される方もいらっしゃいますが、何と云っても私たちの元気のもと“おいしいごはん！！”ですよね・・・



新メニューの試食をしながらの和やかな会議風景です。

ちなみにこの日の試食は、かぼちゃとほうれん草の冷たいスープでした。



◀ 栄養委員会での試食の様子 ▶

「一日も早く笑顔で退院できるように、患者様を栄養面から応援する」そんな委員会でありたいと思っています。

# 「腰痛の予防」(第3回)

リハビリテーション科

## 正しい姿勢や動作で腰を守る!

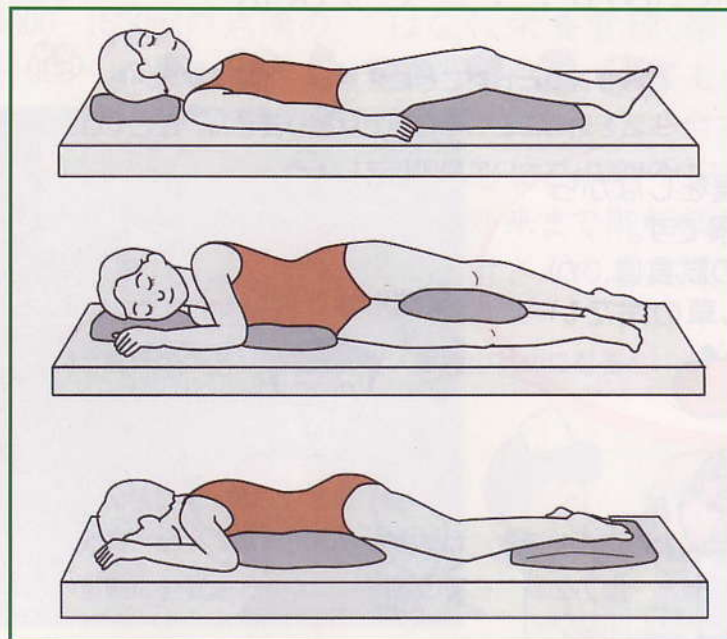
腰痛を予防するために大事なことは、<sup>ぜんわん</sup>腰椎の前弯を強くせず、適度な弯曲具合を保持していくことが大切です。

日常生活の個々の動作について、腰椎の前弯に注意した正しい姿勢を紹介します。



### ① 寝るときの姿勢

寝るときは仰向けの方が好ましい姿勢です。下の図のように、股関節・膝関節を軽く曲げて、膝の下に座布団などを入れるとちょうどいい姿勢になります。(下図)



