

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

複合病院種別A: 一般、長期療養

水戸病院だより



アメリカ合衆国ハワイオアフ島 モアナリア・ガーデンパーク

Mito hospital contents

第44号

2009年7月(夏号)

- 挨拶2
- 肺年齢 ～肺の健康状態を知ろう～3
- 特集 「逆流性食道炎とは」4
- 健康教室を終えて5
- デイケア 郊外レクのご紹介.....6
- ニューライフ須恵のど自慢大会/正信会夏祭りのご案内.....7
- 医食同源 ～高齢者向けの食事～8
- 子どもの病気と予防 「夏のこどもの病気」.....9
- メタボ解消に向けて (内臓トレーニング)10
- 陽だまりの会/バトンタッチ放談.....11
- 外来担当医案内.....12

編集後記

「これからの高齢者医療は」

正信会水戸病院 2病棟副主任
かたやま まり
片山 麻理

「抑制廃止宣言」を発信して10年の月日が経ち、医療・介護の現場での高齢者医療の質の向上は目覚ましいものがあります。しかし今、高齢者医療の危機に私たちは悩まされています。

国は今、医療費適正化で社会保障費の削減のために2011年度までに、介護療養病床13万床の廃止を決め、さらに医療療養病床を削減しようとしています。この動きは少子高齢化・核家族化した日本で、高齢者の医療・介護を「家族」から「社会」に委ねられた時代⇒高齢者医療の質の向上⇒介護保険の充実・・・今、国は時代を逆行させようとしています。

現在の推測で介護難民の数は11万人とも言われ、3年後にはもっと増えるのは確かでしょう。解決策として、有料老人ホーム・介護付有料型ホーム・24時間診療などが開設されていますが現状では決して十分とは言えず、介護・医療療養病床施設の代替としては数・質と共に多くの問題が残ります。

私たちは国の動向を見据えながら

も、介護・医療療養病床施設の役割として、これまで通り、ターミナルケア・慢性的な症状の管理・認知症ケア・個別リハビリ・生活の自立などをサポートし、誇りある介護・医療療養施設の存在を再確認し、もう一度「抑制廃止宣言」を通じて、高齢者医療に一丸となって熱く取り組んだ活動を思い出しながら、高齢者医療の更なる充実を目指して日々研鑽し、正信会水戸病院の基本方針「安心と信頼」「人権尊重」「良質な医療の提供」に基づき、利用して頂く皆様に喜んで頂ける医療・介護の提供を実践していきたいと思ひます。



肺年齢



“肺年齢”と聞いたことがあると思いますが、これは肺の健康状態を指します。

肺年齢は1秒間に吐ける息の量(一秒量)から、標準の方に比べて自分の呼吸機能がどの程度であるかを確認するための目安です。

20歳代をピークに加齢とともに機能は低下していきます。肺年齢を知ることで、健康状態を把握し、禁煙や呼吸器疾患の早期発見・治療にもつながります。

▶ 肺(肺胞)は1度破壊されると元に戻りません



口や鼻から吸い込まれたタバコなどの微小な粒子によって、慢性的な炎症が気管支や肺胞に起こり、肺胞が破壊されてしまいます。肺はスカスカになるような変化が生じ、肺機能が低下していきます。

その結果、咳や痰、息切れなど、自覚症状として現れてきます。

1度破壊された肺胞は元に戻りません。まだ症状が出てないからと言って、油断は禁物。肺の健康やリスクはしっかりと知ることが大切です。

「肺年齢」と肺の生活習慣病COPD

日本では40歳以上の約10人に1人がCOPD(慢性閉塞性肺疾患)と推定されています。

COPDは喫煙が主な原因とされ、肺への空気の通りが慢性的に悪くなっていく病気で、これまで慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていたもの。所期症状では咳や痰、息切れなどの症状で、ご自身でも気づきにくいので、早期の診断(呼吸機能検査)が不可欠でした。

胸部レントゲン検査では早期発見は難しい

レントゲン検査は肺の異常を見つけるものですが、呼吸器疾患は早期発見が難しいとされています。早期に見つけるためにはスパイロメトリー(呼吸機能検査)が有効です。

最近では、肺年齢対応のスパイロメトリーを導入する検診や人間ドック、医療機関などが増えてきており、より身近に測定できるようになってきています。



『肺年齢』の算出方法

スパイロメトリー検査で「一秒量(FEV₁)」と「一秒率」の測定値と「身長」を、日本呼吸器学会の「一秒量の標準回帰式(18~95歳)」(2001)に代入し、条件に応じて肺年齢を算出します。さらに一秒率および一秒量の予測値に対する割合から5つのグループに分類され、肺の状態を知る目安となります。

