

●通所介護いこいの家 バイキング食卓

平成28年7月21日(木)

通所介護いこいの家では、月に一度バイキングを行っています。7月は“納涼”をテーマに、涼やかさをイメージした食事、全9品をバイキング形式で召し上がって頂きました。特に散らずし・そうめん・豚しゃぶ・フルーツポンチが好評でした。

昼食後は利用者様に「円座サッカー」のゲームを行っていただいたり、職員のゲーム「卓球」を見ていただいたり、いつもと違う雰囲気の中沢山の笑顔が見られ、楽しい時間を過ごして頂きました。

今後も季節を感じられるメニューを栄養科と一緒に考え、利用者様に楽しく参加して頂けるようなゲームや工作を行っていきます。



●透析室 親睦会

平成28年5月8日(日)



平成28年5月8日(日)、当院で透析を受けられている患者様やそのご家族の方と交流を図り、親睦を深める目的で、四国中央市にある「さりの森」に行ってきました。天候にも恵まれ、木々の緑が本当にきれいでした。皆で和気あいあいと食べるお弁当はとても美味しく、有名な大福も沢山買うことができました。

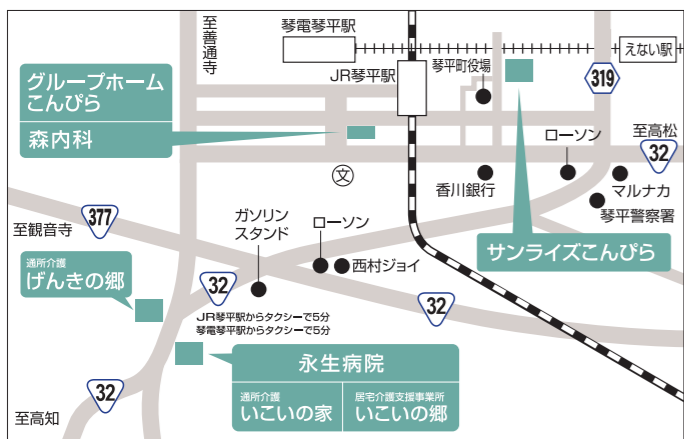
自然に癒され、楽しい時間を過ごすことができました。

透析室スタッフ

【編集後記】
暑さ厳しい中、皆さま体調は崩されていませんか？熊本では地震の後豪雨被害にみまわれ、まだ多くの方が不便な生活をされているようです。これまでの生活を取り戻すには時間がかかると思いますが、自分たちができる事を少しでもお手伝いしていきたいと思っております。
これからも、皆さまに役立つ情報をお伝えできるよう委員一同取り組んでまいります。



24時間テレビに協賛！



| | |
|------------------------------|---|
| 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1167 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権井字池田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「ゆるめき」第44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28年8月1日

