

# なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

2014.5月号

Volume 45

医療法人 起生会  
表参道 吉田病院  
介護老人保健施設 なでしこ  
熊本県熊本市中央区  
北千反畑町2-5  
http://www.kiseikai.or.jp/

## 新任医師の紹介

Attention News

平成26年4月より新任されました、お二人の医師をご紹介します。

### なでしこ施設長



### 勝屋 弘忠

略歴  
1966年 熊本大学医学部卒 麻酔科入局  
1972年 熊大病院集中治療部(ICU)講師  
1978年 熊大病院救急部助教授  
1990年 名古屋市立大学教授(麻酔蘇生科・ICU)  
1997年 名市大病院救急部長兼務  
2001年 名市大病院副院長兼務  
2007年 労働者健康福祉機構旭労災病院長  
2012年 旭労災病院顧問  
2014年 介護老人保健施設なでしこ施設長

専門領域
呼吸不全、循環不全、集中治療一般

免許・趣味等
第4級アマチュア無線技士、馬術、山歩き(元名市大北アルプス蝶ヶ岳診療所長)

学位
テーマ「出血性ショック時の肺シャント率は心拍量と相関する」、その他ショック、重症患者モニタリングなどの研究

専門医等
救急医学会指導医、集中治療医学会専門医、外国医師臨床研修指導医、産業医

1990年(平成2年)9月に熊本から名古屋に赴任したところ、1992年8月に双子で生まれたきんさん、ぎんさんがそろそろ100歳を迎えられる頃で某社のテレビ「マーシャル」に出て全国的に知られはじめた時期でした。そこで100歳を迎えられたときは、知事や市長もお祝いに駆けつけ、新聞やテレビの取材も相当なものでした。その後も「徹子の部屋」などいろいろなテレビにも出られ、一人の周囲の親戚の方の話では、世間から注目されるようになってお二人は急激に若返って(実際白髪が少し黒くなったり)活動的でおしゃれになり、おしゃべりも多くなったそうです。実際頭の回転も速く、会話も打ちは響くようで、レポーター「テレビの出演料はどう使いますか?」、きんさん「老後のために貯金します!」、ぎんさん「実のいい答えではないですか。お年寄りから社会から注目され、また必要とされるとこんなにも変わるという、非常に良い実例でしょう。」

きんさん、ぎんさん  
そして4姉妹

今回、ご縁のあった京都からご先祖と同じように熊本に戻り、緑が多く、慣れ親しんだ環境に癒されています。大阪医科大学では、これからも毎週火曜日に化学療法センターで外来診療を行い、非常勤講師として医学部学生に講義を行っておりますので、ご迷惑をお掛けする事もあるかと思っております。表参道吉田病院では、熊本市市民病院で研修医時代に、ご指導頂いた田中先生や熊本大学第1内科教授で、ご指導頂いた安藤先生を含めた素晴らしい先生方と同じ職場で働かせて頂ける事に感謝し、これまで学んで来たことを生かし、幼少時から住居があった、熊本磯台地区に地域貢献できるような精一杯頑張りたいと思っております。

### 吉田病院副院長



### 吉田 元樹

略歴  
碩台小学校、白川中学校、熊本高校、福岡大学医学部卒業。平成5年熊本大学第一内科入局、熊本市医師会病院、熊本市市民病院、上天草総合病院、済生会熊本病院、熊本労災病院、国立がんセンター東病院、国立がんセンター中央病院、熊本地域医療センター医師会病院消化器内科医長、大阪医科大学附属病院化学療法センター副センター長を経て、平成26年4月から表参道吉田病院副院長就任。

専門分野
消化管腫瘍学、消化器内視鏡

免許等
2級小型船舶免許、PADIダイビングCカード

学位
「切除不能・進行再発大腸がんにおける、耐用性の低い症例に対する一次化学療法としてのフツ化ピリミジン系薬剤と抗VEGF抗体療法」のテーマにて医学博士取得

専門医等
日本消化器内視鏡学会専門医&指導医、日本臨床腫瘍学会暫定指導医、日本がん治療認定医機構暫定教育医

大阪医科大学は、大阪と京都のちょうど中間にある高槻市にあります。近くには、明智光秀と豊臣秀吉が戦った山崎にサントリー山崎工場があります。娘の学校の関係で、阪急電車で約20分の京都で6年余りを過ごしました。京都では、私の先祖が京都市吉田村の吉田神社の神宮であったと聞いており、お正月だけでなく、年に数度お参りに行っていました。また、浄土真宗本願寺大谷本廟に分骨納骨されているご父母のもとへも年に数回は足を運んでいました。春ははだれ桜、夏は大文字焼きや祇園祭、秋は嵯峨野の紅葉と四季折々の景観、古き町家の佇まい、伝統の町を堪能致しました。

