

2005年7月1日

五省会ニュース

ご せい かい

NO.148

特定医療法人財団五省会

日本医療機能評価機構認定

西能病院

介護老人保健施設

みどり苑

発行人 西能 祐



海へのあこがれ

数年前、ハワイで真珠湾をクルージングしたことがある。真珠湾という名のとおり海は美しく、ヨットが絵のように浮かんでいた。鯨を見ようと沖に出ると、蒼い海は穏やかで、潮風が心地よかった。鯨はなかなか現れず、あきらめかけた頃ようやく尻尾が水面に翻った。

やがて日没となり、刻々と変わる海と空の光景の荘厳さに心を奪われた。海水浴やキャンプなど海辺の遊びも楽しいが、海上の魅力は格別だった。海に魅せられるシーマンたちの気持ちの一端がわかった。

先頃、世界最高齢でヨット単独無寄港世界一周を達成した斉藤実さん(71)は、「ヨットと人生は同じ。トラブルばかり。でも逃げたいいけない。若い人は勇気と度胸をもって、世界へ出て行ってほしい」と話していた。

この広い海原をヨットで自由自在に航海することができたらどんなにすばらしいことか。しかし、自然は厳しく、気象やヨットの航行原理、操縦技術に精通していないと命を落としかねない。忍耐力、決断力が要求される高度なスポーツなのだ。

ヨットの歴史は古く、古代エジプトの壺にもヨットが描かれている。いつの時代にも、海は人を誘う。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本 穂子

contents

- 健康セミナー
 - 膝関節症の治療
- 五省会ファイル
 - みどり苑 デイケア
- トピックス
 - 看護の日
- みどり苑通信
 - 富山みずほ民謡会来演
- ヘルシーメニュー
 - カルシウムたっぷり
 - 夏のおかず
- 医療相談
 - 食中毒の予防
- ぼれぼれ
- 安心介護
- 朝礼のスピーチから
- お知らせ
- 診療案内

暮らしの工夫



*杖を使用する



*階段などに手すりをつける



*靴は低めのものを使用する



*トイレを洋式にする

*運動するときは主治医に相談しましょう。
*痛みがなくても定期診断を受けましょう。

- ⑥足底板
水がたまると痛みが強くなるので水を抜いて、炎症を鎮めるステロイドやヒアルロンサン(軟骨保護剤)を2週間毎に注射することで改善を図ります。
- ⑤注射
痛みが強い時は消炎鎮痛剤を投与します。ドクターと相談しましょう。
- ④内服薬
痛みが強い時は消炎鎮痛剤を投与します。ドクターと相談しましょう。
- ③温熱療法
ホットパックやマイクロ・ウエーブ、入浴も効果があります。
- ②関節内視鏡により、関節内部を覗いて診断、治療ができます。
- ①「MRI」により、関節内部の状態がよくわかり、正確に診断ができます。

○脚になると関節の内側に負担が掛かるので、外側が5〜10度高くなるように足底板をつける方法も有効です。
近年、治療のうえでは、画期的な進歩がありました。①「MRI」により、関節内部の状態がよくわかり、正確に診断ができます。②関節内視鏡により、関節内部を覗いて診断、治療ができます。③人工関節は形も耐久性も良くなりました。あまり我慢しないで、早めに人工関節などにすると良いでしょう。
予防としては、関節に負担をかけないように肥満を改善し、正座やしゃがむ姿勢などを長時間続けるのを避けます。