ベッドやマットレスは柔らかすぎないものを使うことが大切です。体が沈み込むと正しい姿勢が保てません。

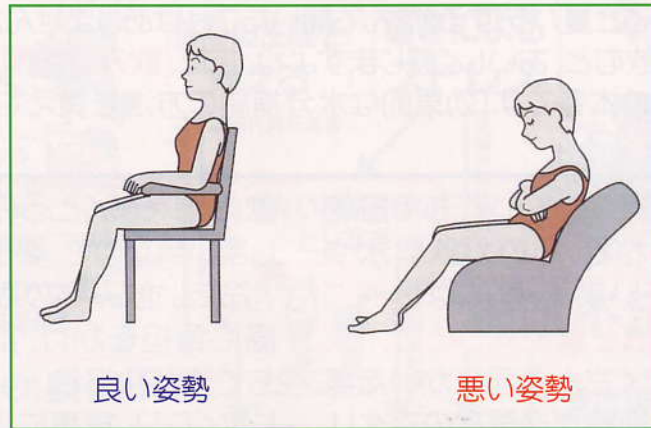
## ② 座るときの姿勢

座るときは、できれば椅子を使用して座りましょう。

椅子は背もたれ・肘掛けの付いたものが理想です。

ソファのように体が沈みこむものは、腰痛にはよくありません。職場などでデスクワークを行うときは上半身を十分に机に近づけて作業をしましょう。

体が机から離れていると過度の負荷が腰椎に加わります。また、車の運転をする際にも、お尻をずらして座らず、きちんと背筋を伸ばしたような姿勢で運転しましょう。



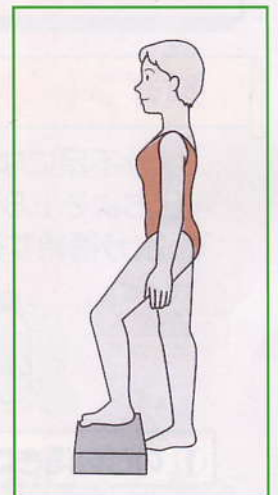
## ③ 立っているときの姿勢

立位の状態、腰痛を予防するには片足を10~20cm程度の台に乗せて、腰椎の前弯を減らします。

足は交互に乗せかえることで腰痛を予防することが可能です。どの姿勢でもいえることですが、同じ姿勢を長時間とり続けることは腰痛を引き起こしやすいため避けるべきです。また、高い所の物を取ろうとする時も背伸びする動作は、腰椎の前弯を助長するので面倒でも台を利用するようにしましょう。

(右図)

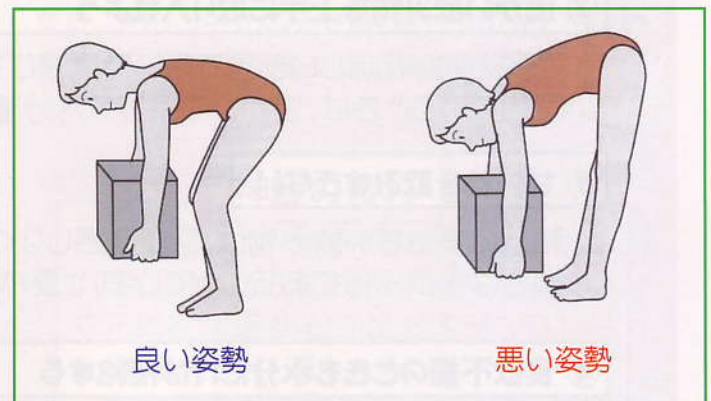
靴も腰椎の前弯には大きく影響しています。ヒールが高いと前弯を助長するため、ヒールが低く、安定性のある靴をお勧めします。



## ④ 持ち上げ動作

日常生活の中では、いろいろな物を持ち上げる場面がよく見られます。

この際、持ち上げる物をなるべく体に近づけて上半身の力だけでなく、膝の屈伸を使って持ち上げることが大切です。また、持ち上げる際にはゆっくりと持ち上げる方が安全です。



次回は「腰痛体操で腰を守る」です。

# 夏バテ解消!! テクニック



## 夏バテを防ぐ水分補給



『冷たい水を飲みすぎると夏バテする』なんて聞いたことはありませんか?暑くて食欲がないときは、冷たくて甘いものを飲むと、おいしく感じますよね。ただ、**飲み方を間違えると夏バテの原因にもなるのです**。いよいよ夏の本番です!効果的な水分補給の方法を覚えて夏バテしない体を作りましょう。

私たちの身体は、安静にしているでも1日約2,600mlもの水分が失われ、その分飲料水や食事で水分を補給しています。身体は**体内にこもった熱を逃がし体温を調節するため、たくさんの汗をかきます**。たくさんの汗をかいた身体はいつも以上に水分補給が必要なのです!!  
**しか〜し**、水分をとればなんでもいいうわけではありません。冷たい飲み物や甘い

飲み物を多くするのは夏バテの原因になってしまいますので、要注意です。

冷たい飲み物の取りすぎは、暑さで弱った胃腸に負担をかけ、食欲不振に陥ってしまいがちです。甘いジュースは糖分によって空腹を感じなくなり、食事による必要な栄養を摂取しなくなってしまうがちなからです。

## ポイントはここ

水分不足にならないためには、意識的に水を飲む習慣をつけておきましょう!!  
1日およそ1.8~2.0リットルを目標に。特に起床時・就寝前・入浴後は水分が不足していますので、水分補給するように心がけましょう!!



