

2011年2月1日発行



日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人 明芳会  
佐藤病院

# そよかぜ



クロスステッチ刺繍  
詳しくは「いきいき作品」のコーナーでご紹介します

## 理念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

## 患者さまの権利の尊重

- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

## 平成22年度 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★経営の効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して疾病予防と健康増進に努めます。

## 目次

- ・お知らせ  
「インフルエンザ治療薬 イナビル」
- ・トピックス①  
「知っていますか、正しい薬の飲み方と健康に効くツボ」
- ・地域連携  
「シルバーピアース共生」
- ・健康  
「冷え症&冷え症予防レシピ」
- ・トピックス②  
「脈波」
- ・いきいき作品  
「クロスステッチ刺繍」

# お知らせ

# インフルエンザ治療薬 ～イナビル～

当院において従来のインフルエンザ治療薬は、吸入薬のリレンザと内服薬のタミフルを使用していました。この度、昨年10月より発売になりましたイナビルというインフルエンザ治療薬を使用することになりました。従来のインフルエンザ治療薬では、1日2回5日間服用していましたが、イナビルでは処方されたその場で吸入して治療としては終わりです。使用後も高熱が続くこともあると思いますが、高熱に対しては解熱剤（カロナール）を処方することになりました。今回は新薬イナビルのご紹介をさせていただきます。

## はじめに

イナビルは「吸入型（口から吸入）」のインフルエンザのお薬です。イナビルは、容器に入ったお薬を（1回分）を吸うだけでインフルエンザウイルスの増殖を抑えることができる「吸入型」のお薬です。

**10歳以上**  
40mg(2容器)を1回分として吸入

**2容器で1回分**

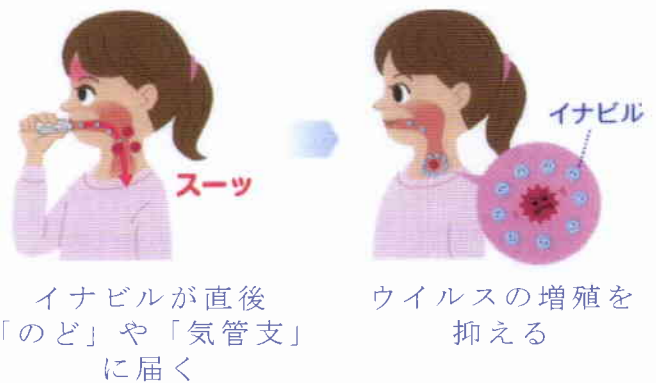
これでイナビルによる治療は終わりです

**10歳未満**  
20mg(1容器)を1回分として吸入

**1容器で1回分**

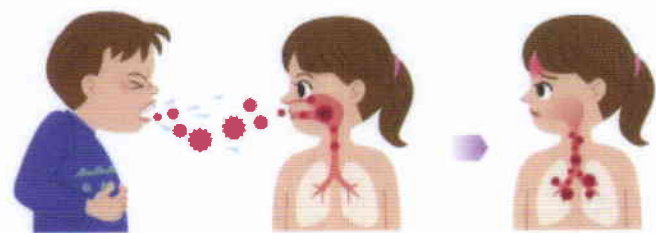
これでイナビルによる治療は終わりです

吸入型のイナビルは、ウイルスが増殖する「のど」や「気管支」に直接届いて、ウイルスの増殖を抑えます。



## 吸入型のお薬のメリット

インフルエンザウイルスは「のど」や「気管支」で増殖します。



咳やくしゃみに含まれるウイルス

「のど」や「気管支」にウイルスがくっつく

「のど」や「気管支」に急速に増殖する

## イナビルを吸入しましょう

### A お薬を集める B ①の吸入準備 ▶ ①を吸入



### C ②の吸入準備 ▶ ②を吸入 D 元の状態に戻す



10月28日に恒例の健康教室を開催いたしました。今回のテーマは「正しい薬の飲み方と健康に効くツボ」と題しまして、普段私たちが使用しているお薬について、さらに東洋医学やツボについての基礎知識などにも注目してみました。

薬には新薬（西洋薬）と漢方薬がありますが、それぞれ得意とする症状や病気があります。新薬の多くは、有効成分が単一で切れ味が鋭く即効性があるため、感染症の菌を殺す熱や痛みをとる、血圧を下げるといった一つの症状や病気に対する直接的な治療に適しています。一方、漢方薬はいくつもの生薬を組み合わせて作られた薬ですので、慢性的な病気や全身的な病気の治療など複数・多彩な症状に効果を発揮します。



