

永 生 病 院 だ よ り

季 刊
2013
秋 号 vol.

33

ゆるめま、

【理事長のあいさつ】

「社会保障制度改革国民会議」報告書

【うまげな話】

「カロテノイドの効能」

【健康ひろば】

「教えて!糖尿病①」

【行事報告】

永生病院 介護体験

集団栄養指導(調理実習)実績

日本看護協会認定看護管理者に認定

永生病院夏祭り

【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

● 理事長のあいさつ

「社会保障制度改革国民会議」報告書

社会保障・税一体改革のうち社会保障改革の具体的内容を議論していた政府の社会保障制度改革国民会議は8月6日に報告書をまとめ、改革の道筋を定めるプログラム法案の骨子が21日に閣議決定されました。

日本の急速な高齢化により、年金、医療、介護にかかる国の社会保障給付費は、70年代より急坂を昇るように増え続けており、現在では110兆円に迫ろうとしています。社会保障制度の保険料の高騰を抑えるために、税金や国債などの借金が投入されていますが、この金額が毎年1兆円規模で増加しており、国の財政破たんを防ぐためにも、社会保障制度のあり方を見直すことが急務となっています。

報告書において主な要点として以下のことが述べられています。

1. 疾病構造の変化を通じ、必要とされる医療の内容は、「病院完結型」から、地域全体で治し、支える「地域完結型」に変わらざるを得ない。
2. そうした姿にあわせた医療・介護サービスの提供体制改革の実現が必要
3. 医療・介護資源をより患者のニーズに適合した効率的な利用を図り持続可能なものとし、日本の皆保険制度の良さを変えずに守るためには、医療そのものが変わら

なければならない。

4. 必要となときに必要な医療が受けられるフリーアクセスを守るために、ゲートキーパー機能を備えた「かかりつけ医」の普及が必須
5. 急性期医療を中心に人的・物的資源を集中投入し、早期の家庭復帰・社会復帰を実現するとともに、受け皿となる地域の病床や在宅医療・介護を充実。
川上から川下までの提供者間のネットワークは必要不可欠。
6. 医療・介護の在り方を地域毎に考えていく「ご当地医療」が必要。
7. QOLを高め、社会の支え手を増やす観点から、健康の維持増進・疾病の予防に取り組む
医療提供体制改革は地域の実情を反映すべきであり、地域固有の課題への対応が必要、地域単位で医療の需給バランスを考慮すべきという新たな視点がもりこまれています。また、「地域包括ケアシステム」を2025年をめどに構築し、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、「住まい・医療・介護・予防・生活支援が切れ目なく一体的に提供される」ことを目指すとしています。

理事長 森 伊津子



健康は毎日の食事から…

うまげな話

【第5回】～野菜について～ カロテノイドの効能

野菜の機能性成分では、抗酸化ビタミン、カリウム、カルシウム、食物繊維なども重要ですが、近年、がん予防の観点から、カロテノイドが脚光をあびています。今回は、この「カロテノイド」についてご紹介したいと思います！

カロテノイドとは…

赤・橙・黄色などの色素で、ポリフェノールと並ぶ植物の代表的な抗酸化物質です。

カロテノイドの働き…

- 皮膚や視力を守り、感染症を防ぐ。
- 抗酸化作用があり、老化や動脈硬化を防ぐ。
- 発がん抑制効果。

カロテノイドによるがん予防戦略とは…

緑黄色野菜を毎日とるようにしましょう。

- 成人1日あたりの摂取目標値/350g= 緑黄色野菜/120g+その他の野菜/230g

カロテノイドによるがん予防戦略とは…

カロテノイドを含む食品	目安量	カロテノイドを含む食品	目安量
トマト	2/3～1/2個 (100g)	赤ピーマン	大1個(180g)
西洋かぼちゃ	1/6個(100g)	ブロccoli	大3房(100g)
人参	中1/2本(100g)	ほうれん草	1/2束 (150～200g)

カロテン効果で抵抗力アップ!
うまげな 豚肉とかぼ"ちゃの料理カード カレー煮 4人分

材 料 豚肉:160g 玉ねぎ:1/4個 かぼ"ちゃ:1/2個
カレー粉:大さじ1 だし汁:2～2.5カップ
塩:小さじ1杯 しょうゆ:小さじ2杯 サラダ油:適量

作り方 ①豚肉にしょうゆ小さじ1を加えてよくもみ込む。
②玉ねぎはみじん切りに切る。かぼ"ちゃは、わたと種をとり、3cm角に切る。
③フライパンにサラダ油を入れ、①の豚肉を炒める。
④次に玉ねぎを入れ、炒まったらかぼ"ちゃを加えて全体に油が回るまで炒める。
⑤そこにカレー粉を振り入れて、香りがよくなるまで軽く炒め合わせる。
⑥⑤にだし汁を加えて、沸騰したら塩を加え、さらに煮込み、最後にしょうゆ小さじ2杯を加えて、汁気がなくなるまで煮つめる。



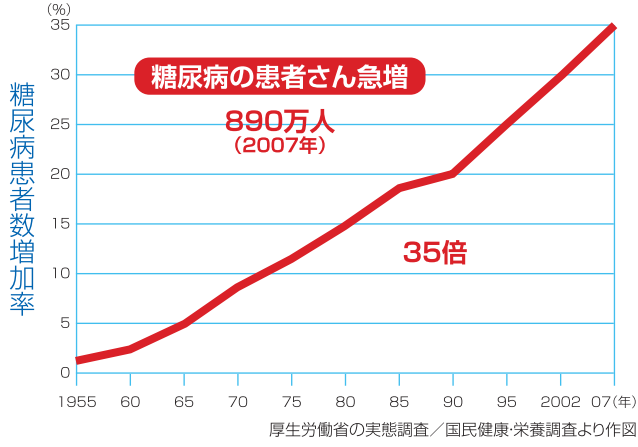
健康によい野菜の摂り方で 野菜をたくさん食べましょう!

