

● 第24回日本慢性期医療学会に参加

平成28年10月27日(火)・28日(水)

平成28年10月27・28日に石川県立音楽堂とホテル日航金沢で開催された第24回日本慢性期医療学会に参加してきました。永生病院のリハビリテーション科から“通所サービス”の枠で「通所介護にて居宅訪問を実施して」と、“家族とのかかわり”の枠で「その人らしい療養生活を送るために～家人との協働～」の2演題を発表してきました。



座長からは「通所介護の居宅訪問へ作業療法士が同行し、訓練プログラムを見直す事は素晴らしい取り組みであり、ぜひ続けていってください。」また、「今後もより良い入院生活が送れるよう家族や患者様にスタッフが関わっていくように続けてください。」との感想を頂くことができました。これからは信頼される医療・介護を目指し、学会で学んだことを今後の業務に活かしていきたいと思っております。

● 第11回院内学会 優秀演題表彰

平成29年1月4日(水)

平成28年9月～11月にかけて第11回院内学会を開催しました。今年度の院内学会は、1回約6演題(全50演題)で1時間と時間を決めたことや、パートの職員も参加しやすいよう昼間の時間を利用したことで、より多くの職員が参加でき活気ある院内学会となりました。院長と教育委員より最優秀賞1演題・優秀演題2演題・特別賞が3演題選ばれ、朝礼にて表彰されました。



- 最優秀賞** 「その人らしい療養生活を送るために～家人との協働～」
リハビリテーション科・3病棟
- 優秀賞** 「統一した栄養指導を目指して～嚥下調整食のパンフレット作成～」
栄養科
「感染防止対策加算II施設として 合同カンファレンスに参加して得た成果」
ICTメンバー(臨床検査科・薬剤科・1病棟)
- 特別賞** 「通所介護にて居宅訪問を実施して」 リハビリテーション科・いこいの家
「摂食嚥下障害を呈する症例を経験して～その人らしく続けられる理由～」
摂食嚥下委員(いこいの家・栄養科・リハビリテーション科)
「地域に貢献する活動を行って」 介護療養型病棟(2病棟・3病棟)



【編集後記】

いよいよ本格的な寒さとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか?平成15年ゆるめき秋号を創刊して以来、季節ごとに情報をお届けしてまいりました。月日が経つのは早いもので今回46号をお届けすることができました。少しでも永生病院の事を知っていただきたい!皆様のお役に立てる情報を発信したいと、毎号知恵を絞っておりますのでより多くの方に読んでいただくと幸いです。今年も皆様にとって実りある年になりますようお祈り申し上げます。



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46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29年1月5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横井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600

永生病院だより

季刊 2017 冬号 vol. 46

ゆるめき

- 【理事長のあいさつ】
医療と介護の融合
- 【うまげな話】
「ミネラルについて～ナトリウムの効能」
- 【健康ひろば】
「高血圧と血圧の薬(降圧薬)について」
- 【口腔ケア】
「入れ歯について STEP1 取扱い方法」
- 【行事報告&お知らせ】
第24回日本慢性期医療学会に参加
第11回院内学会 優秀演題表彰
- 【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

医療と介護の融合

H28年は災害、政治など多方面で予想外のことが多くありました。

危険地域ではなかった熊本に大震災がおき、日本中が震撼となりました。8年ぶりの米大統領選では、まさかの逆転でトランプ氏が勝利し、日本中の誰もがこの成り行きに注目していました。世界の指導的立場にあり多民族国家であったアメリカで、中間層においてひずみが生じ、なかなか問題解決に本気で取り組まない政治に大衆の意識が離れたのではないとも言われていますが、分断される人種・宗教、「アメリカ第1」と内向きになっていく方向では、今後どうなっていくのかと不安になります。これを契機に政治に対してさらに一層、関心が高まっていくのかもしれませんが、少しでも平和な方向へすすんで欲しいと思います。