## 水分補給の量やタイミングも大切!



### ① のどの渇きにさからわない

のどが渇いたと感じるのは、『身体に水分が不足していますよ』というサインが脳から出ているのです。我慢せず、すぐに十分な水分を補給をしましょう。

### ② 温かい飲み物を上手に取り入れよう

冷房の効いた涼しい部屋で長い時間過ごす人は、身体の冷やしすぎに注意が必要です。室内にいるときは、温かいお茶等で水分補給すると良いでしょう。



### ③ 甘い物を飲みすぎない

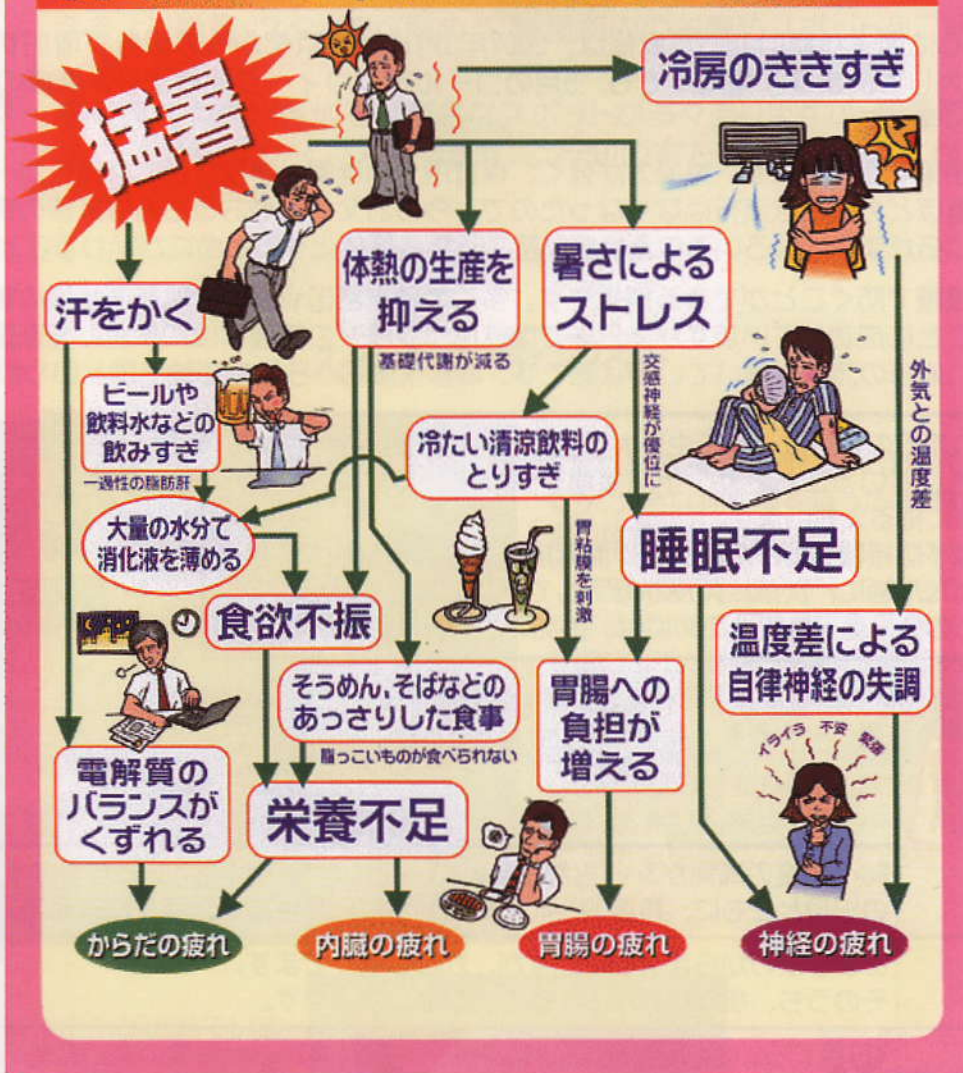
糖分の多い甘い飲み物は、空腹を感じなくさせます。糖は疲労回復に効果がありますが、飲み過ぎは食欲不振におちいってしまい、夏バテを招きかねません。



### ④ 食欲不振のときも水分だけは補給する

脱水症状をさけるために、水分だけは必ず取るように心がけましょう。  
必要な栄養は食事から!

