

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



## Mito hospital contents

第**48**号

2010年7月(夏号)

- ご挨拶 ..... 2
- 食物アレルギーについて ..... 3
- いい眠りしてますか？いびきは体の危険信号 ..... 4
- 家族会が開催されました ..... 5
- オープン!! コンフォート須恵 ..... 6
- 24時間マラソンに参加・韓国からの研修受け入れ ..... 7
- スタミナ料理 ..... 8
- バトンタッチ放談・知恵袋 ..... 9
- 外来診療担当案内・施設のご案内 ..... 10

## 「連携が大事」

看護師 佐々野 栄子

私は正信会にて一般病棟、療養病棟、訪問看護、デイケア、老健施設と、さまざまな部署で勉強をさせて頂き、一度は正信会を離れていたのですが、数年前に縁あって正信会に戻ってまいりました。今は再び老健施設で働かせて頂いております。

老健も以前とは違って、胃ろうによる経管栄養、点滴管理、ターミナルケアと医療行為も増えているなか、認知症の方の介護。そこでわかったこと、それは、一人では十分なケアは出来ないということです。一人だけでがんばっても、それが継続出来なければ意味がありません。

病院でも、老健でも、看護職員、介護職員との連携が必要ですが、特に老健では生活の中で、看護、介護が、それぞれの専門性を生かして、安全に安心して、生活していただける様に、スタッフ一同しっかり連携をもって、ケアをさせていただきます。

これからもがんばりますので、よろしくお願いします。



# MEDICARE

医療法人社団 正信会

# 食物アレルギー

## 前回に引き続き、食物アレルギーの話。今回は治療について

### <食事療法>

食物アレルギーの治療の原則は、他のアレルギーと同様、アレルギーの原因となるものを回避する、つまり「食べない」ようにするということです。でも「食べる」ことは生きるためには絶対に必要なことですので、なんでもかんでも食べないようにするという訳にはいきません。

- ① その食物がアレルギーの原因となっている
- ② その食物を食べると症状が悪くなり除去すると改善する
- ③ その食物を除去するための負担より、それによって得られる利益が大きいことが除去食療法の条件です。

① は前号で述べたアレルギー検査で確認します。② を確認するのも同じく前号で紹介した食物除去負荷試験です。

もうひとつ重要な点が③です。栄養のバランスが保たれないような除去食では意味がありませんし、本人や家族に過剰な負担がかかることもよくありません。常に栄養や健康状態を確認し、医師や栄養士などと緊密に連携しながら実施することが必要です。

除去食療法の最終目標は「食べられるようになること」です。とくに乳幼児の食物アレルギーの大部分は、成長とともに軽快していきます。けれども、いつ頃から、どれくらい食べられるようになるかは、非常に難しい問題です。これも専門の医師と相談しながらすすめていかなければなりません。除去食を解除するときにはショックなどの重篤な症状が出現することもあるので、病院で負荷試験を実施することもあります。

### <薬物療法>

薬物療法は、基本的には補助的な治療になります。

ひとつは、除去食療法中でも症状が残っている場合、その症状を軽くするために薬を使うことがあります。食物アレルギーといっても、食物アレルギー以外の要因も複雑にからんで症状が出てくることもありますし、厳密な除去食が困難で症状が残ることもあります。

除去食療法中にアレルギーを起こす食物を誤って食べてしまうことも考えられます。そのときの症状を緊急に抑える目的で薬を使うことがあります。とくにアナフィラキシーは生命が危険になることもあり、緊急時の対応としてエピネフリンの自己注射（エピペン）が使われます。

### <その他>

食事療法やエピペンの使用については、学校や幼稚園・保育園での対応が必要になります。保護者と学校・幼稚園・保育園と医師の間での連携が必要です。

# いい眠りしていますか？ いびきは体の危険信号

すいみんじむこきゅうていこきゅうしょうこうぐん  
 当院では、**睡眠時無呼吸低呼吸症候群**の検査を行っております。

次のような  
**症状**は  
 ありませんか

大きな  
**イビキ**  
 をかく

居眠り  
**運転**を  
 よく起こしそう  
 になる

夜中に  
 何度も  
**目**が覚める



日中  
 いつも  
**眠い**

夜間の  
**呼吸停止**

起床時の  
**頭痛**や  
**だるさ**



睡眠時無呼吸  
**低呼吸症候群**  
 とは？

睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。  
 大きなイビキや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中に強い眠気がさす  
 などの症状があります。

