

なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

サービス付き高齢者向け住宅を開設致します。

Attention News 事務長 吉田泰仁



西区上熊本に
来年5月
開設予定!

当法人では、当院かかりつけの患者様・近隣の高齢者のニーズに応えるため、また2025年までに国が目指している地域包括ケアシステム(図1)の構築の一助となるよう、来年(平成27年)5月に熊本市西区上熊本2丁目(図2)に「サービス付き高齢者向け住宅」を開設する事となりました。

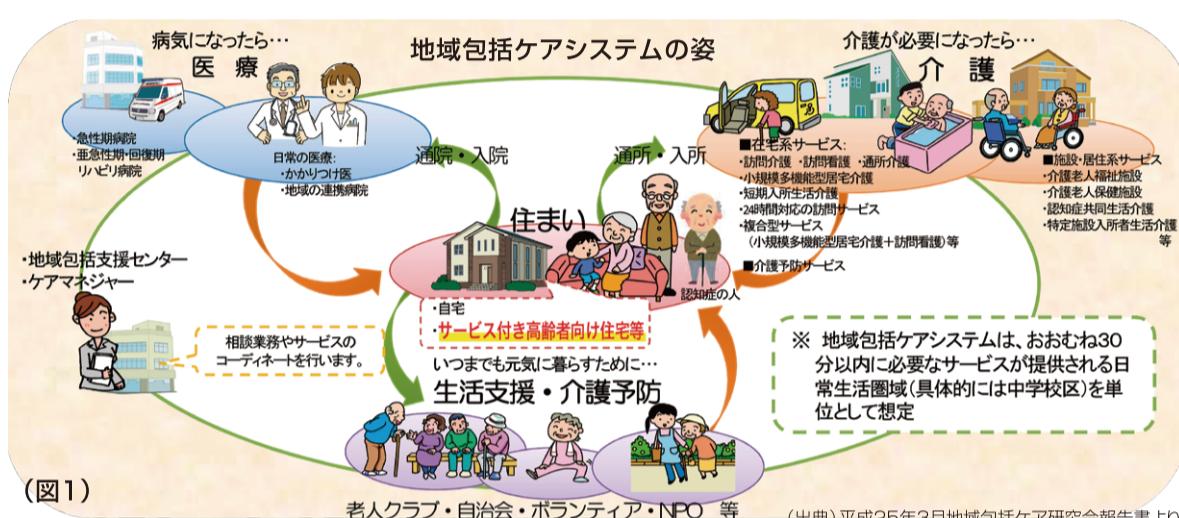
「サービス付き高齢者向け住宅」については、皆様も様々な媒体を通じて目や耳にする機会が最近増えたと思われますが、介護サービスが付いている住宅と思われていませんか?実はそうではありません。

まずここでは、「サービス付き高齢者向け住宅」について簡単にご説明致します。

◎サービス付き高齢者向け住宅とは

法改正前は、高齢者円滑入居賃貸住宅(高円賃)、高齢者専用賃貸住宅(高専賃)、高齢者向け優良賃貸住宅(高優賃)等の名称で呼ばれていましたが、(1)医療・介護事業所との連携の不十分さ(2)行政の指導監督が行き届かない(3)入居一時金に関するトラブル等の問題を抱えていた為、平成23年10

月「高齢者住まい法」の改正、左記住宅を廃止し「サービス付き高齢者向け住宅」に名称を一本化し、都道府県への登録制となりました。なお、登録に際し事業者は、以下3点の基準を満たす必要性がございます。



① 住宅の設計・構造に関する基準

各専用部の面積が25m²以上(注1)であること、各専用部に台所・水洗トイレ・収納設備・洗面設備・浴室を備えたものであり、バリアフリー構造が必要である。
(注1)「専用部が18m²以上」+「台所等の共用部の1人あたりの面積」の合計が25m²以上でも可

② 入居者へのサービスに関する基準

安否確認と生活相談サービスが必須。ケアの専門家(看護・介護職員等)が少なくとも日中は常駐し、安否確認サービスと生活相談サービスを、すべての入居者に対して提供する。
*サービス付き高齢者向け住宅のサービスとは、介護サービスを指すものではありません。介護サービスを受けたい場合、一般的には訪問介護、通所介護等の外部サービスを利用する事となります。

③ 契約内容に関する基準

専用部分が明示された契約を画面によって締結する事が求められる。賃貸借方式の契約と利用権方式の契約があるが、いずれの場合でも長期入院などを理由に事業者から一方的な解約などを防ぐ内容になつていなければならぬとされている。また、受領できる金銭は敷金・家賃・サービスの対価のみとなつていて、権利金等の受取りは不可となつていています。

◎現在建設中の物件の概要及び事業内容について

<建物の概要>
構造 耐火建築物 重量鉄骨造 4階建て
面積 建築面積 761.22m² 延床面積 2,722.57m²



建設中の高齢者向け住宅完成ベース

<事業内容>
<1階部分>
1.短時間型通所介護(デイ・サービス)
<設備>パワーリハ器具、トレッドミル、エアロバイク等
営業時間 午前(9時~12時頃)の部、午後(13時~16時頃)の部
*原則、食事・入浴サービス提供無し。定員20名まで