# 暑さによるからだへの影響 さまざまな疲れに合わせて対策を...



## 体の疲れ

何となく体がだるい、やる気が起きないなど暑さで体が不調を訴えます。

こんな方はビタミン、ミネラルなどの栄養素がバランスよく配合された、強壮保健剤の服用で、元気回復をはかりましょう。

## 内臓の疲れ

だるい、疲れる、翌日にお酒がのこる、脂っこいものが食べられない。物忘れなどをよくする、といった症状は、栄養バランスのくずれによる、肝臓などの内臓の働きが心配です。

また、アルコールなどの解毒作用の低下疑われます。内臓機能を高める滋養強壮剤を。

## 胃腸の疲れ

発汗によってビタミンや塩分の消耗が激しくなることから、胃腸に負担をかけないよう必要な栄養素をしっかりととりましょう。

腸内環境を正常に整えるためにも、乳酸菌や酪酸菌、糖化菌などが配合された整腸剤なども利用しましょう。

## 神経の疲れ

ストレスによる疲労が体調をくずしている心配があります。疲労感を取り除いて元気を回復するには、ビタミンB1、B6、B12、Eをとりましょう。

また、自律神経の安定を助ける、植物生薬配合の製剤も利用しましょう。

# 麻疹(はしか)

南関東を中心に発生が続いていた麻疹は、2007年3月より東京都からの報告が増加するとともに、全国各地に拡大しています。福岡県でも、5月のゴールデンウィーク明けより、麻疹の患者が報告されるようになりました。

麻疹は空気感染でうつります。感染力が強く、保育所や幼稚園、学校などでは流行が一気に広がります。それでも昔ほどの大きな流行はなくなったので、今のお父さんやお母さんは麻疹の怖さの認識が少ないように感じられます。いろいろな合併症が起こったり重症化すると命にかかわることもあります。

麻疹は予防接種で防ぐことができる病気です。多くの欧米諸国や韓国では予防接種の徹底で、国内の麻疹をなくすことに成功していますが、日本では麻疹ワクチンの接種率は70%台と先進国の中でも低い方で、いまだに麻疹の流行が続いている状態です。麻疹撲滅国からは麻疹輸出国といわれています。

最近の流行の特徴は、高校生や大学生など、比較的年齢の大きい人が発症していることです。予防接種を受けているにもかかわらず、麻疹に罹る人もいます。

これは予防接種を受けた後、長い間麻疹ウイルスと接触する機会がなかったために、次第に免疫が低下してきたためと考えられています。この免疫低下を防ぐためには、追加の予防接種が有効です。



## はしかの特徴

発熱	38～39度の高熱が3～4日間続き、いったんやや下がり気味となりますがその後、発疹の出現とともに、再度39～40度の高熱が数日続きます。(二峰性発熱)
咳	あまり痰のからまない咳ですが、かなり強くです。そのうち、痰がからんでくることが多いようです。
発疹	4日目ぐらいから出現することが多く、最初は2～3mm程度の丸い紅色の発疹が顔面や首に出現します。発疹は胸や腕に拡大し、そのうち背中やお腹、足にも広がります。それくらいになると発疹同士が融合し、色も暗褐色と変化し、徐々に色素沈着(しみ)を残し治っていきます。色素沈着は、1～2週間ぐらいで消えていきます。
目やに	黄色や黄緑色の目やにが数日間続きます。(結膜炎)
コプリック斑	発疹出現1～3日前から出ることが多い。ほっぺたの裏側に白色の斑点が多数見られます。(ちょうど、粉チーズをふりかけたようです。) 約2日間程度で消えます。