潜在患者は人口の2～3%といわれ、放っておくと**高血圧**や**心臓循環障害**、  
**脳循環障害**などに陥るといわれております。

また、日中の眠気などのために仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事  
 故の発生率を高めたりするなど、**社会生活に重大な悪影響**を引き起こします。

しかし、治療方法も確立されておりますので、適  
 切に検査・治療を行えば決して怖い病気ではありません。

どのような  
**検査**を  
 するの？

**ご自宅で終夜睡眠ポリグラフィー**  
 という検査を行います。

治療イメージ

この検査では睡眠中の呼吸の状態、血液  
 中の酸素濃度などを同時に測定し**無呼吸**  
**低呼吸の有無**を知ることができます。

ご自宅での終夜睡眠  
 ポリグラフィ検査  
 イメージ



検査はご自宅で簡単に行うこと  
 ができ、テープにてセンサを貼  
 り付けて頂くだけです。



この検査の結果によ  
 っては、治療を決め  
 るために、3日間ほ  
 ど鼻マスクをつけて  
 検査を行います。

※検査によっては精密検査（PSG）が必要となります。



# 家族会が開催されました

## 入所者の家族会



3月20日ニューライフ須恵で家族会が開催されました。実際に、使用されているオムツの種類の紹介と利用者様が召し上がられている食事の試食会を行いました。



## デイケアの家族会



4月初めにデイケアの家族会を実施しました。たくさんのご家族に参加いただき心よりお礼を申し上げます。7月よりコンフォート須恵のデイサービスも開設されますので、今後ともよろしくお願い致します。



# オープン!! コンフォート須恵



## ● 有料老人ホーム「コンフォート須恵」基本理念 ～快適・安楽・満足～

6月よりオープン致しました「コンフォート須恵」は皆様に新しい時代の地域医療をめざし、より皆様との信頼を築き高齢者の方々が安心して暮らしができる設備が整っております。「健康で長生きしたい」という患者さんやご家族の方の要望を受け止め適切な治療、看護、リハビリを強化しております。

皆様方に満足して頂けます様スタッフ一同努力してまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

### ご入居対象者



### 完全個室



### 食堂



★ お気軽にご相談下さい。TEL・FAX 092-935-3850

# 24時間マラソンに参加



## ～ 宗像ユリックス 24 時間 EKIDEN ～

今年も 4 月 24 日から 25 日に渡り、宗像ユリックスで行われた 24 時間駅伝大会に参加してきました。当院では今年で 4 年連続の出場になります。

今年には職員や職員の御家族を合わせて約 50 名で参加しました。また、当日会場には多くの職員の皆様にも応援にかけつけていただき、24 日の 13 時から 25 日の 13 時までの 24 時間、一度も襷を切らすことなく無事に完走することができました。

選手、応援にかかわらず、皆が同じ一つの目標に向かって頑張ることで達成感を共有することができ、楽しく大会を終えました。本大会への参加が職員間の良いコミュニケーションの場となっており、正信会の活力へと繋がっています。

年に 1 度だけ活動する当院の駅伝部ですが、来年は更に多くの職員さんに参加してもらいたいと思いますので、職員の皆さん、よろしくお願いします。



## 韓国からの研修受け入れ



### ようこそいらっしゃいました。

去る 5 月 19 日に韓国釜山市から昌信(チャンシン)大学の社会福祉科の学生 47 名と教授 2 名が、当院と老人保健施設ニューライフ須恵に視察見学のためお見えになりました。

