

ふれあい

2018

1

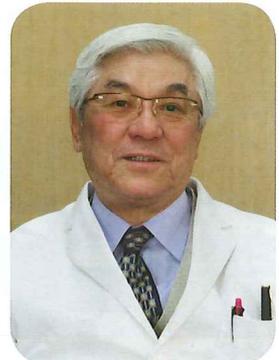
No.370

牛久愛和総合病院 広報誌



新年の挨拶

病院長 亀岡 信悟



私の趣味の一つに海外旅行がある。たいていは国際学会に付随しての旅だが、ヨーロッパや北米、南米、オーストラリア、アフリカ、アジアの国々など複数回行った国も含め、四十ヶ国近く訪ねただろうか。最近の夢はとりわけ印象深かった国や、感動の大きかった町を再訪することと未知の国への挑戦である。しかるに脊柱管狭窄に伴う腰痛と膝関節痛のため、ステッキ使用を余儀なくされる68歳の我が身では、歩行制限もあり、海外に出掛けるには、「又いつの日か」では、体力やその時の体調如何で、その機会を逸する恐れもある。我が家では「思い立ったが吉日」を合言葉にし、決断したら、躊躇することなく行動を起こすことにした。

そのような次第で、この正月休みを利用して、未だ行ったことのないニュージーランドのテカポ湖の旅を計画した。テカポ湖はマッケンジー盆地の北端に位置し、マウントクックにも近く、ミルキーブルーの湖水の美しさもさることながら、この星空は世界トップクラスで、世界遺産にすることが検討されていると聞く。寶石箱をひっくり返したような夜空いっぱい輝く満天の星、南十字星や天の川を見ることができるといふ。天候と幸運に恵まれたら、流星に向かい、私と家族の健康と長寿、そして牛久愛和総合病院の発展と栄光を祈ろうと企てている。

今年で院長就任3年目を迎える。病院は多くの医療関係者が協力して、診断から治療、そして患者さんを癒す組織である。組織は世の中の変化に対応しなければならず、その為には常に進化を目指すべきと考えている。その意味で、当院の理念である救急医療、予防医療、高齢者医療を基本とし、安全で高度な医療、患者さんにやさしい医療の提供に加えて、新たな取り組みや企画も必要となる。具体的には2018年にはアンギオ装置機器の刷新、これを用いた心血管インターベンションや脳の血管治療の高度化を推進、心臓リハビリテーションのスタート、健診センターのスタッフの世代交代に伴う脳ドック、内視鏡検診の体制改革などに取り組む予定である。いずれも医師、看護師をはじめ多職種に亘るチーム医療が基本となる。皆さんの一層のご協力をお願いしたいと思っております。

2018年の戌年は「成熟を終え、一つの区切りを迎える年」といわれます。皆さんも、仕事にメリハリをつけ、時には日常と異なる余暇を楽しみ、職場では一致団結して当院を支え、健康と幸せを期待しています。



テカポ湖畔に佇む「善き羊飼いの教会」と天の川
(撮影：船橋弘範)

第66回 生活習慣病教室

「誤嚥性肺炎予防について」

■日 時…平成29年11月17日(金) 14時半～15時半
 ■場 所…牛久愛和総合病院 B館2階大ホール
 ■講 師…認定看護師 橋本 由美

◆誤嚥性肺炎とは

誤嚥(ごえん)とは、通常食道から胃へと送られる食物や唾液が、誤って空気の通り道である気管や肺に入ってしまうことです。誤嚥した際に、口の中にいた細菌や食べ物についている細菌も一緒に肺に流れ込み、肺の中で増殖して炎症を起こすことを、「誤嚥性肺炎」と言います。

がんや心疾患に次いで、肺炎が日本人の死因第3位となっています。中でも、誤嚥性肺炎は加齢と共に罹患率があり、60代の肺炎患者の50%、70代では70%程を占めます。

◆なぜ誤嚥性肺炎が起こるのか

【要因】

- ・ 口腔内の細菌(ばい菌)の増加
- ・ 免疫力の低下(ばい菌と戦う力の低下)
- ・ 誤嚥(咽頭部で食べ物の通り道と空気が通る道が

交差しており、体の構造上、誤嚥しやすい)

・ 嚥出力の低下

【主な症状】

発熱、咳、痰、呼吸困難、胸痛

高齢者は主症状が出にくく、なんとなく元気がない、1日中ぼーっとしている、食事時間がかかる、むせるようになる、食欲がない、喉が常にごろごろしているといった症状が先に出てくる場合があります。これらの症状が見られた際には、既に症状が進んでしまっている場合があります。いつもと違うなど思うことがあります。ありましたら、早めに受診をして下さい。

◆なぜ誤嚥性肺炎は加齢と共に増えるのか

筋力の低下…ごっくん飲み込んだ時に動く喉仏の



位置が下がる、嚥下関連筋の筋力低下

知覚の低下…飲み込む反射が遅れる、咳の反射が減る

口腔内の変化…唾液の出る量が減少、歯の喪失、嚥む力の変化

呼吸の変化…飲み込んだ後の呼吸の変化

◆予防方法

○口腔内細菌を最小限にする

- ・ 歯と歯の間や歯と歯肉の境目等に注意しながら、しっかりと歯磨きをして、
- ・ 口腔内を清潔に保ちましょう

○入れ歯の方も、義歯をブラッシングしましょう

○免疫力低下を予防

- ・ 規則正しい生活
- ・ 肉や魚、卵や大豆などの良質なたんぱく質を摂る
- ・ 食べる力を高める(顎を鍛える)