←MRIの結果を見ながら患者様に説明する西能院長

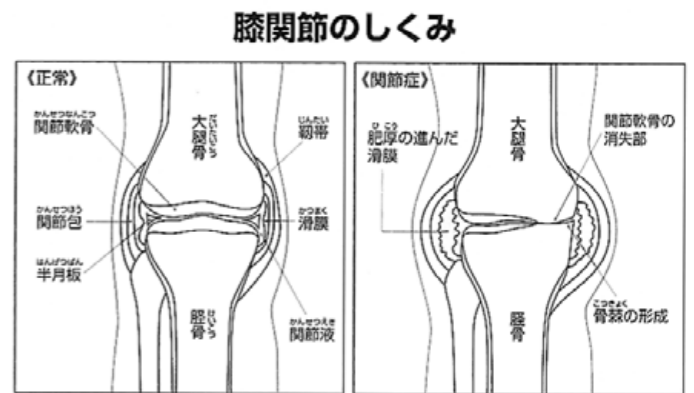
関節は骨と骨のつなぎめの部分で、それぞれの骨が適当な間隔を保ちながらいるいろいろな方向にうまく動くような仕組みになっています。ところが、この仕組みの一部が弱くなったり変形すると関節のスムーズな動きが失われ、動かすごとに痛みが生じるなどの症状が起ります。
変形性関節症はこのような関節の障害で、膝や足の付け根の関節など体重のかかる荷重関節に起こります。治療は長引くことが多いのですが、根気よく治療すること改善できます。

健康セミナー 19

膝関節症の治療

西能病院院長 整形外科
西能 竝

●**膝関節症の症状**
初期は歩き始めや下り坂の歩行で膝に痛みを感じたり、歩みにくくなったり、関節の動きが制限されます。このような症状は一時的には良くなりますが、何度か繰り返すうちに徐々に悪化していきます。多くの人は、半月板や軟骨が磨り減って骨と骨とが当たり、膝の内側に痛みを感じます。進行すると内側の軟骨が消失して足がO脚に変形し、正座したり膝をまっすぐ伸ばすことができなくなります。



らに曲げ伸ばしが十分にできることが必要です。

●**治療の方法**

- ①筋力強化
軽いうちであれば、大腿四頭筋を鍛える運動が効果的です。朝昼晩、テレビを見ながらでも行えますので、根気よく続けましょう。水中歩行は浮力によって膝にかかる負担が少ないため、筋力強化に有効です。
- ②サポーター
症状のある関節にサポーター(強さを加減できるマジックタイ

●**膝関節の働き**

関節の治療の目標は、まず痛みが無いこと、次に下肢の関節は体の重みを支える役割をしているので支持性が、さ

五省会ファイル [19]
みどり苑 デイケア
(通所リハビリテーション)



利用者様の帰宅準備

いきます。来苑、休憩後、看護師により体温・血圧などを測定し、薬や連絡事項を確認します。その後、体調を見ながら入浴(一般浴・機械浴)になります。

嚥下予防のための体操などを行ってから、昼食。栄養バランスを考えた内容です。歯磨きなど口腔ケアをし、食後の休憩、そしてリハビリテーション。スタッフが個別に行うものと、ゲームなどをおして楽しみながら行うものがあります。絵や工作などの創作活動、歌を歌うなどのレクリエーションを行い、おやつ、体操などをして、再び自宅へとお送りします。

高齢の方にとっては一生の総仕上げの大切な日々、意義ある時間を過ごしていただきたいと願っています。

(みどり苑通所リハビリテーション 山口節子)



思い思いにすずす午後ひととき

●**膝関節症の原因**
若いときには骨折や打撲、捻挫など、30〜40代ではリウマチ、一般的には加齢に伴って関節表面の軟骨が磨耗することが原因となります。70歳以上では50%の人が罹っているといわれ、女性に多いのが特徴です。農作業や重い荷物を持ったことなどが原因と考えられます。

●**生活再建と生きがい発見**
四季折々を楽しむ、おいしい食事、健康管理、出会の喜びをともにして交流していただきたい、また、残存機能を生かして新たな生き方・生活を見つけていただきたい、とみどり苑通所リハビリテーション(デイケア)では利用者様をお迎えしています。

施設の利用目的はそれぞれ違いますが、気分転換や社会参加にもなり、同じ立場の人たちと励まし合って生活者としての自立を育むことができます。一方、介護で疲れているご家族にとってはリフレッシュの機会ともなります。ゆとりを持って在宅介護を継続するお手伝いになればと思っています。

●**一日のスケジュール**
朝、自宅まで送迎車でお迎えに



測定結果をみながら、日常生活での注意事項や予防方法について説明。若い方から高齢者まで、健康づくりへの関心は高く、いろいろな質問が出ていました。

「看護の日」西能ほけん室開催 アリスで身近な看護支援を実施

ショッピングセンターアリスに入ると、そろいのピンクのウインドブレーカーが買い物の目に留ります。よく見ると、西能病院の看護師たち。

「あれっ！今日、何け？」
「看護の日のイベントで、ほけん室を開いているから、骨密度を測ってみられませんか？」
「前から気になっていたから、測ってもらおうかね。骨が折れやすくなるってホント？」