2.カラオケルーム(DAM)、プレイルーム(麻雀)、料理教室ルーム(キッチン・スタジオ)を備えます。
<2階~4階部分>

3.サービス付き高齢者向け住宅 部屋数 48部屋
(内訳) 18m²~20m²:36部屋、20m²~35m²:10部屋、約60m²:2部屋
*詳細は、サービス付き高齢者向け住宅情報提供システムのホームページ(<http://www.satsuki-jutaku.jp/search/index.php>)に住宅名「上熊本(仮称)」で検索されますと掲載されております。ご確認ください。

◎現在建設中の物件の立地について

<所在地> 熊本市西区上熊本2丁目15-24



サービス付き高齢者向け住宅についてのお問い合わせは、12月より開始致します。

お問い合わせ先:TEL:096(343)6161 (担当 坂田・吉田)

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。

指酸素の濃度を表示できるパルスオキシメータは、今や医療の領域はもちろん、運動生理学や登山では必須の医療器具としてよく知られた存在です。この器械は指先に洗濯バサミのような器具を付け、指尖の血流に光を当て、その透過具合によって、血液中の血色素（ヘモグロビン）の何%が酸素と結びついているかを表示します（写真1）。この装置ができるまでは、採血した血液を検査室の機械で測定して、血中酸素の濃度を、測定していく。しかし、採血検査ができます。針を刺さずに、血中酸素濃度を測定することができるようになりました。しかし、採血検査（写真1）病院用のパルスオキシメータ



(写真1) 病院用のパルスオキシメータ
指尖にプローブを付けるだけで、血中のヘモグロビンの酸素飽和度を示す。最大値の100%を示している。ポケットに入る超小型の携帯用もある。

パルスオキシメータでは
何がわかるの？

査ではある時点でのデータしか得られませんが、パルスオキシメータは装着している限り、連続した値を示します。

パルスオキシメータの発明

日 本光電工業という医療機器会社で医療機器の研究開発を長年やっておられる青柳卓雄氏が1974年にパルスオキシメータの測定理論を確立されました。その後1977年ミフルタカメラ(現ニカミルタ)から指先測定用のパルスオキシメータが商品化されました。しかし日本では注目されず、米国で評価され米国のメーカーが技術を改良して製品を発売するようになり、1980年代には米国では麻酔中など、臨床に広く使用されるようになりました。その後米国にいい装置があると言うことで日本に逆輸入され普及したという、皮肉な歴史があります。今では多くのメーカーが製作しており、装置も小型化し広く普及しているのはご存知のとおりです。

医療その他の広い分野で
使われています

連続的に血中酸素の濃度(正確にはヘモグロビンの何%が酸素と結合しているか)を知ることができますので、手術・麻酔中など刻々と変化する患者さんの状態を連続して知る必要がある場合は最もよい適応があります採血しなくてよいという点は、特に採血が難しい新生児や乳幼児の場合、あるいは血液感染症等で採血を避けたい場合などでは大きなメリットになります。それ以外にも喘息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)の方、人工呼吸器下の患者さん、救急外来で、リハビリでの運動中、在宅酸素など医療の広い領域で今や必須の機器です。健康な方は95から99%位はありますが、肺の病気がある方はその重症度に応じて表示値が低下するわけです。今パルスオキシメータによって、世界中で実際に多くの人々が低酸素で危険に陥る前に発見され処置を受けるなど恩恵を受けています。

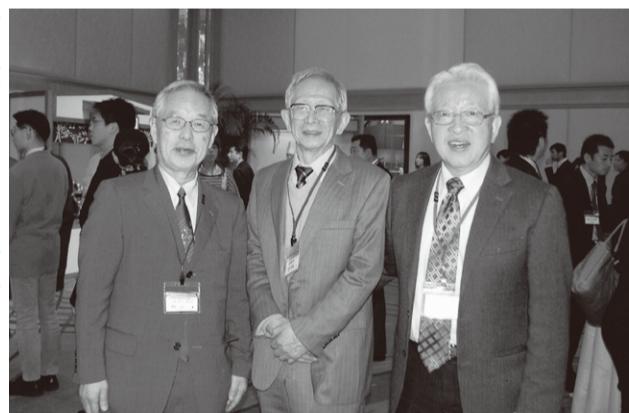


写真2) 発明者である青柳幸雄氏(中央)。1966年生まれ、新潟出身。日本光電工業の医療機器研究・開発技術者。1974年、医療機器には必須の機械となったバルストオキシメータを発明した。その功績で2000年紫綬褒章受章。現在も現役の研究・開発者である。

日本人が発明した スゴイモノ



表参道 吉田病院

Yoshida hospital

NEWS

教えて、ドクター!