当院での抱負

今回、ご縁のあった京都からご先祖と同じように熊本に戻り、緑が多く、慣れ親しんだ環境に癒されています。大阪医科大学では、これからも毎週火曜日に化学療法センターで外来診療を行い、非常勤講師として医学部学生に講義を行っておりますので、ご迷惑をお掛けする事もあるかと思っております。表参道吉田病院では、熊本市市民病院で研修医時代に、ご指導頂いた田中先生や熊本大学第1内科教授で、ご指導頂いた安藤先生を含めた素晴らしい先生方と同じ職場で働かせて頂ける事に感謝し、これまで学んで来たことを生かし、幼少時から住居があった、熊本磯台地区に地域貢献できるような精一杯頑張りたいと思っております。

### 表参道吉田病院の理念

思いやりの心と  
良質で安全な医療を提供し  
選ばれる病院をめざします。

### 基本方針

- 1 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
- 2 職員はこころと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
- 3 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
- 4 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- 5 健全な病院運営をめざします。

# 表参道 吉田病院

Yoshida hospital  
NEWS

## 教えて、ドクター!

vol.40

院長  
吉田 仁爾



# アベノミクスの恩恵が ない医療、介護、福祉

## アベノミクスの経済効果

企業、銀行、証券会社等には測り知れない恩恵があったようだ。連日マスコミも報道している。しかしこれは国民全体からいえば、握りの世界の話。

## 医療、介護、福祉の世界

アベノミクス効果は全く感じられない。これは受療者側も提供側にもかえって負担増、経営の厳しさが増している。全国的に赤字の病院は3割しかない現状。

## 社会保障・税一体改革を踏まえたところ

2014年度診療報酬改定における基本的考え方

### 1 高度急性期・一般急性期 病床の機能の明確化と 機能に合わせた評価

- ◎平均在院日数の短縮
- ◎長期入院患者の評価の適正化
- ◎重症度、看護必要度の見直し



### 2 回復期(回復期リハビリテーション) 病棟、地域包括ケア病棟

◎入院早期からのリハビリ推進  
急性期を脱した患者の受け皿となる病床の整備

### 3 長期療養

◎長期療養患者の受け皿の確保  
在宅復帰機能強化加算を算定する療養病床

### 4 在宅医療

◎質の高い在宅医療の提供の推進  
在宅支援(診療所、病院)の機能強化、実績の重視

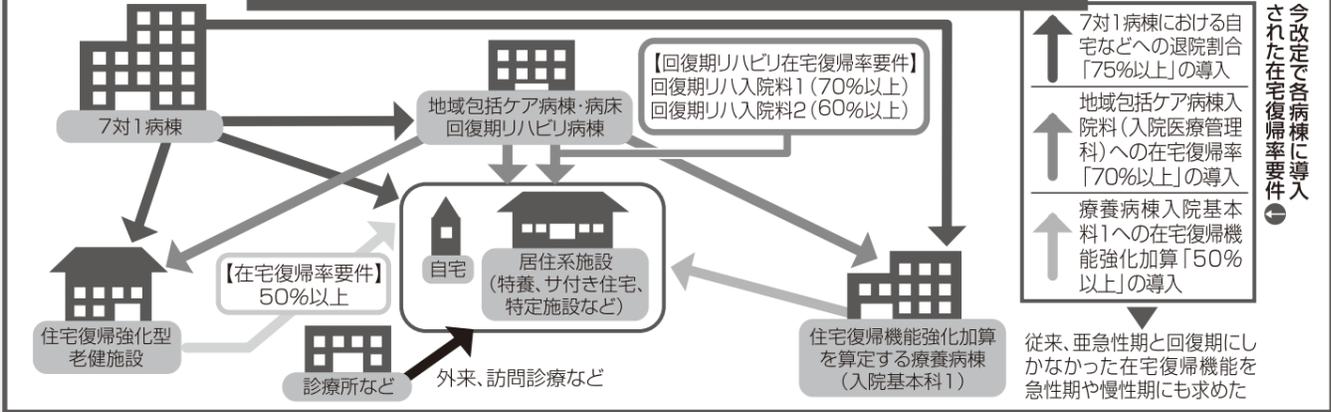
### 5 外来医療

◎身近なかかりつけ医を受診し、必要に応じて大病院などの紹介を受けられる体制の整備  
◎かかりつけ医機能の評価

## 右記の内容を簡明にいえば

療を抑制しないと2025年の  
医療が立ちませんよ。団塊の世代

### 各病棟、介護施設における在宅復帰率要件と復帰想定先



「在宅、在宅とコールする」  
要は、病院に入院していると医療費が最もかさみますから一刻も早く退院して在宅や指定された施設に帰って下さいね。と言っているのです。それを図にするに左記の図になります。