西洋薬も昔は、ハーブといわれる薬草を使用して漢方薬と同じように薬を使っていたが、その他にもカビからペニシリンという抗生物質を抽出し、効果がある有効成分を抽出して錠剤にしています。

もっとも現在では、先日のノーベル物理学を受賞した根岸さん、鈴木さんが発見した方法を利用して薬の有効成分を化学合成で直接作り出す方法も用いられています。



#### 👩‍⚕️ お薬の飲み方について

一人のお医者さんにだけかかっている、その先生が数種類のお薬を出された場合は、特に問題がないと考えてよいでしょう。しかし現実には、いくつもの医療機関にかかっている患者さんが多く、別々の病院から異なる薬が出されることがあります。その結果、それぞれの薬の成分が重なっていたり、薬の効果が打ち消し合ってしまったたり、好ましくない作用が生み出される場合もありますので、いろいろなお薬を一緒に飲むときは細心の注意が必要です。いくつかの医療機関にかかっている場合には、必ずお薬手帳を持参して、現在飲んでいる市販の薬や、健康のために飲んでいる民間薬なども含めて、すべての薬について医師または薬剤師に相談してください。そして、飲むように指示された薬は決して自分の判断だけでやめたり、追加しないようにしてください。

#### ～「ツボ」について～

ツボを医療に使う方法は、中国を中心とした東洋で発達しました。経験で得た知識をそのまま生かすようにして、ツボを押ししたり揉んだり、鍼をしたり、灸をしたりなどの医療法が確立されてきました。例えば眼が疲れたときに目頭を押ししたり、こめかみを押ししたりすると思いますが、これがツボです。中国医学では、血液や体液を循環させる通り道を「経絡（けいらく）」、気血の流れが滞ることで経絡上に現れる反応点を「経穴（けいけつ）＝ツボ」と呼びます。経絡は14あり、その経絡上にあるツボは365あるといわれています。

ツボは外から見てもわかりません。また、人によってツボの位置はかわります。しこりがあったり、痛みがあったり皮膚がくぼんでいるところ、あるいは気持ちのいいところがツボです。押す強さは痛気持ちいいぐらいがベストです。

# 地域連携

つながりのある医療機関のご紹介

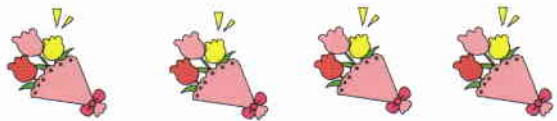
## 介護付有料老人ホーム

# シルバーピアーズ共生

### 当施設の紹介

南区の臨港倉庫より東に300メートルに位置する閑静な住宅街に緑色の屋根の木造の瀟洒な建物が、介護付有料ホーム、シルバーピアーズ共生です。シルバーピアーズ共生は、ピアーズグループの中で唯一介護付有料老人ホームです。建物は明るい配色で温かな雰囲気に包まれています。

入所定員は1Fに15名2Fに15名となっており、毎月お誕生日会、自由献立を実施し、入居者様のご希望をお聞きして、スタッフが腕を振っております。その他春のお花見、夏祭り、敬老会、秋の遠足、クリスマス会など、楽しいイベントを行っており、「共に笑顔で生活できるホーム」として入居者様の笑顔の回数を増やして頂けるように頑張っています。何より家庭的で、入居者様とスタッフが和気あいあいとしており和やかな会話が賑やかに響いている、そんなホームです。



(ケアマネージャー 佐藤律子)

### アピールしたいこと

ピアーズグループは、基本理念に基づきご利用者様はもちろんスタッフにも笑顔が絶えない生き生きとした環境づくりを目指しております。ご利用者様に対しては、その方の今までの人生を尊重し、尊厳をもって接し地域とのふれあいを楽しみながらご家族での生活と同じように生活して頂き、ひとりひとりにあった個別の介護計画により日常生活の支援と自立の支援を目的としております。医療面においても医療機関の協力により24時間十分な連携がとれる体制となっております。県内でも数少ないグループホームでのターミナルケアをいち早く行い、医療、福祉があつてこそその高齢者福祉であるとの考えに基づき利用者様が重度化した場合の指針を定め、ピアーズグループの各施設においては、今以上に充実したターミナルケアを目指しております。

