

2008年7月10日

五省会ニュース

ご せい かい

NO.165

医療法人財団五省会
医療法人 西能病院
西能みなみ病院
介護老人保健施設 みどり苑
発行人 西能 竝



ジャンボ西瓜

提供 入善町

おいしい！夏

ひと抱えもある黒いポウリングボールのようなものを息子が持ち帰った。

「お母さんにプレゼント。有機栽培で特別おいしいから食べてみて」という。二年前の夏のことである。黒皮の西瓜だった。「でんすけ」という有名な品種は知っていたが、これがそうなのか。持ち上げるとずしりと重かった。よく冷やしてから翌日食べることにした。

黒皮の表面は硬く、容易に包丁が入らない。床にタオルを敷いて西瓜を置き、包丁に体重をかけて切った。スパッと割れ、紅い果肉が現れると、甘くさわやかな香りが広がった。実がしまっているのにしゃきしゃきとして、甘味が濃くて瑞々しい。西瓜が大好物だが、こんな完璧な西瓜は初めて食べた。寿命が延びる心地がした。

作ったのは婦中町のNさんで、野菜の苗の生産販売のほか、西瓜や有機野菜も作っている。味がよくて買にくる人が多く、すぐ売り切れてしまうそうだ。東京のホテルから西瓜やトマト、アスパラなどの引き合いがあるが、たくさん採れないからと断っているという。

「黒と赤の帝王」とも呼ばれる黒皮の西瓜は、去年も届いた。今年ももうすぐだ。待ち遠しい。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本椋子

健康 セミナー 35

胃食道逆流症 について

西能病院内科

森田 弘之

ジリジリ、イガイガ、やける
ようなと表現される胸やけの症
状は、胃の中の胃液、特にその
中に含まれる胃酸が逆流するこ
とが原因の一つと考えられ、「酸
逆流症状」と呼ばれています。
酸逆流症状には、胸やけのほかに、
すっぱいものがこみあげる呑酸^{どんさん}、
胸の痛み、食べ物がつかえる感
じなどの症状がみられることも
あります。（表1）をご参照く
ださい。

することによって、不快な症状
や合併症を起こした状態を、「胃
食道逆流症」といいます。酸逆
流症状があり、胃カメラで食道
粘膜にびらんなどの炎症がある
場合は、「逆流性食道炎」と診
断されます。一方、同症状があ
るにもかかわらず食道粘膜に異
常がない「非びらん性胃食道逆
流症」という病態もあります。
これらをあわせて、胃食道逆流
症といえます。

次のようなものがあります。

- ① 食道と胃の境目の筋肉（下部
食道括約筋）がゆるみ、胃酸が
逆流しやすくなる。
- ② 食道の動き（ぜん動運動）が
悪く、逆流した胃液を胃へ押し
戻すことができない。
- ③ 胃の中の圧力が高くなって上
向きの力が強くなり、胃液が押
上げられる。

●胃食道逆流症の予防

次のようなことに注意するこ
とで、胸やけを防げます。

①生活習慣の改善

- ・ 早食い、大食はしない
- ・ 脂肪の多いものや刺激物を控
える

②要注意の食べ物

- ・ 食後すぐに横にならない
- ・ 肥満を解消する
- ・ 油っぽいフライやてんぷら
- ・ 甘いもの・あん菓子やケーキ
- ・ 唐辛子などの香辛料
- ・ 刺激のあるもの・酸っぱいも
の
- ・ その他、アルコールやタバコ
など

③おなかの圧迫を避ける

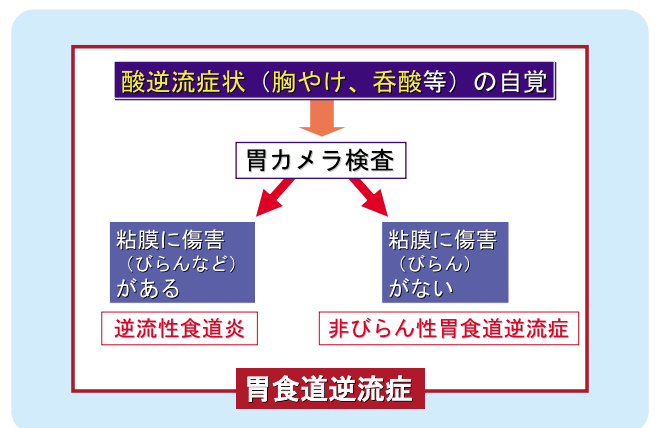
- ・ 前かがみの姿勢
- ・ 便秘

●胃食道逆流症の治療

胃食道逆流症には薬による治
療が行われます。症状が改善し
ても服薬を中止すると再発する
ことがあるので、医師の指示に
従ってください。主に胃酸の分
泌を抑える薬を用いますが、薬
には次の種類があります。

