

2011年11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

そよかせ



詳しくは「お知らせ」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

- ・トピックス①
「地塾 佐藤病院健康指導チーム」
- ・シリーズ健康診断
「腎臓機能」
- ・食の話
「腎臓によい食べ物・おすすめの食材」
- ・トピックス②
「調理活動」
- ・トピックス③
「屋内消火技術訓練大会」
- ・お知らせ
「フラワーアレンジメント開催について」
「老人保健施設やすらぎにて
ねぶたの作成」

10月6日（木）浦安西町町内会「一期（イチゴ）サロン」にて、健康・介護予防講座を行いました。参加者数は男性を含む60～80代のサロンメンバー22名と、包括支援センター職員・学生ボランティアと社会福祉協議会の職員4名をあわせて、総勢30名超の会となりました。

健康講座



『食と認知症の関わりについて』

管理栄養士 竹内ひとみ

認知症の定義・軽度認知障害と、認知症になりやすい体質についての解説を行いました。

認知症の予防には、出来るだけサプリメントに頼らず、次の4つの習慣を心掛けると良いとの提案を実施しました。

- ①食（野菜・果物や魚などをバランスよく摂る
ワインなどポリフェノールなどを含む食品も適量であれば効果的）
- ②運動（週3回程度の有酸素運動を続ける）
- ③対人接触（友人・知人とお付き合いをする）
- ④知的行動（読書や作文、美術鑑賞などをする）

食習慣については、一期サロンの活動拠点である浦安西町が『なす』農家の多い地区であることから、参加者からは「（ポリフェノールについて）ワインはだめでも『なす』を食べればよい！」との意見が飛び出す場面もありました。食材や調理方法等への熱心な質問もあり、熱のこもった講座となりました。



『寝たきりにならないために』

業務監査室 板野ひろみ

「検診」「診療費用」「減額制度」等、医療保険の観点から健康維持・予防促進への提案を行いました。

知られているようで実はあまり知られていない『医療限度額適用・標準負担額減額認定申請（1年間の世帯収入によって医療費や給食費の支払金額が減額してもらえる制度）』の手続きのことや、相談窓口の情報などを説明しました。また、日ごろの健康管理のために健康診断による体のチェックが必要なことや、具体的な検査の内容・費用を判りやすく説明しました。

日ごろ聞くことの少ない保険制度の話に、「初めて聞いた」との声が多く上がっていました。その他「出張検診」の希望が出るなどさまざまな活動へのご要望も高く、参加者の関心の高さを感じた時間になりました。



介護予防体操

椅子に座って出来るストレッチ体操ということで約1時間の実施となりました。

一期サロンのメンバーの方は非常に元気な方が多い印象がありました。音楽にあわせて膝や腕の曲げ伸ばしをし、身体をほぐしていききました。また、合唱経験がある参加者の歌声にあわせ、左右の手指それぞれで異なる動きを取り入れた『脳トレ』も行いました。



最後に「365歩のマーチ」に合わせた体操をし、笑いの耐えない中で終了となりました。軽く汗をかく程度の運動が出来、終了後には「非常に楽しかった」との喜びの声を頂きました。

また、姿勢や身体の動かし方に対する個別の質問が上がるなど、活気ある時間となりました。

亀塾

佐藤病院 健康指導チーム

～出張健康講座のご案内～

無料

どうぞお気軽にご依頼下さい。

●『亀塾』は、健康への正しい知識を深めるため、食生活の改善や運動、禁煙など生活習慣病予防に向けた情報発信を行う目的で結成された、看護師・管理栄養士・健康運動指導士・ケアマネージャーなど、医療・介護・福祉専門職による健康指導チームです。

●町内会、老人会、婦人会の会合やサークル活動の機会に、働く皆様には検診などの事後指導に、あるいは福利厚生として健康意識の向上に、ささやかながらお役に立ちたいと思っております。

●ご利用方法・内容・テーマはご自由に選んでいただけます。
(時間は90分を基本)

例「高齢者の食事と運動」
「上手な病院のかかり方」
「介護保険について」・・・

※なお、テーマが思いつかない場合には一緒に検討させていただきます。
ぜひお申し付けください。

●申し込み方法
ご希望される日程のおおよそ2ヵ月前に、下記『亀塾』事務局までご連絡をお願い致します。

お問合せ

佐藤病院内「亀塾」事務局

〒702-8053 岡山市南区築港栄町2-13

電話：086-263-6622(代表)

