

●通所介護げんきの郷 香川用水記念公園

平成28年9月28日(水)

9月28日に財田町の香川用水記念公園に行ってきました。水の資料館では香川用水の歴史や設備について学び、資源の大切さを改めて感じることができました。

また、天候も良く公園内を散策しながら、深まる秋の気配を肌で感じることができました。初めて行った利用者様も多く、いい勉強になったと喜ばれていました。



●『子育てサロン』始めました!

平成28年10月18日(火)



子育てサロンでは、出産・子育てに携わる職員が安心して子育てと仕事の両立が行えるよう、メンター(仕事上又は人生の助言者)が中心となって相談できる場を提供し、継続して働けるよう支援していきます。

第1回は10月18日に開催し、地域のこども園・保育園の状況確認や共働きしながら上手に時間を使う工夫等について話し合いました。

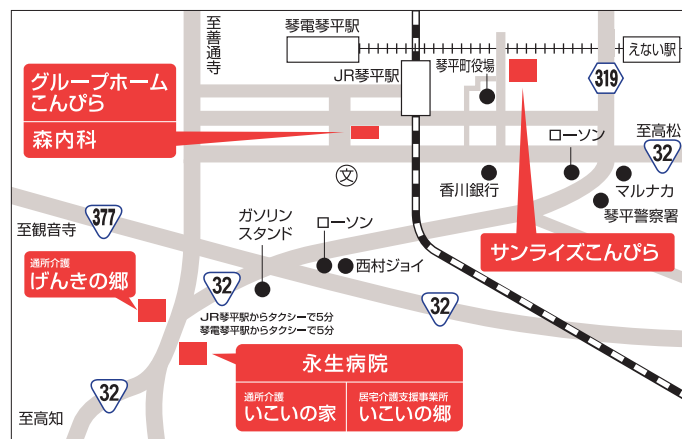
次の開催は、12月20日の予定です。仕事と育児を両立するための家事分担や育児ストレスを抱えないための方法について、意見交換をしたいと思います。



両立支援推進委員会

【編集後記】

暑さ寒さも彼岸までと昔から言われますが、過ごしやすい季節が来たかと思うと急に冷え込んだり、また気温が上がったりと、温度差が激しい秋となりました。他県では台風の襲来や地震による自然災害で甚大な被害が出ており、防災に対する備えの必要性を再認識しました。ご家庭でも防災グッズの点検や避難経路の確認など、早めに準備をしておきましょう。



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45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10月25日

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 だ よ り

季刊 2016 秋号 vol. 45

ゆるめき

【理事長のあいさつ】
地域密着型病院における終末期医療

【うまげな話】
「ナイアシンの効能」

【健康ひろば】
「薬の正しい使い方について」

【口腔ケア】
「入れ歯について」

【行事報告&お知らせ】
香川用水記念公園

『子育てサロン』始めました!
【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
- 2. 自己決定権
- 3. 知る権利
- 4. プライバシーに関する権利
- 5. 学習する権利
- 6. 参加と協同



KEIRYOKAI

地域密着型病院における終末期医療

猛暑の夏が終わり、秋祭りのころとなると、日増しに気温が下がってきています。

大隅良典氏のノーベル医学生理学賞受賞の明るいニュースがあり、日本人3年連続受賞となりました。1949年湯川秀樹氏にはじまり、25人目となり、細胞が自分のタンパク質を分解してリサイクルする「オートファジー（自食作用）」と呼ばれる仕組みを解明した業績が評価されました。栄養状態が悪くなって細胞が飢餓状態に陥れば、自分自身のタンパク質を分解してエネルギーとして再利用し、新たな細胞を生み出す機能であり、この機能が働かなくなると、細胞内のごみや老廃物を浄化し細胞を正常な状態に保つことができなくなり、がん、糖尿病、パーキンソン病、アルツハイマー病などの発症につながると考えられている。老化にも関わっている可能性もあり、このような独創的な研究が、今後病気の予防や治療に結びついていけば、素晴らしいことになると期待されます。