勝屋 弘忠

略歷

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

医療の分野以外では登山で盛んに使われています。健康な人でも高山に登ると苦しくなり、場合によつては高山病になります。それは空気の圧力(気圧)が低いからです。つまり高地では窒素の圧力も酸素の圧力も下がります。酸素の圧力が低下するとヘモグロビンは酸素と結合しにくくなり酸素欠乏になるのです。ですから何千メートルといつ高い山の登山には、パルスオキシメータは必須です。ちなみに筆者も北アルプスの中では低い山である蝶ヶ岳(2677m)山頂診療所で診療している間酸素飽和度はずつと90%前後でした。

日本から更なる ノーベル賞受賞者

青 柳博士とはいろいろな学会を通じて親しくさせていただいています（写真2）。私ども日本の集中治療分野の仲間たちは、世界中の人々に直接役立つてゐる発明をされたということです。青柳先生にノーベル賞を取つていただきたいと願つています。その意味で今年のノーベル物理学賞が青色LEDという実用的な発明に与えられたことに大いに勇気づけられました。

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26年度「日本尊厳死協会くまもと」市民フォーラムについて



平成26年11月13日(木)第6回「日本尊厳死協会くまもと」市民フォーラムが熊本県民交流館パレアホールで開催されました。

今年は、第1部では日本尊厳死協会くまもと会長 安藤正幸先生(表参道吉田病院 名誉院長)による「わが国における尊厳死の現状~リビング・ウィルの法制化をめぐって」をご講演頂きました。過度の延命治療をせず自然な死を迎える「尊厳死」をテーマに尊厳死の現状と課題について話されました。特に今年11月にマスコミで取り上げられた話題について「米オレゴン州で29歳の女性が医師から処方された薬を服用して亡くなったのは『安楽死』。尊厳死は終末期に患者の

思いを尊重して自然な死を迎えるもので、安楽死とは全く違う」ことを話されました。また、終末期に望む医療をかなえるため、食事が取れなくなった場合などの治療について意志表示する「リビング・ウィル」(事前指定書)の必要性を話されました。家族と十分話し合い納得されて最期をみとられた事例を交え詳しく説明していただきました。意思の疎通が出来ず、延命処置を始めたら、途中で家族が希望しても中止は困難です。自分の代わりに判断する家族をあらかじめ決め、一貫した医療を受けて欲しいと助言されました。

第2部では「宗教だから救えることも~私の「生」と「死」のエピソード」と題して臨床宗教師会九州支部事務局長 糸山公照先生にご講演頂きました。臨床宗教師とは、布教活動をせず、宗教・宗派を超えて人々の心に寄り添うケアや活動に従事する聖職者です。キリスト教圏の病院で従事されている「チャプレン」をモデルとし、2012年東日本大震災を契機に「心の相談室」の必要性が認識され、東北大で養成されています。糸山先生はご自身の体験から臨床宗教師となられた経緯と、これから必要性について話されました。医療、介護の現場では、時に靈的、心理的な問題に直面することもあります。薬や治療で届かない心の問題です。これから高齢化社会と終末期医療の問題、多くの専門家のチーム医療が求められるなか心強い存在となる職種ではないでしょうか。

最後に、会場からは「難しくおもっていた尊厳死の問題や表現が、今日の講演でよく解りました。」との意見が聞かれました。
(病院・藤本)

第1回 脂質異常症教室



まず、院長より、脂質異常症について以下の事を話されました。

脂質異常症は、血液中の脂質(具体的にはコレステロールや中性脂肪)が多過ぎたり、少ない状態が続く病気です。中性脂肪もコレステロールも生きていく為に必要なエネルギー源ですが、中性脂肪が多くなると内臓や皮下に脂肪がたまり、LDL(悪玉)コレステロールが多すぎると血管をボロボロにする動脈硬化の原因となります。HDL(善玉)コレステロールは、多すぎるLDL(悪玉)コレステロールを回収する働きがあります。HDL(善玉)コレステロールが少ないとLDL(悪玉)コレステロールが回収されませんので、動脈硬化になりやすくなります。また、やせて見える方でも、内臓に脂肪がついている「隠れ肥満」の危険性があります。脂質異常症の原因は、ほとんどが生活習慣の乱れで、初期には自覚症状が全く無く、動脈硬化が進むと、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの病気を引き起こす可能性があります。検査としては頸部血管エコーや血管伸展性検査で動脈硬化の程度を調べることが出来ます。

次に、検査科より脂質異常症の検査について説明がありました。初期に自覚症状が少ない脂質異常症の早期発見には、定期的な血液検査が大切です。採血は、10~12時間以上の空腹時で、前日に飲酒をしていない時がよいとされています。ぜひ、定期的な受診と検査をお勧めします。

看護師からは、脂質異常症の予防・改善のポイントを説明しました。予防、改善に大切なことは、肥満解消、禁煙、適切な食事、適切な運動です。運動の効果として、摂り過ぎたエネルギーを消費し、脂肪分が皮下や内臓に蓄積するのを防ぎます。また、血管の弾力を良くし、血管を広げ血圧を下げることで血行を促し動脈硬化を防ぎます。体内で脂肪(コレステロール)の流れがよくなり、LDL(悪玉)コレステロールを減らして、HDL(善玉)コレステロールを増やします。ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動をお勧めしますが、日常生活の中でも階段の利用やバス利用時は一つ手前で降りて歩く、拭き掃除など、意識的にこまめに身体を動かすとともに運動になります。歩数計を持って一日の記録を付けると意識づけになり継続できます。

