

2011年8月1日発行

そよかせ



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



詳しくは「緑のカーテン作成」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23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

- ・地域連携
「特別養護老人ホーム 天赦の里」
- ・トピックス①
「病院・看護の日」
「緑のカーテン作成」
- ・シリーズ健康診断
「血液生化学検査（肝機能）」
- ・食の話
「肝臓に良い食材・おすすめの食材」
- ・トピックス②
「被曝について」
「フラワーアレンジメント」
- ・介護体験
「高山家の家族日記」
- ・お知らせ
「秋祭り」
「献血」

このコーナーは佐藤病院とつながりのある地域の病院・施設のご紹介をしています。今回は7月に開所したばかりの特別養護老人ホーム天赦の里の副施設長・小規模多機能事業所管理者の渡邊淳子さんにお話を伺いました

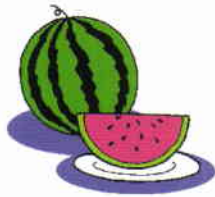
☆当施設の紹介

「天赦の里」、何と読むのですかと聞かれることが多いです。そんな時、私どもは「てんしゃ」と読みますと答えます。

天赦とは、天の恩恵に浴す、なんの障りも起こらない最良なこと、又全てを赦すという意です。この意は、我々の施設理念の「愛」「人間の尊厳を守る」「自立支援」に通ずると考えています。みどり会の理念をもとに、お一人おひとりの尊厳を守り、愛を持って、その方がその方らしくお過ごしいただくための自立支援を惜しみなくしてゆきたいと思っております。

この度、平成23年7月1日開所する、地域密着型の老人ホームです。特養29床、ショートステイ10床と小規模多機能型居宅介護の3関連施設です。特養は9～10床の3ユニットで全室個室です。職員もユニットに固定させて、馴染みの関係を大切にと考えております。ご利用者の生活をご家族と共に支えてゆきたいと思っております。ショートステイ専用ユニットがありご家庭との連携を図り在宅介護を支援してゆきます。

「みどり会」初めての事業として小規模多機能型居住介護施設があります。契約者様を施設と自宅での生活を24時間支援し見守ってゆきます。



☆アピールしたいこと

福浜の地の灯台になれたらと思っております。高齢者介護で道を見失いそうになった時この灯りを思い出してほしいのです。どんなご相談も誠意をもって共に考え、安全で安心して楽しく暮らせるようにお手伝いしたいと思っております。



今は、日々ご利用者様が入所されるのを待ちわびています。ご利用者様のいない施設の中で、こんな声が聴かれます。

「ユニットに誰もいないとさみしいね」「早くご利用者が入ってくれば良いのに」「研修も大切だけど、やっぱりご利用者と一緒がいいね」との職員の声が聴かれます。「本当にそうだな」と日々感じています。

「天赦の里」で出会える方たちと色々なお話を聞かせていただけること、共に過ごせることを職員一同、楽しみにしております。



施設のご紹介



特別養護老人ホーム「天赦の里」

所在地

〒702-8035
岡山市南区福浜町19-17

電話

TEL : (086) 239-4165
FAX : (086) 261-4155

アクセス

岡山バイパス福富交差点より車で5分
岡電バス「岡山労災病院行」
洲崎停留所下車 徒歩10分

5月12日に病院の日・看護の日を開催しました。病院の日・看護の日は、ナースが誕生した5月12日にちなんで医療・看護について考える機会を持っていただければと思い毎年この時期に開催しています。

～午前の部～

今年も例年通り、午前の部として無料検診を行い、36人の参加をいただきました。当日は身長・体重・血圧・体脂肪測定・酸素飽和濃度測定・腹囲測定・握力測定を行いました。検診結果から自分の体の状態を知り医療栄養・介護相談を行うことをご本人とご家族の健康増進につながることを願っています。



～午後の部～



午後の部では、講師に元山陽放送（RSK）アナウンサーの濱家輝雄先生をお呼びして「まあ～るい笑顔で、でえーれー・ぼっけー・もんげえー！」と題して、講演をして戴きました。