急性期の基幹病院で初期治療を終えた患者さまを、その後連携してひきうける地域の後方病院としての役割を担っている当院では、がんターミナル期、糖尿病腎症による慢性腎不全、脳血管障害、慢性呼吸不全、慢性心不全、パーキンソン病などの疾患を診ておりますが、最近、医療度の高い状態の方が増加しています。しかも、単一の疾患ではなく、これら複数の疾患を併せ持っており、さらに高齢の患者さまでは、認知症も加わり、継続治療に難渋するケースが多くなっています。新しい抗認知症薬がでたことにより、抗精神病薬なども病

状により加えて使用することで、不穏状態のコントロールを行いながら、本来の治療に取り組むことは困難ながらも可能となってきています。しかしながら、医療度が高く複数の疾患を併せ持った状態では、予想しない急変のリスクもあり、ご家族の思いや、終末期医療に対するご希望を早めに確認しておくことが必要となってきます。患者さまのこれまでの病歴を再確認しながら、現時点での病状を把握した上で、終末期としてとらえるのか否かを検討し、ご家族の思いや、終末期医療に対するご希望をお伺いすることになります。当院では、終末期医療に対する希望事項として、①輸液（末梢）、②中心静脈栄養、③経管栄養（経鼻）、④昇圧剤投与、⑤心肺蘇生術を確認しております。世の中の種々の情報で、終末期医療について誤解されている場合もあり、病状説明を充分におこなった上で、意思疎通をとりつつ確認が必要になります。その結果、予想された終末期に対しては、殆どの方がしずかに最期を迎えられることを希望され、心肺蘇生術まで望まれる場合はありません。最後は患者さま・ご家族にとっても、医療者側にとっても納得いくものになれば、と思います。最期を迎えられ、お見送りの際の「ありがとうございました」の一言に、医療者としてのやりがいを感じています。



理事長 森 伊津子



【第17回】～ナイアシンの効能～

ナイアシンは、糖質・脂質・蛋白質の代謝にかかわる補酵素です。神経や脳機能の正常化、性ホルモンの合成などのほか、アルコール分解の補酵素としても重要です。今回はこの「ナイアシン」についてご紹介したいと思います！

ナイアシンの主な効果効能

エネルギー代謝・血行促進・肌荒れ予防・二日酔い予防

1日あたりの摂取目安量	男性	女性
成人	15mg	12mg
60歳以上	14mg	11mg

ナイアシンを多く含む代表的な食品とは...

ナイアシンを多く含む食品	含有量(mg)/100g中	ナイアシンを多く含む食品	含有量(mg)/100g中
カツオけずり節	37.4	干しいたけ	16.8
辛子明太子	19.9	いわし丸干し	16.2
キハダマグロ	17.5	するめ	14.1
ピーナッツ	17.0		

うまげな料理カード 高たんぱく&クエン酸をしっかりとって疲労回復メニュー!! 鶏ささみの梅がつつお炒め 2人分

材料 鶏ささみ/4本...下味(しょうゆ小さじ1杯 酒小さじ2杯) 胡瓜/1.5本 梅干し/3個 酒大さじ1杯 油大さじ1杯 カツオけずり節/1パック(5g)

作り方 ①ささみは筋を除いて一口大のそぎ切りにし、しょうゆと酒をからめて下味をつける。 ②胡瓜は乱切にする。梅干しは種をとり包丁で細かくたたき、酒を加えて溶きのばす。 ③中華鍋に油をしき、①のささみを炒める。火が通ったら胡瓜を加える。胡瓜の色が鮮やかになったところで②の梅肉とカツオけずり節を加え、全体に味をからめる。

魚やレバー、ナッツ類にも多く含まれています。これらにはナイアシンと共にその原料となるアミノ酸も多く含まれているので一石二鳥です。

健康によい食材を食へましょう!