肺年齢計算式 [男性] 肺年齢 = (0.036 × 身長(cm) - 1.178 - FEV₁(L)) ÷ 0.028
[女性] 肺年齢 = (0.022 × 身長(cm) - 0.005 - FEV₁(L)) ÷ 0.022
(18~95歳)

逆流性食道炎とは？

このような**症状**
がありませんか？

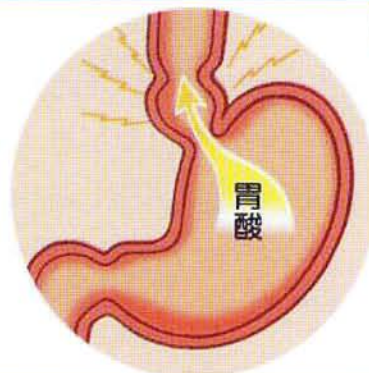
今まで胃の調子がおかしいなと思われてたものは、胃からくる病気でないものがあります。「胸焼けする」「ゲップがでる」「喉の違和感」などの症状を経験された方はいると思いますが、実は食道からくるものです。これらの症状は重複して出る場合もあります。



胃液が食道へ逆流し、その酸が原因で食道の粘膜に炎症を起こしてしまう病気のことです。

日本でもこの病気が増えてきており、主な原因は食生活の欧米化、飲酒や喫煙などの生活習慣、ストレスなどがあたります。

逆流性食道炎の原因は、油っぽいものを食べる方や太っている方、ストレスを受けやすい方などが挙げられます。



セルフチェック表

	ない	まれ	時々	たまに	いつも
① 胸焼けしますか	0	1	2	3	4
② お腹が張ることがありますか	0	1	2	3	4
③ 食後に重苦しい、もたれることはありますか	0	1	2	3	4
④ 思わず手のひらで胸をこすることがありますか	0	1	2	3	4
⑤ 食後、気持ち悪くなることはありますか	0	1	2	3	4
⑥ 食後に胸焼けはしますか	0	1	2	3	4
⑦ 喉の違和感がありますか	0	1	2	3	4
⑧ 食事中に満腹感になることはありますか	0	1	2	3	4
⑨ 飲み込むと、つかえることはありますか	0	1	2	3	4
⑩ 苦いもの(胃酸)が上がってくることはありますか	0	1	2	3	4
⑪ ゲップがでますか	0	1	2	3	4
⑫ 前屈みをするとう胸焼けをしますか	0	1	2	3	4



上表の総計が8点以上の場合、逆流性食道炎の疑いがあります。主治医に相談しましょう。

症状が改善すれば、定期的な検査は必要ありませんが、重症の場合は治っていないこともあります。また日本人は食道以外にも胃などの病気が多いため、検診の目的で定期的な内視鏡検査をお勧めします。

日々の生活での注意点

刺激の強いものや油っこいものなど、胃酸分泌を促すような食事は控えましょう。また、食事は早食いや食べ過ぎは胃の負担になります。腹8分目を心掛けましょう。食事以外では飲酒や喫煙を控え、普段から背筋を伸ばし、前屈みにならないようにしましょう。





“健康で長生きするために”公開講座

4月11日から6月20日までの全10回を通して開催した健康教室。
健康志向が高まるなか、毎回20～30名のご参加をいただき、なかには遠方から来られた方もいらっしゃいました。

内容は当院内科と関わりのある循環器、高血圧症、糖尿病、禁煙、肺ガン、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、中性脂肪と肥満、メタボリックシンドローム予防、特定健診・特定保健指導と盛りだくさんのテーマでした。

参加された方々の感想やご意見の中には「大変参考になった」「分かりやすかった」などの声があり、関心を持って参加されていたようです。



賞状授与

各食品の成分などの紹介

写真は第9回目(メタボリックシンドローム予防の食事と健康指導)と最終回(運動療法)の様子です。

たくさんの方々に出席していただき、生活習慣病への関心が高く、みなさん、熱心に参加されていました。



管理栄養士による健康的な食事の講演



生活習慣病予防のための運動療法

“健康で長生きするために”のテーマで、各講師が生活習慣病などの紹介から、生活習慣改善のための食事や運動、予防に関する内容を中心に行いましたが、参加者から「バランスのよい食事メニューを教えてください」「介助やバリアフリーなどの新情報」「パニック障害のこと」「ダイエット」など在宅福祉や健康に関する声が挙がっていました。