①酸分泌抑制薬

原因となる胃酸の分泌を抑え、
食道に逆流する胃酸を少なくし



(表I) 胃食道逆流症の症状

胸やけ	みぞおちの辺りから胸の下のほうへかけて、焼けつく、熱くなるような不快感。のどのほうまで上がってきて、痛みをとまなう場合もある。
呑酸	口の中まですっぱい液がこみ上げる。
胸の痛み	食道への刺激が強いと、胸が締め付けられるような痛みを感じる。
胃もたれ	胃の中の食物を消化したり、腸に送り出す動きが悪く、食べ物がいつまでも胃の中に残ってしまう。
のどの違和感	逆流した胃酸により、のどに炎症が起き、痛みや違和感を感じる。声がかすれたりすることもある。
咳	逆流した胃酸を気管に吸い込んで咳き込んだり、気管支が炎症を起こす。

ます。同時に炎症を改善する働きもあります。

② 消化管運動機能改善薬
食道のぜん動運動を回復させ、逆流した胃酸を胃に押し戻し、胃の運動を改善して胃からの排出を促進します。

③ 粘膜保護薬
食道粘膜の傷口に働き、胃酸による傷害を防ぎます。

④ 制酸薬
胃酸を中和、症状を抑えます。

胸やけなどの不快な症状が続き、日常生活に支障がある方は早め



に医師にご相談ください。
(西能病院健康教室講演を編集しました)

私は中国(満州)で生まれました。父の形見として受け取ったものは、百年も前に父が愛用していた象牙の麻雀牌一式であり、このゲームには小学生時代から慣れ親しんでおりました。今でも後期高齢者の仲間数人と手弁当で卓を囲んでいます。腕のほうは仲間うち最下位ではありますが、私にとって「癒し」の効果は絶大で、また認知症の強力な予防ともなっております。



ヒマラヤ・アンナプルナ (8091m) を背景に

75歳の今日まで、下手の横好きながら、手がけたスポーツ・趣味は数多いのですが、ものになったものは少ないようです。しかし、そこから得た有形無形の恩恵は莫大です。

小学生時代の器械体操、中学の草野球に始まり、高校、東北大学医学部では山岳部・ワンデルング部に所属していました。その頃から始めて日本百名山を踏破しようと思いましたが、脳神経外科臨床との時間的折合いがつかず、また、退官してこれからの時には健康を損ね、百名山のなかの四十数山であきらめざるを得ませんでした。最近、私よりも年上の三浦雄一郎が、エベレストに再度挑戦しており、敬意を表します。仕方がないので、日本国内に6852もあるとされる離れ小島と、山奥の源泉かけ流しの1855の秘湯を片っ端から歩き回ろうと思っております。

話は変わりますが、父の任地の関係で、

動と静——離島・秘湯めぐりと麻雀

カルテの余白

五省会のドクターを紹介します

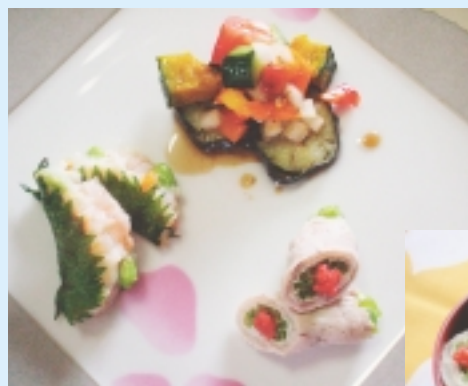


みどり苑施設長
高久 晃 (75歳)

分野	脳神経外科学 特に脳卒中の外科
趣味	麻雀 登山、草野球
好物	山菜 カレーライス
尊敬する人	野口英世 三浦雄一郎

ヘルシーメニュー

夏野菜を使ったお惣菜



防腐効果がある食材を組み合わせることで、暑い時期のお弁当にも安心して使えます。

夏バテに効きます！

酢……さっぱりして食べやすいだけでなく、成分の酢酸・クエン酸が体の中にたまった疲労物質である乳酸などを分解する。
 豚肉……豚肉に多く含まれるビタミンBは、肝臓でブドウ糖をエネルギーに変えるときに必要。
 夏野菜……水分が多く、体を冷やす作用があり、含まれるカリウムが余分な塩分を対外に排出、利尿作用もある。
 大葉・生姜・みょうが……ビタミンが豊富で、香りが食欲を増し、防腐効果がある。