今年の参加者は76人と、例年以上の参加をいただきました。濱家先生のとてもし楽しいお話に、笑顔の絶えない講演会となりました。

当日は介護用品や栄養補助食品、ふたば会による作品の展示もさせていただきました。

病院の日・看護の日は地域の方々とのふれあいを通して、健康や医療、介護のあり方について、多くの方とこれからも共に考えていきたいと思っています。多数ご参加いただきありがとうございます。



緑のカーテン作成



節電の一環として窓や壁面を植物のつるで覆う「緑のカーテン」が注目を集めています。当院でも節電への取り組みとして、リハビリ室の窓や壁面にアサガオとゴーヤで緑のカーテンを作成しました。この取り組みで少しでも節電へと繋がればと思います。

今回のテーマは「血液でわかる検査」

血液中に含まれている様々な成分を分析して病気の診断・治療などに利用されます。調べる臓器によって検査項目が異なってきますので、複数の検査の組み合わせで診断されますので、今回はその中でも肝臓機能について知ることが出来る検査項目に注目してみました。

肝臓は沈黙の臓器

肝臓は沈黙の臓器といわれ痛みなどの症状を出すことがあまりないので、異常があっても気付かず、異常に気づいたときには病気はかなり進んでいることがあります。生活習慣に気をつけるとともに、定期的に検査等でチェックを行うことがとても大切です。



☆ AST (GOT)・ALT (GPT)

肝臓や心臓などの細胞に多く含まれているトランスアミラーゼと呼ばれる酵素血液中に流れ出た量を調べる検査です。肝臓や心臓などの臓器が障害を受けて細胞が壊れたり死んだりすると多量に出てくるため、高い値となります。肝臓の障害に敏感に反応するので、肝機能検査の代表的な検査とされています。

基準値 AST (GOT) = 10 ~ 35 IU/L
ALT (GPT) = 7 ~ 42 IU/L

異常値で疑われる主な病気
急性・慢性肝炎、肝硬変、肝癌
脂肪肝、心筋梗塞など

肝臓に負担をかける原因は、肥満・糖尿病・アルコールの飲みすぎ等です。バランスのよい食事と適度な運動を心がけましょう！



☆ ALP (アルカリフォスファターゼ)

肝臓、胆管、骨などに多く含まれる酵素ですが、これらの組織に異常が起こると血液中に多量に出てきます。ただし、骨の発育が盛んな幼・少年期、または妊娠中の女性では2~3倍の高い値となりますが、これらは異常ではありません。

基準値 110 ~ 360 IU/L

異常値で疑われる主な病気
急性・慢性肝炎、肝硬変、閉塞性黄疸
肝癌、骨軟化症などの骨の病気

☆ 血清総たんぱく

血液には、色々なたんぱく成分がふくまれていて、体内の代謝などに異常が生じると、血清たんぱくの数値が変動します。この様子を見るのが血清総たんぱくの検査です

基準値 6.5 ~ 8.0 g / dl

異常値で疑われる主な病気
肝硬変、肝炎、ガン、栄養障害
ネフローゼ症候群、炎症性疾患など

☆ 総ビリルビン

赤血球には寿命があり、老化した赤血球は主に脾臓で壊されて処理され、黄色い色素のビリルビンが生じます。このビリルビンは肝臓で胆汁として再生され、胆道を通過して腸内に排出されています。肝臓の機能が低下したときや、ビリルビンを胆汁として処理しきれないときや赤血球が異常に壊されるとき、また胆汁の流れが障害されると、血液中にビリルビンが増加してきます。

