Higashihukuma-Hospital
医療法人 社団宗正会　東福間病院　広報誌
No.14　2013年5月号
東福間病院広報委員会発行

いきいき東福間

今月の表紙

今回の表紙は、これからの季節を告げる花菖蒲２輪、しっとりとした雨がよく似合うみずみずしさを感じさせてくれる花です。
（デイケアおたっしゃクラブ花田哲也様撮影）

CONTENTS

- 私の本棚から　・口腔ケア …… 1
- Drのお話　・薬の飲み方 …… 2
- 家庭で役立つ知識あれこれ
  - ・床ずれ防止　・美味しく食べて元気に …… 3
  - ・身の周りの危険　・脳トレ …… 4
- 介護保険事業所便り
  - ・デイケア便り …… 5
  - ・すまいる通信　・ボランティア …… 6
- 談話室＆外来担当表 …… 7
  - ・職員紹介　・レシピ

基本理念
誠意・安心・信頼
私たちは地域の多様なニーズに対応できる
保健・医療・福祉の一貫したケアをめざします。

医療法人 社団宗正会
東福間病院
〒811-3222
福岡県福津市津丸1164-3
TEL 0940-43-1311
FAX 0940-43-0773

■ケアプランサービス 東福間　TEL 0940-72-5578　FAX 0940-35-8575
■デイケアセンター おたっしゃクラブ東福間　TEL 0940-43-1383　FAX 0940-43-1383
■グループホーム すまいる　TEL 0940-42-1708　FAX 0940-42-1709

http://www.souseikai-hp.or.jp/

私の本棚から…

東福間病院 院長
秦 裕文

最近読んだ随筆で、小児がんの子どもたちと向き合うことをライフワークとされる医師細谷亮太先生（聖路加国際病院小児科部長）が書かれた文章の中に、”あきらめ”の文化と”チャレンジ”の文化について、なるほどと思ったことがあったので少し話してみたいと思います。

例えば、私たちの年代では子どもにピカチューのぬいぐるみが欲しいと言われて、子どもの欲求に負けて買い与えてしまったために、一時、日本中にピカチューのぬいぐるみがあふれていたように思います。でも団塊の世代で育った人々は、兄弟も多くいちいち買ってもらえず、「我慢しなさい」となるわけです。これがあきらめの第一歩です。しかし、良い意味でのがまんには、バランス感覚に裏打ちされた肯定的なあきらめの感情があるように思うと、先生は言われています。

このあきらめの文化に対して、戦後アメリカから輸入されたのは、決してあきらめに終わらないチャレンジの文化だとも言えます。

小児科の世界（小児急性期医療）でも、骨髄移植などの先端治療をしても治らないケースは20％くらいおられ、高齢者の方とはまた違った意味で、その最期をどう悔いのないものにしてあげられるかを、スタッフやご家族とともに積極的に取り組んでおられます。この場では治療のチャレンジではなく、良い意味でのあきらめの文化が必要となってくるのです。

科学は万能ではなく、人には”分”があることを知らなければならない。その”分”のなかで、人はどのように生きて、どのように暮らしていくのか、これは小児の世界だけではなく、すべての人のあらゆる面に当てはまることだと思われるのですが …。

お口のはたらき～話す･食べる･呼吸する　口腔ケアを見直そう！

病棟では入院患者様のお口の清潔に気配りをしています。毎週、歯科衛生士池田先生に患者様１人１人のお口の中の状態に合わせてケアの指導を受けています。

毎日の食事の後に、スポンジブラシ、歯ブラシ、ポイントブラシ等の用具を使用して食べ物が口腔内に残らないよう、また口から食べ物を取られない方も、口腔機能が衰えてきますので同じように口腔内を清潔に保つために、口臭予防、歯肉炎予防、誤嚥性肺炎予防に気をつけて、スタッフ全員で口腔ケアに取り組んでいます。

