

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49号

2010年10月(秋号)

- ご挨拶 2
- 口腔アレルギー症候群について 3
- 不整脈の話 心房細動について 4
- コンフォート須恵デイサービス 5
- ふれあい夏祭り 6
- 4病棟 イベント紹介 7
- 旬でおいしく簡単秋メニュー 8
- バトンタッチ放談・ちょっと得する知恵袋 9
- 外来診療担当案内・施設のご案内 10

「気付きと思いやりの心」



主任 岡部 孝子

平成21年11月より、一病棟主任をさせて頂いております岡部と申します。

一病棟に入職し、早いもので十年になります。一病棟は、急性期の一般病棟で循環器・消化器・呼吸器・脳卒中・糖尿病・検査入院等の患者様を受け入れ、7対1の看護体制を整え、医師・コメディカルとの連携を取りながら、安心安全で質の高い看護が提供出来る様、質の向上を目指しております。

医療は、日進月歩で新しい技術・システムが導入され、私達スタッフも日々その習得に努めています。安全な医療の提供の為にも知識・技術を得る事は勿論ですが、患者様及び御家族のQOLを重視した質の高い看護・働きやすい職場環境・気付きと思いやりの心を忘れず、患者様の立場を尊重し、よりよい看護が提供出来る様スタッフ一丸となり、努力しております。どうぞ宜しくお願いします。

食物アレルギー



口腔アレルギー症候群

前回までお話した食物アレルギーは、原因となる食物を食べた後、数分から数時間後に全身に様々な症状を起こすものでした。今回は、食物アレルギーのなかでもちょっと特殊な”口腔アレルギー症候群(OAS)”のお話です。

口腔アレルギー症候群(OAS)というのは、食物を食べて15分以内に、口やのどがかゆくなったり、口唇やその周りが赤くなったり腫れたりするのが主な症状です。症状の現れ方から、接触性蕁麻疹の一種と考えられています。症状の範囲が広がると、鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの鼻炎様の症状や喘息、全身の蕁麻疹、ショックなどを起こすこともあります。口のまわりの症状だけなら、ほとんどは15分以内によくなります。

原因となる食物にはリンゴ、バナナ、キウイ、メロン、すいか、ももなどの果物が多いのが特徴です。アレルギーを起こす性質は比較的熱に弱いようで、十分熱を通したものではアレルギーを起こさないことも多いようです。また酸にも弱く、胃で消化されるとアレルギーを起こす性質がなくなる点も他の食物アレルギーとは異なるようです。

花粉症やラテックスアレルギーとの合併が多いのも特徴で、アレルギーの原因となる物の構造が似ているからと考えられています。それで、花粉症の種類とOASの原因となる食物の組み合わせには関連性があるようです。例えば、シラカバ花粉症とリンゴやモモ、イネ科の花粉症では、トマト、メロン、スイカなど、ヨモギ、ブタクサ花粉症では、メロン、スイカ、セロリなど。また、ラテックスアレルギーではアボカド、クリ、バナナ、キウイなどのOASが合併しやすいとされています。一方、メロン、スイカ、キウイなどは、いろんな花粉症と合併するといわれており、この関係はきっちり決まったものでもありません。合併する可能性が他より少し高いくらいに考えていただければよいかと思えます。

OASの予防は原因となる食物を避ける以外にはありません。前に述べたように、加熱すると起こさない場合も多いので、医師と相談の上で試すことは可能かと思いますが、その際は、前々回にお話した食物負荷試験に準じた対応が必要です。



不整脈の話 心房細動について

みなさんは時々動悸を感じたことがおありだと思います。動悸と言うのは胸の辺りで心臓の拍動を感じるものです。緊張した時や、びっくりした時、走ったり急いで歩いたりした後に胸がドキドキしたことはほとんどの方に経験があるでしょう。

そのような時に感じられる動悸というものは心臓から全身に送り出される血液の量が増える時に起こるものであり、特に心配する必要のないものです。ところが、安静にしている、とくに緊張したりびっくりしたわけでもない時に突然動悸が始まったときにはその動悸は不整脈によるものかもしれません。不整脈には放ったらかしていても心配いらないものから直ちに命に関わる深刻なものまで様々なものがありますが、ここでは不整脈の中でも比較的頻度の多い身近な不整脈として心房細動という名前の不整脈のお話をします。