栄養科よりコレステロールの食生活について説明がありました。血液中の脂質(コレステロール、中性脂肪)は食物由来と肝臓由来があり、全体の70%は食事が関与しています。食事を取りすぎると、エネルギーが余り、コレステロールの合成も盛んになります。食事のポイントは、コレステロールの合成を邪魔する食品を積極的にとることです。具体的な食物は、キノコ、海藻、オクラ、納豆、コンニャク等の水溶

性食物繊維を多く含む食物です。これらは、よく噛まなければならぬ食物が多く、保水性も高いので、満足感、満腹感を得やすく、食べ過ぎ防止に役立ちます。また、食物繊維は消化されず、便としてそのまま排出される性質があり、急激な血糖の上昇を防ぎます。

また、余分なコレステロールを包み込みそのまま体外に排出します。食物繊維を多く含む食品を毎日の食事に積極的に取りましょう。

栄養科と外来が主催して年4回の勉強会を考えています。多くの参加をお待ちしています。

今回の脂質異常症教室のレシピ

ヘルシーパスタ風 (95kcal)

【作り方】

- ① 糸こんにゃくは下茹でした後、乾煎りして余分な水分をとばしておく。
- ② オクラは茹でて小口切り、納豆は混ぜて、山芋はさいの目に切り、これに醤油(2cc)も加えて混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて糸こんにゃくを炒め、醤油(1cc)、塩、こしょうで味をつける。
- ④ ②と③をよく混ぜ合わせ、上から刻みのりを散らす。

ポイント:糸こんにゃくは下茹でした後、乾煎りすること。

脂質異常症の判断基準(空腹時採血)

脂質異常症…LDLコレステロールや中性脂肪が高い状態

高LDLコレステロール 血症	LDLコレステロール	140mg/dL以上
低LDLコレステロール 血症	HDLコレステロール	40mg/dL未満
高トリグリセライト 血症	中性脂肪 (トリグリセライト)	150mg/dL以上

日本動脈硬化学会:動脈硬化症疾患予防ガイドライン2007年版

冷製枝豆の豆乳スープ (133kcal)

【作り方】

- ① 枝豆は茹でてうす皮をとる。(冷凍むき枝豆を使用しても可)
- ② 玉ねぎはせん切り、セロリはスライスする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れて①と②を炒め、水をひたひたに入れて、コンソメを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③をミキサーにかけ粗熱を取り、豆乳を混ぜ、塩こしょうを加えて味を整える。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やして完成。

豆腐の洋風サラダ (116kcal)

【作り方】

- ① トマト、アボカド、胡瓜はさらいの目切りにする。
- ② (A)の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ②のドレッシングに①を加え、豆腐にかける。

〈材料1人分〉

- | | | | |
|-------|------|--------|------------|
| ●豆腐 | 1/4丁 | ●オリーブ油 | 5cc |
| ●トマト | 10g | ●レモン汁 | 3~5cc(好みで) |
| ●アボカド | 10g | ●塩 | 少々 |
| ●胡瓜 | 10g | ●バセリ | 0.2g |
| | | ●黒こしょう | 少々 |
| | | ●醤油 | 1cc |

(病院・金子)

御活用下さい旬レシピ

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」の様々な情報を届けします。



私達は看護学生を応援しています！



表参道吉田病院では平成23年度から熊本保健科学大学の実習『老年看護Ⅰ』を受け入れています。また、平成24年度には城北高等学校看護科『基礎看護Ⅰ・Ⅱ』『老年看護』の実習受け入れを始めました。実習にご承諾いただいた患者さまに対し、学校で学んだ知識や技術を実習指導者と共に提供していくことで入院の目的や疾患(病気)の理解、看護ケアの方法、コミュニケーションの取り方、病室の環境調整、その他、看護師を目指すために必要な知識・技術・態度などを実際に経験します。

病院での実習期間は学生が初めて患者さまに触れる機会であり、受け持ち

の患者さまに出会えたことで喜びや感動を覚え「看護師になろう」という意欲に繋がっています。実習を終える頃には其々に成長を感じられ、それは応援する私達の喜びでもあり、何と言っても実習の受け入れに賛同して頂く患者さまとご家族の方のご理解があってこそだと思っております。この紙面をお借りして心から感謝申し上げます。

今後も将来の医療・看護を担う人材を育成するために努力して参りますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。



