

2007年3月1日

五省会ニュース

ご せい かい

No.158

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
 医療療養型
 西能みなみ病院
 介護老人保健施設
 みどり苑
 発行人 西能 祐



富山湾の春

撮影 吉岡隆一郎

花だより

菜の花といえは唱歌「おぼろ月夜」がすぐ浮かぶ。菜の花畑に入目薄れ、見渡す山の端かすみふかし……。懐かしい日本の春の田園風景を思い出す。俳人と謝蕪村も「菜の花や月は東に日は西に」と詠んでいる。菜の花はアブラナ科で、種子から菜種油を採取する。古くから灯火、食用に用いられたので、油菜ともいう。花言葉は「豊かさ」「財産」。

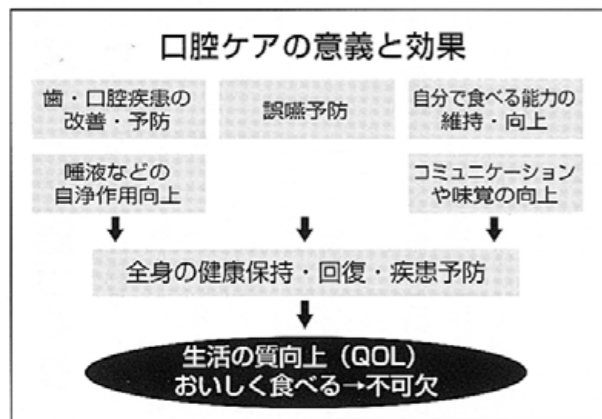
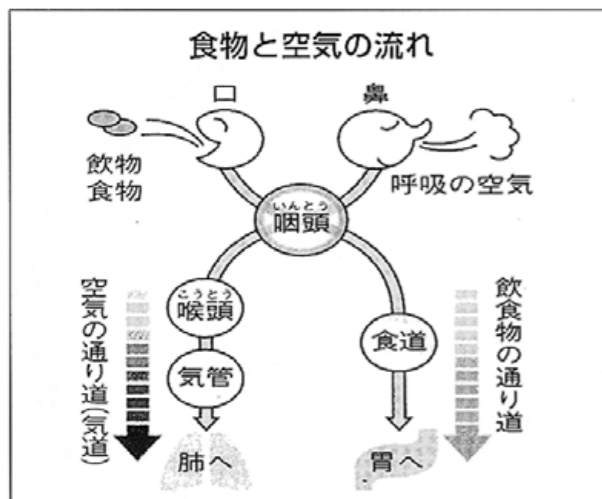
朝鮮半島の南端の沖に、チョンサン(青山)島という島全体が国立公園になっている小島がある。緑豊かな麦畑と丘一面に咲く菜の花を映像で見たが、印象的な風景だった。菜の花畑が黄金色に輝いていた。島にはくねくねした山道や石垣、海を見下ろす段々畑があって、どの風景も郷愁を誘う。この島は、現在NHKで放送中の韓国ドラマ「春のワルツ」のロケ地である。島に住む薄幸の少女ウニョンと、島を訪れた少年スホの出会いと幼い恋心が、風にそよぐ菜の花畑を舞台に優しく切なく描かれる。絵のようなこの島を一度は訪れたいと思う。

耳や目で春を満喫させるだけではなく、菜の花は、からし和え、おひたしなど旬の食材としても活躍する。含まれるビタミンAが粘膜強化に優れており、花粉症に有効だということだ。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本 穂子

contents

- 健康セミナー
- 口腔の働きと摂食・嚥下
- 五省会ファイル
- 西能病院3階回復室
- トピックス
- 糖尿病の予防
- ヘルシーメニュー
- イチゴムース
- 医療相談
- 高齢者の飲酒
- ばればれ
- 楽々介護
- 朝礼のスピーチから
- お知らせ
- 診療案内



るようになります。口腔内をアイス棒でマッサージし刺激し、嚥下反射を惹起するアイスマッサージが効果的です。

まず、食事時間を決めて、1日のリズムを作りましょう。ベッド上での食事は、ベッドの角度を調整し、頸部前屈位で麻痺のない側から介助します。小さいスプーンを使い、食べてるときは話しかけないようにします。むせた場合、背中をタッピングします。食物と食べた量を記録します。1回の食事は30分までとし、食後30分は上体を起こして、逆流を防止します。

