

永 生 病 院 だ よ り

季 刊  
2012  
夏 号 vol.

28

# ゆるめま

【理事長のあいさつ】

「健康寿命を考える」

【健康ひろば】

「脱水症について」

【毎月恒例】

バイキング食事会

【永生病院も賛同しています】

24時間テレビ『愛は地球を救う』

【行事報告】

「国際モダンホスピタルショウ  
2012」に応募!

ふれあい看護体験

永生病院介護体験

【編集後記】

## ■ 病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

## ■ 基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません  
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします  
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、  
全員参加で取り組みます



KEIRYOKAI

## 健康寿命を考える

梅雨が明け真夏の日差しがつついています。介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示す「健康寿命」を厚生労働省が初めて算出し発表しました。

平成22年の健康寿命の全国平均は、男性70.42歳、女性73.62歳。平均寿命との差は男性9.3年、女性12.68年。女性の方が介護を受けながら生活している期間が長いこととなります。都道府県別にみると。男性の最長は愛知県71.74歳、最短は青森県68.95歳でその差は2.79年。女性の最長は静岡県75.32歳、最短は滋賀県72.37歳で差は2.95年。

平成25年～34年の国民健康づくり運動「健康日本21（第2次）」の基本方針の中にこの健康寿命を平均寿命の伸び以上に大きく延ばすこと、地域の健康格差を縮小することが目標に掲げられました。

香川県の健康寿命は、男性が69.86歳（全国38位）、

女性が72.76歳（全国42位）であり、全国平均より低い結果でした。

香川県の健康関連の指標で、人口10万人当たりの糖尿病受療率314人（全国1位）、人口10万人当たりの糖尿病死亡率16.3人（全国5位）、また、野菜の摂取量が男性266グラム（全国46位）、女性229グラム（全国47位）などが発表され、健康寿命が平均より低いことと関連しています。うどん県としての食生活を少し見直さなければいけないのかもしれませんが。

健康寿命を延ばす方策として、食生活だけでなく、運動、禁煙、歯の健康も重要であり、健康日本21基本方針には、喫煙率を現状の19.5%から12%へ、歯の健康については、80歳で自分の歯を20歯以上有する人の割合を、現状の25%から50%へ、という数値目標を掲げています。

理事長 森 伊津子

体の安心  
情報板

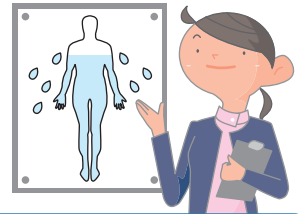
## 健康ひろば

第17回  
テーマ

「脱水症について」

### ■脱水症とは？

脱水症は簡単に言えば水分を失う量に対して、水分を摂取する量が不足しているときに起こります。そのため脱水の原因としては病気などによって水分の摂取が減少した場合や、下痢・嘔吐もしくは激しい運動によって水分の喪失が過剰になった場合などが挙げられます。



### ■脱水症状

脱水症状としては一般的に口渇・口唇の乾燥・尿量の減少・頭痛・全身倦怠感・食欲不振・めまい・嘔気・嘔吐などが挙げられます。軽症の場合で、のどの渇きを感じたり、食欲が減退する程度でしたら水を飲むことで回復できます。水分の補給は普通の水でも十分ですが、ミネラルを含んでいる飲料の方が体液と近く、速やかに身体に吸収されます。ただしスポーツドリンクには糖分が多量に含まれていますので飲みすぎには注意してください。重症の場合で、脱力感や眠気、頭痛などを起こすほどの脱水の場合には病院に行き、点滴による水分補給を受けた方が早く回復します。



### ■脱水症の予防

人間の身体は普通に生活しているだけで汗・尿・呼吸などで1日2000～2500mlの水分を排出していると言われています。もちろん、夏場や風邪で発熱しているとき、運動などを行った時はこれ以上の水分が身体から排出されていきます。1日3食の食事だけでは800～1000ml程度しか取り込むことができないため残りの水分は飲料水として補給する必要があるということになります。水分の摂取方法としては一度に500mlや1000mlを飲むのではなく、200ml程度をこまめに摂取するように心がけることが大切です。これから夏になり水分の補給が重要な季節になりますが、家の中にも身体から水分が失われ脱水症になる可能性があることを忘れずにこまめに水分を摂るようにしましょう。

内科 児島 聡一



## ● バイキング食事会

介護療養型病棟では、毎月第2日曜日に、入院患者様やご家族をお招きして、お食事の時間をもっと楽しんで頂く為にバイキング食事会を開いています。バイキングのメニューは、季節に合わせた献立や行事食・郷土料理に加え、患者様からの希望メニューなどを取り入れたお寿司や味付けご飯、揚げ物の盛り合わせや旬の野菜の煮物、蒸し物、焼き物、和え物、サラダ、汁物、デザートなど毎回約10品のメニューを提供しています。また、硬い物が食べにくい方や飲み込みが上手くできない方を対象に、安心して安全に食べて頂ける様に「ソフト食」という形態の食事も提供しています。ソフト食とは、やわらかいだけでなく、ばらつきがなく口の中でもまとまりのある食形態です。