基準値 0.2 ~ 1.2 mg / dl

異常値で疑われる主な病気
急性・慢性肝炎、肝硬変、溶血性貧血
胆道系のガン、胆石症など

☆ γ-GTP

肝臓や胆道などに障害があると血液中に出てくる酵素です。γ-GTPの特徴は、アルコールに敏感に反応することで、一般にアルコール性肝障害の指標ともなる検査です。

基準値 男性 5 ~ 60 IU/L

女性 5 ~ 40 IU/L

異常値で疑われる主な病気
アルコール性肝障害、肝臓・胆道の病気

福島原発の件について、全世界の人々が改めて放射線と被曝というものに興味を持った事と思います。

そこで今回、遅ればせながら放射線とはどういうものか、被曝とはどういう事かを簡単に説明してみたいと思います。



*** ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** *

放射線というのは、簡単に2つに分けることができます。

レントゲン検査などで使用する機械的に作り出す放射線と、ラドン温泉など私たちの暮らす自然界にもともとある放射線です。

機械的に作り出す放射線で、一番生活に関係ある病院で受けるレントゲン検査などでの医療被曝。いったいどれぐらい被曝しているのでしょうか？

胸部のレントゲンで放射線が出ている時間は、一般的な体形でわずか0.036秒。病院の検査において使用するものは、ガンのリスクが飛躍的高くなるような放射線は使用しておりません。

それに比べて、自然界にもともとあるものは、元素が放射線を出しているもので、絶えず放射線を出しています。放射性物質と呼ばれ、福島原発のニュースでよく聞く、放射性ヨウ素や放射性セシウムはこちらに分類されます。

これら自然界にもともとあるものは、基本的に存在量が少なく、事故などで大量に漏れる事がない限り人体に対してほぼ無害といっても過言ではありません。むしろラドン温泉など、少量ならば身体に良いと言われることさえあります。

そもそも放射線というのは、携帯電話やテレビと同じ電磁波で身体を突き抜ける性質を持っています。

ただ、放射線が我々の身体を突き抜ける(被曝する)時に、細胞のDNAを傷つけてしまうことがあります。通常の切り傷やすり傷と同じで、時間が経てばすっかり治るのですが、ごく一部がまれに治らずガンになってしまうことがあります。

強い放射線であればあるほど、また、長い時間浴びれば浴びるほど、ガンのリスクは少しずつ上がっていきます。

例えるならアルコールと同じで、強いお酒を長時間飲み続ければ健康に良くないことは一目瞭然です。けれど、それで必ずガンになるとは言えません。

放射線も同じで、強い放射線を長時間浴びるのは良くないですが、浴びたからといって必ずガンになるというわけではありません。

それよりも、放射線の検査で病気や骨折などが発見される方が、有用ではないでしょうか。放射線を無闇に恐れるのではなく、上手く活用していきましょう。

疑問・ご質問等ございましたら、お気軽に放射線スタッフまでお尋ね下さい。

震災で被災されました方々のご冥福とご復興をお祈りします。 頑張れ東北!

フラワーアレンジメント開催

6月11日(土)病院4Fにてフラワーアレンジメントを開催しました。

講師の先生をお招きして、6月＝ジュンブライドにちなんで、ブーケ作りを教えてくださいました。花束をきれいに作るコツなどを教えてくださいながら、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

フラワーアレンジメントの開催は年2回実施しています。次回は12月に開催予定ですので、多くの方の参加をお待ちしています。





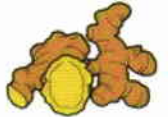
～肝臓に良い食べ物・おすすめの食材～

肝臓によい食事・食品は、タウリンを多く含む食品です。肝臓から分泌される胆汁酸にはコレステロールを排泄される働きがありますが、タウリンを含む食品を摂取することによって胆汁酸の分泌が増え、血液中のコレステロール値も下がります。

タウリンには、酵素の働きを助ける働きがあるので、アルコールの分解を早め、肝臓への負担を軽くしてくれます。またタウリンには腎臓や肝臓の有害ミネラルである毒素をろ過する機能をアップさせたり、肝臓に溜まった中性脂肪を肝臓の外に出してくれるという働きもあります。

ウコン

ウコンに含まれるクルクミンという成分には、胆汁の分泌を促進し、肝臓の細胞を活発化することで肝機能を高められます。また、アルコール分はアセトアルデヒドという有害物質を産出しますが、クルクミンがこの有害物質の分解を促進してくれるそうです。