この不整脈は加齢に伴って増えることがはっきりしており、70歳くらいの方ですと約20人に1人弱の方がこの不整脈を患っているといわれています。

もともと不整脈のなかった方が、ある時心房細動という不整脈になると、突然動悸がして胸が苦しくなり、人によってはトイレが近くなったりします。この時に手首の親指側で脈を取ってみると脈拍の間隔が不規則になっていることに気が付かれると思います。このような症状の強さは人によって全く異なっており、ある人は胸が苦しくて今すぐ何とかしてほしいと訴えますが、ある人は自覚症状が全くなくて健康診断などで心房細動があることを指摘されます。そして、心房細動の重症度は自覚症状とあまり関係なく、年齢が若い人のほうが自覚症状を強く感じる傾向にあります。

さて、この心房細動を放ったらかしにしておくとうどうなるのでしょうか。心房細動という不整脈は脈が速くなる（頻脈）になることが多く、1分間に160以上の速さになることもあります。このような場合放置しておくとも数日で心不全を来たして息苦しさなどが出てきて「どうもおかしい」と外来を受診することになります。それ以外にこの不整脈は「脳梗塞になりやすい」という特徴があり、心房細動がない人と比べると約5倍脳梗塞になりやすいといわれています。このため脳梗塞を予防するための治療がとても大切になります。

ご自身の脈拍が不規則に感じられる方は一度心電図の検査をされたほうが良いでしょう。



コンフォート須恵デイサービス

7月1日より有料老人ホーム コンフォート須恵の建物の1F部分において「コンフォート須恵デイサービスセンター」がOPENしました。



それまで医療法人正信会における介護保険の通所サービスは「ニューライフ須恵」の通所リハビリテーションだけでしたが、ニューライフ須恵だけで1日60～70名の利用者の皆様方の「介護」から「リハビリ」まで個々の幅広いニーズにお応えしていくことは非常に困難な状況にありました。

今回のデイサービスOPENを機に、ニューライフ須恵は「介護のリハビリ」を専門的に行うことができるような通所サービスへの変更が可能となり、要介護認定を受けている方は短時間(1時間半程度)の送迎付きのリハビリも利用が可能となっています。

新設のコンフォート須恵デイサービスセンターは、それまでニューライフ須恵の通所リハビリテーションで実施していた「介護」や「入浴」のサービスを必要とされる方々に対して、更に充実したサービスを提供することを目的とした通所介護事業所です。



現在、1日25～30名の方々が来所されており、それぞれが交流や趣味活動を楽しんでおられます。また、屋外には循環の足湯の設備も設けていますので、気候のよい時季には心地よい足湯を楽しんでいただくことができます。



利用者の皆様方が在宅生活を続けていく上で必要なサービスを選択していけるようにと、正信会においてはコンフォート須恵デイサービスセンターの「通所介護」、ニューライフ須恵の「通所リハビリテーション」と「介護予防通所リハビリテーション」、更に認知症の方が落ち着いて過ごすことができるニューライフ須恵別棟の「通所リハビリテーション」と4か所での通所サービスを展開しております。

お問い合わせ等ございましたら、お気軽にお尋ねください。

現在ご利用の皆様方には更に充実したサービスの提供ができるようスタッフ一同努力してまいります。これからもよろしくお願いたします。



ふれあい 夏祭り 「輪」

8月21日、正信会水戸病院、ニューライフ須恵でふれあい夏祭りが開催されました。当日はとても暑く、熱中症の恐れもありましたが、職員や地域の皆様の協力のおかげで無事に終えることができました。

祭りの中には入院、入所の方もいらっしゃるっており、演芸や出店を楽しまれ、とてもよい笑顔をされていた事を今でもハッキリと覚えています。



また来年も、地域の方々との親睦と交流を目的に夏祭りを盛り上げていきたいと思っています。

本当にありがとうございました。

夏祭りの実行委員長 高倉 康治



4病棟 イベント紹介 〈誕生会 敬老会〉

〈4病棟 誕生会と敬老会〉

2010 9月3日 14時～

小さな子供達からの
かわいい歌のプレゼント
患者様も職員も癒しの時間を
過ごす事ができました。



4病棟 長寿患者様 紹介

吉松理事長さんはじめスタッフの皆さんの心暖かいお世話のお蔭で元気で毎日を送っていることにいつも感謝しております。

母子ヨノが水戸病院のお世話になって、早や十五年を迎えました。

九十才から送迎のデイケアに通いはじめて一日も休まず、スタッフの皆様に見守られ、生きがいの日々でございました。

九十九才の九月敬老の日を間近に控えた日、少し熱を出して2Fに入院しました。ベッド上に座って県知事さんからの長寿祝の額を、自分の手で戴きました。あれから五年4Fで、毎食の食事の度に「オイシー」と言いながら完食しております。体重も若い時より重くなり現在四十七、七kg 顔の色ツヤもいいし会話もトギレトギレながら出来るので母の世話にいくのが苦になりません。毎月の誕生会では、マイクを持たせて頂いて大きな声で黒田節はじめ五曲位を調子よく歌っております。