お口の中を清潔にして爽やかになると、患者様に笑顔があります。患者様に毎日気持ちよく過ごして頂けるように、日々の口腔ケアを患者様と一緒に頑張っています。

２病棟 ケアワーカー主任　佐藤

歯科衛生士
池田 由紀江

好きなものを「味わって食べる」って幸せなことだと誰しも思いますよね。私が口腔ケアを行うときに考えていることは、汚れを取り除くことばかりではありません。

美味しいと感じる、ニッコリ笑う、美味しいねと話せる、これらは全て口の働きを必要としますから、できる限り口の力を保てるようにとも思っているのです。

そして、スタッフの皆さんが、同じような気持ちで毎日の口腔ケアを根気よく行って下さっていることに心から感謝しているこの頃です。

私のストレス解消法の一つは「高そうなスイーツを買う！」しかも自分の分だけ。別腹を数個持っています。

Drのお話　高齢者に対する適切な医療とは？

平成25年3月25日に「高齢者に対する適切な医療提供に関する研究」研究班、日本老年医学会、全国老人保健施設協会、日本慢性期医療協会が『高齢者に対する適切な医療提供の指針』を発表しました。高齢者の医療は一般的な成人の医療と異なり、加齢の影響、複数の慢性疾患を持つこと、薬剤の問題、高齢者を対象とした診療ガイドラインが十分に確立されていないことなどがあります。以下にその内容を紹介します。

高齢者の多病と多様性	・個人差が非常に大きく、症状や所見も非定型的なことが多い ・生活習慣病の有病率も高く、複数の疾患を患っていることも多い ・治療には、病態とともに生活機能、居住環境、生活習慣、経済状況、家族関係、社会関係を把握する必要がある
QOL（生活の質）の維持・向上を目指したケア	・高齢者は疾患を契機に日常生活機能の低下を生じやすく、完全な回復を期待するのは難しい。転倒予防やワクチン接種、口腔管理などを行い、リハビリテーションを早期から行って、日常生活機能の保持を図ることが重要である ・慢性疾患には、治癒を目指すよりも症状緩和が重要で、QOLの維持・向上を図る
生活の場に即した医療提供	・患者本人が生活の場として快適である場所、QOLを最も高く維持できる場所で可能な限り長く過ごせるように、適切な医療提供の場を選択する
高齢者に対する薬物療法の基本的な考え方	・多剤併用（特に6剤以上）は避ける。また合剤の使用や一包化、剤形の変更など服用しやすいように工夫する ・患者と家族の目指す治療目標に応じた薬物の適用と優先順位を判断し、必要な薬物を選択し、優先度が低い薬剤は中止を考慮する ・治療ではまず非薬物療法を試みる。定期的に薬剤の必要性を見直す
患者の意思決定を支援	・医療チームは、治療に関する情報を提供することによって意思決定を支援し、患者本人と家族の価値観を尊重しつつ、目標に関して合意形成を行う ・患者本人の意見・価値観を最も重視する
家族などの介護者もケアの対象に	・医療チームは家族をはじめとした介護者の負担を理解し、介護サービスなどの社会資源を得られるように積極的に情報を提供し、早期に適切な介入を行う
患者本人の視点に立ったチーム医療	・患者もチームの一員であることを理解し、医療提供者は各職種の専門性を生かして、患者本人の視点に立った多職種協働によるチーム医療を行う ・また患者本人および家族にも能動的に関わってもらう

最後に、高齢者医療の課題には、医療費の膨張、高齢者医療制度の確立、地域との連携、治療の難しさ、高齢者医療の特殊性、老年専門医の不足、かかりつけ医の支援体制などがあります。

お薬の飲み方

お薬をどのように飲んでいますか？水で飲むことが原則ですが、緑茶やウーロン茶では問題があることがあります。

特にジュース（柑橘系、例えばグレープフルーツジュース）や、牛乳、アルコール、また納豆などの食品では効果・吸収に影響のある薬があります。飲み合わせについて疑問に思われることなどありましたら、ご遠慮なくご相談下さい。