③ 食品の工夫

● 今日からはじめましょう

口腔の働きを高めることで、食事を楽しめ、一日のリズムをつくることができます。わからないことは、ご相談ください。

● 嚥下食とは、認知症や脳血管障害等さまざまな疾患や加齢により飲食物が飲み込めなくなったり、気管のほうに行ってしまうから食べにくくなった方のために、食物の形態を変えて食べやすく、飲み込みやすく工夫した食事です。調理の際の注意点、食品群別食べやすい食品と調理の工夫などについては当苑栄養士にご相談ください。



● 口腔の働きとして、呼吸、発声、消化、そしてここで取り上げる摂食・嚥下があります。摂食・嚥下とは食べた飲み込んだりする機能のことです。加齢や病気などで口腔機能が低下し、口を通して飲食物が食べにくくなり、食道

への送り込みがうまく働かなくなることを摂食嚥下障害といいます。窒息や肺炎などの重篤な疾患を引き起こす誤嚥を防ぎ、安全においしく食事を楽しみましょう。

● 摂食・嚥下の過程

① 先行期：食物を認知し、五感を働かせて何をどのように食べるかを判断します。

② 準備期：舌、頬の運動機能や口腔の感覚機能が関与して咀嚼をし、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊をつくります。

健康
セミナー
28

●

口腔の働きと摂食・嚥下

～口から始まるQOL～

●

みどり苑 言語聴覚士
水上春奈

③ 口腔期：舌や口唇、頬の機能が関与して、食塊を口腔から咽頭に送り込みます。

④ 咽頭期：食塊が咽頭から食道へ送り込まれる時期で、嚥下反射が重要な働きをします。

⑤ 食道期：食道のぜん動運動により食塊は胃へと運ばれます。

嚥下障害は、むせたり、食事をすると喉がゼロゼロといったり、飲み込みにくくなり、食物が喉の奥で詰まる感じがします。各期において複合して障害が起きるため、総合的にとらえて、包括的なアプローチが必要です。医師に相談のうえ、リハビリを始めましょう。

五省会ファイル [28] 西能病院3階回復室



回復室は3階ナースセンター向って右側にあります

西能病院では18年11月より、重症患者様等の容態を常時観察、適時適切な看護ができる病床を2床新設しました。3階ナースセンター横にある回復室です。

回復室には、主に病状が重篤で絶対安静を必要とする方や全身麻酔で手術を受け方が入室されています。他にも、緊急入院・手術となった方、緊急入院で病状の観察を必要とする方、突発的に状態が悪化した方、加えて、認知症などで常時観察を必要とする患者様などに使用していただいています。

回復室は、ナースセンターからドアで直接入りできるようなになっており、ガラス越しに中を見ることができるよう、患者

様のプライバシーを損ねないようカーテン等で仕切りを設けています。

医師にとっては、容態が把握しやすく、すぐに対応できることで安全面でのメリットが大きいのですが、患者様からも、手術前後の心理的に不安定な時期を回復室で過ごすことで安心を得られるとの意見をいただいています。

回復室を活用し、看護の充実に取り組んでいきます。

(3階病棟棟長 原田洋美)

● 誤嚥・窒息の対処

口腔期に食物が声門を越えて気管に入り込むことを誤嚥といえます。入り込んだ食物が肺組織に障害をもたらして、肺炎を発生させたり、気管をふさいで窒息させたりします。

窒息に気がついたらすぐに人を集め、バイタルサインを確認、空気の通り道を確認、顔を横向きにし、あごを前方に出します。喉に詰まっているものを吸引したり、背中をたたいたり、上腹

● 誤嚥性の肺炎の予防

おいしく食事ができるように配慮しましょう。

① 口腔ケア

- ・ ベッド上では、横向き姿勢で口腔内を観察する
- ・ 歯ブラシの毛先を用いて磨く力を入れずに、細かく動かす
- ・ 奥歯の外側↓前歯↓反対側の奥歯の外側↓内側↓前歯の裏側と順番に磨く
- ・ 歯の汚れやすいところを知る
- ・ 残存機能を活かす
- ・ うがいに始まり、うがいに終わる