参加者の方々には健康保持・増進にとっても関心があると感じられました。

皆さまから頂いたご希望を参考に次回の開催のための検討材料としていきたいと考えております。

お忙しい中、本教室に参加していただき、ありがとうございました。皆さまのご期待を添えるようにして参りたいと思います。



デイケア



デイケアの介護予防グループでは、4月から6月にかけて郊外レクが行われました。

あらかじめ利用者さまにアンケートを実施し、出来る限りご希望に沿えるよう、計画を立ててご案内いたしました。

最近ではお出かけする機会が少なくなられている方が多く、外出することの楽しさを感じていただき、スタッフや利用者さまとの交流をより深めることでリフレッシュしていただくことなどを目的に行いました。

お食事が美味しいね♪



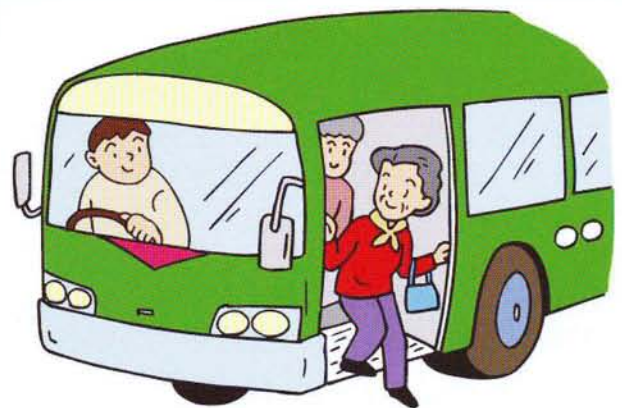
イオンモールの入口前にて

利用者さまの声

- お食事がとても美味しかった。いろいろなお店を見ることもでき、孫のお土産を買うこともできた。久しぶりの外出で、すごく楽しかったし、孫も大喜びで嬉しかった。すごく元気になりました。
- ずっと行きたかった場所だったので、すごく嬉しかった。あまりに広くてビックリしました。こんな広い所にお出かけするのは何年ぶりかで、スタッフの方に車椅子を押してもらい、たくさん観ることができました。またお出掛けしたいです。



皆さん揃ってのお食事

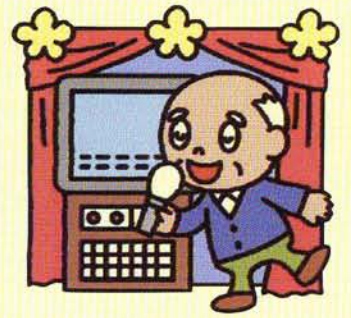


老健カラオケ大会

”熱唱のど自慢大会”

ニューライフ須恵 平成2年6月18日

デイケアや入所の方々の交流を深める目的で、日頃から歌が大好き!昔は得意だった人など集まっていただき、のどを競い合ってもらいました。



笑顔一杯!!拍手喝采!!
とても楽しい一時を過ごす事ができました。



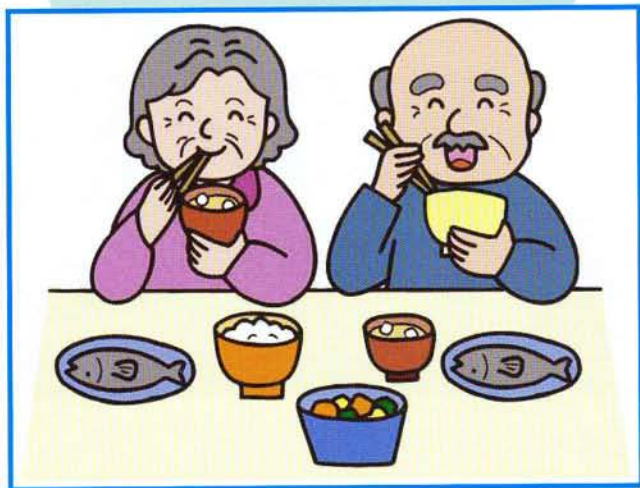
毎年恒例で開催しております夏祭りを下記の日程で行います。
お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