永 生 病 院 だ よ り

季 刊 2016 夏 号 vol. 44

ゆるめき

【理事長のあいさつ】
混沌とした時代

【うまげな話】
「パントテン酸の効能」

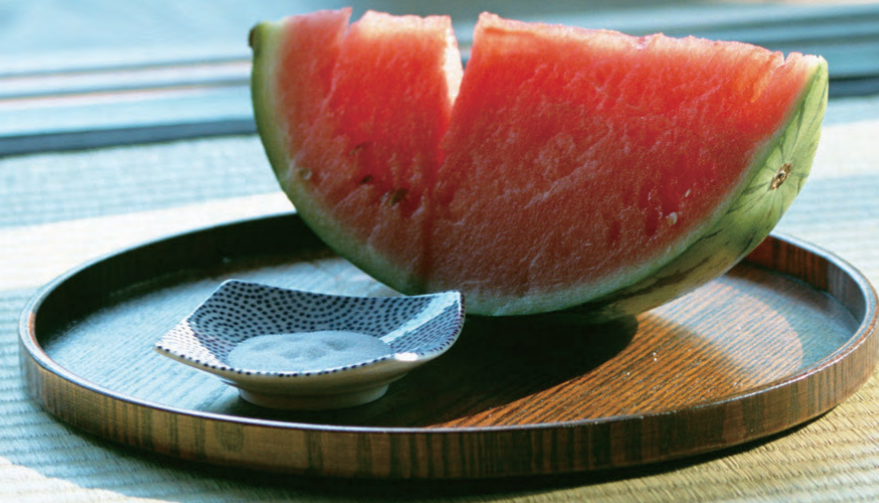
【健康ひろば】
「脳出血・脳梗塞と頭部画像検査について」

【口腔ケア】
「高齢者・要介護者の口腔内の特徴」

【行事報告&お知らせ】
バイキング食卓

透析室恒例 親睦会

【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

■ 患者の権利章典

- | | | |
|-------------|-----------------|-----------|
| 1. 医療を受ける権利 | 3. 知る権利 | 5. 学習する権利 |
| 2. 自己決定権 | 4. プライバシーに関する権利 | 6. 参加と協同 |



KEIRYOKAI

混沌とした時代

梅雨が明けた途端、今年も猛暑の夏に突入したようです。参院選では、初めて18歳、19歳参加の選挙となりましたが、政策論争で盛り上がり、他に選択肢があまりない中、現状維持に傾いた結果となったようです。海外で勃発するテロ事件、英国の欧州連合離脱問題をめぐる混乱状態などをみるにつけ、どうしても安定志向となってしまいます。また、米国の次期大統領選では、強いリーダー、強い米国の復活などが求められており、現状の不安定感を打破したいという状況が強く感じられます。最近、社説に堺屋太一さんの話が出ており、戦前の日本は「強い日本」をめざした。戦後は「豊かな日本」をめざして走り続けた。これから何をめざすのか。もうこれ以外にない、それは「楽しい日本」。いまの日本は、夢ない、やる気ない、楽しくないの「3ない」状態。2020年の東京オリンピックのあとの目標をかかげ、経済対策をおしすすめて、消費を活性化することはもちろん、決定打は「移民政策で新しい日本人をつくること」といわれています。今の日本人には、その意識は無理なのでは...と思われそうですが、一方、日本への観光外国人は増加の一途で増え続けており、年間2000万人以上の外国人が観光でくる時代となっています。安全な環境で、美しい景色、美味な食べ物を堪能できる日本に対する信頼度がそれだけ大きいかもしれません。そのうち、日本への移住を希望するかもしれません。私たち日本人の意識も少しずつ変わり、外国人と楽しくやっていけるのでしょうか。先が見えにくい状況は、医療・介護の世界も同様といえます。膨大に膨らんでいく社会保障費を危惧し、制度改革の名のもとに抑制策を出し続けている現状ですが、何を目標しているのか

不透明で不安定感が強く、医療の現場でのやる気がそれがかねません。人口減少が始まったとのことで、今後病床数を減少していく方針がだされ、とにかく在宅医療の方向へと制度づくりがなされています。急性期医療機関での入院治療終了後の受け皿となる療養型病床では、再発・再燃を繰り返す病状の患者を多く抱え、在宅復帰へのリハビリあるいは終末期医療などを行い、後方医療機関としての役割をはたしています。今後さらに平均在院日数が短縮化すれば、その役割は重要となるはずですが、療養病床も減らす方針がだされており、制度そのものを見直す方向です。施設系のケアでは無理な病状の方について適切な制度が検討されることを期待したいと思います。



理事長 森 伊津子

健康は毎日の食事から...
うまげな話

【第16回】～パントテン酸の効能～

パントテン酸は、糖質・脂質・蛋白質の代謝にかかわる補酵素です。HDLコレステロールを増やしたり、ストレスに対抗する副腎皮質ホルモンや免疫抗体、神経細胞の合成を促したりする働きがあります。今回はこの「パントテン酸」についてご紹介したいと思います！

パントテン酸の主な効果効能

代謝の促進・抗ストレス・抗コレステロール・殺菌作用

| | | |
|-------------|-----|-----|
| 1日あたりの摂取目安量 | 男性 | 女性 |
| 成人 | 7mg | 5mg |
| 60歳以上 | 6mg | 5mg |