家庭で役立つ知識のあれこれ

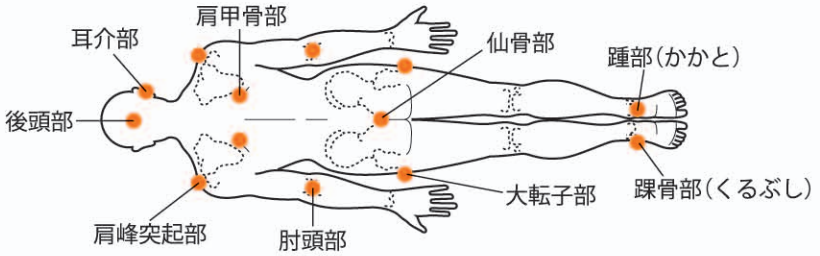
床ずれを作らないようにしよう！

病棟介護部

ふだんの生活の中で、人は睡眠中に意識することなく自力で体の向きを左や右に変えたり、手や足の位置を変えたりしていますが、寝たきりになると、それができずに体の重さがかかる部位の血行が悪くなって赤くなり、それがひどくなると、いわゆる褥瘡（床ずれ）になります。栄養状態が悪い人や糖尿病を持病に持つ人などは、なおさら要注意です。

そこで、それぞれの体調に合わせた寝返りの介助（体位変換）が必要になってきます。病棟では、多くの患者様が体位変換を必要とされていますので、約２時間ごとに、左・右側向き、仰向きなどを交互に行います。

褥瘡（じょくそう）（床ずれ）ができやすい部分



病棟で使用している例

クッションカバーのファスナーの部分は直接肌に当たると皮膚を傷つける恐れがあるので、金具が収まる部分に布を縫いつけて、皮膚などを傷つけたりすることのないように工夫しています。

体圧がなるべく広い面に分散する方がよいので、体位変換の際には、マットと体の間の隙間を埋めるようにクッションを使います。左・右側向きでは、マットと体の角度を約30度にして、背中に大１個、下になる足の膝の下に小１個、両膝の間に大１個、臀部に小１個が基本です。（右写真参照）

病棟では、理学療法士のアドバイスを受けながら、患者様にとって安楽な姿勢（ポジショニング）を実践しています。

美味しく食べて、元気で長生き！

栄養科

1．一汁三菜を基本にバランスよく

自分の好きな物ばかり食べていませんか？偏食すると栄養のバランスが偏り、体力が落ちたり体調を崩してしまい風邪をひきやすくなってしまいます。一汁三菜を基本に、主食と肉・魚・大豆製品・卵料理を毎食１～２品と、いろんな野菜を使った料理を取り入れて、彩りの豊富な食事にしましょう。またカルシウムの多い乳製品や小魚も取り入れましょう。

2．おやつも食事の一つと考えましょう

食欲がない方や少食でなかなか食事が入らない方も多いと思います。十分なエネルギーを摂っていないと低栄養を招き、免疫力が低下して様々な病気を引き起こしてしまいます。そこで、おやつも一つの食事と考えて普段の食事に取り入れましょう。（例えば牛乳やヨーグルトなどの乳製品や果物、おにぎり、パンなど）また、食欲がない方には栄養補助食品もおすすめですので栄養士にご相談下さい。

3．塩分を控えましょう

味がわかりにくくなり、ついつい濃い味になってしまいがちではないでしょうか。塩分をとりすぎると高血圧やそれからくる循環器疾患などの病気にかかりやすくなってしまいます。塩分を控えるコツとして、「だしをしっかり取る」「塩味の代わりとなる酸味や辛味を活用する」「汁は半分残す」などがあげられます。自分に合った方法で上手に塩分を減らしていきましょう。

4．こまめな水分補給を！

「トイレに行くのが面倒」「のどが乾かない」などの理由で水分を控えていませんか？年を重ねるにつれ、感覚機能や腎機能が落ちるため、水分を意識してとらなくてはいけません。脱水症はほとんど自覚症状がないため、気づかないまま進行してしまうことが多いです。これから暑い季節がやってきますので、こまめに水分をとる習慣をつけていきましょう。