さん理解してね」今後の医療はこうなるのですよ」といって示しているのです。

## 在宅とは

### 【自宅など(含む施設)】

自宅、居住系介護施設(サービス付高齢者住居、特別養護老人ホーム、グループホーム)他院の回復期リハビリテーション病棟、他院の地域包括ケア病棟病室、在宅復帰機能強化加算を届けている他院の医療療養病棟、在宅復帰強化型または在宅復帰、在宅療養支援機能加算の届出をしている介護老人保健施設

### 【自宅などに含まない施設】

右記に含まれない他院の病棟(一般病棟、特殊疾患病棟、障害者病棟、有床診療所、右記の加算を届け出していない医療療養病棟、介護療養病棟など)右記の届け出をしていない介護老人保健施設

## 本当に税でまかなえるのか

社会保障・税一体改革と聞いていますか、本当に税で医療、介護、福祉をまかなえるのでしょうか。消費税も年々上がるでしょう。全て社会保障にあてると言っていますが、信用できますか。国の安全保障と集団的自衛権の拡大を目指しています。消費税がその流れを流すことはいずれでしょうか。心配です。



## ドイツの在宅介護

要 介護者を自宅に引きとると家族の誰かが犠牲にならないといけませんので、介護手当が支給されることになっています。要介護度により異なりますが、要介護1は月額235ユーロ(約33000円)、要介護3は月額700ユーロ(約98000円)と設定されています。日本は家族に犠牲だけ押しつけて手当の支給はありません。やはり福祉後進国と言わざるを得ません。

## 外来担当医師予定表

### 受付時間

平日/午前…8:30~12:00(診療は9:00からとなります)  
午後…13:30~17:00  
土曜日/午前…8:30~12:00(診療は9:00からとなります)  
休診日/日曜・祝祭日

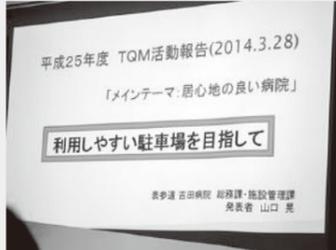
※SAS…睡眠時無呼吸外来/田中・安藤・吉田院長

安藤Drの診療について 安藤Drの診療は予約制となりますので電話等でのご予約をお願い致します。

医師名	月	火	水	木	金	土
院長	午前 午後	○			○	○
安藤	午前 午後	○	○	○	○	
田中	午前 午後	○	○			
吉田元	午前 午後	○		○	○	
富松	午前 午後		○	○	○	
小島	午前 午後		○	○		
吉田俊	午前 午後	○	○		○	○
代謝内科						第2週 板井 第4週 松山

お問い合わせ先 : TEL.096-343-6161 FAX.096-343-7626

# 平成25年度 TQM活動報告会



表参道吉田病院に於いて、平成25年度TQM活動報告会(第9回)を3月29日に行いました。TQMとは、全員・全体(Total)で、医療・サービスの質(Quality)を、継続的に向上させる(Management)ことです。

今年度の病院全体のテーマは「居心地の良い病院」～足りないものは何か～でした。吉田仁爾院長の挨拶に始まり、院内各16部署がメインテーマに沿った目標を掲げ、一年間を通じて行ってきたTQMの活動内容(取組み方)や成果(達成度)を発表しました。発表時間5分の中で、内容・成果は勿論の事ですが、いかに効率良く効果的なプレゼンテーションが出来るかも重要なポイントでした。

緊張の中全部署の発表が終わり、審査委員長の安藤名誉院長から、年々発表内容のレベルが上がり、プレゼンテーションも上手くなってきている等の総評・講評とともに、各部署のTQM活動に対して労をねぎらわれました。

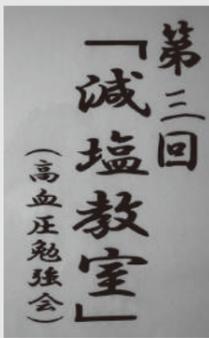
後日、審査結果の発表がありました。第1位は栄養科で、テーマは「管理栄養士を身近な存在に」と題して、様々な企画の実施、健康教室の定期的な開催や地域交流を深める情報発信等、内容の充実、貢献度、達成度が認められての受賞となりました。以下、第2位が介護病棟、第3位が総務課・施設管理課及び医療連携が受賞しました。

(病院・山口)

順位	部署
第1位	栄養科
第2位	介護病棟
第3位	総務課施設管理課
	医療連携

## 第3回 減塩教室

第3回減塩教室を平成26年2月15日(土)に開催し、23名の方が参加されました。



平成26年2月15日(土)当院にて減塩教室を開催し23名の方が参加され、初めに当院の減塩食(塩分2g以下)を試食して頂きました。各家庭での味付けと比べて「薄味をイメージしていたが、しっかりとした味付けだった」という意見も聞かれていました。