タコ、イカ、ホタテなどの魚介類

魚介類に豊富に含まれるタウリンという成分には、肝機能を強化して肝臓の働きを助ける胆汁の分泌を促すため、胆汁酸を増やしてくれます。タウリンには体を正常状態に戻す働きがあり、肝臓に入ると、まず肝臓内のコレステロールを取り除きます。さらに肝臓から脂肪を外に排出する働きをしてくれます。



ゴマ

ゴマに含まれるゴマリグナンは健康食品成分として知られるセサミンを主成分とする成分で、優秀な抗酸化作用があり、アセトアルデヒドを抑えて二日酔いや肝機能を向上させる作用などがあります。肝臓は割りと酸化されやすく、様々な要因で影響を受けやすい臓器でもあります。強い抗酸化作用を持つゴマリグナンなら、活性酸素を抑え、肝臓の正常機能を維持するだけでなく改善にも効果大です。



茄子のカレー煮

～クルクミンを多く含むカレー粉を使って～

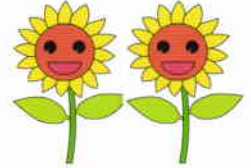
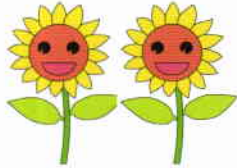
材料 (4人前)

材 料	茄子	300g
	玉葱 (みじん切り)	1個
	にんにく (みじん切り)	小1片
	牛ひき肉	150g
	トマト	200g
	枝豆 (むき身)	100g
	バター	大3
A	小麦粉	大1 1/3
	塩	小 2/3
	カレー粉	大1 1/3



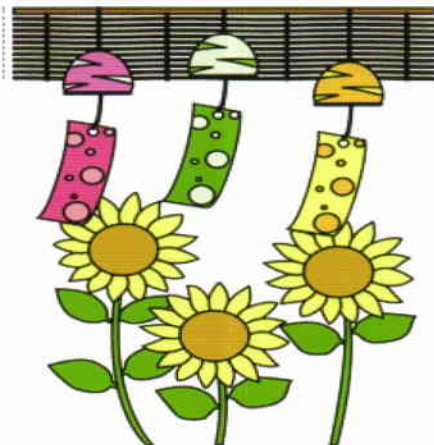
1人前エネルギー：257kcal 塩分：1.0g

- 作り方 ① 茄子は縦2つに切り、表面に格子切れ目を入れ斜め半分になり、水に放してアク抜きをした後、水分をよく切っておく。
- ② トマトは湯むきしてざっくり切る。
- ③ 枝豆は茹でて、むき身にする。(冷凍枝豆でも良い)
- ④ 深めの鍋にバター大2を入れ、茄子を炒め、一旦、別の器にとる。
- ⑤ ④の鍋にバター大1を入れ、みじん切りにした玉葱、にんにくを茶色になるまで炒め、更にひき肉を入れて炒める。
- ⑥ ⑤にAを加えてよく炒め、トマト、茄子を加え、茄子が柔らかくなるまで、焦がさないよう炒める。
- ⑦ 最後に枝豆を加える。

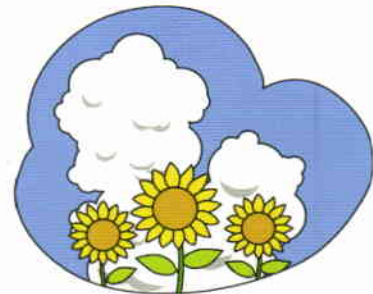


正月に七十六歳になった母が突如脳出血で倒れてから、丸二年となった。まだそんなものかと自分のことは意外と短く感じる。色々様々な方面の方々の世話になり、日常急変に戸惑いつつ、現在のそれなりの安定した介護生活に至るまでなんとか凌いでいることが改めて思い出される。二年前の七月三日お昼過ぎ、仕事中の当方に緊急連絡。ボランティアで自宅近くの幼稚園での七夕飾りのこより指導に、はりきって出かけた母が、突然の体調不良で救急車で運ばれた。人前で倒れたのが幸い、畑仕事中に倒れていたら発見遅滞でどうなっていたことかと考えると、ぞっとする。