### 貴院との関わり

骨折後の回復期のリハビリ及び下肢筋力低下のリハビリに入居者様がお世話になっております。熱心に若い先生方に対応していただき、その上、施設内でのリハビリの指導もしていただき、感謝しております。また地域連携室より、ご紹介やお問い合わせを頂いています。今後どうぞよろしくお願い致します。

## 施設ご紹介

## シルバーピアーズ 共生



所在地 〒702-8021 岡山市南区福田1021-6

電話 TEL: (086) 902-0024  
FAX: (086) 902-0021

関連施設 グループホーム (シルバーピアーズⅠ・シルバーピアーズⅡ・シルバーピアーズ愛・グループホーム吉備路) ・小規模多機能ホーム福寿・シニア地域交流センター・コミュニティハウスピア・ピアーズヘルプステーション・ピアーズ介護相談センター



# 冷え性対策

## ～体を温める食材～



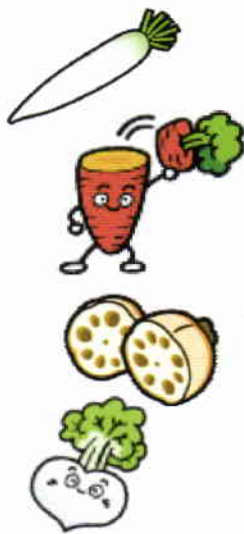
「暑い～」からあつという間に「寒い～」と気が付くと口にしていく季節となりました。毎年のこととはいえ、『冷え』にお悩みの方は多いと思います。

『冷え性対策』には運動・プチ断食・半身浴・温冷浴・湯たんぽ・靴下・腹巻などなど、さまざまな物がありますが、その中でも今回は、『食材』について紹介してみようと思います。



『温める』と言えば『生姜』、冷え性対策の王様です。ジンゲロールは熱産生成分で、冷え改善の働きがあり、吐気止め、刺激作用により胃の働きを活発にし消化を助ける働きもあります。その他、抗炎症作用・鎮痛作用・抗酸化作用・抗動脈硬化作用などがあり、漢方薬としても使われています。

次に『根菜』です。大根やニンジン・レンコンなどで、良い血液を作る栄養素が多く含まれ、その中でも『大根』は、胃薬と言われるほどで、消化酵素ジアスターゼが多く含まれています。咳や喉の痛みに効果的で、カリウムにより利尿作用があり、オキシダーゼにより発癌物質の解毒効果もあるそうです。



『ニンジン』は、カロチンが多く含まれ、油に溶ける脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂ると吸収率が高くなります。消化不良・視力低下・百日咳・強心・抗ガン作用に効果的だそうです。

『レンコン』は、ビタミンCにより疲労回復、コラーゲンを生成し血管や粘膜を丈夫にし、肌ハリを与え、ウィルスの核酸を破壊し風邪をひきにくくする作用があります。ビタミンB12は、貧血予防に、不溶性の植物繊維が多いので、腸の働きを活発にし便秘解消に効果的です。コレステロールを下げ血圧を正常にする働きがあり、動脈硬化や高血圧にも効果があります。ムチン質（ねばねば）は、胃壁を保護し、たんぱく質分解に作用するので胃腸の負担を軽減し、滋養強壮にも効果的です。



『とうがらし』は、カプサイシンにより血液の流れを良くし、体温を上昇させる働きがあり、中枢神経を刺激することで副腎皮質から分泌したアドレナリンが血流量を増やすので、体が温かくなり、ダイエットにも効果があるとされています。また、白血球の活動を活性化し、身体の抵抗力も高まります。但し、食べすぎにはご用心！



### 豆乳の五目豚汁 (2人分)

材料：	大根 (4～5cmの長さ・皮をむく)	約150g
	人参 (中1/6本・皮をむく)	約30g
	ごぼう (中1/2本・皮をこそげる)	約80g
	豚薄切り肉 (肩ロース、またはバラ肉)	150g
	小松菜 (根を切り落とす)	約80g
A	豆乳	2カップ
	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ2/3
	ゴマ油	大さじ2