試食後は、管理栄養士より減塩食についてのポイントや降圧効果のある栄養素などの説明がありました。

### 減塩食のポイント

- 昆布や鰹節でだしをしっかり取り、だしの旨味を活かす。
  - 酸味や香辛料、香味野菜などを使用し、味にメリハリを付ける。
  - 旬の食材を用いて、素材の持ち味を活かす。
  - 加工食品やインスタント食品の利用を控えめに。
- ※インスタント食品は調理が簡単で利用される方も多いと思いますが、多くの塩分が含まれています。購入する際に栄養成分の表示を確認することをおすすめします。

日本人は1日に約10gの塩分を摂取していると言われていますが、高血圧の食事療法の基本は「減塩」で、1日の塩分摂取量は6g未満が目標となります。減塩食のポイントを取り入れて少しずつ塩分を下げ、薄味に慣れましょう。

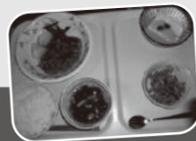
次に、看護師より日常生活での注意点について話がありました。皆さんは「ヒートショック」という言葉をご存知でしょうか?ヒートショックとは急激な温度変化により身体が受ける影響のことです。例えば、冬の寒い時期に暖か

い居間から寒い脱衣所や浴室への移動、そして熱い湯船への移動という短時間の動きの中で急激な温度変化により血圧の上昇と下降が起こり、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などを招く危険性があるとされています。脱衣所や浴室を温めて寒暖差を無くし、ヒートショックによる事故を未然に防ぐことが大切となります。

最後に、循環器内科医師より肥満と高血圧の関係について話がありました。

肥満になると体の隅々まで血液をいきわたらせるために循環血液量や心拍出量が増加して血圧が上昇したり、過食に対して太らないように代謝を上げようとして交感神経系が活性化され、血管が収縮して血圧が上昇するなど、肥満と高血圧は密接な関係があるとされています。過食や運動不足といった生活習慣の乱れが肥満の引き金となります。有酸素運動を取り入れて活動量を増やし、摂取カロリーと消費のバランスを保ち、血圧コントロールのため、その他の生活習慣病の予防のためにも、適正体重の範囲に保つことが重要とのことでした。

今後も減塩教室を開催する予定ですので、勉強会についてのお問い合わせ等がありましたら、お気軽にご相談下さい。



### 【試食の栄養成分】

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
御飯(170g)	305	5.3	0.8	0
魚のトマト煮	187	14.2	5.4	0.9
スープ	7	0.5	0.2	0.48
華風和え	41	1.7	1.1	0.26
ヨーグルトゼリー	111	4.0	2.7	0.09
合計	651	25.7	10.2	1.73

(病院・竹原)

## 御活用下さい旬レシピ

平成25年4月より毎月10日前後に、その月に旬を迎える栄養価に富む野菜を利用した手軽に出来るレシピを2~3品紹介しています。警備員室横に設置しておりますので、毎日の食事作りの参考にぜひご活用下さい。

(栄養科)

NADESHIKO INFORMATION

# なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

## 熊本市から「風しん予防対策」のお知らせです★

今年度(平成26年度)、熊本市では「風しん抗体検査事業」ならびに「風しん予防接種費用助成事業」を行っています。このうち風しん抗体検査が当院の健康管理部で出来ることになりました。

昨年、全国的に風しんが大流行しました。そして、妊娠中に風しんに感染した妊婦さんが出産した赤ちゃんが先天性風しん症候群を発症したことがニュースにもなっていました。これは、みなさんの記憶にも残っていることだと思います。

先天性風しん症候群では、難聴、心疾患、白内障そして精神や身体の発達の遅れなどの症状がみられます。ただし、すべての症状がみられるとは限り

ません。また、先天性風しん症候群を発症する可能性は妊婦が風しんに感染した時期によって違ってきます。なかには妊婦さんが風しんに感染して無症状であっても先天性風しん症候群を発症する可能性はあるといわれています。

今から妊娠・出産を考えている女性、また、その女性と同居されているご家族の方は、ぜひ検査を受けてください。手続きさえすれば検査は無料で受けることができます。そして、風しんに対する免疫をつけて妊娠に備えましょう。

(病院・松本)

### 「風しん抗体検査事業」について

**目的** 先天性風しん症候群の予防のため

**対象者**

- 熊本市在住の市民
  - 妊娠を希望する女性
  - 妊娠を希望する女性のパートナーなどの同居者
  - 風しん抗体価が低い妊婦のパートナーなどの同居者
- ※但し、今までに風しん抗体検査を受けたことがある方、風しんワクチンを接種したことがある方、風しんにかかったことがある方は除きます。