これまでに実習を経験した学生の学びをご紹介します。

- 患者さんとうまくコミュニケーションが取れたことが嬉しかった。
- 患者さんが『ありがとう』と言ってくれて嬉しかった。
- 患者さんの喜ぶ顔が見られたことが嬉しかった。
- 患者さんの立場に立って考えるということを学んだ。
- 患者さんの表情を見て視線を合わせて声掛けをすることが大切だと学んだ。
- 患者さんの身体面のケアだけでなく、精神的なケアも看護には必要であり、患者と自分の距離の置き方が重要であると学んだ。
- 自分が行う援助が患者にとってはどのようなものだったのか、どんな影響を与えるのかをしっかり考えて行うことを今後忘れないように患者さんに接していくたい。



患者さんに「ありがとう」と言って
もらえてとても嬉しかったです！

(看護部長 建岡 久美)

なでしこ／こ・こ／ささえりあ白川

熊本リレーマラソンに参加

平成26年11月3日(月)なでしこ／こ・こ／ささえりあ白川の混成チーム(合計17名)にて、福利厚生及び職員間交流を目的とし第2回熊本リレーマラソンに参加致しました。法人では去年に引き続いての参加となります。

週間天気予報では雨予想が一転マラソン日和の天気。参加者も昨年を上回り、熊本県民総合運動公園には多くの人が詰めかけておられました。

参加する職員も皆、徐々にテンションを上げながら襷(たすき)を繋ぐ順番を待ちます。

平然とした顔をしながら周回する職員、フラフラになりながら周回する職員、、面々が自分のベストを尽くして無事完走致しました!!

合計タイムは3時間35分14秒。昨年と比較すると3分半程度遅れをとりましたが、完走後は皆、笑いと充実感に満ち溢っていました。参加頂いた職員の皆様、お疲れ様でした。



みんながベストを
尽くしました！

(居宅・内田)

ウインターコンサート2014のお知らせ

本年もウインターコンサートを次の日程で開催します。
みなさまのお越しをお待ちしております。

日 に ち 平成26年12月20日(土曜日)

時 間 14:45開演

お問い合わせ先 TEL:096-343-6161(イベント委員会)

昨年も
盛りあがり
ました♪



介護保険で何が利用できるの?

【訪問入浴について】

居宅介護支援
事業所なでしこ
田邊 利徳



みなさま、こんにちは。今回は介護保険サービスの「訪問入浴介護」について、ご説明いたします。

訪問入浴介護とは

訪問入浴介護とは、看護師1名・介護職員2名を基本とするスタッフが訪問入浴車でご自宅を訪問し、介護が必要な人が自宅の部屋で入浴できるサービスです。訪問入浴車が装備する専門の浴槽は、横になったまま入浴することが可能なため、寝たきりの人でも利用できます。看護師が同行し、入浴前後に血圧・体温や体調の総合的なチェックを行うため、定期的な身体状況の把握にも役立ちます。

訪問入浴の効果

1.身体的効果

- 血行が促進され、顔などの色つやがよくなり、床ずれの予防、解消につながります。
- 皮膚を清潔にして、細菌感染などを防ぎ、より良い健康状態に導きます。



2.精神的効果

- 入浴によるリラックス効果により、気分転換が図れます。
- 身の回りが清潔になって爽快感を得ることができます。
- 温浴の効果により睡眠もよく取れるようになります。

3.その他

- 爪切りやシーツ交換など、必要に応じたサービスも行ってもらいます。
- 入浴に伴う家族の負担が大幅に軽減されます。

要介護の方の料金負担額(目安)

全身浴	看護職員1名、介護職員2名	1,259円
	介護職員3名	1,196円
部分浴/清拭	看護職員1名、介護職員2名	881円

※当日の心身の状況等から全身浴が困難な場合には、部分浴・清拭の実施になります。
※主治医に確認した上で支障なしと判断され、看護職員が同行しない場合に介護職員3名で実施されることがあります。

要支援(予防)の方の料金負担額(目安)

全身浴	看護職員1名、介護職員2名	860円
	介護職員2名	817円
部分浴/清拭	看護職員1名、介護職員2名	602円

※当日の心身の状況等から全身浴が困難な場合には、部分浴・清拭の実施になります。
※主治医に確認した上で支障なしと判断され、看護職員が同行しない場合に介護職員2名で実施されることがあります。

※表示料金は利用者が負担する料金(介護保険の1割)です。1単位=10円で算出した概算料金です。正確な料金は各事業所にお問い合わせください。※医療・介護一括法(地域医療介護総合確保推進法)の成立により、2015年8月以降、年金収入が280万円以上の人には介護費用自己負担額が2割となります。

興味があられたり、何か疑問に思われる事がございましたら、居宅介護支援事業所なでしこまで、ご相談ください。tel 096-343-7458

第33回 健康講演会レポート

最近話題の病気について

講師：吉田 仁爾



33回目の健康講演会は「最近話題の病気について」と題して当院院長より講演頂きました。話題の病気は、4つ。

1つ目は“ Dengue fever ”。新聞紙上を賑わせているこの病気は、媒介生物がヤブカ属のネッタイシマカやヒトスジシマカ(主にヒトスジシマカ)でもともと日本に生息しています。人から人への直接感染は起こりませんが、発症したら突然の発熱・頭痛(一般的に目の奥)・筋肉痛・関節痛・発疹(はしかに似ている)等の症状があります。発熱は、40°C以上の時もあり脱水や胸水が溜まり循環性ショック、出血性ショックを起こし重症化する事もあるそうです。治療は対処療法となります。