### ☆ 麻疹の治療

特別な治療法はありません。症状に応じて、せき止めや解熱剤などを使用します。脱水や、ビタミン欠乏になりやすいので、水分や栄養の補給に気をつけましょう。また、細菌の二次感染を引き起こしやすいので抗生物質を服用することがあります。(呼吸器感染の合併が減ります。)

### ☆ いつ頃から登校・登園できる？

熱が下がって、3日を経過して元気があれば登園・登校してもかまいません。実際の感染力は、熱の出る数日前から発疹が出そろった頃までが強いと考えられています。

1歳を超えれば、出来るだけ早く積極的にワクチン接種を受けて下さい。

# お薦めスポット紹介



今号より職員・スタッフが薦める、糟屋郡内のお薦めスポットをご紹介します。と思います。

福岡県内や九州各地では有名なスポットが多々ありますが、糟屋郡内にでも満喫できるスポットはたくさんあります。ご存知の方もいると思いますが、いろいろとご紹介をしていきます。



かやのや

## 久原本家 茅の舎



かやぶき

大きな茅葺屋根が山里にひっそりと建っていますが、大きな存在感を持った舎。懐かしい日本の田舎の風景です。

料理は創作料理みたいな感じで、材料も自社栽培するほどのこだわりよう。それが十分に“味”として伝わってくるほどの美味しさです。

平日でも予約客で一杯になるほどです。

(予約が必要です。)

スタッフの方々も丁寧な対応で、気分良く楽しめます。お客さん視点でのサービスが行き届いていて、何かと勉強になる感じでした。

お店の横手には小川が流れていますが、6月中旬からホタルが乱舞するほど、たくさん出ます。

交通の便の悪さを逆手にとった、人を惹きつける仕掛けが上手だと感じました。



久原本家 かやのや

粕屋郡久山町猪野字榎屋395-1

TEL 092-976-2112



## 三日月溪流公園

溪流沿いに造られた風情があり、四季を感じられる公園です。春は花見、夏は緑が映え、秋は紅葉などが見られます。

たくさんの緑に癒されるのは間違いなし！散歩もできるようになっておりますので、運動不足の方やちょっと散歩したいなあと思われる方、ご家族で行かれるもよし、カップルで行かれるもよし。

時間のある時にでも行ってみたいはいかがでしょうか？

三日月溪流公園

粕屋郡久山町山田  
筑紫野古賀線小浦台交差点より西へ1km。



# 掲示板



## < ふれあい看護体験 >

～2007年5月 水戸病院にて～

5月12日は看護の日です。

当院では毎年、学生さんを迎えての看護体験を催しています。

今年は8日に宇美商業高校より2名、11日に須恵高校より9名の学生さんが看護体験に参加されました。

### 宇美商業高校



医療の現場で仕事に取り組む看護師たちを見て、どのように感じたのでしょうか?実際に患者さまのお世話等をする事で、看護・介護のお仕事や、患者さまの気持ちを感じていただけたら幸いです。

看護の道を目指している学生さんで、今回の経験が将来に活かしていただけたらと思います。

### 須恵高校



## < ギター演奏会 >

～2007年5月10日 水戸病院 4病棟にて～

5月の誕生会に、ボランティアとしてギターを演奏していただきました。

「夏は来ぬ」や「ゴンドラの歌」など、たくさんの曲を演奏していただき、患者さまも大変喜んでおられました。

ギターから奏でる音色に、皆さん、ゆったりと過ごされていました。

誌面を借りまして、真鍋様に御礼申し上げます。



ギター演奏者 真鍋和久氏

## < 郊外レクリエーション >

～2007年5月 通所リハビリテーション～

デイケアにおいて、5月初旬に郊外レクリエーションとして、各地の行楽地へと趣きました。粕屋町の駕与丁公園、二日市の武蔵寺、太宰府天満宮とグループに分かれて、行きました。

左写真は武蔵寺(ぶそうじ)に藤を見に行った時の様子です。とても綺麗に咲いていました。



# 国際医療活動のためミャンマーへ



当院の常勤医、三宅医師が、三月二十三日～三月三十日の九日間、ミャンマーで教育と医療の支援活動を行いました。

バコック市では、今年もスージーパン僧院学校の生徒六人に奨学金を出してきました。そのうち、三人分は当院の吉松院長から、一人分は当院患者様の竹本于ヨコ様からいただいております。