- 日時 平成21年8月22日(土) 18時から
- 場所 正信会水戸病院/ニューライフ須恵

※駐車場の限りがございますので、お乗り合わせの上、ご来場くださいますよう、お願い致します。



食べることを生きがいに いつまでも健康に



高齢者は身体活動が少なく、代謝機能も低下することで食事量も減り、単純になっていく傾向があります。

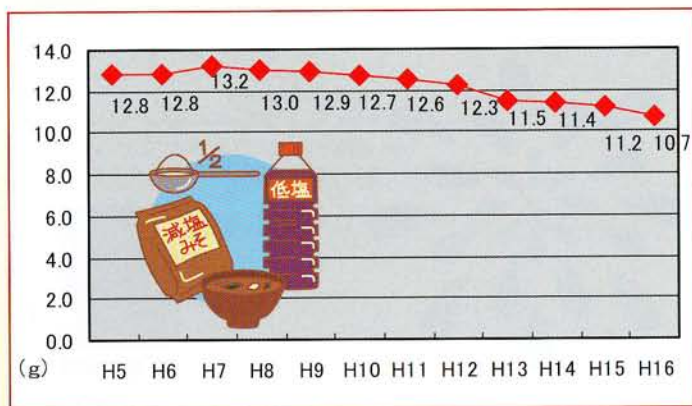
食事量が減るということは摂取する栄養分も減ることにつながります。栄養状態が低下すると、免疫力は落ち、病原体への抵抗力が弱くなるため、病気にかかるリスクが高くなります。

加齢に伴う、心身機能(運動や栄養・代謝など)の低下を抑えていくため、また、健康維持のため、少量ずつでもいろいろな食品を数多く摂ることが大切です。

●塩分摂取を減らしましょう

塩分を減らすことは大切です。主食を少なくすることが、実は塩分を減らす大きなポイントにつながります。

ご飯を食べる人は、一緒に食べるものとして味噌汁や漬け物などが多く食べられます。これは日本の食形態であります。塩分を抑えるためには、おかずを多く食べることで効果があります。味付けも薄めにしたり、味噌汁の味噌も少なめにするなどの配慮が必要です。



「食塩摂取量の年次推移(国民1人/日) 厚生労働省 国民栄養調査

●おかず(副食)を食べよう

加齢に伴い、胃袋もだんだんと縮んできてしまいます。ご飯を先に食べていると、お腹が一杯になり、おかずを残してしまうこともあります。このような食事だと、栄養が偏ってしまいます。

食べる順番を逆にして、おかずから先に食べていくようにしましょう。そうすれば、いろいろなおかずが食べられ、自然に栄養が摂れ、栄養の偏りも防げます。



【高齢者に不足しがちな食品】

カルシウム	<ul style="list-style-type: none"> 骨と歯が弱くなる 神経過敏となる ※ビタミンDが必要
鉄	<ul style="list-style-type: none"> 貧血を起こす 疲れやすく、忘れっぽくなる ※微量の銅が必要
ビタミンA	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚が角質化するなど
ビタミンB1	<ul style="list-style-type: none"> 食欲が減退し疲労感などを感じやすくなる
ビタミンB2	<ul style="list-style-type: none"> 唇や口の粘膜に炎症を起こす 胃腸障害や目の異常を起こす

子どもの病気と予防

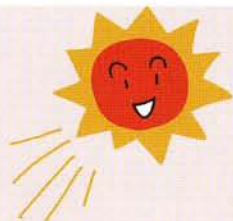


夏のこどもの病気

セミの声が聞こえてくると夏本番に近づいたと感じられます。

梅雨も明けると、夏休みの時期がやってきますが、ここ数年、温暖化の影響からなのか、日中の最高気温が30度を超える真夏日が連日のように続きます。暑さ対策をしっかりとっておきましょう。

カンカン照りは注意を!