安全に食べられるよう、当院で工夫して作成したものです。寿司飯にはゼラチンを加えて飲み込みやすくしています。また、中の具は全て刻み、握りは刻みのりで巻くことで、散らかく仕上げています。栄養科

### ソフト食の特徴

- 舌で押しつぶせる硬さであること
- しっかりと形があること
- 口に取り込みやすく、移送しやすいものであること
- まとまりやすく、咀嚼・嚥下がしやすいものであること



今後も今まで以上に、皆様に喜んで頂けますよう、色々なメニューの企画や提案を行っていききたいと思います。

## ● 国際モダンホスピタルショー2012に応募!

看護業務のみに限らず病院のさまざまな部署において、患者さんのケアなどに携わる医療従事者等の着眼によって生み出されたさまざまな作品を募集し、審査する企画『こんなものを作ってみました!看護のアイデアde賞』に応募しました。当院からは気切カニューレ抜去予防クッション『気切まもる君』、ポジショニングクッション『ちくわ君』、着やすい介護服『着楽服』の3点を出品しました。今回は惜しくも落選してしまいましたが、これからは職種に関わらず、新しいアイデアをどんどん出し合い、患者様個々に合わせたケアができるように取り組んでいきたいと思っています。

## ● 24時間テレビ『愛は地球を救う』

夏、恒例の24時間テレビ『愛は地球を救う』に永生病院も賛同し、募金活動を行いました。ひとり一人の力は小さくても、その小さな力が集まれば大きな大きな力になります。私たちもその小さな力のひとつになれることをうれしく思い、初めての経験ですが一生懸命がんばりました。



## ●ふれあい看護体験

平成24年5月12日(土)

本年度は中学生3名が、将来の進学や就職を考え、また家族の勧め等によりふれあい看護体験に参加してくれました。食事介助や車椅子の体験では、「患者様に合わせた行動が難しい」と感じたり、病院には多くの専門職がいて一緒に仕事をしているということなど、色々と学んでくれたようでした。中には医療職に就きたいと思っている学生もいるとのことで、将来の夢への第一歩になってくれたのではないのでしょうか？



## ●永生病院介護体験

平成24年7月7日(土)

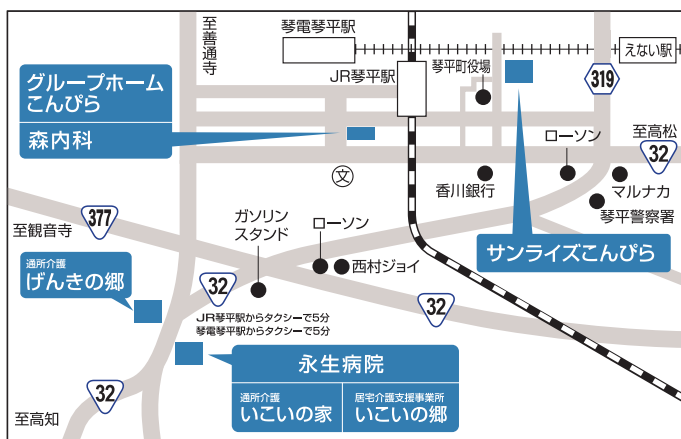
今回初めての企画でしたが、介護の専門学生6名が参加してくれました。介護業務だけではなく、ADL訓練やソフト食など、永生病院としての取り組みも見学・体験してもらいました。将来目指している職業だけに、皆さん熱心に見聞きしており、有意義な1日を過ごしてもらえたようでした。

### 夢に向かって羽ばたけ!!



### 【編集後記】

今年の夏は、想像もしなかった節電の夏となりました。職場でも家庭でも何から節電しようか?と考える、初めてグリーンカーテンに挑戦した方も多かったのではないのでしょうか?消費電力などを考える良い機会となったかもしれませんが、身体が第一!決して無理をせず、涼しく過ごす工夫をするなどしてこの夏を乗り切りましょう。



### 医療法人 圭良会

- 永生病院  
香川県仲多度郡まんのう町買田221-3  
Tel 0877-73-3300
- いこいの家 (通所介護)  
Tel 0877-73-3718
- いこいの郷 (居宅介護支援事業所)  
Tel 0877-73-3655
- げんきの郷 (通所介護)  
仲多度郡まんのう町買田102-1  
Tel 0877-58-8811
- 森内科  
香川県仲多度郡琴平町167  
Tel 0877-73-4188
- グループホームこんびら (認知症高齢者グループホーム)  
Tel 0877-73-0811
- サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護)  
香川県仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1  
Tel 0877-58-8600



永生病院 130床(一般病棟 40床・療養型病棟 90床)

永生病院広報誌「ゆるぬき」第28号  
発行元：医療法人圭良会 永生病院  
編集者：医療サービス改善委員会  
住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3  
TEL:0877-73-3300  
FAX:0877-73-3202  
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>  
eメールでのお問い合わせは [keiryokai@eisei-hp.or.jp](mailto:keiryokai@eisei-hp.or.jp)  
発行年月日:平成24年7月25日