二〇〇四年から今年まで四回にわたる奨学金支給で、計二十三人の生徒が中学高校の六年間、学校へ通えることになりました。早いもので、奨学生の

うち二人が、今年高校を優秀な成績で卒業しました。

今回初めての試みとして、奨学生たちをバガン仏教遺跡、ポツパ山、マンダレー市へ修学旅行に連れて行きました。貧しい家の子供たちなので、旅行は生まれて初めての者ばかり。皆目をキラキラさせて喜んでいました。

この他にも、首都ヤンゴンのアウンパラーヒーター僧院学校で、学用品購入のお金を寄付し、またマンダレー市の伝統医学大学では、今後の鍼灸教育の進め方について話し合いと学生実習用に鍼ともぐさの寄付を行いました。



＜感謝状＞



## ガーデニングとの出会い



「ガーデニング」

今年1月に発行しました、水戸病院だより34号(冬号)の表紙写真を提供いただいた、松永さんのプロフィールを紹介いたします。

松永さん夫婦は、自宅で毎日、ガーデニングを楽しんでおられます。



34号表紙写真

### (松永さんのプロフィール)

私がガーデニングを始めたのは、農学部研究室在籍時代に環境園芸調査研究のため、世界の庭園都市「クライストチャーチ」(ニュージーランド)に派遣された事です。都市全体が花と緑に包まれ、各家庭でガーデニングを楽しみ心の和む平和な都市でした。

いま日本でもガーデニングが盛んに行われ、初老の私達夫婦も「クライストチャーチ」を想い出し、「高齢化」ではなく「幸齢化」でガーデニングを楽しんでいます。

(医療分野でも園芸療法が治療の一部として導入されています。)



かぼちゃ  
(品名)カクタスターバン





# 介護予防



介護予防とは、介護が必要となる状態を未然に防ぎ、できるだけ身体の機能を改善することを指します。いつまでも元気に暮らしていけるよう、実践していきましょう。

## 【バランスよく食べましょう。】

下表の食品をバランスよく、食事を摂りましょう。

お肉	魚介類
緑黄色野菜	果物
卵	乳製品
大豆	油脂類
お芋	わかめ等の海藻

## 【適度な運動をしましょう。】

- ◆自身に合った運動等しましょう。
- ◆履き物には注意しましょう。
- ◆転ばないようにしましょう。
- ◆バランスのとれた栄養を摂りましょう。
- ◆外へ出かける週間を身につけましょう。

## 【認知症を予防しましょう。】

- ◆趣味を持ちましょう。
- ◆人との交流を大切にしましょう。
- ◆身の回りの事は自分でしましょう。
- ◆短い運動と軽い運動をしましょう。

## 【うつ病を予防しましょう。】

- ◆十分な睡眠をとりましょう。
- ◆ストレスを溜めないようにしましょう。
- ◆人とのコミュニケーションをとりましょう。
- ◆うつ病のサインを感じたら、かかりつけ医に相談しましょう。



(参考)  
福岡県「介護予防」  
みんなで実践!

## 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](mailto: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76床、療養病棟32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(療養病院ver5.0)、  
 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)]  
 NST(栄養サポートチーム)稼働施設



#### 介護老人保健施設

- ニューライフ須恵 介護サービス評価認定施設

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

- 須恵町在宅介護支援センター  
TEL(092)937-0255

#### 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

## 編集後記



花の美しい時期がきました。桜の花、つつじ、しょうぶ、バラの花、紫陽花と目にうるわしく花見と楽しむ事が出来ます。ちょっと目を止めて、眺めて見るのはいかがでしょうか? 「目に青葉、山ほととぎす、初がつお」と言われるほど 雨上がりは緑も目に映えて心を和ませます。この頃、ゆっくりとした時間と流れを楽しんでいます。

広報企画委員 (永吉)