

2010年8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



赤場さんの木工です
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

- ・トピックス
「病院の日・看護の日」
- ・地域連携
「特別養護老人ホーム 敬愛」
- ・健康
「脱水予防」
- ・食の話
「スタミナ食」
- ・介護体験
「武市家の介護日記」
- ・いきいき作品
「赤場さんの木工」



病院・看護の日を5月13日に開催しました。病院・看護の日は、ナイチンゲールが誕生した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ます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ました。42人の参加をいただき、血圧測定・尿検査・体脂肪測定などを行いました。検診結果からご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「骨粗鬆症」をテーマに看護師・診療放射線技師・理学療法士・薬剤師・栄養士による公演を行いました。

骨粗鬆症は骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨折すると高齢の方では寝たきりになる原因にもなります。皆さんはご自分の骨密度を知っていますか？骨密度がピークに達するのは20歳頃で、その後20代から44歳の骨密度はほとんど変化しません。骨密度は45歳頃から減り始めます。女性では女性ホルモンの影響から、閉経後10年間で約20%ほど減少と言われています。骨は古くなると壊され、新陳代謝により常に新しい骨へと再生されています。骨粗鬆症は女性に多いと言われますが、骨粗鬆症と診断された人の8割が女性です。年をとって背中が丸くなるのも多くは背骨が体の重みで少しずつ潰れることによって起こります。骨粗鬆症の患者さんは日本で1100万人程と推定されていますが、実際に病院にかかり治療を受けている方は200万人にすぎず、骨折が起こるまでそのままになっている方が多いのが現状です。

自分の現在の骨密度を知り、食事療法・運動療法・薬物療法などの治療を行うことで骨粗鬆症による骨折を防ぐことができます。



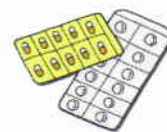
骨密度は、腰と足のつけ根の骨をレントゲンで撮影することで詳しく測定することができます。当院では検査から結果が出るまで約45分くらいで行えます。



食事では、牛乳や乳製品がカルシウムの吸収がよいです。また魚介類や緑黄色野菜、海藻にもカルシウムが含まれています。また、大豆製品には女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンが含まれ、骨粗鬆症に効果があるといわれています。



次に運動療法についてです。運動によって骨の代謝はよくなります。しかし骨粗鬆症の方にとって運動の最大の目的は、筋力をつけて転倒を予防し骨折を防ぐことにあります。片脚立ちが15秒間出来ない方は転倒しやすいと言われます。姿勢を保つ太もも・お尻・お腹・背中の筋肉を鍛えるとよいです。運動の種類としては、ウォーキング、ジョギング、テニス、バレーボール、太極拳などがよいとされています。運動する際には、目的意識を持って少し疲れるけれど次の日には疲れが残らない程度に行い、続けることが大切です。骨折経験や腰痛などの関節痛、他の病気をお持ちの方は医師に相談してから行ってください。



骨密度の低下で骨粗鬆症と診断されると、血液検査にて骨代謝マーカーを調べます。その結果から骨粗鬆症の原因を知り、骨を作ることを助ける薬や骨が壊されるのを防ぐ薬などが処方されます。

このコーナーは佐藤病院とつながりのある地域の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「敬愛」のご紹介です。特別養護老人ホーム敬愛のケアマネージャーの石田智昭様に執筆していただきました。

❀ 当施設のご紹介

南区にお住まいの方なら誰もが知っている、南ふれあいセンターを東に500メートル行ったところに当施設があります。以前は、場所を説明しても分かり難く、なかなか辿りつけられない方もいらっしやいましたが、今では、南ふれあいセンターから、建物と「特別養護老人ホーム敬愛」とピンク色で描かれた文字が見えるので、迷われる方もいなくなりました。南区福田に住所を置き、施設の周辺では田植えを終えたばかりの元気な稲がすくすくと育ち、夜になると田んぼの蛙が賑やかに大合唱を始めます。そんな穏やかな環境の中に特別養護老人ホーム敬愛があり、奥に進んで右側にはグループホーム敬愛、左側は介護付有料老人ホーム敬愛福田があります。西大寺には介護付有料老人ホーム敬愛西大寺があります。どの施設も人を敬い、愛する心で寄り添う介護をモットーに、誰もが「住み続けたい」と思える施設を目指します。