栄養科

体の安心情報板 健康ひろば 第31回 テーマ 「薬の正しい使い方について」

薬は、正しい使い方をするによって最大の効果をもたらします。いい加減な飲み方や間違った扱い方をすると、薬の効果は十分に発揮されず薬は「毒」になります。



- ①薬を飲む時間・回数・薬の量は、指示されたとおりに守りましょう。
 - 守らないと薬の効果が十分でなかったり、副作用がでることがあります。
- ②薬は、十分な水又は白湯で飲みましょう。
 - 十分な水で飲むと、胃粘膜への刺激が少なくなり、のどや食道の炎症も防ぎます。
 - 水以外のもので飲むと、薬の効果が低下したり、増加したりします。特に、アルコールで飲むと、効果が過剰になることがあります。
- ③錠剤やカプセルは、飲みにくいからと言って、勝手に錠剤をつぶしたり、カプセルをはずさないようにしましょう。
 - 吸収されるべき場所で吸収されないことがあり、薬の効果が十分にでません。
- ④自分の判断で勝手に薬を中止しないようにしましょう。
 - 症状が軽くなっても、まだ病気が治りきっていないことがあります。自分の判断で中止せずに必ず医師に相談しましょう。
- ⑤薬のやりとりはしないようにしましょう。
 - 似たような症状でもまったく違う病気であることがよくあります。「この薬は効きますよ」と他の人にあげることは絶対にやめましょう。
- ⑥古い薬は、飲まないようにしましょう。
 - 前の病気の時の薬が残っているから、それを飲もうというのは良くありません。同じような症状でも違う病気であることがよくあります。
- ⑥薬は、正しく保管しましょう。
 - 保管の指示があるものは、そのとおりの保管をしましょう。冷所保管→冷蔵庫に保管
 - 特に保管の指示のないものは、直射日光のあたらない、涼しい、乾燥した所に保管しましょう。
 - 子供の手の届かない所で、常に決まった場所に、他のものと区別して保管しましょう。
- ⑦お薬手帳を活用しましょう。
 - 現在、飲んでる薬の名前・飲み方が書いてあります。
 - かかりつけの病院以外で診察を受ける時に、現在飲んでいる薬がわかります。重複チェックにも役立ちます。



薬は、使い方を誤るとかえって病気を悪化させたり、別の症状を引き起こしたりします。正しい使い方を心がけましょう!!

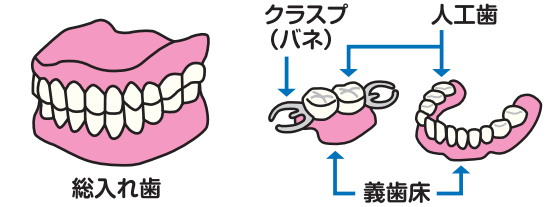
薬剤科

●入れ歯について

歯を失ってしまった場合は、失われた歯を補わなければなりません。そのままにしておくと、様々な悪影響が考えられます。歯を補う選択肢の一つとして、入れ歯があります。



歯を失ってしまったら、できるだけ入れ歯を入れて欲しいな。お口だけでなく、身体への影響もありますよ。



入れ歯を入れなくてはいけない理由

歯を抜けたままにしておくと、噛む力が低下するばかりではなく、残りの歯に負担がかかる・歯が傾く・歯が伸びるなど、噛み合わせが悪くなっていきます。歯を失ったままにしておくと、奥歯を噛みしめることができません。そのため、歩いている時ふらついたり、転びやすくなったりします。安全な生活を送るためにも、入れ歯を入れることは欠かせません。

入れ歯を入れると、生活にハリが出ます

入れ歯を入れるとよく噛めるようになり、胃の負担も軽減され、食生活も豊かになります。噛み合わせが安定すると、発音がしっかりし、お口の周りのシワが伸びるため若々しい印象を与えます。また、入れ歯で歯を補うことにより、奥歯で噛みしめることができるようになります。しっかりと踏ん張り、バランスも保たれるようになるので、転倒防止にもつながります。入れ歯を使用することで、食生活だけでなく、日常生活においてもハリのある生活を送れるようになります。

入れ歯って、ただ噛むためのものじゃないんだね。