栄養科

体の安心情報板 **健康ひろば** 第21回 テーマ 「教えて!糖尿病①」

糖尿病の患者さんってどのくらいいるの?

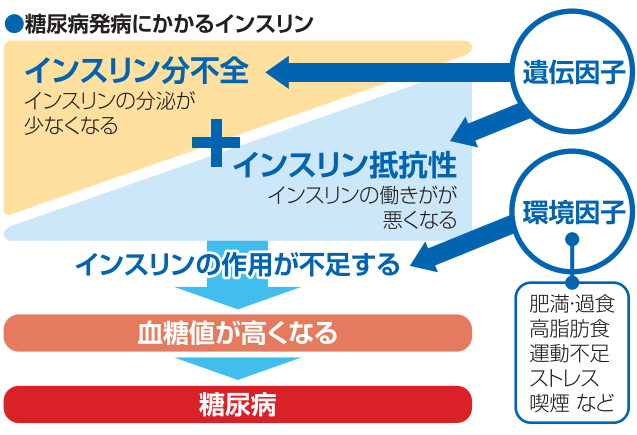
日本人の糖尿病の患者さんは年々増え続けています。2007年の国民健康・栄養調査では、「**糖尿病が強く疑われる人**」は**890万人**と、この**50年**で**35倍**にまで増加しています。また、**40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍**であるといわれています。



糖尿病はどのようにして発症するの?

インスリンの分泌や働き方に問題が生じると、血糖値が上がって糖尿病を発症します。その問題とは、次のようなことが考えられています。

- ①インスリンの働きが悪くなる(インスリン抵抗性)
- ②インスリンの**分泌が遅れたり、分泌量が少なくなる**
- ③インスリンが**十分に分泌されない**



●2型糖尿病の原因には2種類あります。

ひとつはインスリンの働きが悪くなる「インスリン抵抗性」、もうひとつはインスリン分泌が少なくなる「インスリン分泌不全」です。糖尿病の治療は自分がどんな形の糖尿病なのかを知ることが治療への第一歩です。

インスリン抵抗性かインスリン分泌不全なのかは、朝の空腹時採血である程度はわかります。ご自身がどちらなのか気になる方は一度ご相談ください。

内科 細谷 武史

●永生病院 介護体験

平成25年8月11日(日)

今年で2回目となる介護体験を永生病院にて実施し、介護の専門学生17名の参加がありました。バイキング食事会やVF(嚙下造影検査)の説明など、永生病院の取り組みを見学・体験してもらいました。「病院だから体験できたことも多くあり、参加して良かった。」との感想が聞かれました。



病棟 介護福祉士

●集団栄養指導(調理実習)実績

当院では、入院・外来の患者様および家族の方を対象に、毎月透析食と糖尿病食の調理実習を行っています。医師・看護師・理学、作業療法士、言語聴覚士・薬剤師・臨床検査技師・管理栄養士にてポイント説明を行い、自宅でもできるメニューを紹介し、参加者全員で楽しく調理実習を行っています。

また、普段抱えている問題点や疑問など、気軽にご相談いただける雰囲気となっています。



栄養科

	透析食調理実習(名)	糖尿病食調理実習(名)
平成25年1月	13	14
平成25年2月	10	11
平成25年3月	11	10
平成25年4月	12	7
平成25年5月	別行事ため開催なし	10
平成25年6月	10	10
平成25年7月	11	11
平成25年8月	10	12
平成25年9月	11	7

(H25.1~9)

● 日本看護協会認定看護管理者に認定



2013年日本看護協会認定看護管理者に認定されました。

患者様、ご家族及び地域の皆様、質の高い組織的看護サービスが提供できるように、看護水準の維持向上に努め、より一層保健医療福祉に貢献したいと思います。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

看護部長 備酒 一二美

● 永生病院夏祭り

平成25年8月24日(土)



8月24日(土)恒例の永生病院夏祭りを開催しました。

当日はあいにくの雨でしたが、月下桜舞連による婆娑羅踊り・忠八太鼓・フラダンスと例年にまさる夏祭りとなりました。

来年の夏祭りも今年以上に盛り上げてまいりますので、皆様ぜひご参加下さい。

また、今年も～24時間テレビ『愛は地球を救う』～に賛同させていただきました。募金にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



企画委員会・ハッピー会

【編集後記】

毎日に寒さが加わる今日この頃、今年も注意したいのがインフルエンザです。予防接種も大切ですが、予防には免疫力を高めるのが一番です。免疫力を高める食材の代表格がキノコ類(特にシイタケ)、他には納豆やモロヘイヤなどのネバネバ食品も良いとされています。また、寝不足は免疫力を著しく損なうため、十分な睡眠を取ること。そして適度な運動で代謝を促進させるなどして、流行前から予防に努めましょう。



永生病院 130床(一般病棟 40床・療養型病棟 90床)

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
- いこいの郷 (居宅介護支援事業所)
Tel 0877-73-3655
- いこいの家 (通所介護)
Tel 0877-73-3718
- 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
(認知症対応型共同生活介護)
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

永生病院広報誌「ゆるぬき」第33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

発行年月日:平成25年11月1日