② 摂食・嚥下リハビリテーション

摂食・嚥下能力を高め、安定した姿勢で、楽しんで食事でき



みぞおちににぎりこぶしをあて、クッと強く上に引きあげるようにして、吐き出させます



検査データにもとづき患者様の生活指導を行う石原医師と奥井看護師

厚労省は平成12年から「健康日本21」という健康づくり運動をはじめています。これは生活習慣病とその原因となる生活習慣に注目して健康づくりをしようというものです。生活習慣病には、糖尿病・脳卒中・心臓病・高脂血症・高血圧・肥満などが含まれます。

糖尿病の予防・定期健診・健康管理

糖尿病と健康づくり

***糖尿病ってどんな病気？**
糖尿病とは血糖値が高くなる病気です。すい臓から「インスリン」という血糖を下げるホルモンが出にくくなることで起こります。その原因は、主によくない生活習慣の積み重ねです。

***糖尿病の人ってどのくらいいるの？**
糖尿病の疑いが強い人は700万人いますが、治療を受けている人は200万人しかいません。どうしてでしょうか？糖尿病ははじめのうち自覚症状がありません。痛くもかゆくもないのです。ですから、健診で血糖値が高くても放置する人が多いのです。

***糖尿病を放っておくとどうなるの？**
合併症が出ます。糖尿病による腎臓障害で透析を始める人は年間1万人以上います。糖尿病が原因で失明する人は年間3千人います。その他、脳卒中、心筋梗塞といった生活習慣病を起こしやすくし、高血圧、高脂血症といった生活習慣病を悪化させます。

***糖尿病の検査って？**
糖尿病かどうかは血糖値でみます。食事との関係で判断が難しいこともあります。朝や市の健診では空腹での採血とありますので、判断は容易です。毎年必ず受けてください。

***糖尿病といわれたら？**
すぐに薬と聞かれます。食生活・運動といった生活習慣の改善で血糖値が正常に戻る人もいます。その場合でも、定期的に血糖値を測ることが必要です。

糖尿病の予防法

肥満を防ぐことが最大のポイントです。肥満かどうかの判断にはBMI（ボディ・マス・インデックス）を使います。BMIが22のとき、最も病気が少ないことがわかっています。

糖尿病になりやすいかどうかチェックしてみよう！

- 太っている
- 食べ過ぎている
- お酒をたくさん飲む
- おやつは必ず食べる
- 甘いもの脂っこいものが好き
- 夕食が遅く、ドカーンと食べる
- 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 朝食は食べない
- ドリンク剤をよく飲む
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- ストレスがたまっている
- 40歳以上である
- 妊娠中に血糖値が上がったことがある

今からでも遅くありません。チェックが外れるよう心がけてください。

*糖尿病を防ぐ食事は？

- ★食べ過ぎないことと、栄養のバランスをとることが大切です。
- ★野菜はたっぷり
- ★食事は決まった時間に時間をかけて
- ★甘いもの脂っぽい物は食べ過ぎない
- ★一人分ずつ、取り分けて
- ★お茶碗は小ぶりのものを
- ★調味料はかけずにつける
- ★薄味に

*糖尿病を防ぐ運動は？

- ★運動をする時間は、1日に20〜30分が目安です。はじめは一度の時間が5〜10分と短くても大丈夫。慣れるところからはじめましょう。

(運動の工夫)

- ★外出するとき、少しだけ早めに歩く
- ★遠回りして歩き、距離を増やす
- ★買い物は歩いて、まめに歩く
- ★1日1万歩を目標に歩く
- ★週に1度は、隣の駅まで歩いてみる
- ★風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- ★テレビを見ながらトレッチをする