○誤嚥を予防する

- ・ 食事があまり摂れないときには栄養補助食品を検討
- ・ 飲み込む筋肉をリラック
- ・ スさせたり、飲み込む力を鍛える
- ・ (手をグーパーさせる、首回し、足踏み、肩たたき、舌で頬を押す等)
- ・ よく嚥んでゆっくり食べる
- ・ きちんと座って食べ、食

後すぐ横にならない

・ ながら食事をしていない(新聞やテレビを見ながら食事をしていない)

○吐き出す力を高める

・ 笑い、話す、深呼吸、咳払い、歌を歌うといった、何気ない日常の行動が吐き出す力を高めてくれる

◆まとめ

ものを飲み込む動きは、全身の筋肉を使います。その為、日常生活の中にも食べる機能を鍛える要素が沢山あります。笑うこと、話すこと、歯を磨くこと、歌を歌うこと、座ること、立つこと、歩くこと等、手軽に出来ます。無理なく継続して、誤嚥性肺炎を予防しましょう。



春秋園だより

春秋園では職員を対象とした勉強会が定期的に開催されています。今回はリハビリスタッフが主体となって実施した『腰痛予防』の勉強会について取り上げていきます。

腰痛は主に腰部の痛みや痺れを主とした不快感の総称です。

介護の現場では腰を曲げて利用者様を介助する場面が多くみられます。このことが原因で腰痛に悩まされる職員も少なくありません。そのため腰痛を緩和、予防していく方法を伝達しました。



具体的な内容として、新人には腰痛を予防しながら行う移乗動作の介助方法から指導しました。経験者には自分で行う簡単な運動やストレッチを指導しました。

勉強会に参加した職員の方々から「勉強会で学んだ介助方法を実践します。」「今回教わった運動やストレッチを実践してみます。」「簡単な運動なので毎日やってみようと思います。」という声が聞かれました。

この勉強会を通して職員の方々が快適に仕事を行えれば良いな、と願っています。

(春秋園リハビリスタッフ一同)

職種紹介コーナー

作業療法士

リハビリセンター 主任 夏加 孝明

皆さんは作業療法という言葉を聞いた時に何を想像するでしょうか？そもそも聞いたことがないといった方から、手工芸などの手作業などを通して手のリハビリを行う？などでしょうか。医師や看護師に比べてイメージしづらい職業だと思えます。手作業を行うことは作業療法の一つです。作業療法が扱う作業とは食事や着替え、排泄など身の回りの活動、炊事や洗濯、掃除などの家事、学業や仕事、遊びや趣味など、ヒトの日々の暮らしの中で必要となる活動全般を含んでいます。そのため作業療法の中で手作業を行う場合もその方それぞれで理由が異なります。再び趣味の手作業ができるように練習をしている場合もあれば、着替えや調理などで必要な手の動きを身につけようと練習している方もいます。つまり手

作業は作業を再獲得するための一つの手段となります。また医師が外科や内科に分かれているように、作業療法も体、心、発達、加齢の分野に分かれて働いています。その中で当院では体の障がいと加齢による障がいに対する作業療法を中心に実践をしています。病気や怪我、加齢により体を起こすことも大変、トイレに一人でいけない、仕事や趣味もできなくなってしまうなど、その方らしい生活が送れなくなってしまう場合に、私たちの持つ技術や知識などを通して、再び生活を再構築するお手伝いをするのが私たち作業療法士の仕事です。



2月糖尿病教室のお知らせ

2月14日(水)
糖尿病について (河邊医師)

2月21日(水)

糖尿病患者さんは特に注意したい歯周病 (歯科衛生士)

2月28日(水)

アルコールと上手に付き合おう (管理栄養士)

◆時間：14時30分～

◆場所：C館1階からだ情報館

事前予約不要、参加費無料です。興味のある方は、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

入職者

12月18日付

■医事情報部

事務 大谷 慶子

家では2児の母として奮闘しています。1日でも早く仕事で貢献出来る様努めて参ります。

12月16日付

■春秋園

透析リハビリ

介護初任者研修 南 愛

沖縄大好き！東方神起大好き！中日ドラゴンズ大好きです！！

《出来事ピックアップ》

平成29年度院内感染対策講習会(後期)

11/22・11/30

日時：平成29年11月22日

(1回目)

平成29年11月30日

(2回目)

テーマ：「院内感染対策とワクチン」

講師：ファイザー株式会社

石塚 信介 氏



後期の講習会は、院内で問題となるウイルスに対する認識を深めて頂くために「院内感染対策とワクチン」をテーマに、全職員対象の講習会を実施しました。

病院で働く職員は、様々な状態で来院される方と接することが多いため、院内で問題となるウイルスを把握しておくことが

編集だより

寒い日がまだまだ続きますがいかがお過ごしでしょうか。インフルエンザ・風邪の予防として手洗い、うがいを十分に行い体調を崩さないようにしっかり整えましょう。(K・T)



(院内感染対策室：岩淵)

重要となります。今回の講習を受講したことで、専門職だけでなく、一般職員をはじめ病院で働く職員はワクチンで予防可能な疾患の理解が更に深まったものと考えます。

地域医療を担う医療機関として、患者さんや御家族、また来院者を守るためにも職員一人ひとりが、更に感染対策の知識を深め、迅速に対応出来るようにしていきたいと思えます。

病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床 (一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

【専門外来】

内 科 (禁煙外来)
整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)
小 児 科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)
皮 膚 科 (レーザー外来)
外 科 (下肢静脈瘤外来)
ストーマ外来
そけいヘルニア専門外来
透析外来
内視鏡検査
検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

救急 24時間

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

- 総合健診センター Tel 029-873-4334
- 健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791
- 人工透析センター
- 地域リハ・ステーション
- 介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100
- 特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