このウィルスには4つの型があり、現在ワクチンが有りません。そのため蚊に刺されないようにする事や殺虫剤の散布による予防が効果的とされています。

2つ目は“マダニ感染症”。出血性のウィルス感染症(重症熱性血小板減少症候群)で、Dengue feverより怖く、致死率3割です。

マダニの種類は2種類あり、タカサゴキラマダニとフトグチマダニです。咬まれると感染します。しかし咬まれたことに気付かない事もあります。

症状は、発熱・嘔吐・下痢・筋肉痛・下血・便血・血小板や白血球の減少で重症化すると肝臓・腎臓障害をおこし、多臓器不全で死に至ります。この病気もワクチンや治療薬はなく、草むらや山に入る時は肌をさらさず、虫よけスプレー等を使用して予防することをすすめています。2013年1月に日本初の患者報告以来、85人が発症し26人が死亡しています。

3つ目の病気は“エボラ出血熱”です。エボラウィルスによる感染症で70%以上と高い致死率を誇り、これもワクチンや有効な治療薬は有りません。潜伏期間

が2~21日で、症状は突然です。発熱・悪寒・頭痛・筋肉痛・嘔吐・下痢・腹痛・進行するとあらゆるところから出血し、ここまでくると100%死亡します。患者の血液分泌物・排泄物・唾液などの飛沫が感染源となっていて、基本的に空気感染は有りませんが、患者と接する医療従事者(医師・看護師)や患者の家族・近親者、埋葬時の葬儀の一環として遺体に直接触れる参列者、熱帯雨林で動物の死骸に直接触れる狩猟者が患者となっています。エボラ出血熱に感染し、その後回復した元患者からの抗体を元に血液や血清の輸血が唯一の治療法です。

最後に“新型うつ病”を紹介します。このうつ病の特徴は、従来型うつ病の「自分を責める」と違って「周りの環境や他人のせいにする」傾向が強いようです。“仕事中にだけうつになり、会社の外では元気”というのが新型ですが、単純に「する」「さぼり」などの決めつけは危険で、そのような決めつけで退職を迫るような事があれば攻撃性が他人に向かわれる事や自分に向けて自傷することも有り得ます。投薬よりもカウンセリングが有効で時間がかかります。この新型うつに対する対応策を、会社として検討しておく必要がある、として締め括されました。

講演会の後「何でも質疑応答」の時間が設けられ参加者の方より、①日本脳炎について②ワファリンを服用しているがどのような野菜を食べれば良いか③在宅医療について等の質問に院長が答えられました。

院長の自己紹介から始まった講演会も終始和やかな雰囲気で進行し“学びの秋”的一日を過ごすことが出来ました。

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。次回も是非ご参加ください。

第34回健康講演会のお知らせ

内容 冬の健康体操～冷え症改善!体の芯からポカポカ～

講師 今村 郁代(当院リハビリテーション科 科長)

日時 12月13日(土曜日) 14時より

場所 碠台地域コミュニティーセンター

私達と一緒に体を動かし、冷え症改善・体力作りをしませんか?

当院栄養士による、クリスマスケーキ(無料)もご用意し、お待ちしております。

●連絡先

【表参道吉田病院】096-343-6161 藤本・小佐井

(病院・小出)

介護の知恵袋

よく噛んで健康になろう

私たちが食べている時にしている「噛む」という動作は、身体の調子を整えさせる色々な効果があります。しかし、加齢に伴い噛む力が弱ってくると歯の周囲の筋肉も衰えてきます。

噛めないから軟らかいものしか食べないと更に筋力は落ちて、ますます噛めなくなります。

「噛む」5つの効果

- 効果1** 噛むと食べ物を効率よく消化吸収できる
- 効果2** 噛むと頭の動きがよくなる
- 効果3** 噛むと顔の筋肉と骨が鍛えられる
- 効果4** 噛むと認知症が予防できる
- 効果5** 噛むと虫歯が予防できる



食前に噛むための運動をしましょう

1.ほっぺたを膨らませる

左右片方ずつほっぺたを膨らませます。次に左右のほっぺたと一緒に膨らませます。

2.歯を奥から奥までなぞる

舌で上の歯と下の歯の裏側を、奥歯から反対側の奥歯までなぞります。次は歯の表面を同じように奥歯から反対側の奥歯までなぞります。

3.歯と歯をグッと噛みしめる

上下の歯をグッと力を入れて噛みしめます。歯がない場合も歯茎と歯茎で噛みしめます。

噛めない時の調理工夫

食べ易い軟らかい食べ物は糖質や脂質の多い食品が多いため、たんぱく質や食物繊維が不足しがちです。硬いからと食べないことのないよう、「噛む力に合わせた切り方」を基本に調理しましょう