**事業の期間** 平成26年4月1日から平成27年3月31日

### 「風しん予防接種費用助成事業」について

本事業は風しん抗体検査を受けた者で、抗体が規定の数値を下回った者に対して風しん予防接種の費用を一部助成するものです。

**対象期間** 平成26年4月1日から平成27年3月31日までに接種した風しん予防接種

**費用助成額** 4000円/人

**対象者**

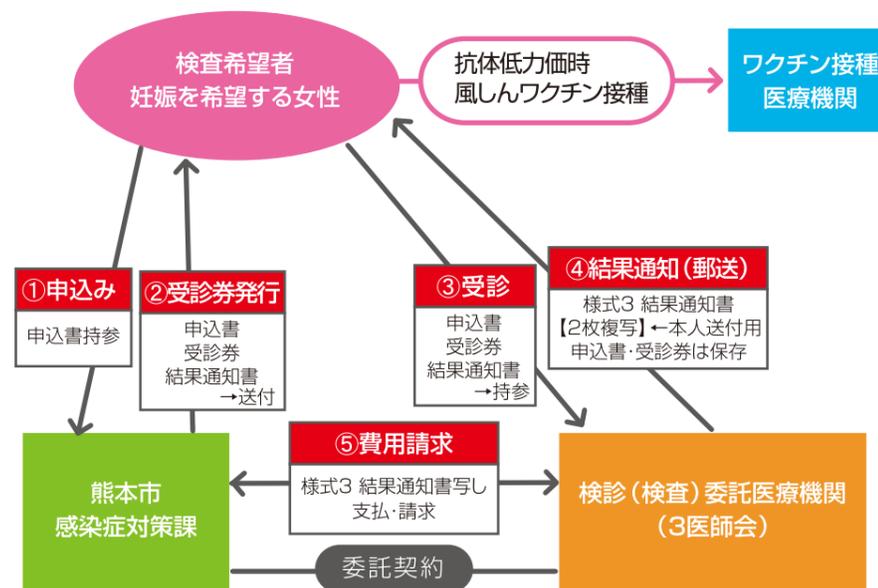
- 熊本市民
  - 妊娠を希望している女性とそのパートナーなどの同居者で風しん抗体価がHI法で16倍以下又は、EIA法で8.0未満である方。
  - 妊婦のパートナーなどの同居者で風しん抗体価がHI法で16倍以下又は、EIA法で8.0未満である方。
- ※但し、妊娠中の女性及び、現在妊娠している可能性のある女性を除きます。また経産婦も対象となります。

ご不明な点などあればご相談ください

熊本市感染症対策課 **096-364-3189**  
 当院の健康管理部 **096-343-6167**

### 風しん抗体検査の流れ

先天性風しん症候群の予防のため、今から妊娠・出産を考えている女性、また、その女性と同居されているご家族の方は、ぜひ検査を受けてください。この抗体検査事業は平成26年度だけになっています。そして、手続きをすると検査は無料で受けられます。まずは、保健所に申し込みをしてください。そして、保健所から送られてきた必要な書類を持参すると病院で検査が受けられます。これが風しん抗体検査事業です。



保健所が、受診者の方に送付するもの

- ①様式1)風しん抗体検査申込書 (本人が保健所に申請したもの)
- ②様式2)受診券
- ③様式3)検査結果通知書(複写式)
- ④返信用封筒
- ⑤医療機関リスト

受診者の方が医療機関に持って行くもの

- ①様式1)風しん抗体検査申込書 (本人が保健所に申請したもの)
- ②様式2)受診券
- ③様式3)検査結果通知書(複写)
- ④返信用封筒
- ⑤本人確認用健康保険証または免許証

## 第12回 「なでしこ夏祭り」開催のお知らせ

**日時** 平成26年7月26日(土曜日) 16:30~19:30

**場所** 表参道吉田病院 駐車場及び1F待合ホール

◎お問い合わせ先: 096-343-6161 なでしこ夏祭り実行委員会



# 介護保険で何が利用できるの?

## 【訪問介護(ホームヘルプサービス)】

居宅介護支援事業所なでしこ  
田尻 あゆみ



皆さまこんにちは。今回は訪問介護(ホームヘルプサービス)についてご紹介させていただきます。

訪問介護とは「住み慣れた家での生活を続けたい!」という、ご本人やご家族の期待に応えるサービスで比較的要介護状態の低い方から、外出の困難な重度の方まで、幅広く要介護・要支援の方々の日常生活を支えると共に、ご家族の介護負担を軽減するなど、在宅生活を支える柱ともいえるサービスで、介護福祉士や訪問介護員(ホームヘルパー)がご利用者の居宅を訪問して、入浴、排せつ、食事等の身体介護や調理、洗濯、掃除等の生活援助を行うサービスです。

身体介護とは利用者の身体に直接触れて行う介護サービスで、日常生活動作能力(ADL)や意欲の向上のために利用者と共に行う自立支援のためのサービスです。

生活援助とは身体介護以外の介護であって、掃除、洗濯、調理など日常生活上の援助であり、利用者が単身、またはその家族が障害や病気等のために本人若しくは家族が家事を行うことが困難な場合に行われるサービスです。