ここ数年の間、地球温暖化の影響なのか、30℃を超える真夏日が続く日があります。

「帽子をかぶらないと日射病になるよ。」と夏になるとよく言われていました。ここ最近では熱中症(=日射病)とメディアで放送され、一般的に知られている病気ですが、21世紀に入り、真夏日が連日のように続く中、この熱中病患者が増加しています。

熱中症は日射病、熱けいれん、熱疲労、熱射病などに分類されますが、日射病は中でも太陽光線の直接照射により、冷や汗をかいたり、頭痛、眩暈といった症状を起こすもの。熱中症は予防が大切で、屋外へ出るときは帽子をかぶり、通気性の良い衣服で、水分も十分に補給するように心掛けましょう。

また、スポーツや屋外での遊びも途中で休憩を取るようにしましょう。

お腹をこわしたら水分補給

暑い夏に食べたくなるものはアイスなどの冷たいもの。

暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、お腹の調子を崩してしまいます。いわゆる“下痢”のことです。

下痢を起こした時に大切なのは『水分補給』。しかし飲ませると下痢を起こしてしまうから飲ませないようにする方もいますが、下痢症状から水分が身体から抜けていって、脱水状態が進んでしまい、具合が悪くなる場合があります。

水分補給はとても重要なもので、脱水はひどい時には命に係わる危険性もあります。

水分補給をする際は、スポーツドリンクやお茶、湯冷ましなどを少量ずつ飲んでいきましょう。食事はムリせず、食欲が出てきたら、胃の消化の良い食べ物(お粥など)を摂りましょう。



虫に刺されたら...

夏といえば、熱中症や下痢などが思われがちですが、虫刺されによる皮膚病もこの季節です。

子どもにありがちな虫刺され、蛾や毛虫にかぶれ、草や枝などの小さな切り傷や擦り傷で、病院に受診するお子さんがいらっしゃいます。

虫刺されやかぶれは、まず患部をキレイに洗い、かゆみ止めや軟膏を塗りましょう。蜂に刺された場合、蕁麻疹や息苦しい時は、すぐにお医者さんに診てもらいましょう。

“虫に刺されたら、かゆくても引っ掻いてはいけません。”あまり引っ掻いていると、とびひ(飛び火)することがあります。また、爪で皮膚が傷つくとそこから細菌が入って感染する場合があります。



内臓脂肪撃退！
内臓トレーニング

メタボ解消に向けて



メタボと内臓脂肪をどのようにして落とすか大変なものですが、メタボ対策には、何が効果的か探している方もいらっしゃるでしょう。

それは『内臓トレーニング』が効果的といわれています。今回はこのトレーニングについてご紹介します。

一般的なメタボ対策といえば運動。ジョギングなどが考えられますが、この現代社会で毎日、外でジョギングなど体を動かすことは難しいことです。

内臓トレーニングは、健康を維持しようとする機能をうまく活用することです。どういうことなのかと思われそうですが、これは生まれたばかりの赤ちゃんは、十分な栄養と酸素がいきわたっており、正に健康そのものの状態です。この状態を理想として、これにより近づけるという考え方です。



人は立っている状態や座っている状態では、どうしても、心臓より低い位置があり、その場所の末端などに血液の停滞が起こってしまいます。

内臓トレーニングでは、横になって、心臓へ血液を送り出すポンプの役割である、ふくらはぎを刺激します。立ったままだと下半身に老廃物が溜まってしまいます。単純に寝ることによって、心臓の高さと体全体の高さを同じにして、全体に血液循環を促すことができます。

- ①横になった状態で、ふくらはぎを手でもんだり、その場で足踏みをするようにふくらはぎを上げます。
- ②次に首や背中、手足や足の血流のリンパの滞っている部分をマッサージします。このような部分には数秒間指圧し、血流を止め十分にとめたら指圧をやめて、指を離します。水道からホースの先を指でつまんだように、どっと勢いよく血液が流れだすようなイメージです。このマッサージで血液やリンパの流れの循環が良くなってきます。
- ③再度、ふくらはぎを刺激して、これでワンクール終了となります。



上記が内臓トレーニングの方法です。
このトレーニングをお風呂あがりなどに行うことで、効率よく血流の循環を良くすることができます。

長年の“溜まりに溜まった老廃物”の場合は、すぐに血液が流れないことがあります。毎日の運動することにより循環が良くなってきます。

要点は毎日トレーニングを行うこと。
念入りにふくらはぎのマッサージをすることが効果的です。
メタボの方に運動する由縁は、このふくらはぎのポンプ作用なのです。

陽だまりの会



家族会会長（山田義高氏）は「家族は様々な事情や問題、そして悩みを抱えています。それらを『陽だまりの会』でスタッフも参加して話し合い時には泣き、時には笑って少しでも解消してもらえような、そんな場に、家族会をしたい。」と言われています。

（4病棟 安武）

4病棟で家族会が発足したのは平成17年のこと。きっかけは介護保険の改正で指定介護療養型病床が平成23年度末に廃止されることでした。二ニューライフ須恵（併設老健施設）では以前より家族会が行われています。