肉類

●うす切り肉や挽肉を使う

うす切り肉はさっと火を通すか、じっくり煮込みます。ハンバーグやつくね等の挽肉料理は、つなぎを多めに入れて作ります。

●厚みのある肉は繊維を壊す

軟らかい部位（ヒレ等）を使い、調理する前に切ったり叩いて繊維を壊します。

●野菜や酒を利用する

酒やすり卸したりんごや玉葱に漬け込んだり、パイナップルやパパイヤと一緒に料理すると軟らかくなります。

野菜・海藻類

●葉物は軟らかめに茹でる

●生で食べる野菜は繊維を切る

胡瓜やレタス等は繊維を遮断するように切るか、切ってから塩もみすると繊維が壊れて軟らかくなります。

●根菜類は隠し包丁を入れる

根菜類（人参や大根等）は隠し包丁を入れておいてから煮ると軟らかになります。ごぼうを金平にする時は下茹でしてから使います。

●きのこは細かく切る

きのこは加熱すると歯ごたえが出てくるので、細かく切って使用します。なめこはツルツルして気管に入り易いので、小さいものを選ぶか更に細かく刻みます。

●海藻は小さく切ってよく煮る

わかめや昆布は、細かく切ってじっくり煮ると軟らかくなります。海苔は口の中に貼りつくので、刻んだり、もみ海苔を使用します。

魚介類

●小骨をとったりミンチにする

魚は硬さの点では基本的に問題ありません。焼き魚や煮魚は小骨を取り除いて必要に応じてほぐします。刺身は口より小さい程度に切って食べ易くします。（鯛はコリコリして食べにくいので注意しましょう。）新鮮な魚はミンチにして、つみれにするのも良いでしょう。

●イカやタコは細かく切る

噛み切れないので難しい食材ですが、身が軟らかいものを選んで細かく切ったり、裂いて和え物に使います。

●かまぼこは薄くスライスする

ひと口で入る大きさにして薄くスライスすると噛みごたえが減ります。

果物類

●かんきつ類は袋から出す

●うすく切る・すり卸す・煮る

りんごや梨は薄くスライスしたり、すり卸します。砂糖を入れて煮込むと舌で潰れるくらい軟らかくなります。

もち・麺・パン

●もちの代わりに団子を使う

噛み切れず喉に詰まらせ易いので、そば粉や小麦粉などを使用してすいとんや団子にします。豆腐や山芋を混ぜると更に軟らかくなります。

●パンは耳をとる

耳は硬いので取り除き、口よりも小さくします。必ず飲み物を用意しましょう。

●麺は2~3cmに切って

麺は軟らかく煮て、長さ2~3cmに切れます。箸では食べにくいのでフォークかスプーンを用意します。

噛み易く調理した料理でも、よく噛んで食べましょう。しっかり噛んで食べることは歯や口の中の健康ばかりではなく、全身の健康にもよい効果をもたらします。

（なでしこ・高橋）

介護老人保健施設
なでしこ
NADESHIKO
NEWS

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と共に考え、共に歩んでいきたい。

八所トピックス

みんな満足の敬老会♪

9月11日入所では敬老会を行ないました。

毎年長寿のお祝いをしていますが、100歳を超えるご入所者がなんと今年は4人おられました!これには職員と他のご入所者、さらにご本人たちも驚いていました。賞状と花束を贈呈し、写真を撮影。「まだまだ長生きします」とのお言葉を頂きました。

表彰の後はご入所者の皆様に、一人一人名前を刺繍したタオルをプレゼントしました。色が2種類あり、「いい色だね。」「名前のはいっとる!よかねー。」と喜ばれました。

最後は個人コメント付のご入所者の写真を撮ったスライドショーを再生しました。

タオルが好評で、敬老会が終わった次の日もそのまた次の日にも「タオルばありがとう。」といってもらい、ご入所者も職員も満足だった敬老会でした。

長寿のお祝いにプレゼント♪



(なでしこ・塩井)

デイケアトピックス

☆真夏の祭典☆



流しそうめんは
今年も大人気!



今年もやりました「真夏の祭典!」。勝手に命名しました…。

まずは、毎年恒例の「盛夏バイキング」。今年もたくさんの豪華なお料理が並びました!皆様お腹がパンパンになるまで召し上がられたようです。「美味しかった」の笑顔が忘れられません。

そしてお次は、去年から始めた「そうめん流し」。皆様、楽しみにされていて2日間行うことになりました。竹の中を流れるそうめんは、また格別なお味だったようです。

最後は、夏といえばスイカ割り!ということで「なんちゃってスイカ割り」をしました。皆様目隠し代わりにおもしろメガネを着用して、偽物スイカにお手玉を投げつけました。終始、笑いの絶えないスイカ割りとなりました。来年は、本物のスイカをしたいですね☆

また来年も実施したいと思います。どうぞお楽しみに!