毎日の母の介護をすることが私達高齢者家族の生きがだと感謝しながら、これからも母の世事に頑張るつもりです。

元気で長寿への道を一步一步あゆみ来年一月には一〇五才を迎えられると思うと家族一同感謝の気持ちで一杯でございます。

今後共よろしくお願い致します。



旬でおいしく簡単秋メニュー

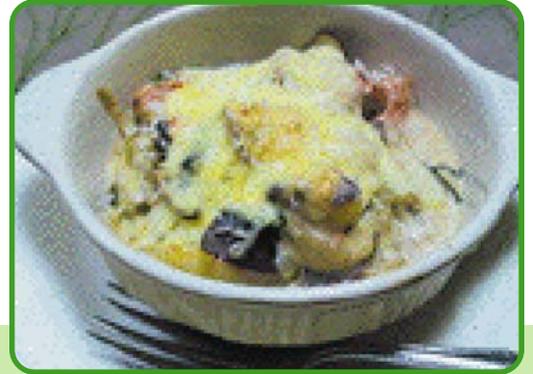
秋といえば、食欲の秋！！

今回は、秋の食材をふんだんに使ったレシピを紹介します。

鮭とさつまいものグラタン

材料(2人分)

- さつまいも 中 1/2 本 ●鮭 1/2 切 ●玉葱 1/3 個
- しめじ 50g ●ほうれん草 50g ●オリーブオイル 適量
- 白ワイン(もしくは料理酒) 適量 ●小麦粉 大さじ 3
- 牛乳 200 cc ●コンソメだし 100 cc ●塩 適量
- こしょう 適量



作りかた

- ① さつまいもは一口大に切って、水につけてアクを抜く(皮はあってもなくてもよい)。玉葱、しいたけは薄切りにする。鮭は骨を取り、軽く塩をふって一口大に切る。しめじは適当な大きさに切る。沸騰したお湯に塩を一つまみ入れてほうれん草を茹で、冷水にさらした後、水気を切って3~4cmに切る。
- ② オリーブオイルで玉葱をしんなりするまで炒め、一旦皿に移しておく。
- ③ さつまいもを色が変わるまで炒めた後、鮭、しめじ、しいたけ、塩、こしょうを加えて更に炒める。ここで玉葱とほうれん草も加える。
- ④ 食材にしっかり火を通すため、白ワイン(料理酒)を入れ、蓋をして中火で蒸す。
- ⑤ 火を止めて小麦粉を全体にまぶし、白くなくなるまで炒める。
- ⑥ 牛乳、コンソメだし、塩、こしょうを入れ、焦げないように注意しながらかき混ぜる。
- ⑦ 適度にとろみがついたら、耐熱皿にうつし、お好みでチーズとパン粉をのせ、トースターで5~7分焼く。

★ 通常のグラタンのように、ホワイトソースを作る必要がないので、意外に簡単です！！

餃子の皮で簡単パイ包み

- 材料(餃子の皮 14枚分) ●りんご 中 1 個
- 塩 適量 ●砂糖 大さじ 4 ●水 100 cc
- 油 大さじ 2



作りかた

- ① りんごを1cmくらいの角切りにして塩水につけておく。
- ② 鍋に砂糖、水、①のりんごを入れて中火で火にかける。沸騰したら、弱火でコトコト煮る。焦げ付かないように時々混ぜる。
- ③ 水気がなくなったら火を止め、粗熱をとる。
- ④ ③を餃子の皮で包む。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、④を並べて両面焼いた後、水を全体に振り入れ、蓋を閉めてしばらく蒸す。
- ⑥ 火を止めて、皿に盛る。