*糖尿病の治療は？

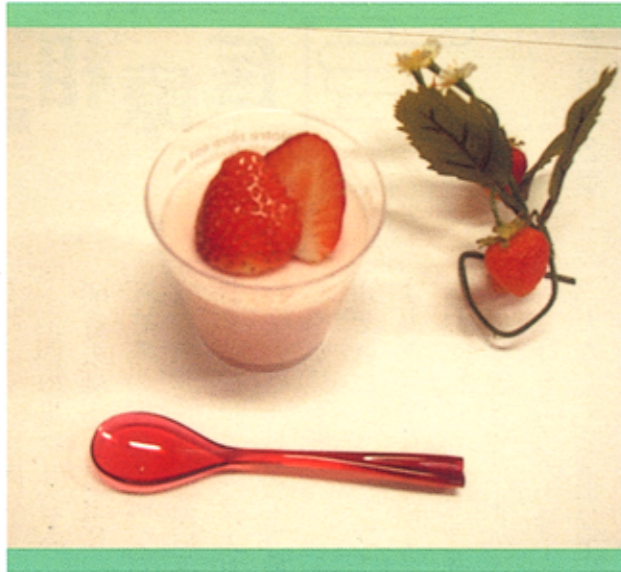
早いうちなら食事療法と運動療法で治りますが、進行したら薬物療法が必要になります。一度糖尿病と診断されたら、定期的に検査を受けて、血糖のコントロールができていないかどうか確かめることが大切です。

*西能みなみ病院外来の実際

糖尿病に長く携ってきた石原が、糖尿病の診断から治療まで幅広く行っています。診断では、空腹時、随時の血糖値はもちろん、より正確に

ヘルシーメニュー

簡単！イチゴムース



〈材料〉(5人分)

粉ゼラチン	5g	生クリーム	25g
水	大さじ6	砂糖	3g
プレーンヨーグルト	250g	イチゴ(飾り用)	適宜
イチゴ	150g	エネルギー	101kcal
砂糖	40g		

〈作り方〉

- ① 水に粉ゼラチンを入れ、ふやかします。
- ② プレーンヨーグルト、いちご、砂糖をミキサーに入れ攪拌します。
- ③ ①のゼラチンを電子レンジで20〜30秒ほどかけて溶かし、②のミキサーの中に入れ、もう1度攪拌します。
- ④ 飾り用のイチゴを小切りにします。
- ⑤ 器に入れて、冷蔵庫に入れ、冷やします。
- ⑥ 生クリームを泡立て、いちごとかざります。

いちごの栄養

イチゴにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは新陳代謝を高める働きがあり、しみ、そばかす、吹き出物などのお肌のトラブル、また、カゼの予防にも効果があるといわれています。

このイチゴムースは、ほのかな酸味とイチゴのつつぶ感がいっぱいです。

簡単に作ることができるので、ぜひ、1度お試しください。(西能みなみ病院 栄養科)

あなたのBMIを計算してみよう

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

判定 BMI 18.5未満……低体重
18.5〜25……普通体重
25以上……肥満

あなたの標準体重を計算してみよう

標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22

外来の流れを具体的に紹介します。体重測定、血圧など一般診察、前回の血液検査にもとづいての生活指導、必要があれば内服薬・インスリン量の変更の指示、採血・採尿と進み、受付で薬をもらうこととなります。4月より胃検診を除く富山市の健康診査(健診)に対応し、糖尿病検査も行います。西能みなみ病院糖尿病外来医師 石原元

そこからベッド柵につかまったり、布団に手を着きながら、足をベッドから少しはみ出させます。お尻の下になった部分を支点にしなが足を降ろして上半身を



図1



図2

② 起き上がり

ベッドから起き上がる際、仰向けの状態から腹筋だけを使って起き上がることは、要介護状態でもなくても困難です。ですからまずは寝返りをして横向きになりましょう。

前回は寝返りの重要性和コツについて説明しましたが、今回は引き続き動作として、起き上がりについて説明します。

ハートフル・ケア

楽らく介護

その5

日常動作②

しかし無理に腕を引っ張って起こすことは、介助者も、介助を受ける人も身体を痛めてしまうことがあるので注意して下さい。(図2参照)

きちんと起き上がって座位になることができれば、さらに立ち上がった後、食事をしたりする動作にもつながります。少しずつでもできるよう練習してみましょう。(支援相談員 長嶋千尋)