介護保険のことでご不明な点やお困りの際は、**居宅介護支援事業所なでしこ**までご連絡ください。

**tel.096-343-7458**

### 住み慣れた家で利用できる基本サービス

【対象者】…要介護1以上の認定を受けた方

【サービスの内容】

身体介護	生活援助	通院等乗降介護
<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事・入浴・排せつの介護</li> <li>●洗面・身体整容・更衣介護 体位変換</li> <li>●移動・移乗介護・通院介護</li> <li>●起床・就寝介護・服薬介護 ほか</li> </ul>	掃除・洗濯・調理 買い物 ほか	通院等の為、車両への乗車または降車の介助を行うと共に、受診等の手続きの介助を行います。  ※このサービスに関しては要支援の方は利用できません。

【利用料の目安(1回あたり)】

身体介護	20分未満	171円
	20分以上30分未満	252円
	30分以上1時間未満	404円
	1時間以上	587円に30分増すごとに+83円
生活援助	20分以上45分未満	191円
	45分以上	236円
通院等乗降介助	—	101円

\*要支援の方々については月に利用可能な回数の制限があり料金については月の定額が決まっております。

### 例外

訪問介護時に直接本人の援助にならない行為、日常生活の援助にならない行為は介護保険給付の対象とはなりません。

【援助対象にならない行為】

植木の剪定等の園芸  
草むしりや  
花木の水やり



犬の散歩  
ペットの世話



大掃除



来客の応対



※その他、車の洗車・掃除、室内の家のペンキ塗り、話し相手や留守番、部屋の模様替え、正月・節句などの手間のかかる料理など。

## 第31回 健康講演会レポート

### 「春おこりがちな病気」

講師：田中 不二穂



春夏秋冬、季節ごとにおこりがちな病気は多々あります。特に今回、春という事で春におこりがちな病気について地域のみなさまと共に理解し予防していかれたらとこの講演会を企画いたしました。今回は、田中先生をお招きして春におこりがちな病気の代表的な花粉症、気管支喘息、PM2.5、黄砂についてご講義頂きました。

まずは、花粉症について。花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)は植物の花粉が鼻や目に接触することによってくしゃみや鼻水、鼻詰まり、目のかゆみなど一連の症状が特徴的です。花粉症と風邪の違い、花粉症の起こる仕組み、原因花粉、診断、治療について話された。花粉症対策としてマスクは、吸い込む花粉の量を1/3から1/6に減らすことが出来る。また、めがねは目に入る花粉の量を1/2~1/3に減らすことができるそうです。

気管支喘息については、夜間に調子が悪くなるのが特徴で、風邪や過労、ストレスが喘息を発症させる大きな要因であると説明されていました。また、最近のTVやラジオ等で話題とされているPM2.5についてもわかりやすく説明されました。

昨今話題となっているPM2.5ですが、排出源として、自動車の排気ガス、石炭・石油を燃やす工場、発電所の燃焼煙、家庭暖房からの排気ガス、二次生成粒子(排気ガスの中の二酸化硫黄、二酸化窒素が、太陽光による光化学反応で生じる硫酸イオン・硝酸イオン)などがあげられます。日本は、一次エネルギー消費量、二酸化

炭素排出量は世界の中でも上位を占めている事などを話されました。PM2.5による健康被害は、気管支喘息、気管支炎、花粉症、肺がん、心疾患、脳卒中、生殖機能、記憶、認知機能などがあげられます。外出時の注意として①汚染の激しい日を避ける。②時間をなるべく減らす。③運動の激しいものから軽いものへ。④交通の激しい道は避ける。⑤マスクを着用する(N95規格マスクはPM3の95%を遮断)。屋内での注意は①ドアや窓を閉め隙間もふさぐ②空気清浄機の使用が効果的です。

更には黄砂現象にも触れられ、大陸の乾燥地域、タクラマカン砂漠の砂が舞い上がり上空の風で運ばれ日本など広い範囲に降下する。黄砂の影響としては、洗濯物の汚染、農作物の発育不良、大気中のダイオキシン類の濃度の増加、細菌の濃度が通常の大気の7~22倍、カビの濃度が15~26倍、尿の成分測定で発がん性物質が平均25%増加など、PM2.5同様の健康被害がある。黄砂対策として①メガネやマスクを着用する、②うがいや手洗い、③洗顔を行う、④外出は控える、⑤発生地での砂漠化の防止などが大切であることを解りやすくお話いただきました。

参加者の方々は熱心に聴講され、外出時は必ずマスクをつけ、帰宅時はうがいをすることなど自らの取り組みについて話され関心の高さがうかがえました。お忙しい中、ご参加いただき誠にありがとうございました。次年度も皆さまの健康増進に繋がるような講演会を企画したいと考えております。次回も是非ご参加ください。(病院・藤本)

### 第32回健康講演会のお知らせ お腹の病気とその対応

講師 吉田 元樹(当院副院長) 日時 平成26年6月21日(土曜日)