担当：板野・田原・田中



今回の注目ポイントは「腎臓機能」

腎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。

腎臓は、「肝腎かなめ」といわれるように、肝臓と同様に重要な臓器のひとつです。血液を濾過し、余分な老廃物や塩分取り除くという重要な役割を担っています。さらに、赤血球を作るホルモンを作り、全身に酸素を行き渡らせたり、血圧を調整したりするなど、生命を維持する上で欠かすことのできない臓器です。

腎臓に負担をかける原因は、メタボ、肥満、糖尿病などです。現代人は腎臓に負担を与える塩分摂取量が多いため、負荷がかかりやすく、知らない間にも腎臓にダメージを与えている場合があります。健診でしっかりと自分の体の状態を知り、食生活の改善や適度な運動などを心がけることが大切です。

✿尿たんぱく定性検査・尿潜血定性検査

健診での腎臓機能の検査は、主に尿検査で蛋白尿と血尿をみます。健康な人の場合、蛋白質は糸球体で濾過された後、尿細管で大部分が再吸収されるので、尿中にはほとんど出ることがありません。しかし、腎臓機能が障害されて再吸収が阻害されると濾過されたたんぱく質が尿にでてしまいます。

たんぱく尿は、健康な人でも、発熱や激しい運動をした時などに出ることがあります。この場合は腎臓病ではないので心配ありません。

血尿とは、尿中に赤血球が漏れ出したことを言います。糸球体で出血が起こった場合、それによってたんぱく質の濾過量が増えるため、血尿とたんぱく尿が同時にみられます。血尿のみの場合、そのまま消えていくこともあります。泌尿器系のガンや尿路結石の可能性もあります。たんぱく尿、血尿があったときには、精密検査をして、原因を見つけることが必要です。



✿尿素窒素(BUN)

腎臓は、たんぱく質の代謝産物である窒素化合物(老廃物)を尿として排泄する働きをしていますから、腎臓の機能が大きく低下すると老廃物が血液中に増え、高窒素血症といわれる状態になります。こうした窒素化合物の代表的なものが尿素窒素で、この血中濃度を測って腎臓の排泄機能を調べます。

血液中の尿素窒素の数値は、腎臓をみる重要な指標となりますが、高たんぱくの食事や薬剤、その他の生理的変動の影響を受けやすいので、他の検査結果も合わせて判断する必要があります。

基準値 = 8～20 mg / dl

異常値で疑われる主な病気：腎不全、腎臓機能障害、尿路閉塞性疾患

✿クレアチニン

血液中のクレアチニンの数値は、尿素窒素のように食事や生理的変動などの影響をうけることがないので、腎臓の排泄機能をみるよい指標といえます。このクレアチニン検査ではさらに精密に調べるために、血清クレアチニンと尿中のクレアチニン量を比較してみるクレアチニン・クリアランスという

検査もあります。

基準値 男性 = 0.7～1.5 mg / dl

女性 = 0.5～1.2 mg / dl

異常値で疑われる主な病気：腎不全、腎臓機能障害、尿路閉塞性疾患など



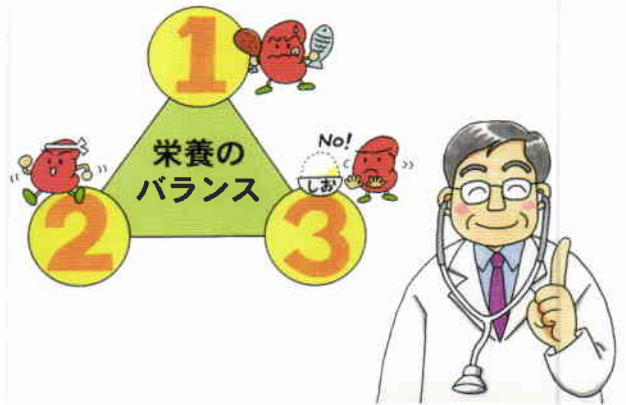
～腎臓に良い食べ物・おすすめの食材～

腎臓に良い食べ物としては、栗・クルミ・豆類・自然薯・山芋・里芋・キノコ類・ゴボウ・トウモロコシ・冬瓜・スイカ・ゴマ・はと麦などといった食品が挙げられます。ただし、上記に挙げた腎臓に良い食べ物・食材といったものは、あくまでも現在腎臓病をはじめ、健康上深刻な問題を抱えていない方が腎臓をいたわったり、機能を高めたりする上で何らかの好影響を与えてくれる効能があると考えられている食品であり、既に何らかの腎臓病を発症している人であれば、さまざまな食事制限が必要となることが多く、医師から自分に合った食事療法の指導を受けることが必要となります。