起こしていきまます。介助する際もこの姿勢から行なえば、小さい力で介助することができまます。なるべく自力で起き上がるようにしてもらいながら、介助者は肩の部分を抱き、膝の後ろを支えて足を手前に引けば、お尻を支点としながら起こすことができまます。(図1参照)

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・田刈屋方面
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

朝礼のスピーチから



職業人としての心構えを持つにあたっては、仕事で功績を残された先人の言葉を教訓にして

業です。私はたびたびこの言葉を読み返しては、自分の心構えが歪んでいないか、自分に確かめます。そしてこの言葉どおりに職務を果たしたいと思っています。

みどり苑管理栄養士 坂井 亜紀

プロとしての心構え

人生、何事にも心構えが肝心です。職業人として、親として、妻としてなど、心構えにもいろいろあります。私は親の心構えを両親から学び、妻の心構えを夫から教わりました。

職業人としての心構えを持つにあたっては、仕事で功績を残された先人の言葉を教訓にして

「人間は成長するようで、案外としないもの。しかも自分を磨けるのは自分だけで、だれも磨いてはくれない。プロの厳しさを知ったうえで自分の決めた道のプロになる。そのためにはその道に専念し、脇道に決してそれないことが大事だ」(北日本新聞追悼特別記事より)

これは後人育成に熱心だった竹平氏が「若い人たちへの言葉」として語ったもので、力強く愛情がふれる言葉です。私はたびたびこの言葉を読み返しては、自分の心構えが歪んでいないか、自分に確かめます。そしてこの言葉どおりに職務を果たしたいと思っています。

高齢者の飲酒

医療相談



Q 80歳を超える両親が、毎日ふたりで少量の酒をたしなんでいます。今のところ健康に問題はありませんが、大丈夫でしょうか。



A 高齢になると代謝が落ちるので、飲み過ぎないように注意が必要ですが、だからといって禁酒する必要はありません。「酒は百薬の長」と言われ、心身をリラックスさせ、ストレスを解消、食欲を増進、血液の流れをよくする作用があります。一方、過度の飲酒は、の



どや食道のがん、肝臓や胃の病気などを引き起こします。全国の男性2万人(40歳以上60歳未満)を対象に、飲酒量と死亡率の関係を調べた厚生労働省の調査では、非喫煙者の場合、日本酒に換算した1日あたりの量で、「1合まで」の場合に死亡率が最も低く、「2合まで」がそれに次ぎ、「飲まない」人より死亡率が低く出ました。「3合以上」になると、死亡率は高く、喫煙者では少量の飲酒でも死亡率は高くなりました。

ただし、飲酒習慣のない人やアルコールの代謝能力が低く、少量の飲酒で顔が赤くなる体質の人は飲まないほうがよいでしょう。また、寝酒のような孤独なお酒はアルコール依存症の引き金になるので、食事の際に家族といっしょに楽しく飲むのが基本です。(西能病院健康事業部)

西能病院 中屋盛雄さん(77歳)



孫の結婚式までに治したい

中屋盛雄さんは、今年4月で78歳になる。昨年2月の左膝人工関節置換手術に引き続き、この1月には3年前から痛む腰椎ヘルニアの手術、その3週間後には10年来悩まされてきた右膝の人工関節置換手術をした。ヘルニアの手術は前から勧められていたが、3週間も寝たきりの行をしなければならぬと思うとなかなかふんざりがつかなかった。ところが、



手術後、回復室で孫のいつ美さんとともに安静に過ごす中屋さん

昨年2月の左膝人工関節置換手術に引き続き、この1月には3年前から痛む腰椎ヘルニアの手術、その3週間後には10年来悩まされてきた右膝の人工関節置換手術をした。ヘルニアの手術は前から勧められていたが、3週間も寝たきりの行をしなければならぬと思うとなかなかふんざりがつかなかった。ところが、中屋さんは、戦後すぐの頃パン屋に勤めた。食糧難の時代だったし、おじさんがパン職人だったので、迷うことはなかった。以来50年、定年だったが、手術の決心をした。

「焼きたてを食べられるし、おいしいよ」とほめる。中屋さんは、目を細めていつ美さんを見ながら、「この子の上の孫娘が3月に結婚するんです。結婚式には元氣に出席したいと思ひ、間に合うように手術しました」と嬉しそう。