今回の来訪は福岡 YMCA の役員の方を通じ、韓国釜山 YMCA から依頼があったものです。

昌信大学の九州研修旅行の中で、高齢者や障害者等の介護の施設を、社会福祉を学ぶ学生には是非とも見学させていただきたいとのことから、依頼をお受け致しました。

急な依頼ではありましたが、どれだけのことができるか分かりませんけれども、少しでもお役に立てればとのことと理事長も快く承諾いただきました。

我々も 2 年前には慰安旅行で釜山に行きましたので思い出も話題もあり、親近感を感じました。

引率の李教授が流暢な日本語で通訳いただきましたので、コミュニケーションでの問題はほとんど生じませんでした。

韓国でも日本のように介護保険制度があり、2008 年 7 月に制度施行されたそうです。

お国柄の違いはあれ、高齢者や介護に対する考えは共通のものがあるのではないかと思います。

そのような意味からも今後もこれを機会に交流が図れればと思います。

最後に先日、昌信大学から「本当に有益な研修になりました。」とのお礼の手紙をいただきました。



# スタミナ料理

## 夏のスタミナメニュー

### 茄子と挽肉の味噌炒め

材料(2人分)

- 茄子 1本 ●豚挽肉 200g ●生姜 1/2片 ●サラダ油 適量 ●ねぎ 適量
- みりん 大さじ1 ●醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ1 ●合わせ味噌 大さじ2 } A

#### 作り方

- ① 茄子は一口大に切り、生姜は皮をむいておろし器でおろす。  
ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油をひき、茄子をしんなりとするまで炒め、いったん皿に出す。
- ③ 油をひかずに豚挽肉を炒め、火が通ったところで茄子をフライパンに戻し、生姜とAを加えてさっと炒める。
- ④ 火を止めて皿に盛り、ねぎを上に乗せる。



★甘辛味なのでご飯にのせても美味しいですよ!!

★豚肉には疲労回復に効果的なビタミンBが豊富に含まれており、ニンニクやニラ、玉ネギなどと一緒にと食べるとビタミンBの吸収率が5倍ほど高まります。

★生姜には体を温める効果の他に、食欲増進作用もあります。

夏の食欲のない時期に、ぜひ取り入れてみてください。

## 夏バテ対策あっさりメニュー



### ねばねば彩りそうめん

材料(2人分)

- そうめん(乾) 150g ●梅干し 大2個 ●卵 1個
- 山芋(すりおろしたもの) 100g ●オクラ 7~8本
- めんつゆ(3倍希釈) 120cc
- 薬味(ねぎ、生姜、唐辛子など) お好み量

#### 作り方

- ① 山芋は皮をむいてすりおろし、梅干しは種を除いて軽くたたく。オクラは塩茹でをする。
- ② 油を軽くひいたフライパンの中に溶き卵を入れてスクランブルエッグを作る(錦糸卵にすると中華麺風になります)。
- ③ 水をたっぷり入れた鍋に塩をひとつまみ入れ、そうめんを茹でる(1分~1分半くらいで茹であがります)。  
ザルにあげて、冷水で十分に洗う。
- ④ そうめんを皿に盛り、その上に輪切りにしたオクラ、梅干し、スクランブルエッグ、山芋をのせる。最後にめんつゆを全体にかける。



栄養士  
吉松のオススメ!

★オクラをはじめ、茄子や胡瓜、トマトなどの夏野菜は、体を冷ます効果があります。

また、オクラはたんぱく質の吸収を上げる働きを持っているので、卵や納豆と一緒に入れると栄養バランスも見た目も良くなります。

★納豆やオクラ、山芋などのネバネバ成分には、胃にやさしい消化酵素が含まれています。食欲がない時は、ネバネバパワーで夏を乗り切りましょう!!