■ ヒーマンの豚しゃぶロール

【材料】(4本分)
 豚肉しゃぶしゃぶ用12枚 1個
 ピーマン 1個 梅干 2粒

【作り方】
 ①まな板の上にしゃぶしゃぶ用の豚肉を2,3枚並べておく。
 ②包丁でたたいてペースト状にした梅干を豚肉にぬる。
 ③その上に千切りにしたピーマンとチーズをのせ、芯にして巻く。
 ④巻き上がったものをぴっちりラップで巻いて電子レンジで加熱する。(1本当たり40～60秒) 余熱が取れたら、弁当箱に入る大きさに切る。熱いうちに切ると、切り口がきたなくなるので、要注意。

■ すりみの大葉サンド

【材料】(8ケ分)
 白すりみ 70g 大葉 8枚
 ムキエビ 30g 生姜 10g
 おき枝豆 20g 酒 大匙1
 人参 10g

【作り方】
 ①ムキエビは枝豆と同じ大きさに切る。
 ②にんじんはみじん切りにする
 ③白すりみに枝豆、ムキエビ、人参、すりおろした生姜、酒を加え、滑らかになるまで混ぜる。
 ④8等分に分けて大葉にはさみ、油をひいたフライパンでこがさないように焼く。

■ 夏野菜のサラダ

【作り方】
 トマト、なす、パプリカ、セロリなどをさいころに切って、ドレッシングであえる。

エネルギー(1人分) 176kcal 蛋白質 12g (みどり苑 栄養管理室)

TOPICS

トピックス

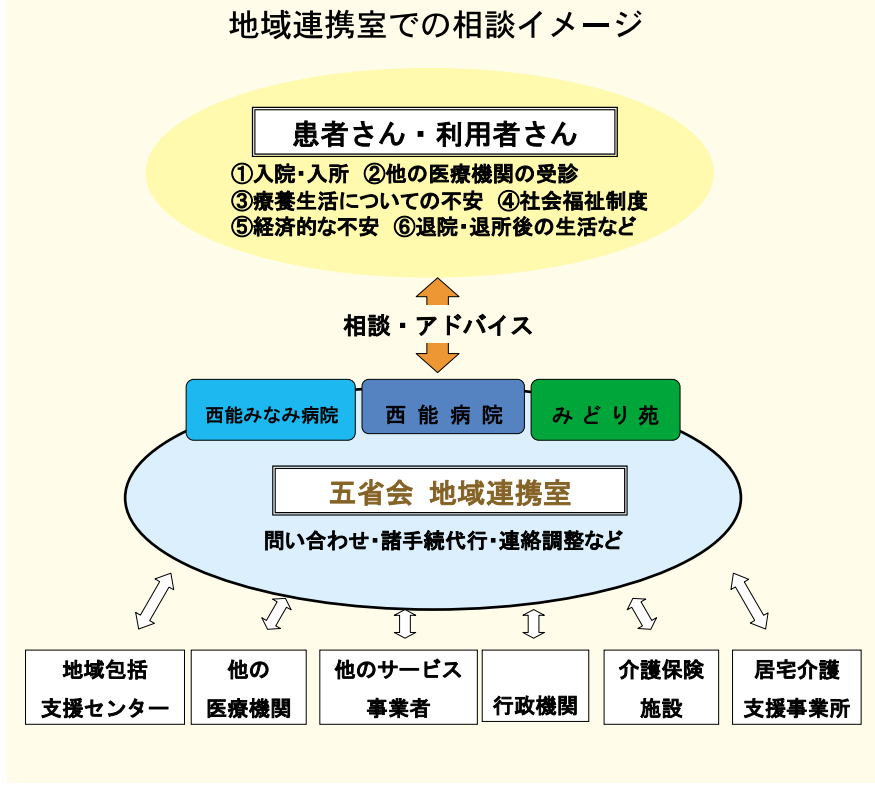
地域連携室—地域と五省会の社会的なパイプ役として

～患者さん・利用者さんの治療以外のあらゆる面をサポート～

●「治療以外のドクター」を目指して
 五省会地域連携室は、整形外科急性期治療を主体とする西能病院、慢性疾患の治療を行う西能みなみ病院、高齢者の在宅復帰を支援する介護老人保健施設みどり苑の3施設を横断する組織として、平成19年に開室しました。その目的は、医療または介護サービスを受ける患者さん・利用者さんを、社会的側面からサポートすることにあります。