ぽればれ

くゆっくり・おだやかに

ちょっと元気になる話

お知らせ

平成 18 年 手術実績 (主な内訳)	件数
脊椎 (頸椎前方固定, 椎弓形成)	9
脊椎 (腰椎ヘルニア摘出, 椎弓切除, 前方固定)	84
骨折 (上肢, 肩, 鎖骨)	110
骨折 (下肢)	104
骨折 (大腿骨頭部: CHS など)	43
関節 (肩・上肢)	66
関節 (人工骨頭置換術)	33
関節 (人工股関節置換術)	13
関節 (人工膝関節置換術)	39
前十字靭帯形成術 (後十字靭帯を含む)	42
靭帯 手	11
靭帯 足	76
腱 手	12
腱 足 (アキレス腱など)	24
膝 関節鏡手術	162
手足肩 関節鏡手術	70

◎ 日本整形外科学会認定医研修施設
◎ 病床数 97 床 (一般病床)

■ 西能病院休診のご案内

平成19年3月21日(春分の日)は開院記念日のため、休診させていただきます。

■ 西能病院リハビリテーション科診療時間の変更

平成19年4月より平日(月~金)午後の診療が午後4時~7時となります。

■ 平成18年(1月~12月)手術実績955件

西能病院は整形外科を主とした病院です。手・肩・腰・足などの専門医9名(含・非常勤)と常勤の麻酔科専門医が部位や症状に応じて、診療や手術に当たっています。当院では、腰や膝などの手術件数が比較的多く、また、内視鏡を使った傷の小さい手術を行い、早期退院も可能となっています。

患者様へのインフォームドコンセントをきちんと行う一方、仕事や学校などの都合を考慮して速やかな対応に努めていますので、担当医師にご相談ください。

西能病院

TEL 076-441-2481

富山市五福1130

<http://www.sainouhp.or.jp/>

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 和徳 市村 和徳	根塚 武 橋口 津 堂後 隆彦	西能 武 辻 陽雄 仲井間 憲成 川口 善治	西能 武 橋口 津 堂後 隆彦	西能 武 仲井間 憲成 松下 功	西能 武 川口 善治	午前 (8:30~12:00)	西能 市村 和徳 市村 和徳 堂後 隆彦	交替制
	午後 (4:00~7:00)	西能 堂後 隆彦	市村 和徳 仲井間 憲成	橋口 津 松下 功	根塚 武 橋口 津 堂後 隆彦	西能 武 川口 善治 (5:30まで)	西能 武 川口 善治	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)	川上 恭右 (一般・消化器) 朴木 博幸 (膠原病・リウマチ)	三川 正人 (腎臓・循環器)	三川 正人 (腎臓・循環器)	川上 恭右 (一般・消化器) 三川 正人 (腎臓・循環器)	三川 正人 (腎臓・循環器)	三川 正人 (腎臓・循環器)	午前 (8:30~12:00)	中山 康弘 (一般・消化器) 島 啓介 (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)	川上 恭右 (一般・消化器)	川上 恭右 (一般・消化器)	三川 正人 (腎臓・循環器)	三川 正人 (腎臓・循環器)	午後 (1:30~5:00)	休診	休診
眼科	午前			柚木 達也		園師 眞弓				
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・顎顔面 外来・予約制)	増田 明 (ペインクリニック)				
リハビリテーション科	午前8:30~12:00	午後1:30~7:00(4月1日より 午後4:00~7:00)				午前8:30~12:00	午後1:30~5:00			



西能病院は
日本医療機能評価機構認定
を受けています。

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/利用者様の活動
サポート/話相手
お気軽にお問い合わせ
ください

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/>

西能みなみ病院

TEL 076-428-2373

富山市秋ヶ島145番1

午前9:00~12:30	月	火	水	木	金	土	日
内科	石原 元	森本 茂人	石原 元	石原 元	石原 元	大黒 正志	休診
リハビリテーション科	浅野 裕	浅野 裕	浅野 裕	浅野 裕	休診	浅野 裕	休診