時間 14:00から 場所 碩台地域コミュニティーセンター

●連絡先

【表参道吉田病院】096-343-6161 【お問合せ先】教育研修・図書委員会

# 介護の知恵袋

## 夏に向けての豆知識!

夏が近づき水分不足や、食欲低下を起こしやすいこの季節。今回は毎日飲んでいる「水」について考えていきましょう。

介護老人保健施設  
なでしこ  
NADESHIKO  
NEWS

### ? 一日に必要な水分摂取量をご存知ですか?

**体**からは毎日「尿で1リットル」「吐く息で1リットル」「汗でも多い時は1リットル」の水分が失われます。(60kgの成人男性の場合)  
これだけの失われた水分を補給しなくてはならないのです。一日三食バランスよく食べた場合、食品から摂れる水分量が1リットル前後。水分として少なくとも1リットル以上の水分を摂取する必要があります。(2リットル以上が理想的)  
食事からも水分は取り入れているので、食欲があまり無いという方は無意識の内に水分が不足しているかも。



### ! 危険な脱水症状 | 放っておくと危険な脱水症状

**水**分が不足すると気を付けないといけないのが**脱水症状**です。人間は体重の2%の水分が失われただけでも、口やのどの渇きだけでなく、食欲がなくなるなどの不快感に襲われます。約6%不足になると、頭痛、眠気、よるめき、脱力感などに襲われ、情緒が不安定になってきます。さらに10%不足すると、筋肉の痙攣が起こり、循環不全、腎不全になってしまい、それ以上になると意識が失われ、20%不足で死に至るといった報告がされています。

#### 皆さんが普段口にして飲んでいる飲み物はどんなものがありますか?

**水**や緑茶、ウーロン茶、ジュース、コーヒー、等様々な飲み物がありますが、水分補給を目的とするのであれば「カフェインの有無」が重要になってきます。カフェインは利尿作用があるので体の中から水分が出て行ってしまいます。夏場は特に汗もかきますので水分不足になりがちです。カフェインなしの飲み物の方が体へ吸収されやすいです。カフェインを含む飲み物にはリラックス効果や、覚醒作用などメリットもありますが水分補給には適していません。ただ、決してカフェインを含むものを飲んではいけない!というわけではありません。自分のライフスタイルに合わせて、飲み物を上手に選択する事が大切です。

**体内の水分**  
血液:5% / 細胞の間:15% / 細胞の中:40%

供給水	水の出入り	排出水
食事:1.0ℓ 飲料水:1.2ℓ	1日2.5ℓ	尿・便:1.6ℓ 呼吸・汗:0.9ℓ

※体内で作られる水は0.3ℓ



#### カフェインを含む飲み物

緑茶・ウーロン茶・紅茶・コーラ・  
コーヒー・ココア等

#### カフェインを含まない飲み物 (含んでいても少ない)

麦茶・ほうじ茶・水・ミネラルウォーター・  
スポーツドリンク等



(なでしこ・寺澤)

## なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

## 入所トピックス 一年ぶりに自宅へ!

なでしこ入所にはご利用者の夢を叶える「ドリカム委員会」というものがあります。

平成26年3月27日、現在入所されている一人のご利用者の「自宅へ帰りたい…」という夢を叶えました。

当日の天気は快晴で気候も穏やか。まさにドリカム日和!麦わら帽子をかぶりいざ待ち望んだ自宅へ!自宅が近くなると「ああ～懐かしいねこの道。あっちの方だよ。」と笑みがこぼれます。到着すると娘様がお出迎え。お庭をきれいにされていました。自宅の門をとおる玄関前で紅茶を飲み、庭の花を眺めながら、一時の談笑を。

約一年ぶりの自宅で過ごす楽しい時間はあっという間に過ぎてしまい、施設へ戻る際には「帰らないとね…」と呟いておられました。

ご利用者娘様共に「とても良かった」とのお言葉をいただき、「ドリカム」大成功でした!



はつがしいね!

(なでしこ・塩井)

## デイケアトピックス 「☆俳句を作ろう☆」

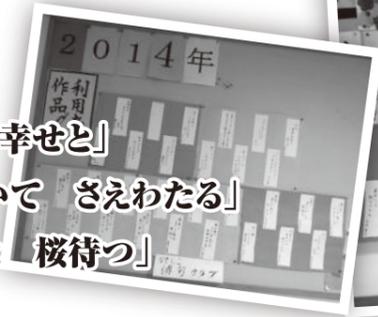
過ごしやすい季節となりました。風邪などひいていませんか??