腎臓病患者さんの食事メニュー・食事療法

腎臓病には腎炎・腎不全・ネフローゼ症候群などさまざまな種類の腎臓病がありますし、高血圧・糖尿病など他の病気を原因として発症するケースもあり、個人個人の病状の違いにより当然ながら治療法も異なっていきます。

このようなことから腎臓病における食事療法も、患者さんそれぞれの症状により適切に実施することが重要となりますので、基本的なポイント事項（塩分や刺激物は控える、たんぱく質の摂り過ぎには注意する、エネルギー量（カロリー）を十分摂取するなど）があるということは念頭におきつつも、自己判断で良かれと思って実践していることが自分の病状にとってはマイナス面に働くこともありえますので、実際には医師の指導のもと食事療法を始めるのが大切です。



腎臓の働きと食事内容

腎臓の働きとしては主に身体の中の水分量や塩分量の調節をしていたり、血圧の調節、血液を作るのに必要な物質やさまざまなホルモンの産生、そして体内の老廃物を排出するといった重要な役割を担っています。常に働き続けている腎臓になるべく負担をかけないことが何より大切です。その基本となるのが毎日の習慣である食事の内容です。腎臓は身体の中でも肝臓などの臓器と同じで、病状がある程度進行しないと気づきにくい部分であり、それだけに日常での生活習慣、特に食生活では意識して「いたわってあげる」ことが大切です。

調理の工夫で美味しく減塩

～日を変えて4種類の味を楽しみましょう～

<和え物>

基本材料	白菜	60g
	ほうれん草	40g
	だしわりしょうゆ	8g

☆だしわりしょうゆの作り方
濃い目のだしをとる
・だしが冷めたら、しょうゆと合わせる（だし汁：しょうゆ＝1：1）

※白菜とほうれん草は茹でて軽くしぼり、適当な大きさに切りだしわりしょうゆで和える。

調理アレンジ

- ① 基本にすりごま 2g
- ② 基本にワサビ少々
- ③ 基本に花カツオ 1g
- ④ 基本に刻みのり 0.5g



<アレンジ④刻みのり・①すりごま>

<酢の物>

基本材料	胡瓜	50g
	若布	1g
	酢	3g

※胡瓜は洗い小口切り、砂糖でもむ。
若布は水に戻しておく。
胡瓜と若布を混ぜ、酢で味付けをする。

調理アレンジ

- ① 基本にみょうが 1gを天盛りにする
- ② 基本に柚子の皮少々を天盛りにする
- ③ 基本に針生姜少々を天盛りにする
- ④ 基本に白味噌（辛子少々）8gで和える



<アレンジ②柚子の皮・①みょうが>

当院リハビリテーション科では、リハビリテーションの一環として調理活動を行なっています。今回は9月に実際に行われた入院患者様の調理活動を一例に御紹介させていただきます。

調理活動の目的とは？

リハビリテーションにおける調理活動とは、機能・動作能力の向上、家庭復帰に向けた動作練習のひとつ。そのため、楽しみながら患者様自身の意志で行なうことも重要な要素です。

まずは楽しみながら実際に調理活動を行い、現在の状態を患者様御本人や御家族様に理解していただき、家庭復帰へ向けた自信を少しでも取り戻していただくことも目的のひとつです。

負担の少ない範囲でできることの確認を行い、不安の軽減や賞賛を得ることで更なる意欲の向上へと繋げていきます。

患者様は入院生活という家事とは離れた環境での生活を強いられています。そのため、家事をされていた方にとって、入院前と同様の家事ができるかという問題は、不安要素のひとつと言えます。リハビリテーション(作業療法)にて調理活動を行うことにより、在宅へ帰るための前準備・自信に繋がることも実施の目的といえます。

入院患者様の一例

紹介させて頂く患者様(以下A様)は、もともと主婦をされていた方。本来調理は楽しみや趣味ではなく、家事という家庭内における役割のひとつです。A様は約40年間という主婦歴があり、調理方法・段取り等にも自身の経験があり、いかに患者様の基礎を壊さず、動作を獲得していくかも治療の重要なポイントです。



おいしそうなたんじょうの出来上がり♪



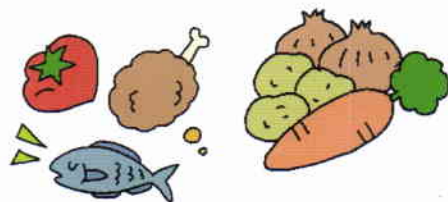
懸命に調理活動に取り組まれるA様！

A様は軽度の麻痺があるものの、一連の動作は可能であり、おいしいたんじょうを作ることができました。

おわりに

今回の調理活動を通し、A様の口から「家に帰ったらなんとかなりそうな気がする」「なんか少し自信がついたわ」という言葉も聞くことができました。リハビリテーションスタッフとしても、とても良い活動が出来たと感じています。