パントテン酸を多く含む代表的な食品とは...

| パントテン酸を多く含む食品 | 含有量(mg)/100g中 | パントテン酸を多く含む食品 | 含有量(mg)/100g中 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 鶏レバー | 10.1 | 納豆 | 3.6 |
| 豚レバー | 7.2 | 鶏ささみ | 3.1 |
| 牛レバー | 6.4 | ピーナッツ | 2.6 |
| たらこ | 3.7 | | |

うまげな料理カード 夏にはびったり!! ストレスに打ち勝つスタミナメニュー!! 鶏レバーステーキ 2人分

材料 鶏レバー / 150g しょうゆ / 大さじ1杯
オイスターソース・トマトケチャップ・おろし玉ねぎ / 各大さじ1杯
おろし生姜 / 小さじ1杯 ごま油 / 大さじ1杯

作り方 ①レバーは余分な脂肪を取り除き、塩水につけて血抜きをする。
②①のレバーの水けを切って、2つにそぎ切りにし、しょうゆに10分ほど漬ける。
③オイスターソース・トマトケチャップ・おろし玉ねぎ・おろし生姜を混ぜておく。
④フライパンにごま油を熱し、しょうゆから引き上げた②のレバーを入れて③を加える。
⑤④を手早く焼き、好みの焼き目がついたら器に盛り、好きな野菜を添える。

カフェインやアルコールで消費しやすいため、お茶やコーヒーやお酒をよく飲む人は積極的にとりましょう。

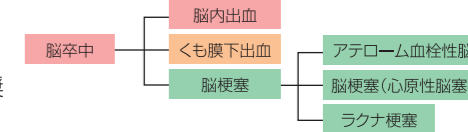
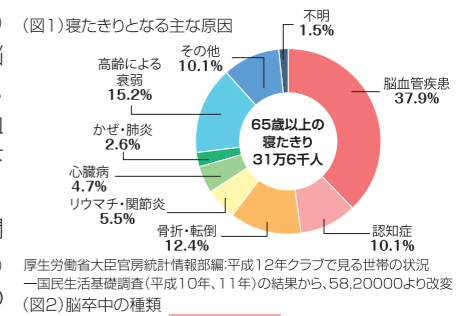
健康にいい食材をバランスよく食べましょう!



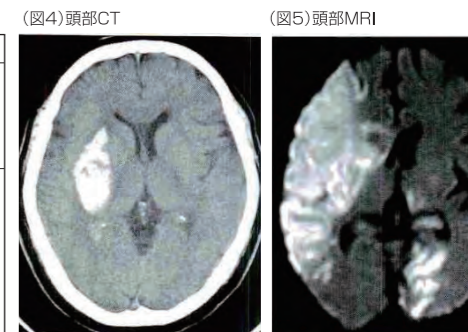
栄養科

体の安心情報板 健康ひろば 第30回 テーマ 「脳出血・脳梗塞と頭部画像検査について」

我が国の寝たきりの原因となる疾患として一番多いのが脳血管疾患です。(図1) 脳血管疾患とは、脳血管に異常が起きることが原因でおこる病気の総称です。脳血管疾患にはいろいろな種類がありますが、最もよく知られているのが脳卒中です。脳卒中とは、脳の血管が狭窄・閉塞することにより生じる脳梗塞や一過性脳虚血発作などの虚血性脳卒中と、脳の血管の一部が破れて生じる脳内出血やクモ膜下出血などの出血性脳卒中に分けられます。(図2) 脳血管疾患の画像検査として頭部CTと頭頸部MRIがあります。(図3)CTは短時間で撮影でき脳出血はわかりますが、発症早期や小さな脳梗塞はわかりません。(図4)MRIは時間がかかるので状態により撮影できないことがありますが、発症早期の脳梗塞もわかります。(図5)したがって、まずCT→MRIと撮影するのが一般的です。いずれも早期発見できれば死亡や寝たきりのリスクを減らすことができます。疑わしい症状があればすぐに医療機関を受診し、適切な診察を受けることが推奨されます。