## バトンタッチ放談

4病棟 横大路 麻美

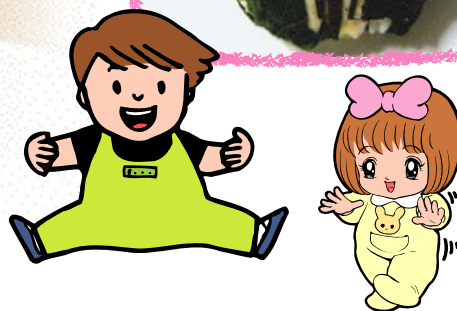
こんにちは。4病棟所属の横大路（よこおおじ）と申します。よく「めずらしい名前ね」と言われます。字画も多いので書くのは大変です。（笑）平成18年より水戸病院でお世話になってます。平成21年4月に長女を出産し今年の4月に仕事復帰したばかりです。ちなみに上に4歳の男の子がいます。只今仕事と育児両方に奮闘しております。仕事と育児の両立はとても大変です。でも大変な中に幸せなこともたくさんあります。子どもたちとてもカワイイんです（笑）今回は私の子どもについてお話します。上のお兄ちゃんは4月から保育園に行きはじめたばかりで毎日色々な歌や体操などを覚えてきては私に教えてくれます。人とお話しするのが大好きで人見知りをあまりしない子です。戦隊ごっこや仮面ライダー大好きで1人でも戦いごっこをする様なおちつきのないやんちゃな子ですが、私が下の子をねかしつけている時ついウトウトしてしまうと布団をかけてくれたり、「お仕事がんばってね！」と声をかけてくれる優しい子なんですよ♡

下の子は最近少し歩ける様になりトコトコ歩いています。一生懸命に歩いてくる姿は親バカですが「カワイイ」と思えてしまいます（笑）

お兄ちゃんのこと大好きで、保育園のお迎えに行くと大声で喜ぶんですよ。食欲旺盛な子でよく兄のおやつまでたべてしまい、兄をなかせてしまうパワフルな妹です。家に帰って2人で笑いながら遊んでいる姿をみると1日の疲れもとんでいってしまいます。そんな子ども達にパパもメロメロです。

自分の仕事での知識・技術の向上、育児と毎日がいろいろ勉強ですが楽しい日々をすごせています。そしてパパ、家事の手抜きを何も言わずにいてくれてありがとう♡

こんな毎日をすごしている私ですが、何事も勉強！！これからも頑張っていきますのでよろしくお願いします。



## ちょっと得する知恵袋

2

### たんこぶ青あざには

たんこぶや青あざには砂糖がよく効きます。砂糖にはたんこぶができて硬くなった細胞を緩めせる働きがある為、腫れも収まり血行もよくなり痛みもひきます。やり方はまず砂糖を水で溶かします。濃度が低いと効果も薄いので、粘り気が出る程度にしてください。そしてそれにガーゼかティッシュを浸し、後は患部に当てるだけです。

肌の露出が増えるこの時期、人にみられたくない青あざは砂糖で撃退しましょう。

# 外来診療担当

平成22年6月19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診療室	吉松 秀則	富安 幸博	増田 住博	吉松 秀則	白橋 齊	吉松 卓也
	内科第2診療室	[神経内科] 田村 潔	[神経内科] 磯部 紀子	[循環器内科] 吉松 卓也	富安 幸博	原 泰寛	[呼吸器内科] 富安 幸博
	第3診療室	[循環器内科] 濱家 千絵		[整形外科] 西野 一郎		[整形外科] 今村 泰則	
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
	消化器検査	白橋 齊	白橋(齊)[奇数週] 白橋(由)[偶数週] 濱家 千絵	白橋 齊	井星 陽一郎	白橋 由美子	白橋 齊
	健診	白橋 由美子	田村 潔	原 泰寛	白橋 齊	白橋 由美子	濱家 千絵
午後 13:30 ～ 17:00	内科第1診療室	増田 住博	田村 潔	濱家 千絵	田村 潔	吉松 卓也	内科医師
	内科第2診療室	[消化器内科] 白橋 齊					
	第3診療室	[整形外科] 今村 泰則		[整形外科](～15:30) 西野 一郎			
	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。)						

- 専門外来（禁煙外来・物忘れ外来・頭痛外来・睡眠時無呼吸症候群）については、原則予約制となっておりますので、事前にお問い合わせの上、ご来院ください。
- 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](mailto: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(栄養サポートチーム)稼働施設 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)]

**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

**健康診断・人間ドック** ■水戸病院 健診センター

TEL(092)935-3799

**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

**訪問看護・介護事業所** ■あすなる訪問看護ステーション

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

■あすなるヘルパーステーション 糟屋郡須恵町大字旅石86-320

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・FAX(092)935-3850

■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。