こんな会話が交わされ、測定結果を見ながら、健康チェックと健康相談が行われました。
また西能病院五階ホールでは院長西能由により、講演「膝関節の治療」がありました。

●看護の日記念行事

平成三年、「看護に対する理解を深めてもらい、相手を思いやる気持ちをもってもらいたい」との目的で看護の日が制定され、今年で十五年目です。西能病院では、五月十四日にショッピングセンターアリス特設コーナー

において、「西能ほけん室」を開催、地域の皆様に身近な看護支援を体験していただきました。

●盛況だった骨密度測定

ほけん室では、骨密度、血圧、体脂肪の測定を行いました。血圧と体脂肪の測定は家庭用の機器が販売されていますが、骨密度はこれまで医療機関に行かなければ測定できなかったもので、若い方から高齢の方まで希望者が列を作りました。

ソックスを脱いで超音波骨密度測定装置に足を乗せ、数値を出してもらいます。その間、一分もかかりません。それをグラフに書き入れます。ピンクの領域に入ると要注意。「あれ？前はよかったのに」との声。測定しながら、健康維持や疾病予防など日頃気になっていることを質問されていました。

●健康相談

一通り測り終わると、次は健康相談コーナー。五十代以上の女性は概して骨密度が低く、男性は体脂肪が多いようです。パレットなどを使って原因や日常生活での予防に重点を置いて相談が進みました。骨密度に



アリスには西能病院コーナーがあり、常時血圧測定器などが置かれ、地域との情報交流スペースになっています。五省会ニュースも置いてありますので、お持ちください。

については、病院で正確に測ることが大切です。また、転ぶと骨折につながるため、転ばないよう環境を整え、食事を改善して野菜やカルシウムを多くとり、筋力維持のために散歩などの運動をして、これ以上悪くしないようにとアドバイスがありました。また、終了後、看護の日グッズのタオルと飲み物がプレゼントされ、好評でした。利用者は延べ二百五十名。

みどり苑通信



みずほ会の民謡に合わせて踊る子どもに「小さくても、上手だね」の声



当苑入所の奥井美枝さんのご家族（座って三味線を弾く女性）の紹介で、施設慰問が実現

富山みずほ民謡会来演 生演奏で、元気が出るね！

五月二十八日土曜日午後、富山みずほ会（中川瑞達会主）の皆様十名と毎年節分行事に子どもたちの民謡踊りを披露されるきよみ会（北澤喜代美会主）の皆様八名を迎え、民謡演奏会を開催しました。



みずほ会最高齢の78歳の黒田さん



いっしょに炭盆節を踊る利用者様

利用者様からは「感動しました。是非、入会してみたい」という声があり、楽しく充実した午後を過ごしました。

問や発表会などを楽しみに、みんなで和気あいあいと練習しています。「利用者の皆様の反応がよく、楽しくできた」との感想をいただきました。

ヘルシーメニュー



家族みんなで カルシウムたっぷり夏のおかず

- ① ひじきのかき揚げ（材料4人分）
（熱量：311kcal、蛋白質：32.3g、カルシウム：110mg/1人当たり）
- | | | | |
|-------|------|-----|-------|
| 長ひじき | 20g | 小麦粉 | 140g |
| じゃがいも | 160g | 冷水 | 160cc |
| 人参 | 20g | 卵 | 1個 |
| 枝豆 | 60g | 揚げ油 | |
- ① 長ひじきは水でもどす。じゃがいも・人参も2～3cmの細切りにする。（じゃがいもは水にさらす）
② 枝豆は、かために茹でさやからとりだしておく。
③ ボールに卵と冷水をいれよく混ぜ、小麦粉をふるい