病院然とした4病棟においては、職員もご家族の方も家族会は馴染みのないものでした。そのような中、入院患者さまのご家族の方々は、将来に不安を感じられ、また職員とご家族とのコミュニケーションをもっと密にしたいと、お互いの機運が盛り上がり、『陽だまりの会』が発足したのです。

現在、年に2回、病院長をはじめ管理栄養士やリハビリスタッフ、専門医師などが連携して家族会の中で講演や研修会を開いたり、意見交換の場を作り、情報の共有を図るためのコミュニケーションを行っています。

「マイブーム」



正信会水戸病院(外来)
柴田 芳枝

前号の浦本さんからバトンを受けた柴田です。よろしくお願ひします。

水戸病院に勤務させていただいて、間もなく四半世紀になろうとしています。長く勤めさせていただきますと、公私共に色々なことがありました。その中で私にとっての一大イベントは、40歳を目前にして体験した出産でした。

育児には不安がなかったものの出産となると初めてではありませんが、不安がよぎりました。しかし、「案ずるより産むが易し」。3人目の男の子を無事出産することができました。

託児所でお世話になりながら、スクスクと成長した息子が「グローブを買って。」と言ってきたのは小学3年生の夏のこと。

昨日までサッカーボールを蹴って遊んでいたの



に。何でも運動場で遊んでいたら野球をやってみらんね、と声を掛けられたとのこと。よほど熱心に誘われたのか、息子はその日から明日の甲子園を夢見る野球少年となったのです。後

で聞いた話ですが、声を掛けてきたのは部員が集まらずに、ワンパクそうな男の子にとりあえず声を掛けたという少年野球チームのマネージャーでした。

それから私のマイブームの始まりです。

暑い夏も、雪の降る冬も、雨の日以外は時間の許す限り息子についてグラウンドに行きました。若いお母さん達のエネルギーを吸いながら、ボールを追いかける子ども達に声援を送ると、自分まで若返ります。ルールなんて全く知らなかったのに、今ではちよつとした解説までできるようになりました。

週3回の練習、土日の練習試合や大会、合宿と野球漬けの毎日を送り、あと3ヶ月足らずで中学の野球生活が終わり、私のマイブームも卒業となります。日々の生活に張りを与えてくれた野球に感謝し、次は何を見つけようかなとワクワクしています。



外来診療担当

平成21年4月13日現在

		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①	吉松 秀則	富安 幸博	増田 住博	吉松 秀則	川崎 逸朗	吉松 卓也
	内科②	川崎 逸朗	磯部 紀子	吉松 卓也	富安 幸博	原 泰寛	
	専門外来		[健診] 田村 繁		[整形外科] 高岡 徳彦		[消化器内科] 白橋 斉
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
午後 13:30 ～ 17:00	内科①	増田 住博	川崎 逸朗	松岡 健	白橋 斉	吉松 卓也	内科医師
	内科②	富安 幸博		白橋 斉	松岡 健		
	専門外来				[整形外科] 高岡 徳彦		
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	休診(内科医師)	藤原 崇	藤原 崇	休診(内科医師)
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。)					

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
- ベッド数** 163床 (一般病棟64床、療養病棟44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)、NST稼働施設
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)〕
福岡県肝疾患専門医療機関



介護老人保健施設

■ニューライフ須恵

TEL(092)937-1055

FAX(092)931-8695

訪問看護・介護事業所

■あすなろ訪問看護ステーション

■あすなろヘルパーステーション

粕屋郡須恵町大字旅石86-320

TEL(092)936-9653

FAX(092)936-9655

居宅介護支援事業所

■ケアワイド21

粕屋郡須恵町大字旅石92-70

TEL(092)957-3321

FAX(092)957-3322

在宅介護支援事業所

■須恵町在宅介護支援センター

TEL(092)937-0255

健診センター

■水戸病院健診センター

TEL & FAX(092)935-3799

編集後記



梅雨明けの候、仕事の合間を縫って海へ山へとお出かけの予定が目一杯という方も多いかと思ひます。

どちらも苦手な私のリフレッシュ術の1つに部屋の模様替えがあります。終わる頃には汗やホコリまみれでくたくたですが、棚の上や家具の隙間もすっきり、効果抜群ですよ。あなたもお試しあれ。

広報企画委員 (清水)

■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。