2005年に出生数と死亡数が逆転してから、今後ますます人口減が進んでいくことが予想され、社会保障費抑制の名のもと、医療・介護の制度改革が行われ、自己負担額が次第に増加傾向にあります。今回、70歳以上の高額療養費制度見直しが行われ、所得に応じて上限を設けることになりました。2000年に介護保険制度がスタートして久しくなりますが、それ以前の医療制度だけの時代と比べ、高齢者にとってはかなり良い状況にあると思われまます。身体的障害が残っていても、通所サービスや訪問サービスなどを利用しながら、仕事を持つ家族の手をあまりとることなく、自宅で暮らすこともできるようになりました。

家族も親の病気の介護のために仕事を辞めることなく、継続することができています。地域の高度急性期病院へ入院するような病気を発症した場合、まず急性期医療により救命された後、ある程度病状が安定すれば、次に回復期リハビリ病棟や、慢性期病棟(療養型病棟)へ転院となります。そこで、病状の回復状態をみながら、長期療養あるいは在宅復帰へとすすめていくことになります。この過程で医師はじめ医療スタッフ(看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、放射線技師、臨床工学技士、社会福祉士、歯科衛生士、ケアマネージャー等)全員がそれぞれの立場から患者中心の医療を実践します。「在宅復帰するには何が必要か」「家族状況、家屋状況はどうか」「医療度高く継続して治療必要な場合の今後の方向性」など多方面について検討しますので、医療制度のこと、介護保険制度のことを合わせて知識として持っている必要があります。全員で力を合わせて実践しても難渋するケースもありますが、予想以上の結果が出た場合などは非常に達成感あります。このような展望のある仕事を目指す若者が増えてくることを期待しています。



理事長 森 伊津子

健康は毎日の食事から…

うまげな話

【第18回】～ミネラルについて～ ナトリウムの効能

今までは、体の機能を調節したり維持したりするために欠かせない微量栄養素の「ビタミン」について13回に渡ってご紹介してきました。今回からは、ビタミンと同じ働きで微量栄養素の「ミネラル」について16回シリーズでご紹介していきたいと思います。16種類のミネラルの中からまずは「ナトリウム」についてご紹介したいと思います!

ミネラルとは…

骨や歯など体の構成成分になる、体液のバランスを調整する、酵素の成分になる、神経や筋肉の動きを調整するなどの働きがあります。

ナトリウムの主な効果効能

細胞内外の水分量の調節・ミネラルバランスの調整・筋肉の弛緩作用

1日あたりの摂取目安量	男性	女性
成人	8.0g	7.0g
60歳以上	8.0g	7.0g

ナトリウムを含む代表的な食品とは…

ナトリウムを含む食品	含有量(mg)/100g中	ナトリウムを含む食品	含有量(mg)/100g中
塩	99.0	いかの塩辛	19.8
固形コンソメ	43.2	塩こんぶ	18.0
梅干し	22.1	薄口しょうゆ	16.0

うまげな料理カード ナトリウム効果で筋力アップ!梅干し効果で疲労回復!

ささみの梅肉&青しそヘルシー巻き 2人分

材料 ささみ/4本 梅干し/2個 酒/適量 塩・こしょう/少々 青しそ/4枚 片栗粉/適量 サラダ油/適量

作り方 ①ささみは、筋をとって薄く切り開いておく。
②梅干しは、種をとり包丁で細かくたたき、酒を加えて溶きのぼしておく。
③①の両面に塩・こしょうを少々ふり、内側に青しそを敷き、②の梅干しをぬる。
④③を端からくるくると巻き、周りに片栗粉を薄くつける。
⑤フライパンにサラダ油を入れ、巻き終わりが下にくるように中火で焼く。
⑥焼き終わったら半分は切って、切口を表に向けてお皿に盛り完成。

カリウムを豊富に含む食品(野菜・果物)と一緒にとると余分なナトリウムが排泄されます。

取りすぎると…!!