❀ 貴院の地域連携室とのかかわり

貴院の地域連携室の皆様には、介護付有料老人ホーム敬愛福田の開所当初から入居者様をご紹介いただき、お陰さまで現在では60

床が満床になっております。今後も引き続き特別養護老人ホーム敬愛、介護付有料老人ホーム敬愛福田共々、よろしく願い申し上げます。

❀ アピールしたいこと

当施設の職員は、ただ介護をするだけでなく、入居者様と一緒に田んぼ道を昔話をしながら散歩をしたり、玄関前のベンチに入居者様と腰をおろし田植えをしたばかりの稲に「いい米になれよ」と一緒に語りかけそれぞれの人が、それぞれの思いやりを持ち入居者様が当施設の中で心安らぐ生活ができるようお手伝いしています。そして、日々の生活の中で入居者様の笑顔を見ることにより私達職員も癒され、勇気づけられる事も多く、たくさんの思い出を重ねながら「今」という時を入居者様と大切にしていきたいと思っております。開所してまだ1ヶ月にもなりませんリビングはとて和やかで全職員が各入居者様の意志による自由であり安心感につつまれた生活を支援しながら頑張っています。お近くにお越しの際にはぜひ一度、お気軽にお立ち寄り下さい。職員一同、心よりお待ちしております。

施設ご紹介



特別養護老人ホーム 敬愛

所在地 〒702-8021
岡山市南区福田480-5

電話 TEL :
(086) 250-5777
FAX :
(086) 250-5775

関連施設 ショートステイ敬愛
小規模多機能型居宅介護敬愛

脱水予防

～暑い夏を乗り切ろう！！～



❖ 脱水とはどのような症状ですか？

脱水とは、汗をかいたり下痢が続くなど体から水分が出ている状態のときに水分を摂る量が少なく、体内で水分が不足した状態をいいます。脱水が進行すると血液がドロドロになり、血液が濃縮され血栓(血の塊)ができやすく脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。



脱水は脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなります

脱水の典型的な症状は、まず元気がなくなって37.0℃くらいの熱が出ます。変だなどと思ったら、脇の下を触ってみてください。乾いていたら脱水症状の初期の疑いがあるのですぐに水分補給をしましょう。



❖ 脱水症状があればどのようにしたらよいですか？

体内から出ていく水分には、尿や便・汗の他にも不感蒸泄といって、自分では意識しないうちに呼吸などによって蒸発していく水分があります。その内訳は1日でおおよそ尿と便(1.5L)・汗(0.5L)・不感蒸泄(0.5L)の計2.5Lとなります。

バランスの良い3食の食事からは、おおよそ1Lの水分が補給できますので、水分補給は1日に1.5Lを目安に行ってください。飲料水の飲み方としては、1回の摂取でコップ1杯(約200mL)程度飲めば十分です。1回に400mL以上を飲まれると、嘔吐が誘発される可能性がありますので、ゆっくり少しずつ飲むようにしてください。

体内の水分には、水と電解質(ナトリウムなどの塩分)という2つの要素があります。夏バテなどは電解質不足で起こることも多く、水分ばかりを過剰に摂取すると電

解質であるナトリウムやカリウムの濃度が低下して、指先のしびれやめまい・吐き気・頭痛・疲労感などの症状が出ることがあり、これを水中毒と呼びます。水分補給に良いとされるスポーツドリンクの中にはナトリウムの濃度が低いものがあり、脱水で下痢を伴う乳幼児に与えると水中毒を起こす危険性があり、最悪死に至ることもありますので注意してください。電解質であるナトリウムは味噌汁やスープなど、カリウムは果物などを利用すると摂取しやすいです。

入浴や就寝は想像以上に汗をかいているので、入浴前後・就寝前・起床時等定期的に水分をとるよう習慣付けましょう。アルコールは水分に含まれませんので要注意です。心臓や腎臓の疾患で水分制限をしている人は、かかりつけの医師にご相談下さい。

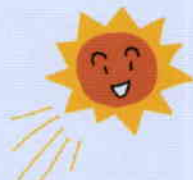
「経口補水塩」で脱水予防！！

『経口補水塩』は、ナトリウムを補う飲み水です。ご家庭で簡単に手作りすることができますので、お試しください。

用意する物

水	:	1 L
砂糖	:	小さじ4 (スティックシュガー2本分)
塩	:	小さじ1/2 (塩1つまみ)