業務は「法人内部の連携」と「法人外部との連携」に分かれます。内部の連携では、五省会3施設の特徴を生かし、それぞれの病状に合わせた施設利用をサポートしています。外部との連携では、入院・入退所の手続きを始め、行政や他の医療機関、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所との窓口としての業務を行います。

いずれの業務においても、病状、家庭環境、就労環境、経済状態、ご家族の要望などを踏まえたうえで、最上のサービスが受けられるようお手伝いしています。その意味では「治療以外の面でのドクター」であることを目指して、業務に取り組んでいます。



お気軽に、ご相談ください

私たちが地域連携室のスタッフです

 西能みなみ病院 若林由紀子	 西能病院 五十嵐 均
 みどり苑 長嶋 千尋	 西能病院 藤村麻衣子
 みどり苑 山崎久留美	 西能病院 島田季世子

●各施設の役割
 地域連携室では、患者さんやご家族とのコミュニケーションを大切に、地域や福祉機関とのネットワークを通して、さまざまなご要望に対応できるように努めています。お困りのことがありましたら、どうぞお気軽にご相談下さい。

●西能病院
 当院の入院施設には一般病床、重症急性期病床、回復期リハビリテーション病棟があり、運動機能の回復状態に応じて、社会復帰・在宅復帰に向けてのお手伝いをしています。地域との関わりでは、住民の健康への意識づけを目的に「西能病院・健康教室」を企画運営しています。

●西能みなみ病院
 当院の入院患者さんは、急性期の治療は終了したものの、医療処置が継続して必要な方、長期間のリハビリ治療が必要な方が主体です。入院が長期間にわたる傾向があるため、経済面や行政サービスの利用など、医療以外の面でのケアやサポートがより重要だと考えています。

●みどり苑
 みどり苑では、「高齢者の自立を支援し、在宅復帰に協力する」という基本方針のもと、入所・ショートステイ・デイケア(通所リハビリ)の3つの介護サービスを提供しています。支援相談員を2名配置し、入退所の調整や在宅復帰に向けての具体的な生活支援を行っています。

●こんな相談に応じます
 ①入院・入所
 入院または入所を希望される方からの相談

②他医療機関の受診
 ご相談、または他医療機関や地域包括支援センター等からの入院・入所の問い合わせなどに対応しています。

③転院・施設入所
 他の医療機関へ転院される方、または福祉施設等へ入所される方に、費用や時期等のご希望にもとづき、受け入れ施設との連絡・調整を行います。

④各種保険サービスの利用
 介護保険制度の手続き、身体障害者手帳の申請、高額療養費制度など、各種の行政サービスについて、制度の利用方法をご案内します。また、市町村、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所と連絡を取り、手続きを進めます。

⑤退院・退所後の生活支援
 在宅復帰後の生活につきまとう不安に対して、関係機関と連携しながら対応します。また、必要に応じて医療スタッフとご自宅を訪問し、住宅改修のサポートも行います。



みどり苑に入所を希望されるご本人とご家族に施設の機能について説明する支援相談員

患者さんやご家族からのご提案・ご要望について、各部門の責任者が回答いたします。

〔西能病院〕

身障者用の自販機を！

3階の自動販売機ですが、腰をかめるのが辛いので、お金や商品の出し入れがしやすい身障者用タイプの自動販売機がほしいです。

〔回答〕 当院の3階病棟には手術後間もない患者さんが多数入院されていることから、商品取り出し口が高い位置に付いた車椅子対応の自動販売機に入れ替えました。一方、2階の回復期リハビリ病棟では、「あらゆる生活動作がリハビリ」という考えのもと、患者さんの一日も早い在宅復帰をサポートしておりますので、従来型の自販機を設置しています。

（病院長 西能 竈）

信頼と安心感が生まれました

スタッフの皆様の対応が非常にすばらしいと思えました。やさしい話しぶりと笑顔、何より患者の話をよく聞いて下さる。時には身の上話も。患者一人一人に合わせて対応してくださることに、信頼と安心感が生まれました。おかげさまで楽しい入院生活でした。社会に出てからも皆様のことを思い出してがんばります。