- いれて混ぜ、衣を作る。水気をしっかりきった①・②をいれて混ぜる。
④ 165～170度に熱した油で揚げる。

- ② 稚鮎のから揚げ（材料4人分）
（熱量：56kcal、蛋白質：4.6g、カルシウム：68mg/1人当たり）
- | | | | |
|----|------|------|----|
| 稚鮎 | 100g | こしょう | 少々 |
| 酒 | 少々 | 片栗粉 | 適宜 |
| 塩 | 少々 | 揚げ油 | |
- ① 稚鮎はきれいに洗い、酒・塩・こしょうで下味をつけ、ペーパータオルでしっかり水気をきる。
② 表面に片栗粉をつけ、熱した油で揚げる。

- ③ 小魚の直がとお和え（材料 作りやすい分量）
（熱量：47kcal、蛋白質：126g、カルシウム：99mg/1人当たり）
- | | | | |
|---------|------|-----|------|
| 小魚（いりこ） | 100g | 砂糖 | 100g |
| かつおぶし | 50g | 酢 | 50cc |
| しおこんぶ | 50g | みりん | 50cc |
| 白ごま | 50g | 醤油 | 50cc |
- ① 調味料を鍋にいれ、煮たてたらすぐに火を消す。
② ボールに、小魚・かつおぶし・しおこんぶ・白ごまと①をいれて混ぜ合わせる。
③ ピンなどにいれて冷蔵庫に入れておくと、4～5日はおいしくいただけます。

カルシウムは、乳製品・骨ごと食べられる魚・豆製品・海藻類・小松菜などの葉菜類に多く含まれています。これらの食品には、同時に蛋白質やビタミン・ミネラルも多く含まれているので、工夫しながら食事に取り入れたいものです。（西能病院栄養科）

食中毒の予防 + 医療相談

Q 食品衛生にはいつも気を付けていますが、とくに夏期は心配です。なにか食中毒予防の決め手になることはありますか。

A 細菌やウイルスなどの微生物による食中毒を防ぐには、次の3原則が食品を完全に保つポイントです。

つけない

食中毒を起こす微生物は、魚や肉、野菜などについていることが多くあります。これが手や調理器具を介して他の食品を汚染し、

食中毒の原因となることが多いのです。手や器具を十分に洗う必要があります。

ふやさない
食中毒の原因となる微生物がついたとしても、食品の中で増えなければ食中毒にはなりません。細菌は通常、冷蔵庫くらいの低温（4度〜10度）になると増えにくいため、食品は室内に放置せず、冷蔵庫に保存することが大切です。

ただし、0〜157のように極少量で発病する細菌やウイルスもあるので、増えないからといって安心できません。

やっつける

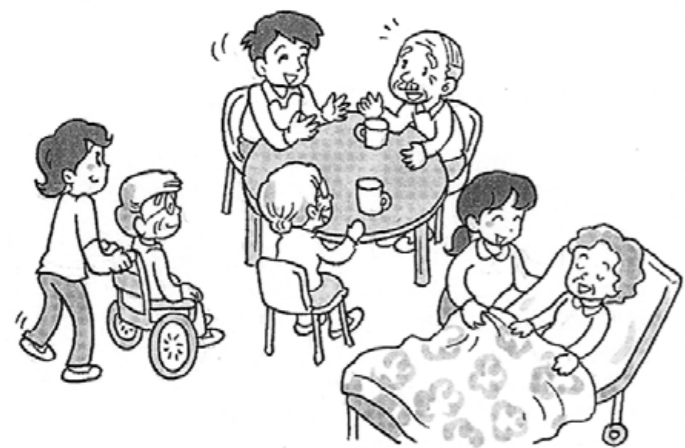
食中毒を起こす微生物のほとんどは熱に弱く、食品に付いていても加熱すれば死んでしまいます。しかし、加熱が不十分で発生することも多いので要注意です。

また、食器やキッチン用品は、洗浄した後、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒する必要があります。なお、ウイルスの場合は、食品中で増えることはありませんが、「つけない」「やっつける」という食中毒予防の原則は有効です。



介護保険の仕組みと利用方法 その12 今後の介護保険制度について

介護保険制度が施行されてから介護保険サービス利用は急速に拡大しました。この四年間でサービス利用者は当初の約二倍になったと言われています。それに伴い、サービスは量的に拡大しましたが、サービスの質が問われるようになり、給付費の増大が問題となってきています。また将来的に考えると、戦後の「ベビーブーム世代」がまもなく高齢期に移行し、二〇二五年には高齢者人口がピークになり、ますます高齢者独居世帯や認知症高齢者が増加することが予想されます。現在の状態のままでの介護保険制度の存続は難しくなってきたのです。そこで行政は介護保険制度の改正を行うことになりました。詳しい内容についてはまだ発表されていませんが、今後の展望に