以上を混ぜて溶かせば出来上がりです。
クエン酸を加えればさらに効果的になります。



❁ 夏ばてとはどうして起きるのでしょうか？

夏は体がだるいという人が多いです。夏に暑いからと水分を摂りすぎると胃液が薄まって胃の機能が低下します。そのため食欲不振や栄養不足が起こり、だるさを感じるようになります。また、暑さで夜眠れなくなると睡眠不足に陥り、疲労感が残ります。また冷房が効きすぎると、外気との温度差により自律神経の調節が行ないにくくなり、だるさの原因となります。

夏ばてにより、無気力や疲れやすさ、睡眠不足や体重減少、胃もたれや食欲不振などの症状が見られます。また冷房により体が冷えると、月経異常や足のしびれ、腰やひざの痛み、手足の冷えが生じます。これらが重くなると、発熱やめまい、頭痛が起こることもあります。さらに抵抗力が弱まると夏風邪にも罹りやすくなりますので、しっかりと予防しましょう。

❁ 夏ばてのときはどのようなことに注意をして食事したらよいですか？

夏ばてのときの食事は、1日3食規則正しく食べ、十分にビタミンを補給しましょう。

- 1日3食、できるだけ決まった時間に食事をしましょう
- しっかりと噛んで食べ、消化を助けましょう
- 食後30分は休憩をとり、胃に負担をかけないようにしましょう
- 良質のたんぱく質を積極的に摂り、体力をつけましょう
- 冷たいものを摂りすぎないように注意しましょう
- ビタミン・ミネラルをしっかりと摂り、エネルギーが効率よく利用できるようにしましょう



鶏胸肉を使った夏バテ予防レシピ

蒸し鶏のおかずサラダ

材料 (2人前)

	鶏胸肉	1枚 (150～200g)
	きゅうり	1本
	しろねぎ	15cm
下味	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/3
ドレッシング	こしょう	少々
	梅肉	小さじ1
	おろしわさび	適宜
	市販のめんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1
	サラダ油	大さじ1
	酢	小さじ1
	こしょう	少々
	酒	1/4カップ



1人前 236kcal 塩分 2.1g

作り方

- ① 鶏肉は下味の材料をからめて10分ほどおく。きゅうりとねぎは5cmの長さのせん切りにし、ともに冷水に浸した後に水気を切っておく。
- ② 厚手の鍋の鶏肉と酒、水を各1/4カップ入れ、蓋をして中火にかける。煮立ったらごく弱火にして15分ほど蒸し煮にし、そのまま冷ます。
- ③ ボールにドレッシングの材料を合わせて泡だて器でよく混ぜる。
- ④ ③の鶏肉を粗めに裂き、野菜と混ぜる。
- ⑤ 器に盛って、食べる直前にドレッシングを回しかける。



武市家の皆さん

佐藤病院の外来に週に一度、高齢の女性とその傍らにいつも寄り添う女性が来られます。穏やかで優しい雰囲気がよく似ておられたので、疑うことなく実の親子と思い込んでいました。しかし実は姑と嫁の間柄だったのです。それが武市正さんとお嫁さんです。

いつも明るく笑顔でお義母さんに話しかけられるその姿に、どれ程大切にされているかを感じることが出来ました。でも介護が必要な方は正さんだけではなかったのです。脳出血で倒れたお義父さんと、同じ病気で倒れた御主人の三人の介護をされていたのです。他に孫にあたる成人された子供さんが三人の七人家族です。さぞ精神的にも肉体的にも御苦労があっただろうと尋ねてみましたが、お嫁さんは「介護はしていません。家族が協力しながら生活しているだけです。基本は家族が一緒に暮らすことだから・・・」と、とても明るく笑いながら言われました。



ご夫婦で通所リハビリに通われています

たまたま病気になり、体が不自由になった。そしてそれを出来る人が手助けをするだけ。だから喧嘩もするし、特別扱いはしない。武市家の基本は家族はひとつ屋根の下で一緒に暮らすことなのです。出来ることはするけれど、出来ないことははっきりと言う。絶対に無理はしない。武市家には介護する人、される人はいません。介護という言葉は存在しないのです。ただ家族が当たり前と一緒に暮らしているだけなのです。正さんと御主人はやすらぎの通所リハビリを利用され、頑張っておられます。お嫁さんもケアマネージャーやケースワーカーの方たちとしっかりコミュニケーションをとられ、御自身の精神面の安定もうまく保たれています。