〔回答〕 当法人は「信頼と奉仕」の理念を掲げております。患者さんからこうしたお言葉をいただくことが、職員の最高の励みになります。ありがとうございます。

（看護部長 境 美代子）

〔みどり苑〕

ナースコールとは違う音色？

ときどきナースコールとはちがう種類の音が聞こえてきます。何の音が気になるのですか。

〔回答〕 みどり苑では、転倒防止や、徘徊させそうな利用者さんのベッド横下にセンサーマットを使用して、安全対策の一助に心がけています。お聞きになったのは、そのセンサーの音でしょう。音色は3種類あり、いち早くベッドサイドへ駆けつけて予防できるように配慮しております。ご理解をお願いいたします。

（看護介護部長 関 待子）



ぽればれば

みどり苑入所者

森 直子さん（71歳）



カラオケで歌う40代の森さん

くゆっくり・おだやかに

ちょっと元気になる話

リハビリは二人三脚で

「お父さん、足が動かない」と、森直子さんが夫の之男さんに声を掛けたのは、昨年10月29日の夜中。翌朝救急車を呼んで病院に行った。病名は脳梗塞、右半身にマヒが残った。それから、之男さんと二人三脚のリハビリが始まった。

森さん夫婦は、富山市内任海で「うどん八」を営んで6年になる。

定年後に始めた仕事だ。店を出す定食は、ご飯も漬物も自分の田畑で作る。早朝から田畑に出て農作業をし、6時には仕入れに行き、戻って、休む間もなく仕込を始めると、生活だった。直子さんは、仕事が終わると、伝票の整理などもする元気母さんだった。



娘さんにお化粧をしてもらい、仲よく写真に納まる森さん夫婦

農作業の機械化が進んだ30年ほど前から、直子さんは勤めに出て、カラオケという趣味を持つようになった。なにごとにも熱心な直子さんはセミプロ級となり、持ち前の張りのある声で美空ひばりや松原のぶえなどの歌を歌い、各所の大会で優勝するようになった。之男さんにはそんな妻が自慢だ。早く家に帰りたいとリハビリに励む直子さんのそばで、「若いとき、いろいろ苦勞を掛けたから、これからはわしが世話せんとな」と、之男さん。近くに住む娘さんのサポートも得て、その日は遠くない。

元旦マラソンで

健康維持

Honoluluマラソン参加が夢

西能みなみ病院

事務部長 土代正治

今から20年前までは、経済成長と足並みをそろえて働く、まったくの仕事人間でした。自分の体や人間の豊かさなどまったく考えておらず、いわゆる「無」趣味人間でした。

45歳の秋に、友人から入善町の明日温泉主催の歩こう会「8K」に誘われ、歩くことより温泉に入ることを目的に参加してみました。その頃はまだ若かったこともあり、8kmくらいはたいしたことはないだろうとあなどっていました。歩いていくうちに足が棒のようになってきました。息は苦しく、足裏に幾つもの豆ができ、坂道は上がれません。そのうち一歩も進めなくなり、完走できませんでした。当時の体重は72kg。

この様なことがあって、このままでは先が短いと思い、フィットネスクラブに通うようになりまし。さらに三方五湖、河口湖、立山山麓、氷見きときとウォーキングなど、他府県や市町村で行われ

る歩こう会（いずれも20km）に参加したり、徐々に体力をつけて、体重も66kgまで落としました。平成15年1月からは、毎年大門町（現射水市）元旦マラソン（5km）に参加しています。走り終えて、「今年も無事走れた。ありがたや、ありがたや」と感謝し、お神酒をいただくのが私の健康づくりの始まりとなっています。

10年後、後期高齢者に到達した時点でハワイの Honolulu・ハーフマラソンに参加するのが私の夢。その前には、東京マラソンに…。



夫婦でウォーキングに参加
コミュニケーションを図るのも楽しい

ハートフル・ケア

楽らく介護

その12

排泄②

老化や障害によって、ふとした瞬間に少量の尿が漏れる、自分でトイレに行くことができなくなったなど、排泄にまつわる悩みはたくさん聞かれます。最近ではそのような時に身につける下着、オムツ類が種類も豊富になってきています。

それらの製品を上手に活用して快適な生活を送ってください。

失禁パンツ

普通の布パンツの股部分に吸水性にすぐれた布が取り付けられています。少量の尿程度なら対応可能です。最近ではトランクス型もあり、見た目に普通の布パンツと変わりません。