好みで七味唐辛子少々



一人分397kcal 塩分3.4g

#### 〈作り方〉

1. 大根と人参は5mmの厚さのちょう切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。小松菜は1.5cmの長さのざく切りにする。豚肉は3～4cm幅に切る。
2. 鍋にごま油大さじ1を入れて中火でよく熱し、豚肉を1分ほど炒め、かたくならないうちに取り出す。  
鍋にごま油大さじ1を足し、ごぼう、大根、人参、小松菜の順に加えながら2分ほど炒める。
3. 水1カップを加え、煮立ったらアクを取り、弱火にして10分煮る。豚肉を戻してAを加え、さらに10分煮、器に盛って好みで七味唐辛子をふる。

## 脈波 動脈硬化度検診

今回は、当院で行っている動脈硬化度検診についてご紹介したいと思います。検査方法は簡単！！ベッドに横になり、両手足に脈波と血圧を測定します。



### 動脈硬化度検診のご案内

血圧脈波測定により  
動脈硬化がわかります

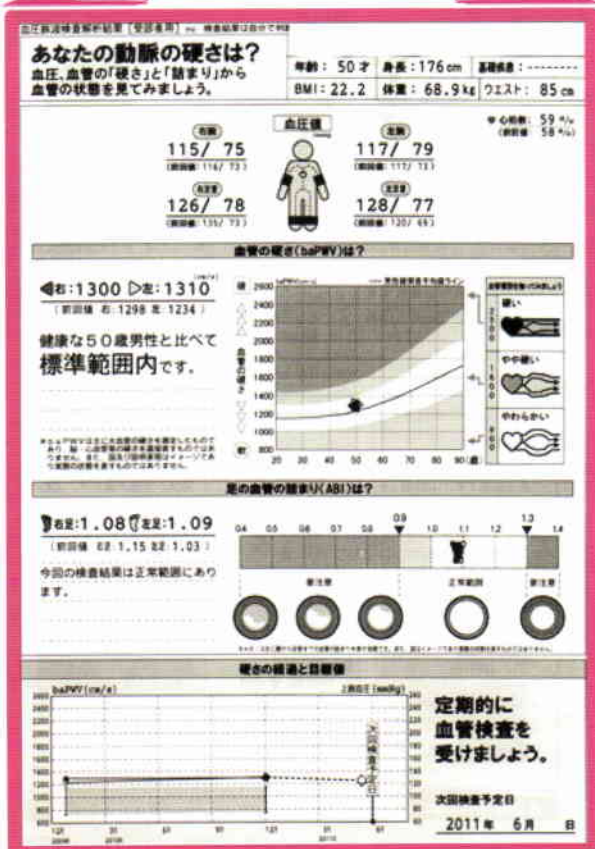


両手足の血圧測定で  
下肢動脈のつまりがわかります



測定は10分程度です  
費用は2100円です

### 患者様にお渡しする結果です



### 脈波とは？

簡単に言うと、血管の動きを波形に表わしたものです。

### なぜ動脈硬化がわかるの？

脈波の伝わる速さ（これをPWV＝脈波伝播速度といいます）は、血管が硬いほど大きくなる性質を利用して、このPWVを出すことでわかります。PWVは性別や年齢ごとに基準値が異なるため、基準値は人それぞれです。当院の脈波測定は、患者様の条件にあわせた結果を出すことができます。

例：「健康な60代女性と比べて〇〇です」

### なぜ足の血管のつまりがわかるの？

通常、血圧は足の血圧は手と同じくらいもしくは高いのですが、足の動脈がつまると手のほうが若干高くなるからです。また、両手足の血圧を測り左右のバランスを比べることでどちらの足の血管が狭窄しているかが推測できます。

### 次はいつ検査をすればよい？

およそ半年が理想的です。検査結果には、次回検査日の目安と今までの結果がわかりやすく履歴で表示されるため、健康チェックに役立ちます。

### 動脈硬化を防ぐには？

- ① 間食や飲酒、外食はほどほどにしましょう
  - ② 定期的な運動をしましょう
  - ③ バランスの良い食事を心がけましょう
  - ④ 適正体重を維持しましょう
  - ⑤ タバコは控えましょう
  - ⑥ 定期健診を受けましょう
- 以上の6つのことに心がけましょう。