最後にお嫁さんは笑って言われました。「うちの家族は、みんな優しくないんですよ」と・・・でもそこには強い絆で結ばれた、家族の深い愛と本当の優しさがあふれていました。そして正さんは言われます「嫁は本当に良く出来た人。とても大切な人」だと。



やすらぎ通所リハビリにて歩行練習中

いきいき 作品展

木工

～確かな技術で生活の役に～

- ▶ このコーナーは作品作りを通していきいきと活動されている地域の方をご紹介させていただきます。
- 病氣療養中の奥様を自宅で介護するかたわら趣味の木工に取り組む赤堀緑也さんに取材させていただきました。



「木工は手間がかかるのが面白い。使った人からの生活が楽になったという言葉にやりがいを感じ、元気をもらっている。これからも、工夫を凝らし便利で面白い作品を作っていきたい。」と話されるのは、岡山市南区千鳥町にお住まいの赤堀緑也さん(75)。

赤堀さんは趣味で木工を始めて16年。営業マンとして40年間企業勤めをされていましたが、定年後に鳥城彫刻作家の父親の道具を引き継ぎ、1年間職業訓練校に通い、本格的に木の種類や特性、木工の技術を学んだそうです。

その他にも、ゴミ袋をそのままはめ込めることが出来るダストボックス、フラワーポットと一体になった郵便ポスト、ワンちゃんの化粧台などアイデアに富んだ作品でいっぱいです。



赤堀さんが作品を作る上で一番大切にしていることは、「生活が楽になった。良かった。」と思ってもらえる作品を作ることだそうです。最近の自信作は飾り棚が付いたポスト。作業工程はアイデアを練り上げ、材料を選び、電動ノコギリなどの道具で加工、組み立て、耐久性が増すように表面をガスバーナーで焼き、ブラシをかけ、最後に塗料を塗って出来上がりです。



- ▶ 工房は温もりのある作品でいっぱいです

2003年に南区南輝に「南輝工房」を構え、素敵な木工作品作りに取り組みられています。工房には数種類の電動ノコギリなどの加工道具がずらりと並び、隣の展示室には椅子・踏み台・棚・写真立て・花台・鉢カバーなど大小さまざまな作品が所狭しと並んでいます。



製作に使う木材は出来るだけ知り合いから譲り受け、塗装剤や釘などの実費分に押さえて、コストを下げる工夫もされています。

笑顔がステキな赤堀さん、これからも元気でアイデアにあふれた作品を作ってくださいることと思います。

お知らせ

夏まつり

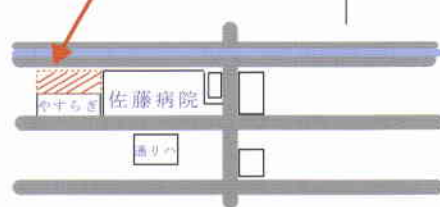
恒例の「夏祭り」を今年も8月21日(土)17:00～19:00に病院西駐車場でを行います。例年同様、出店やステージ盆踊りなど、楽しんでいただける企画を用意しています。

“広げよう地域の輪、届けよう笑顔の輪”と題して今年もスタッフ一同地域の皆さまのお越しをお待ちしております。ぜひお誘いあ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・アイス・ジュース・ビール
フランクフルト・カキ氷・フリーマーケット



夏祭り会場
病院西駐車場



献血のお知らせ



夏季における血液の不足にご協力下さい。上記日程で今年も献血バスがやってきます。

400ml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(木) 13:30～15:30

場所: 佐藤病院正面玄関

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

梅雨も明けて本格的に暑さも厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年の夏も暑い日が訪れることが予測されますが、熱中症や脱水には十分お気をつけください。熱中症や脱水は室内でも症状が発生することがありますので水分補給はこまめに行っていきましょう。

広報誌「そよかぜ」では夏をのり切ってもらえるように夏ばて防止レシピなど多数記事を掲載しました。今後も皆様に満足して頂ける広報誌を発行していきたいと思っておりますので、ご意見・ご感想をよろしく願います。

* 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。