尿取りパッド

大きさも吸収量も様々なタイプ

プがあります。パンツやオムツに取り付けて使うことで、漏れの心配を軽減し、経済的にオムツを使用することができます。

トレーニングパンツ（紙パンツ）

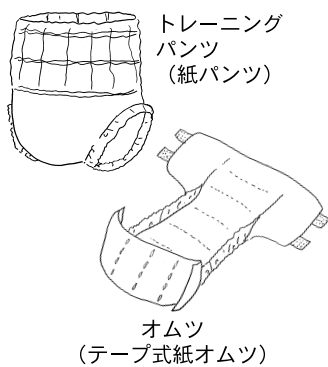
使い捨てタイプで紙パンツです。パンツ型ですのでトイレでの上げ下げも普通のパンツと同様に行う事ができます。吸収量は多めです。

オムツ（テープ式紙おむつ）

両サイドをテープで止める開閉式の紙オムツです。尿量が多く、寝たまま介助する場合に適しています。

紙オムツ類は常時利用している場合、行政より支給が受けられることがあります。介護度や所得に要件がありますので、ケアマネージャーさん等にご相談ください。

（支援相談員 長嶋千尋）



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 站 市村 和徳 信清 正典	根塚 武 (9:00～) 橋口 津 堂後 隆彦	西能 站 辻 陽雄 (隔週) 仲井間 憲成 川口 善治	西能 站 根塚 武 仲井間 憲成	西能 站 松下 功 信清 正典	午前 (8:30～12:00)	市村 和徳 信清 正典 堂後 隆彦	交替制
	午後 (4:00～7:00)	西能 站 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 ●スポーツ整形 も行います	市村 和徳 信清 正典 川口 善治 (5:30まで)	午後 (1:30～5:00)	市村 和徳 根塚 武 橋口 津 ●スポーツ整形 も行います	交替制
内科	午前 (8:30～12:00)	川上 恭右 (一般・消化器) 森田 弘之 (一般・消化器)	川上 恭右 (一般・消化器)	森田 弘之 (一般・消化器)	川上 恭右 (一般・消化器)	森田 弘之 (一般・消化器)	午前 (8:30～12:00)	中山 康弘 (一般・消化器)	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)	森田 弘之 (一般・消化器)	川上 恭右 (一般・消化器)	森田 弘之 (一般・消化器)	午後 (1:30～5:00)	休診	休診
眼科	午前			柚木 達也		柚木 達也			
麻酔科	午前 (8:30～12:00)				増田 明 (顔面・眼瞼痙攣 外来・予約制)		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4:00～7:00					午前8:30～12:00 午後1:30～5:00		

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	石神慶一郎(第1・3・5) 森本 茂人(第2・4)	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

- 入所サービス
- ショートステイ
- デイケア(通所リハビリテーション)
- 居宅介護支援事業所

ボランティア募集 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

お知らせ

■納涼祭のご案内

- ・みどり苑…8月2日(土)
1階デイルーム中庭にて
14:00 フラダンス鑑賞
17:00 屋台、ビンゴゲーム等
- ・西能みなみ病院…8月6日(水)
14:00～ 吹奏楽など

■みどり苑納涼祭ボランティア募集

- 時間: 16:30～19:30
- 内容: ①屋台模擬店の補助
②利用者の方の誘導
- 詳細は長嶋まで

■職員募集について

- 五省会では看護スタッフ(看護師・

准看護師・介護福祉士)を募集しています。
詳細は西能病院 澤井まで

■花いっぱい運動

6月8日、今年もみどり苑、西能みなみ病院職員18名が新保校区の「花いっぱい運動 新保ル・ロード一斉花苗植え種まき」に参加しました。青空の下、地域の方とともに街路樹の根元にキバナコスモス、マリーゴールドの苗を植えました。



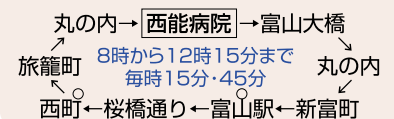
西能病院通院バス

月曜～土曜 午前運行(日曜、祝日は休み)

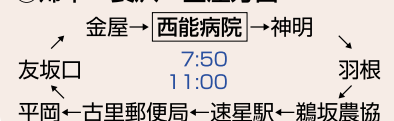
○印は常時停留所、その他は臨時停車します。

★詳細は受付でおたずねください

①富山駅・西町コース



②婦中・長沢・金屋方面



③呉羽・中老田・北代・田川屋方面