みなさんも血管の硬さをチェックしてみませんか？

随時、動脈硬化度検診を受け付けております。お気軽に受付にお問い合わせ下さい。



今回は「あいらの杜福吉」に入所中で、趣味でクロスステッチ刺繍の作品作りを楽しんでいる鈴木加寿子さんをご紹介します。

鈴木さんのクロスステッチ刺繍は、平成17年当時利用されていたやすらぎ通所リハビリのスタッフから片手で出来るリハビリ目的の机上作業ということで勧められたのが始めたきっかけだそうです。小脳出血後遺症で左手が使えず、ほとんど片手のみの作業のため、刺繍を始められた頃は、針の糸通しも一人で出来ない状態でスタッフに手伝ってもらったり、クロスステッチの目が揃わなくて、何度もやり直しをしたりといろんなご苦勞があり大変だったことと思います。しかし、作品作りを続けていくうちに市販の糸通しを利用するなどいろいろと工夫を重ね、徐々に作業のほとんどを自分一人で出来るようになられ、今では、よりむずかし作品に取り組んでおられます。



▶ 壁にかけられた風景画は、まるで写真かと思間違うばかりです



▶ 「けしの花のクッション」  
最近の自信作



鈴木さんの部屋のドアを開けて、まず、目に飛び込んで来るのは鈴木さんが作った多くのクロスステッチ刺繍作品の数々です。壁やたんすの上いっぱい風景・花・猫などバラエティーに富んだデザインのものが見られます。特に壁にかけられた風景画は、細かい目のクロスステッチで刺繍されており、まるで写真かと思間違うばかりの素晴らしいものです。最近の自信作はオレンジ色の花がかわいい「けしの花のクッションカバー」です。同じものを作り、ご兄妹に一つずつプレゼントして、とても喜んでもらったそうです。一つの作品の完成までには2～3ヶ月もかかり、夢中になって作業しているとすぐに2～3時間経ってしまうそうです。1日に7～8時間刺繍をしていることも度々ですが、そんな時は肩や目の疲れでつらいこともあるそうですが、作品が完成した時の達成感や喜びが忘れられず、また次の作品に挑戦してしまうとのことでした。

クロスステッチ刺繍の他にも読書・お茶・お花など多彩な趣味をもち、毎週外来リハビリに通い、いつも明るく前向きに過ごされている鈴木さん。これからも、お元気でステキな作品を作り続けてください。今後も、素晴らしい作品を見せていただくのを楽しみにしています。

# お知らせ

## 佐藤病院でペットボトルキャップ回収に

## 取り組みました

佐藤病院において、8月下旬より11月末日まで期間限定でペットボトルキャップを回収してまいりました。その結果合計38.4kgおよそ12,800個のペットボトルキャップが集まりました。今回集まったペットボトルキャップで16人分のポリオワクチンを買うことができます。

当初の予定では10人分のポリオワクチンを目標としていましたが、目標を上回るペットボトルの回収ができました。今回の回収したペットボトルキャップをNPO法人を通して世界の子どもたちへと役立てて頂ければと思います。

当院でのペットボトルキャップの回収は一旦終了しましたが、今後も地域や世界の役に立つ働きがけを行っていききたいと思います。



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人  
明芳会

# 佐藤病院



住所：〒702-8053  
岡山市南区築港栄町2-13  
TEL：086-263-6622  
FAX：086-264-6769  
URL：<http://www.sato-hp.com>  
Email：info@sato-hp.com

佐藤病院  
グループ

医療法人 明芳会

佐藤病院  
老人保健施設 やすらぎ  
訪問看護ステーション ちやいむ  
通所リハビリテーション  
居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか  
特別養護老人ホーム  
ケアハウス ショートステイ  
デイサービスセンター  
ヘルパーステーション  
在宅介護支援センター

株式会社  
エス・エッチ・メデカル

地域密着型老人福祉施設 けやき  
特別養護老人ホーム  
小規模多機能型居宅介護  
ショートステイ

グループホーム かえて  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



# 編集後記

2011年がスタートしましたが、皆様はいかがお過ごしですか。昨年末から年頭にかけて例年になく寒い日が続いています。この寒さの為、体調を崩しやすくインフルエンザも流行の兆しにあります。基本的なうがいや手洗いに心がけて、インフルエンザ対策を行っていきましょう。

広報誌「そよかぜ」は今後も皆様に満足していただける記事など充実した内容にしていきたいと思いますので、ご意見・ご感想をよろしくお願ひします。

\* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。