

ふれあい

2018

10

No.379

牛久愛和総合病院 広報誌



平成30年9月19日(水)

「平成30年度 第1回 脳神経外科救急症例検討会」
(当院大ホールにて)

「フレイルって知っていますか？」

循環器科 医長 飯野 均



循環器科を受診される患者さんは、高齢の方が多いですが、たとえ年齢は同じでも、体の元気さは人それぞれです。最近、「フレイル」という言葉が使われるようになってきましたが、皆様はご存知でしょうか。テレビやラジオで時々、耳にするところがあるかも知れませんが、まだ一般的にはあまり馴染みのない言葉だと思います。

「フレイル」とは英語の Frailty (フレイルティ) を元にした言葉で、日本語に訳すと「虚弱」という意味です。つまり、健康高齢者と要介護者の中間の状態で、適切に対処をすれば、生活機能の維持や向上が可能です。例えば、要介護認定者だった方が、自立した生活に戻ることができるといようなことです。フレイル状態では、まだ大きな障害は起こっていません

が、骨折や風邪をきっかけに、要介護状態となってしまう危険性が高まります。だから、なるべく早い段階で、フレイルに気づく事が重要です。

とができないため、柔らかいものばかり食べる様になり、栄養不足に繋がります。

フレイルを防ぐためには、「栄養」と「運動」と「社会参加」の3つが重要です。

次に「運動」では、ウォーキングや筋トレが重要です。ウォーキングではふくらはぎの筋肉は鍛えられますが、それ以外の筋肉はあまり鍛えられません。そのため、階段昇降やスクワット等の筋トレも必要となります。最近の研究では、75歳以上の後期高齢者の方でも、筋トレによって筋肉量が増えることが分かってきました。年だからと諦めるのはまだ早いです。

最後に、「社会参加」も非常に重要です。女性に比べ、男性は地域のボランティアやサークル活動への参加率が低い傾向にあります。社会参加に従事している人の方が死亡のリスクが低下します。人と人とのコミュニケーションは、認知症予防の観点からも重要です。

身体を衰えを年のせいにして諦めるのではなく、3つのポイントを実践することで、健康な状態に改善する可能性があります。健康寿命を伸ばすためにも、早期からフレイル予防に取り組むことが大切です。

ここが知りたい！

Q 介護保険サービスを受けるには？

A 病気や加齢に伴い、一人での炊事や掃除、さらには歩行や入浴、排泄などが難しくなったり、物忘れが酷くなった時にどうしようかと不安になったことはありませんか？そのような時に手助け、つまり介護を受けることが出来る制度が介護保険制度です。

利用できる方は、介護を継続して要する65歳以上の方、もしくは40歳以上64歳未満の方で特定の病気をお持ちの方です。介護を継続して要するとは病気で一時的に必要な方ではなく、病気の治療をしたが、継続して介護を要する方になりますので、かかりつけの医療機関等でご確認ください。

申請は、お住まいの市役所になります。申請をする、市役所等とのご本人面談や、主治医からの書類をもとに約1ヶ月程度で介護の必要度合いに応じた介護度が決定されます。介護度が取得できると、介護度に応じて一般的な所得の方は1割、所得の高い方は2割ないし3割で在宅サービスや施設サービスが受けられます。

Q & A コーナー

Q 在宅サービスとは、介護職が自宅に訪問して、またはご自身が施設に通って介護を受けたり、住宅の改修や車いすを借りるなどのサービスを受けることが出来ます。ご利用を希望の方は、在宅介護の専門家であるケアマネジャーと相談し、サービスを手配していただくことになります。まずはケアマネジャーを決めることから始めてください。

A 施設サービスとは、在宅サービスを利用して在宅での生活が困難な方が施設に入所して介護を受けるサービスになります。上手にサービスを利用し、ご本人やご家族の生活が充実した生活になればと思います。当院としましては、かかりつけの有無を問わず対応する医療福祉相談室、主に入院中の方に対応する退院支援看護師を配置し相談をお受けしております。まだまだ未紹介な点もありますので、何なりとお問い合わせください。

(医療福祉相談室)

係長・中根 猛

DMカフェ



糖尿病・代謝内科 宜保 英彦

日本人の食生活は、伝統的に醤油や味噌などを使った料理が多く、食塩の摂取量が多くなりがちです。近年では減少傾向にあるものの、平成27年の「国民健康・栄養調査」では、男性は1日11g、女性は9.2gの食塩を摂取しており、1日食塩摂取量が平均4.5gほどの欧米人と比較して、摂取量が多くなっています。食塩の摂取が多いと、胃腸のリスクが上がることが報告されているほか、血圧が上昇することで心筋梗塞などの心血管イベントや脳卒中を発症するリスクも上がります。インスリン抵抗性を背景とする2型糖尿病患者さんは、食塩の取りすぎで生じる高血圧を起しやすいため、1日の食塩摂取量を6g未満に制限することが推奨されています。

日頃の食生活において、塩分の多い食品を控え、汁物は具たくさんにして汁を減らす、麺類は汁を残す、だしを利かせたり柑橘類を添えたりして食材の風味を取り入れて薄味にする、など

11月 糖尿病教室のお知らせ

11月14日(水)

糖尿病について (宜保医師)

11月21日(水)

運動療法について (理学療法士)

11月28日(水)

糖尿病と薬 (薬剤師)

◆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)

品あつかれさま



9/30付退職
耳鼻咽喉科部長
伊藤 昭彦

8年間お世話になりました。多くの先生方やスタッフの方々にご支援いただき楽しく仕事が出来ましたことに感謝致します。今後もこの病院で学んだことや経験を生かし地域医療に貢献できるようにがんばりたいと思います。