ついて簡単な説明をします。今回の改正の基本視点は次の三点です。

- ① 将来の急速な高齢化の進展に対して「給付の効率化」を行う。
- ② 要介護状態の予防、改善のため「予防重視型システム」への転換を図る。
- ③ 介護、年金、医療等の「各制度間の機能分担」を明確化し、相互の調整を図る。

次回は改正の概要について説明していきます。

ぽればれ

くゆつくり・おだやかに

ちょっと元気になる話

田中邦子さん (68歳)



楽しく生活リハビリ

車椅子を利用していてもおしぼりやエプロンをためるので、みどり苑では、希望される方にはお手伝いをお願いしています。

田中邦子さんもその一人で、実に楽しそうに、手伝っておられます。しかし、実は常時足に痛みがあり、夜は歩行器が必要とのこと。動かさないと、本当に動けなくなるかと心配になり、生活リハビリと在宅復帰の準備をかねて意識的に動いているそうです。今回の入所は、夜中に転んで大腿骨を骨折、西能病院を退院してみどり苑へと来られました。これまで、両膝の変形性関節症などで何回も手術をし、その体験からリハビリの大切さを強調されます。



人の喜ぶ顔が好き！
「私が手伝った分、職員はもっと介護が必要な方の世話ができるでしょ」とにっこり。現役時代、田中さんの仕事は仲居さんでした。もともと身体を動かすことや話をするのが好きで、お客様の喜ばれる顔を見たいと一生懸命働いてきました。何十年も重いお膳を持って立ち座りを繰り返したことが膝関節などを悪くした原因なのでしょう。もうすぐ在宅に戻れそうなので、クラブ活動やレクリエーションなどを楽しみ、自立のトレーニングに励んでおられます。

読書のすすめ

利用者様の施設サービス計画を立てるときなど、短くしかもわかりやすく表現することの難しさを感じています。

朝礼のスピーチから



かつて、同僚が短時間で的確に文章表現する技量に感心して、どのようにして学んだのかと聞いたことがあります。小さい頃からよく本を読んだし、読書が好きだったという答が返ってきました。読書から得られるものは大きいと実感

しました。ふだんからもっといろいろな本に接し、ゆつくり楽しんで読書したいと思っています。しかし、私に手に取るのは、情報を得るために必要に迫られて読む専門書と、癒しを求めて読む本に限られます。それでも、本は「深沈たる思考」を育ててくれます。活字離れが危ぶまれ、心の豊かさが求められる昨今です。小さい頃から本を読むことが好きであつたらよかったのにと、時々、孫たちと絵本を開きます。読書が好きな子どもに育って欲しいと願っています。

みどり苑 一般棟看護師長 石元久子

通院バスのご案内

① 富山駅・西町コース

丸の内→西能病院→富山大橋
8時から12時15分まで
旅籠町 毎時15分・45分 丸の内
西町←桜橋通り←富山駅←新富町

② 婦中・長沢・金屋方面

金屋→西能病院→神明→羽根
7:50 11:00 鶴坂農協
友坂口 平岡←古里郵便局←連星駅

③ 呉羽・中老田・北代・田川屋方面

西能病院→吉作→花ノ木
9:10 12:00 中老田
石坂 北代←呉羽駅←富山短大



月曜～土曜 午前運行
(日曜、祝日は休み)

○印は常時停留所、その他は臨時停車します。

★詳細は受付でおたずねください

五月二十六日と六月一日、外出着に着替え、車椅子に乗って出かけました。家族の参加を呼びかけたところ、お孫さんとひ孫さんが

西能病院介護病棟では、入院期間が長期化しがちな患者様に少しでも解放的な気持ちを持っていただくとうと、折々に外出の機会をつくっています。五月は、気候も良いことから、近くのアリスショッピングセンターへの買い物企画しました。