★ りんごと一緒にクルミやシナモンを入れてもおいしいですよ。

バトンタッチ放談

臨床検査課長 田中 美己

今年の夏は異常な暑さでしたが、なお残暑厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、バトンタッチ放談を仰せつかった臨床検査課の田中と申します。今回は今、ちょうど時期でもある趣味の家庭菜園について書いてみたいと思います。そもそも私は若い頃から土いじりが好きで、観葉植物や草花、盆栽を見様見真似で楽しんでおりました。しかし、どれも庭が狭くて多くは出来ず、消化不良ぎみでした。そんな時、我が家の愛犬ワンダ(真っ白なスピッツ)を朝夕散歩させる通り道に以前より宝がある事に気付いていました。それは他所様の休耕田です。周囲は住宅なのに毎年背丈以上の草や蔦で覆われます。近所でもあり数年経った頃相談に伺いました。「草を生やすより、野菜を育てましょう」と。持ち主は「十数年使ってないから大変よ」と言いつつも、「好きな場所を好きなだけどうぞ。」と快諾してくれ、飛び上がる喜びでした。その土地の広さは一反近くもあるのですが、物置跡や投げ込まれたゴミ、鉄骨のカケラ等が散乱し、草木も伸び放題という有様でした。挑戦できる時間は夕方と日曜の一部。それも毎日という訳にはいきません。最初は昼3～4枚分の開墾をして、大根・サラダ菜・レタスから始めました。大根だけは失敗のない野菜でどんな土地でも誰にでも作れ、その年採れたのは大根だけでしたが貸主と半々にしました。その家には土いじりには興味がないご子息がいるのですが、2年目からは興味を示し、「自分もやってみよう」と、参戦してきました。年を重ねるごとに昼10枚分、20枚分と開墾していきました。元々完全な素人の私ですから、最初は石灰を入れる・元肥を入れる・追肥・芽欠き・茎返し等をしなかったり、同じ場所での連作をしたばかりに、大きくならなかったり、実がつかなかったり葉が成長しなかったりで半年間の汗が無駄になることもありました。しかし、最近では天候にさえ恵まれれば上手くできるようになってきました。土地の持ち主の彼も私に負けまいと日夜頑張っていますが、野菜作りが好きな私と比べて出来栄に差が出るのは致し方ないでしょう。(笑)

あれからもう7～8年になりましょうか。8月の末から9月の初旬にかけて秋・冬・春の野菜の種まき・苗植えを行います。仕事や私用等でこの時期に種を蒔けなかったり、植えなかったりすると、もう上手くできあがりません。

現在は土地の持ち主の方が6アール、私が2アール程で、これから人参・ほうれん草・ネギ・白菜・キャベツ・ブロッコリー・レタス等、いろいろ挑戦しようと思っています。

草木だらけのヤブから野菜畑になり景観良好で近所の評判も上々。手採り野菜は選り取りみどり。地主の息子が野菜作りに精を出し、母御よりの覚え目出度し。と、こんな感じで趣味の家庭菜園を楽しんでいます。

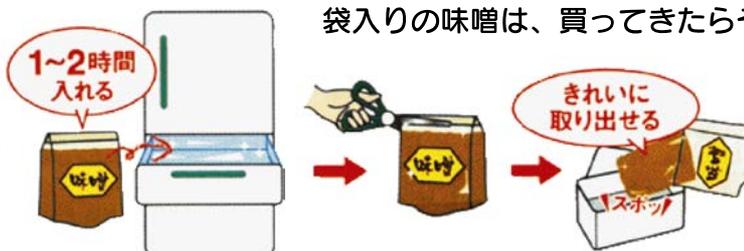


ちょっと得する知恵袋

台所編

3

袋入りの味噌をキレイに取り出す方法



袋入りの味噌は、買ってきたらそのまま1～2時間冷蔵庫に入れてから、袋をはさみで開き、容器に移し替えると、味噌が袋につかずにきれいに取り出すことができますよ。

外来診療担当

平成22年10月1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 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診察室	[循環器内科] 濱家 千絵	[神経内科] 松瀬 大	[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診察室			[リハビリテーション科] 整形外科 西野 一郎		[リハビリテーション科] 整形外科 今村 泰則	
	消化器検査	白橋 齊 白橋由美子	白橋 齊[奇数週] 白橋由美子[偶数週] 濱家千絵	白橋 齊	井星 陽一郎	白橋 由美子	白橋 齊
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
	健診	白橋 由美子	今村 泰則	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診察室	増田 住博	濱家 千絵	濱家 千絵	内科医師	吉松 卓也	内科医師
	内科第2診察室	[消化器内科] 白橋 齊					
	第3診察室	[リハビリテーション科] 整形外科 今村 泰則					
	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



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
- 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
- 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 糟屋郡須恵町大字旅石68-261 TEL(092)936-9653 FAX(092)936-9655
- あすなる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・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。