母は、祖父、祖母、父と三人の介護をし、最期を看取り、父亡き後は、畑仕事と家を守ってきた。家のことは、母に任せきりで、土日好き放題をやらせてもらっていたのは、母が健在であったからこそであった。倒れる半年前から、ことある毎に「私がおえんようになつたら、これはこうするんよ」等と、「しとかんといけん」項目列举の発言が不思議なほどに頻繁だった。予告のようだったと今思い返す。



介護なんて、まだ先の話。他人事のように考えていたが、今の日常生活は二年前とは様変わり。毎夜隣の部屋にて添い寝をし、夜中数度のトイレ介助はペースに乗ってきた。しんどいときには、「親孝行」と三度繰り返し、慢性の寝不足に鞭を打つ。土日仕事は、家でのお守りで見守り、持ち帰った仕事は、しながらの介護インドア派。ウィークデイは週五日朝夕二回の介護タクシー運転手。「介護は三百六十五日」と教わった言葉、しみじみと実感する。



「明日は何処へ行くんじゃないかなあ」「明日もやすらぎぞ」と何度も繰り返す時折一人涙を流す姿を見ると辛くもなる。月一度のショートステイを利用しながら、連日、出勤時と帰宅時にはデイケアの送迎朝の支度は妻と力を合わせて分刻みの生活母同様新しい日常が今、普通になってきている。

以前は、有料だった岡南大橋を母送迎に活用。母と二人で収穫した玉ねぎを中央卸市場に出荷し、買い物をして帰っていたことを思い出す。かつて父が勤務していた会社もこの近く。日々橋の上の風情を話題にしながら、「心配ばかりかけてきたなあ」としみじみ悔い、せめてもの恩返しを務めると考えている。いつも支えてくださる皆さんのニッコリに感謝し、気持ちを込め、日々の積み上げを重ねていきたい。

お知らせ

～秋祭り～

例年8月に夏祭りを開催していましたが、今年度は8月の暑い時期を避けて9月10日（土）17時～19時に病院西駐車場にて秋祭りを開催することとなりました。キャッチフレーズは「広げよう地域の輪、届けよう笑顔の輪」と題してスタッフ一同地域の皆様のお越しをお待ちしております。ぜひお誘い合わせの上ご参加ください。

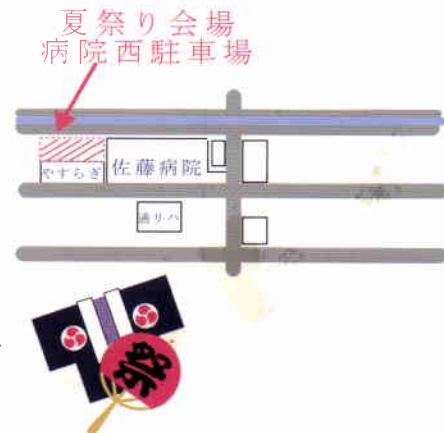
<出店内容>

焼きそば・焼き鳥・おでん・カレーライス・アイスクリーム・ジュース・ビール
ポップコーン・フランクフルト・フリーマーケット・ゲーム

<献血バスがやってきます！>



下記記日程で今年も献血バスがやってきます。
400m1献血に職員と一緒にご参加いただける方は病院受付までご連絡ください。皆様のご協力をお願いいたします。
日時：8月5日（金）13：00～15：30
場所：佐藤病院1Fロビー



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

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

株式会社
エス・エッチ・メデカル

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

本格的な夏がやってきました。夏の暑い日々みなさんはどのようにお過ごしでしょうか？今年例年以上に節電に心がけ、体調を崩してしまっている方もいるのではないのでしょうか。節電も大事ですが、やはり一番は体調管理だと思います。体調を崩しやすい夏場だからこそ水分補給に心がけエアコン設定も28度に設定し節電にも心がけながらも快適に生活して頂きたいと思います。また9月10日には当院で秋祭りの開催も決定しています。近くにお寄りの際には、ぜひご参加下さい

* 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。