アリスへお買い物



来られた方もあり、ひいおじいちゃんの車椅子とベビーカーが並ぶ場面がありました。久しぶりとあって、ご家族とジャマを選ばれる方や、日頃食べられない好物のお菓子を買いました。最後にソフトラームを食べて、外出を満喫しました。

お知らせ

■ 新任ドクターの紹介
保田賢司 (やすだけんじ) 泌尿器科・非常勤

■ 納涼祭のご案内
・西能病院 8月6日(土)
2階病棟にて14時より(予定)
・みどり苑 8月6日(土)
1階デイルーム中庭にて17時より
模擬店、フラメンコ舞踏など



■ 健康教室
平成17年7月20日(水) 14:00~15:00
「結核予防のポイント」
富山市保健所 保健予防課 瀧波賢治氏

■ 富山市健康診査 指定医療機関
当院では富山市指定の基本健康診査と各種がん検診を実施しています。(要予約)
対象：富山市在住(旧大山・大沢野・八尾・婦中・山田・細入含む)で、昭和41年4月以前に生まれた、国民健康保険の被保険者と健康保険の加入者の家族。対象者には富山市より受診券が交付されます。
期間：平成17年5月1日~12月28日
内容：基本健康診査、胃がん、肺がん、大腸がん検診など
申込・問い合わせ：1階総合案内まで



西能病院診療体制

富山市五福1130 TEL 076-441-2481

●平日診療(月~金) ●休日診療(土・日・祝) 午前8:30~12:00 午後1:30~5:00

診療科	平日診療(月~金)						休日診療(土・日・祝)		
	時間	月	火	水	木	金	時間	土	日・祝
整形外科	午前(8:30~12:00)	西能 市村 浅野 和徳 裕	仲井 根塚 橋口 間 武 堂後 憲成 津 陸彦 (9:00~)	西能 根塚 橋口 武 武 津 (9:00~)	西能 根塚 橋口 武 武 津	西能 仲井 松本 憲成 功	午前(8:30~12:00)	市村 和徳 浅野 裕 堂後 隆彦	交替制
	午後(4:00~7:00)	浅野 裕 堂後 隆彦	市村 和徳 堂後 隆彦	橋口 津 松下 功	根塚 武 橋口 津	西能 川口 善治 (5:30まで)	午後(1:30~5:00)	市村 和徳 根塚 武 橋口 津	交替制
内科	午前(8:30~12:00)	石原 元 (一般・糖尿病) 藪 毅峰 (一般・膠原病)	石原 元 (一般・糖尿病) 碓井 雅博 (一般・循環器)	川上 恭右 (一般・消化器) 石原 元 (一般・糖尿病)	碓井 雅博 (一般・循環器)	碓井 雅博 (一般・循環器)	午前(8:30~12:00)	碓井 雅博 (一般・循環器) 小野賢二郎 (神経内科・ 9:00~隔週)	休診
	午後(3:00~5:00)	川上 恭右 (一般・消化器)	松井 祥子 (一般・呼吸器)	碓井 雅博 (一般・循環器)	川上 恭右 (一般・消化器) 西尾/保田 (泌尿器・2:00~)	川上 恭右 (一般・消化器)	午後(1:30~5:00)	塚田健一郎 (一般・消化器)	休診
眼科	午前			柚木 達也		阿部 知博			
麻酔科	午前(8:30~10:00)	増田 明 (ペインクリニック)		増田 明 (ペインクリニック)	増田 明 (顔面・眼・聴覚 外来・予約制)	増田 明 (ペインクリニック)	都合により担当医が変更になる場合があります。ご了承ください。		
リハビリテーション科		午前8:30~12:00			午後1:30~7:00		午前8:30~12:00 午後1:30~5:00		

みどり苑

● 介護老人保健施設
・入所サービス
・短期入所療養介護
・通所リハビリ
テーション
(デイケア)

● 居宅介護支援事業所

● ボランティアの募集
月・火・木・金の
午前・午後

入浴後のドライヤー
かけ/話相手/
シーツ交換など

お問い合わせは長嶋
まで

富山市秋ヶ島146-1
TEL 076-428-5565

みどり苑ホームページ
<http://www.sainouhp.or.jp/users/midori/>

五省会西能病院ホームページ
<http://www.sainouhp.or.jp/>