入職者

①担当 ②専門とその紹介 ③出身大学 ④趣味 ⑤生年月日 ⑥血液型 ⑦星座



9/1付入職
腎臓内科
竹井 尚子

②腎臓内科・透析が専門です。様々な原因と様々な段階の急性や慢性の腎臓病があるため、一人ひとりにあわせて丁寧に診療していきたいと考えています。

③秋田大学 ④ジョギング・ネットショッピング・料理・子どもの散髪 ⑤昭和58年1月16日35歳 ⑥AB型 ⑦やぎ座

9月1日付

地域医療連携室

事務 瀬尾 律子

ひとりでも多くの方と関わりを持ち、円滑に業務が行える様に努めます。

9月16日付

画像診断センター

診療放射線技師 千田 桂秀

趣味はサッカー観戦です。日々、笑顔を忘れずに業務に取り組んでいきたいと思っています。

春秋園だより

朝夕は肌寒さを感じるようになり、秋の気配がつのる今日この頃です。

さて、今回は春秋園でのイベントの様子を紹介したいと思います。

8月は夏祭りを行いました。ボランティアさんによる銭

太鼓を皆さんで楽しみました。ご利用者様の中には「よいしょ!」と元気に掛け声を掛け合い、皆さん終始笑顔でした。おやつにはスイカやアイスなど、夏を感じるものを召し上がって頂きました。ヨーヨー釣りや輪投げ、射的などを楽



しむ姿も見られました。

9月中旬には、敬老会を予定しております。

春秋園では、毎月このようなイベントを行っており、楽しい笑顔を見る事ができます。今後もこの笑顔が絶えない毎日を送って頂けるよう精進していきたいと思えます。

(春秋園スタッフ一同)

職種紹介コーナー

コンシェルジュ

「コンシェルジュって何をする人?」と患者さんに聞かれることがよくあります。

聞きなれない横文字で、確かに疑問に持つ方が多いのではないのでしょうか。

私達コンシェルジュは、簡単に言うと「患者さんの疑問を解決するお手伝いをする人」のことです。

病院には、様々な不安を抱えた患者さんが毎日たくさんいらっしゃいます。

病院に初めて来た人、何科に受診したら良いかわからず不安な人、紹介状があっても手続きの仕方が分からない人・・・そういった疑問の解決のお手伝いや、検査室など院内の場所の案内をしています。また、院内で職員の目が届かないところで困っている方がいないか確認をするために、院内巡回もしています。

それ以外にも、患者さんに気

コンシェルジュ 大島 侑紀

持ちよく来院してもらえように、院内の環境や設備にも気を配っています。例えば、待合室前の椅子は足りているかどうか、掲示物に破損はないか、汚いところは無いかを見て、気付いたら然るべき対応をしています。

「どんな些細なことでもお役に立ちたい」そんな想いからコンシェルジュは誕生しました。

皆様の不安を少しでも解消し、「安心して受診できました」と感じて頂けるような優しい病院を目指して頑張っています。私達コンシェルジュは、B館中央受付付近にいますのでお気軽にお声掛けください。



■春秋園

ケアサービス部

介護職員初任者研修

末吉 由美子

ほんの少しでも、安心して頂く介護をさせて頂きたいです。

『第72回』

生活習慣病教室

テーマ

運動で予防する

生活習慣病

筋肉の貯金を始めよう

日時 平成30年11月22日(木)

14時30分から

約1時間

講師 スポーツリラックス

主任 上坂 裕一

会場 牛久愛和総合病院

B館2階 大ホール

参加費 無料

事前予約は不要です。

興味のある方は、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

☎029-873-3111(代)

《出来事ピックアップ》

医療安全講習会

7/17・7/25

テーマ:「医療従事者に求められる
「システマチックスキル」講師:北澤亜矢子 石垣陽子
海老根美佳 稲葉浩行平成30年7月17・25日、医療
安全対策検討委員会の看護師を
講師に迎え、全職員を対象に講
習会を開催しました。内容は
Team STEPSを主体に「リーダー
シップ」や「効果的なコミュニケ
ーション」、「相互支援」などに
ついて行われました。中でも動画による「SBAR」
の場面では、所属部署に関係な
く「分かり易かった」、「部署
でも応用可能」等と好評な意見
も聞かれ、今後もスタッフ間で
情報共有し、周知していくこと
で医療安全に努めていきたいと
考えております。

(医療安全推進室:古木)

第56回院内研究発表会

7/5・6

7月5日・6日の2日間に院内
研究発表会が行われました。各
部署の現場での臨床研究の学び・
成果を発表、それを聴講するこ
とで、職員全体の知識の向上に
繋がります。これからも職員同

編集だより

さわやかな風に乗って
秋がやって来ました。食欲
の秋、スポーツの秋、読
書の秋…皆さんはどんな
秋が好きですか?きれいなお月様を見るの
も良いですね。(A・M)より良い環境
で、最善の医
療を患者さん
に提供出来る
ように努めて
いきます。
今回は13
部署の発表が
あり、優秀
演者が2名選
出され、梅原副院長より表彰さ
れました。
(優秀演者)
・薬剤センター 貝塚 朋恵
演題「腎機能評価に基づいた
薬剤適正使用の推進」
・プレガバリン・デロキシセ
チンに対する介入」
・医事情報部 三浦 由佳
演題「当院におけるDPCデー
タを用いた分析」
(院内教育委員会)

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