| | 撮影時間 | 脳梗塞 | 脳出血 |
|-----|----------|---|--|
| CT | 数十秒～数分 | ・発症6時間以内では脳実質に明らかな所見が見られないことが多い。しかし、範囲の大きな場合は所見がわずかにみられることがある。 ・発症6時間以降では正常部位に比べて暗く見える。 | ・発症直後から画像で白く写る。 ・数日後には白く写る部分が消失する。 |
| MRI | 20～40分程度 | ・発症後おおそ30分～3時間以内で脳実質の変化をとらえることができる。 ・その後も細胞の変化に合わせて様々な信号変化をして、経過時間の推定ができる。 ・大きな血管が詰まった場合などは発症直後にわかる場合がある。 ・特殊な撮り方で診断に有効な場合がある。 | ・時間とともに化学的な成分変化を反映して様々な所見が見られるために、経過時間の推定ができる。 |

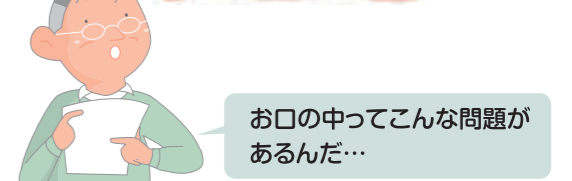
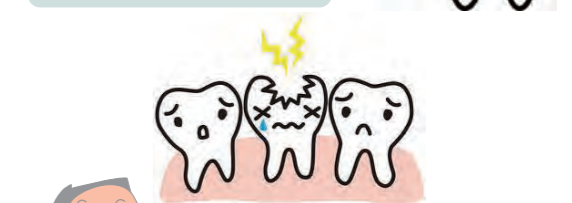
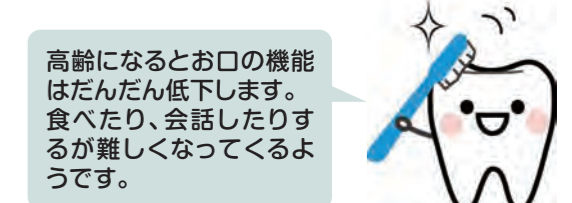


医師 杉山 聡一

● 高齢者・要介護者の口腔内の特徴

高齢者の口腔内の特徴

- 治療のあとや入れ歯が多い
高齢者は入れ歯を使用していることが多く、また詰め物・被せ物も多く見られます。
- 自浄作用が働かない
自浄作用とは、歯の表面や、歯と歯のすき間、舌などのお口の粘膜に付着した汚れや細菌を唾液により洗い流し、お口の中を清潔に保つ働きのことです。
- むし歯・粘膜疾患が増える
・歯ぐきが下がることによる、歯の根の部分のむし歯
・詰め物、被せ物の中にできる隠れたむし歯
・口内炎や義歯性腫瘍
- お食事がお口の中に残る
高齢者の中には、お食事をほぐし(きざみ食)にしたり、とろみを付けたりして食べている方もいます。ほぐしは歯のすき間や口腔内に食べかすが残りやすく、ねばりの強いペーストは、口腔内に長時間停滞しやすくなります。こういった原因により口腔内環境は良くない状態になり、口腔内が衛生的でないことが原因で起こるむし歯や歯周病も悪化します。
- お口が乾燥する
加齢に伴い、唾液の分泌量は減少します。特に、高齢者の口腔内は内服薬の副作用で さらに唾液が少なくなり、口腔内が乾燥してしまいます。そのため、唾液の重要な役割を十分に果たすことができなくなります。嚥む・飲み込む・発声することをスムーズにできなくなりまた、乾燥により入れ歯が痛くて入れられない、などの症状が現れます。



お口の機能が低下すると、唾液が出にくくなって細菌が増えたり、汚れやすくなったりします。まずは、かかりつけの歯科医師や歯科衛生士へ相談することをおすすめします。



歯科衛生士

今回は「入れ歯」についてです。*ホームページ「はじめよう! やってみたい! 口腔ケア」より