家庭復帰においては炊事だけでなく、掃除・洗濯等他にも役割は多数存在します。その中でも出来ることを少しずつ増やして行くことが、在宅・家庭復帰に向けた第一歩であるといえるでしょう。



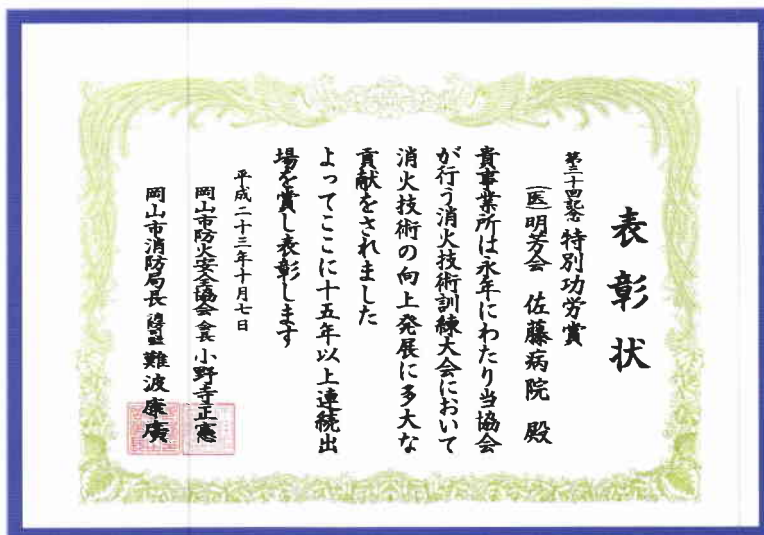
トピックス③ 第30回消火技術訓練大会へ 参加してきました

第30回記念特別功労賞を受章しました！

10月7日（金）に岡山市消防教育訓練センターにて第30回記念消火技術訓練大会が開催されました。

今年の大会は、開催30回目ということで、記念大会となりました。当院は、第12回大会から毎年参加させて頂いており、この度の第30回記念大会まで、連続15年以上出場ということで、『記念特別功労賞』を受賞しました。

これからもこの賞に恥じないよう日々の訓練を実施し、防火意識の向上に努めていきたいと思っております。



屋内消火技術訓練大会 3連覇達成！

平成23年10月7日に岡山市消防教育訓練センターにて第30回記念消火技術訓練大会に参加し、「屋内消火栓女子の部」に出場してきました。

去年、一昨年と優勝を果たしており、プレッシャーのかかる中、大会に向けて猛練習の甲斐あって、優勝することができました。

佐藤病院では、防災体制の充実・強化を図るとともに、知識・技術の向上の為に大会へ毎年参加しております。火災は起きないのが一番ですが、もしも火災が起きてしまったときの為に、毎年大会に参加することで職員の消火技術を磨き、万が一の事態に適切な行動が取れるよう、備えを行っています。

今年は、東日本大震災がありました。火災や地震などの災害は、いつどこで発生するか予測が付きません。特に災害時の混乱の中では、従業員自身の活動も平常時のように行動が取れるものではありません。患者さま、利用者さまのためにも有事の際に従業員が災害時の行動を的確に遂行するために、日頃からの訓練を積み重ね、防災能力を養っていかうと思っております。



フラワーアレンジメント

教室 開催

フラワーアレンジメント教室を佐藤病院4階にて12月17日(土)13:30~15:00に開催いたします。今回の教室では、クリスマスとお正月のアレンジになります。参加費は1000円です。講師に沼本花屋さんをお迎えします。楽しい時間を一緒に過ごしましょう。



写真は今年のフラワーアレンジメントで作成したクリスマスリースです。

やすらぎでねぶたを作成しました

表紙に掲載しました写真は老人保健施設やすらぎにて作成した「ねぶた」です。9月29日に行われた秋祭りに向けて利用者様と共に約2ヶ月の制作期間をかけて作成されたものです。暗やみでも明かりが灯るように工夫もしました。右の写真は明かりを灯した際の「ねぶた」です。



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

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 かえで
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

今年も暑い夏が過ぎ朝晩が随分と冷え込んできましたが皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。当院におきましてもインフルエンザの流行する時期を前に職員の予防接種に努めています。みなさんも体調管理には十分気をつけ、体調の悪い場合には早めの受診をお勧めします。年末年始と忙しくなりますが、無理をせず休息も十分にとるように心掛けましょう。

* 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。