ナトリウムを取りすぎると高血圧や腎機能障害、動脈硬化などの血管障害を引き起こしやすくなります。塩をはじめ、醤油や味噌などの調味料や漬物や佃煮などの保存食、ハムやベーコンなどの加工食品にも多く含まれています。また、外食やテイクアウト食にも塩分が多く含まれています。取りすぎないように薄味を心がける事が大切です。

健康によ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32回 テーマ 「高血圧と血圧の薬(降圧薬)について」

高血圧症の患者さんは血圧手帳に朝と夜の血圧を記入している方もおられます。皆さんはいかがですか?

- 血圧手帳を朝と夕に記入する意味としては、朝のみまたは夕のみ血圧が高い場合でも効き目が短い薬ならピンポイントで下げることが可能ですので、毎日だけでなくたまには記入してみませんか? 外来診察時の血圧の数値からだけでは、普段の状態が分かりにくい場合があります。白衣高血圧症と言って、白衣を見ただけで血圧が上昇する方もいます。
- 週刊誌で「飲んではいけない薬」など取り上げられていますが、副作用に注意すれば問題ない薬です。気温の高い夏は末梢血管が広がり血圧が下がるので降圧薬の減量・中止する事もあります。血圧手帳を見て血圧が過剰に低下していれば処方時に調整可能です。
- 気になる薬のお値段ですが、最近はジェネリック医薬品(後発医薬品)という同じ効果で値段の安価な薬が沢山出ています。医療費を節約するために厚生労働省が打ち出した方針で、諸外国では既に日本より多く使用されています。当院では診察医が処方する際に、ジェネリック医薬品がある薬に関しては、ご希望に応じて調剤薬局で処方できるようなシステムになっています。現在でもかなり使用されていますが、それに関する説明は調剤薬局でも受けられていると思います。
- たまに「お薬は、飲みだしたらやめられないので出来るだけ飲まないで頑張る」と言われる方がいますが、それは大きな間違いです。高血圧を何年も放置しておく、動脈硬化がすすみ、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高くなります。



普段より血圧を自己管理し、適切なお薬をのみ「健康長寿」をめざしてください。

医師 谷村智史

● 入れ歯について STEP1 取扱い方法

入れ歯は乾燥すると壊れやすくなるので、お水に入れて保管しましょう!



起きている時は、お口の中へ

朝起きてから夜寝るまで、お手入れの時以外、入れ歯は基本的にいつもお口に入れておきましょう。(入れ歯を入れておくことが難しい場合は無理に入れなくてもかまいません。)やむを得ない事情があり、入れ歯をしばらく外しておくときには、お水を入れた保管用の容器の中に入れておきます。入れ歯は乾燥すると破損しやすくなるため、ティッシュにくるんだり、ポケットに入れることは避けましょう。

就寝時は保管用の容器の中に

寝る前は、歯磨き、粘膜ケアなどの口腔ケアを行います。入れ歯を使用している方は、入れ歯のお手入れの後、お口に戻さずに保管用の容器に入れましょう。義歯洗浄剤を使用するからといって、ブラシで入れ歯を磨かなくていい、ということにはなりませんので注意しましょう。また、入れ歯に義歯洗浄剤が付着したままお口に入れると、お口の中が炎症を起こしてしまう恐れがあります。よくブラシでこすり洗いをしてからお口に入れましょう。

入れ歯を外して就寝すること

就寝時は、お口のために入れ歯を外して保管しましょう。入れ歯を外しておく理由は大きく3つあります。

- ① 顎や粘膜を休ませる
- ② 就寝時の唾液の分泌量低下による細菌の増殖を少なくする
- ③ 小さな部分入れ歯の誤飲を防ぐ

入れ歯は生活をサポートしてくれる大切なものですが、お口にとっては異物でもあります。お口を休ませ、細菌の繁殖を防ぐための時間を作らしましょう。



入れ歯が合っている方は、寝る前に丁寧に清掃しておけば、入れ歯を入れたまま寝ても大丈夫ですよ。

今回は「入れ歯について STEP2 お口の中」についてです。 ※ホームページ「はじめようやってみよう!口腔ケア」より

歯科衛生士