家庭で役立つ知識のあれこれ

まわりを見直して危険を減らそう！

リハビリテーション科

今回は、在宅で認知症のある方が安心して過ごせる環境整備についてのアドバイスをさせていただきます。

居室やリビングは、季節感、五感に働きかける環境づくりをしましょう。
（例えば、その日がわかるカレンダー、時計、花、果物など）

異食行為（間違って食べ物以外の物を食べようとすること）のある方は、誤飲などのないように小さい物などは口に入れないよう手に届く範囲から片付けましょう。

リラックスできるよう、なじみのある物、思い出の品、写真などを飾りましょう。

肖像画や鏡などで幻覚を起こす場合などは片付けましょう。

転倒予防

整理整頓を心がけ、床のカーペットのめくれ、電気コード、床に物が置きっ放し、床が滑りやすくないかなどを注意しましょう。

また敷居や段差などが視力低下で注意不足にならないよう、ふちが区別できるようなテープなどを貼って見えやすくするのもよいでしょう。

誤飲、異食予防

植物や洗剤、薬、芳香剤など誤飲して危険な物は片付けましょう。

また小さい消しゴムなどの口に入る大きさの物は、誤って飲み込んだ際には窒息の恐れがありますので注意しましょう。

台　所

ガスコンロ使用の場合は、電気コンロ（ＩＨ）への変更、ガスセンサーの設置などで火災や火傷を防ぎましょう。

食事の際の食器は、テーブルや食べ物の色と区別しやすいものを選びましょう。

玄　関

徘徊のみられる方へは、玄関ドアにへセンサーの設置や同居者が気付ける対応をしましょう。万が一、徘徊し道に迷った場合でも身元がわかるように衣服やお守りなどに住所、氏名などを明記しておき、身に付けるよう工夫しましょう。

近所の方や民生員、地域包括支援センターなどにも事前に相談されることをお勧めします。その際の連絡体制を話し合っておきましょう。

脳を鍛えるトレーニング！

デイケア

鼻と耳を交互にさわる

1．2の　　3

方法

いすに座って行います。

① まず右手で鼻をつまみます。
② 次に左手が右の腕の上に、交差するようにして、右の耳をつまみます。
③ 「１、２の３」とリズムを付けて、耳と鼻をそれぞれ逆の手にかえてつまみます。

アドバイス

右手と左手が違う動作を行うことで、脳に刺激を与え、前頭葉（脳の一部分）をフル回転させます。

簡単そうに見えますが、意外と脳が混乱する動作です。左右の手が同じ動きになりがちですが、あきらめないでゆっくりとしたペースから始めましょう。

通所リハビリテーション ディケア便り

おたっしゃクラブ東福間

3月作品展

今年も、１年に１度、リハビリとして制作された品々を展示しました。
皆さんが１年間 頑張られた成果です！

共同制作

今年の干支は巳年です。宝鈴は張り子で制作、
金屏風も手作りです！

いずれも立派な作品ができあがりました！

糸絵、木目込み、折り紙など、皆さんの
力作がたくさん並んでいます。

みんなで見学するのもまた楽しい時間です 。

イベント ハーモニカコンサートを開きました。

宗像ハーモニカトリオ
かのこゆり様、来所！
鹿の子ユリと言えば、宗像市の花。
宗像を拠点に活動されている
ハーモニカ演奏のグループです。
どの曲も本当に素晴らしく
皆様 なつかしい音色と演奏に
感動されていました。

演奏を聴いたり、一緒に
歌ったり、楽しい時間を
過ごしました！

グループホーム すまいる通信

春うららら… 陽だまりがまぶしい季節ですね。
すまいるの皆さんは、ますます笑顔いっぱいです。
今年に入ってからの様子を紹介します。

2がつ すまいる恒例(?!)の節分、豆まきをしました。

今年の鬼は
赤？
青？
黄？　鬼！

ジャジャーン!

鬼はそと～
福はうち～
豆はくち～

こりゃかなわん、
退散～!!

豆をまくよりも食べる方に忙しい方もおられ
… 笑いいっぱいの豆まきでした

3がつ おひなまつり

このたび七段飾りの立派なおひなさまを寄付していただきました。
大切に、大切に飾らせていただきます。

託児所の小さなお友だちと一緒に♥

きれいにお化粧してみました。

ボランティアの皆さんのご紹介!