(なでしこ・山口)

こ・こ(Co-Co)トピックス

敬老会

グループホームこ・こでは、9月22日敬老会を行いました。

現在、こ・こでは、74歳から100歳まで(平均年齢87.4歳)のお年寄り18名の方が一緒に生活されています。なんとか皆様に楽しんで頂こうと、職員全員で寸劇「大きなかぶ・もとい、大きな大根」を熱演。余りに大きすぎる大根に皆さんビックリ!!!しかし、馴染みのある顔に気が付かれ爆笑。

また、日頃の感謝と長寿のお祝いを込めて表彰状をお一人、お一人にお渡しました。この笑顔がずーと続きます様に…グループホーム職員一同願っております。



笑顔で集合写真★

職員で寸劇を熱演!
みんなの爆笑を
誘いました。



(Co-Co・甲斐野)

なでしこ ワクワク その④6調査隊 ちょうさたい

代表の
増永照美さん

おひさまぱん

当院から子飼商店街に向かっていくと、商店街の入り口すぐ左側にピックのぼり旗が見えてきます。そのお店が今回紹介する“おひさまぱん”です。お子様からご年配の方まで安心して食べられるパンを作りたいという店主の熱く優しい想いを伺ってまいりました。

もともと幼稚園の先生だった店主、趣味で10年ほどパン教室に通っていたが、パン教室の先生が新しく出店するパン屋さんのオープニングスタッフとして手伝ったことがきっかけで、自分でもお店をつけることを考えるようになり修行を積んだそう。

25年勤めた幼稚園で、時代とともにアレルギーなど身体の不調を持つ子供がとても増えたと感じ、口にするもの、身体に入るものは安心・安全なものをという強い想いで、県産小麦、天然酵母、トランスファットフリーショートニング、野菜、バター等、使用す

「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!

今回は子飼商店街にある「おひさまぱん」さんをご紹介します。



ど手作りのパンは
どれもおすすめ!

○住所／熊本市中央区妙体寺4-29
○TEL／096-343-0423 ○定休日／毎週日、月曜日
○営業／10:00～18:30(冬は18:00まで)



るものすべてにこだわり、少しでも良いものをすべての年齢層、また成長期の子供達にも手軽に食べてもらいたいと思い、自宅土間を改装し、おとと7月にお店をオープン。

人気メニューはメロンパン、カレーパン、チョコローラ、りんごパンと同いさそく調査隊もいただきました。口に入れた瞬間天然酵母の風味とパン本来のおいしさが口いっぱいに広がり、中の具材もすべて手作りでとても美味しかったです。また店主イチ押しメニューのピザは、我々が伺った時はすでに完売(残念)。各パン電話にて予約を受付けているので(特にピザはタイミングが合えば取りに行く間に合わせて焼きたてを提供してもらえることも!!)確実にゲットするには予約がオススメです。

調査隊
ちょうさたい
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?



(病院・坂本/金子)

わが街探訪 ~なでしこ周辺の歴史~

夏目 漱石

当 施設は熊本市の碩台校区にあります。周辺には、子飼商店街や藤崎宮八幡宮、碩台小学校、碩台幼稚園、吉田司家跡、白川公園などがあり、活気のある地域です。特に子飼商店街で開催されている『100円商店街』はとても活気があり、有名となっています。

さて、この校区でゆかりのある歴史的な人物といえば夏目漱石です。第五高等学校(現在の熊本大学)の英語科の教授として熊本へ赴任し、碩台校区に住んでいた時期があり、現在もその旧居が碩台校区に現存しております。また、現在の上熊本駅に降り立ち、人力車で移動した際、熊本を『森の都』と言われたとも伝えられています。現在、上熊本駅から熊本電鉄の藤崎宮前駅までの“わが輩通り”も有名です。そこで今回は夏目漱石について、ご紹介します。

漱石の本名は金之助といい慶応3年、江戸牛込馬場下横町に生まれました。明治22年、正岡子規や菅原寅雄、山川信次郎と知り合い、正岡子規の詩文集『七艸集』の批評に初めて“漱石”の号を用いています。東京帝国大学英文科を卒業し、東京高等師範学校と愛媛県松山の尋常中学校に勤務の後、明治29年4月13日、第五高等学校の英語の教師として熊本へ赴任してきました。第五高等学校に4年3ヶ月勤務し、明治33年、文部省の命により英

語研究の為、2年間英国へ留学しています。熊本に滞在している期間には6回転居しています。実は碩台校区にも旧居が現存しています。今回お伺いした内坪井にある旧居(夏目漱石内坪井旧居)は、当時の場所に残ったままの記念館としては、全国でもこの旧居だけです。現在、熊本市指定史跡となっており、館内には漱石の活動が分かる資料など数多くの展示がありました。また、熊本滞在中の旅行などの体験から書かれた小説には『草枕』や『二百十日』があります。以上、漱石が熊本に滞在した時期を中心に探訪してみました。興味をもたれた方は、漱石にゆかりのある場所をじっくりと探訪してみてはいかがでしょうか?



夏目漱石の旧居は
記念館になっています。



(なでしこ・高村)

編集室かく

次号(48号)の発行は2015年2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。