デイケアでは、3月末から4月初めにかけて、熊本城や八景水谷、七城など、お花見に行きました。とてもきれいな桜に皆様感激でした。外でお弁当を召し上がり、春の季節を肌で感じる事ができました。

そこで、その感激をそのままに、皆様には詩人になって頂きました…。

★その一部をご紹介★

「仰ぎ見る 空と桜と 幸せと」  
 「春の空 うぐいす鳴いて さえわたる」  
 「卒業を よろこぶ孫は 桜待つ」



素敵な俳句が出来ました

(なでしこ・山口)

## こ・こ(Co・Co)トピックス 百歳のお祝いをしました!

グループホームこ・こでは、3月21日百歳を迎えられた入居者様のお祝いを行いました。

ご家族様も多数参加され、スタッフ手作りの愛情たっぷりのケーキや赤飯・鯛の塩焼きでグループホームらしいアットホームなお祝いをする事が出来ました。

又、他入居者様からの歌のプレゼントもあり満面の笑顔も見受けられ、今までの沢山の思い出が走馬灯の様に思い出されて、スタッフも目頭が熱くなるものがありました。

「S様、今までもこれからも大好きです。今後も沢山の思い出作りのお手伝いをさせて下さいね。」

HAPPY BIRTHDAY ♪



(Co・Co・甲斐野)

**なでしこ** **調査隊**  
その44 **ちょうさいたい**

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん!  
今回は妙体寺にある「Tomi's Shortbread House」さんをご紹介します。



店長の  
ウィルソン・ユキさん

**Tomi's Shortbread House**

- ◎住所 / 〒860-0856 熊本市中央区妙体寺町8-1
- ◎TEL&FAX / 096-345-5517
- ◎ホームページ / <http://www.tomis-shortbread.com>
- ◎OPEN / 10:00(am)~17:00(pm) (月~金)  
10:00(am)~14:00(pm) (土)
- ◎CLOSE / 毎週日曜日・祝日



**人気商品**



**スコーン**

メインで人気商品のとおり、味、風味ともに最高です。ジャムやミルクティー、コーヒー、牛乳などともよく合います。



**ショートブレッド**

調査隊が頂いたのは甘くサクサクとした食感の、一口サイズで食べやすいキューブ型のショートブレッド。子供から年配の方まで幅広く人気のある商品です。

オーダーケーキも作っています!!

● 赤いドアが目印

Tomi's Shortbread House  
The British Pastry Shop



浄行寺交差点の近くに店をかまえるTomi's Shortbread House。ここではイギリスやスコットランド伝統のお菓子や紅茶を販売されています。店長はパティシエのウィルソン・ユキさん。常時3~4名のスタッフと共に、厳選された最高の材料で美味しいお菓子を一つ一つ手作りされています。メインのお菓子はスコーンとショートブレッド。ほかにも紅茶やケーキなど様々な種類のお菓子を販売されていますが、どれも質のいい材料を使われているので材料の香りがそのまま焼いた時の香りに表れ、店内は甘く優しい香りです。

お店は全国や県内の英国店フェアにも出店されるそうで、お店を訪れるお客さんは学生さんから年配の方まで幅広く、地元の方はもちろん東京など全国からもたくさんのお客さんが来られます。季節ごとのお菓子を楽しみに来られるお客

さんや、出来立てのお菓子を目当てにお菓子が出来上がる時間に合わせて来られる常連のお客さんまでおられ、お店が本当に多くの方々に親しまれているのわかりました。

そのほか、お誕生日やパーティ、ウェディングなどの為にオーダーケーキを作られたり、お返しやギフトの詰め合わせ、料理やお菓子作り教室を開かれたりと様々なことに力を入れておられます。調査隊も美味しいお菓子と紅茶を頂き、最後には個人的にお菓子を買って帰りました!

やはりメインのお菓子であるスコーンとショートブレッドは最高でした。店長さん、スタッフさんも皆さん親切で明るいとても良い雰囲気のお店です。自転車と赤いドアが目印です!

(病棟・園田/敷下)

**調査隊**

ちょうさいたい  
次回取材先は?

さて、ここはどこでしょう??

皆さん解りますか?

わくわく調査隊の次回取材先は一体?



**カルチャー・ボランティア紹介!!**

今回のカルチャーボランティア!

**ハーモニカ・甲斐さん**

今回は、なでしこ療養科に来ていただいている、「ハーモニカボランティア甲斐」さんをご紹介します★



Q ハーモニカを初めたきっかけは何ですか??

A さわやか大学のボランティア部に入っていて、自分もハーモニカが好きだったので始めました。14年程続けています。メロディがあれば大体は弾けますよ。

Q 活動をしていて一番嬉しかったことはなんですか?

A 「今日もよかったよ」「次はいつ来るの?また来てね」等、利用者様からの一言や拍手が一番の活力になります。嬉しい気持ちになりますね。

Q 逆に大変だった事は何ですか?

A 菊陽町からバイクで通っているので真冬の風はつらいですね。

Q なでしこの皆様へ一言お願いします。

A 皆さんの笑顔が一番です。私も皆様のような生き方がしたいです。これからもよろしくをお願いします。



(なでしこ・福元)

**編集室**

次号(46号)の発行は2014年8月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。