当院では、デイケアやグループホーム、また病棟などにさまざまなボランティアの皆様が訪問して下さっています。
歌や踊り、演奏、朗読など、皆様が日頃、楽しみながら練習された成果をご披露いただいて、利用者様や患者様、職員ともに、心和む貴重な時間となっています。

フラダンス

和太鼓

ボランティア募集中!!

当院では、このようにボランティアで訪問して下さる皆様を募集しています。ご連絡は下記まで。お待ちしています！

TEL：(0940) 43-1311(病院)
43-1383(デイケア)
42-1708(グループホーム)

談話室 …ちょっとひと休み。

職員紹介

医療相談員
MSW
メディカルソーシャルワーカー

３月より入職しました佐藤美也です。入退院のご相談など、何でもお気軽にお声かけ下さい。ご用の際は、受付で声をかけていただくか、通用口横の相談室にてお待ちしています。
（社会福祉士・介護支援専門員）

レシピ紹介

人参とオレンジのゼリー

人参が苦手な方にもおすすめです

人参とオレンジのゼリー

材 料（２人分）

- 人参…… 60ｇ（約1/2本）
- 粉ゼラチン…… 5ｇ
- 水…… 80 ml
- オレンジジュース…100 ml
- 砂糖…… 大さじ１
- はちみつ…… 小さじ１
- レモン汁…… 少々

作り方

①人参は皮をむき、薄切りにして柔らかくなるまでゆでてザルにあげる。
②鍋に水とゼラチンを入れ、５分ほどおいてから火にかけてゼラチンを溶かす。
③沸騰直前に砂糖とはちみつを加えて溶かし、火を止める。
④ゆでた人参とオレンジジュースをミキサーにかける。
⑤④を③に加え、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
⑥容器につぎ分けて冷蔵庫で冷やし固める。

東福間病院 外来担当表

●禁煙外来　〔要予約〕　まずはお電話でお問い合わせ下さい。

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内　科	午前	秦	秦	先成	河野	秦	秦/河野
	午後	秦	河野	秦/河野	河野	河野	休診
皮膚科	午前	松村	松村	松村	松村	松村	休診
	午後	松村	松村	松村	休診	休診	

≪検査・健診≫

- 経鼻内視鏡・経口内視鏡
  水曜日 午前 （秦）
- 超音波
  金曜日 午前 （松田）
- ＣＴスキャン 随時
- 特定健診
  月～金 午前〔要予約〕（松村）
- 一般健診
  月～土 午前〔予約〕

Dr紹介

せんなり
先成 裕介医師

産業医科大学
（神経内科）

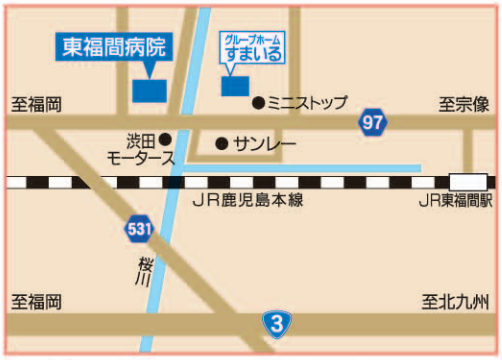
４月から水曜日の午前中外来の診察を担当します。どうぞよろしくお願いします。

診療科目・診療時間

■内科・放射線科・リハビリテーション科
月～金　9:00～12:00
　　14:00～17:00
土　　9:00～12:30

■皮膚科
月～水　9:00～12:00
　　14:00～17:00
木・金　9:00～12:00

※ 日曜・祝祭日 休診
（受付は30分前までにお願いします）



●JR東福間駅より徒歩８分
●県道97号（旧国道３号）線沿い
通り堂西鉄バス停より徒歩３分

編集後記

新緑がまぶしい季節となりましたが、最近は春・秋の過ごしやすい季節が短くなったような気がします。昨年５月号は都合により発行できませんでしたので２年ぶりのこの季節の広報誌です。これから訪れる初夏～盛夏を乗り切って９月号まで皆で良い季節を過ごしましょう！