



第 18 号

2013年
慈英病院
広報誌

慈英病院の理念

真心込めた医療を提供し、皆様に愛される病院を目指します

敬老会



病院職員が「座頭」「腹話術」を披露し、患者さんが「矢切りの渡し」などを唄って頂きました。最後に、ご家族も一緒に全員で「ふるさと」「りんごの唄」を唄い楽しい敬老会でした。



今年も待ちに待った慈英病院、イベントの一つ敬老会の季節がやってまいりました。季節の移り変わりを感じ、敬老会で今以上に元気になって暮らして頂きたいと思い、色々な出し物を職員が考え、練習を行いました。3部に分かれて1時間ぐらい患者さんほぼ全員が敬老会に参加して楽しんで頂きました。

敬老の日は、長い間社会の為に尽くしてきた高齢者を敬い、長寿を祝う日です。また、それとともに高齢者の福祉について感心を深め、高齢者の生活向上に努めるよう若い世代に促すという気持ちが込められています。又、長寿の祝いは数え年で60歳(満61歳)になる「還暦」から祝うのが習わしとなっています。祝いをする本人が年を感じて気落ちする場合があります、祝いをするかどうかは本人の意向、姿勢に配慮する必要があります。また本人の健康状態によっては長時間の祝宴や旅行の招待などが負担になる場合があるので、祝い方にも配慮が必要です。

還暦では「暦が一巡し赤ちゃんに戻る」という意味で赤い衣服(頭巾やちゃんちゃんこなど)を贈る習慣がありましたが、現在では赤いマフラーなど実用性のあるものが人気のようです。贈り物が赤い色なのは、赤い色は昔魔よけの力があると考えられ、産着に使われていたことに由来します。

家族教室「認知症について」

今回の家族教室では、当院の院長である前田正存が認知症について「わかりやすく」をコンセプトに開催致しました。認知症は高齢者（65歳以上）の方が10人に1人の割合で発症する身近な病気です。しかし、本人が自覚して病院へ行くことは難しいです。また、周囲の方や家族が心配して受診をすすめても本人の拒否があれば専門家による診断と治療が遅くなりがちです。知識をもとに周囲を見渡してみると「年のせいでは性格が変わったのか…と思っていたけれど、もしかして認知症なのかな？」と思ひ直すことや、いつか自分でも「もしかしてこれが認知症のはじまりなのかも？」と家族教室で培った知識が役に立つ日が来るかもしれません。認知症を呈する疾患としてアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症等さまざまなものがあります。症状に応じて薬の調整等を行うことから早期発見が早期治療につながり、より良い状態を維持できます。日常生活や社会生活に困難が生じても家族や周囲の方のサポートがあれば認知症であっても現在は受診する必要がない方がいるかもしれません。しかし、症状が進行するにつれ本人・家族・周囲の方にとって生活を営むことが困難な状況になってしまう可能性もあります。本人が住み慣れた環境で快適に過ごしていただく為にもわずかな変化に注意してサポートしていきたいものです。家族教室ではご家族をはじめ入院中の患者さん、デイケアの利用者さんで会場は賑わいました。「レビー小体とはどんな病気ですか？」や「カラオケは効果があるのですか？」といった質問に対して「わかりやすく」「ていねいに」答えていく院長の姿がありました。

気になる症状

日付がわからない…
怒りっぽくなる…
同じ話や行動を繰り返す…
金銭管理ができない…
家事ができなくなる…



免疫力を高める料理レシピ

風も冷たくなり、冬の足音も近づいてきました。下痢などの冷えによる症状にも注意が必要ですが、乾燥しやすいこの季節には、やはり風邪やインフルエンザなどの感染症も気になります。「冷えは万病のもと」とも言われるように、体が冷えると免疫力が落ち、風邪をひきやすくなってしまいます。体を内側から温め、免疫力を高めるためにも、今回は簡単にできるお鍋のレシピをご紹介します。良質のたんぱく質は味噌や根菜類、しょうがと合わせることで体を温めてくれます。粘膜を強化する冬場のほうれん草や免疫機能を高めるきのこを一緒に食べることで風邪のひきにくい体をつくり、寒さの厳しい季節を健康に乗り切りたいですね。

豆乳鍋の材料（2人分）

鶏もも肉 ……1/2 枚
秋鮭 ……2 切れ
白菜 ……1/8 株
ほうれん草 ……1/2 束
大根 ……1/4 本
にんじん ……1/2 本
長ねぎ ……1/2 本
椎茸 ……大きめ 2つ
えのき ……1 袋
舞茸 ……1 パック

〈豆乳スープ〉

鶏がらスープ ……400ml
豆乳 ……400ml
おろししょうが ……大きじ 1
薄口醤油 ……大きじ 1
ミネラル塩 ……小さじ 1
白みそ ……大きじ 3

☆作り方☆

- ① 鶏もも肉は削ぎ切りにし、秋鮭は食べやすい大きさに切って熱湯をかけ生臭みを抜く。
- ② 白菜とほうれん草はザク切りに、長ねぎは斜め切りにする。
- ③ 大根とにんじんは皮をむき、輪切りにして食べやすい大きさに切る。（にんじんは型抜きするときれいです。）
- ④ 椎茸は石づきを落とし、笠には飾り切りをする。
- ⑤ えのきと舞茸は根元を落として食べやすく裂く。
- ⑥ 鍋に豆乳スープの材料を入れ、中火にかけてひと煮立ちさせ、白みそを溶き入れる。
- ⑦ 土鍋に⑥の豆乳スープを入れて中火にかけ、大根が軟らかくなるまで煮る。ほかの具材も入れて火が通ったものから各自取り分けていただく。



冬の季節に注意が必要な感染症

インフルエンザについて

*感染経路：飛沫・空気感染

*潜伏期：1～3日

*症状：①38℃を超える発熱（38℃を超えない場合もある） ②のどの痛み ③からだがだるい

*対策：①手洗い・うがい・マスクの着用

②適当な湿度（60%位）加湿器の利用

③水分摂取、適切な食事、十分な睡眠

*ワクチン：ワクチンは接種後抗体ができるのに2週間程かかりますので、本格的な冬に入る前に接種されることをおすすめします。当院では随時予防接種を受け付けております。

ノロウイルスについて

*感染経路：経口（ウイルスに汚染された貝類や十分加熱しないで食べた場合）・接触・飛沫・空気感染

*潜伏期：1～2日

*症状：悪心・嘔吐・下痢・発熱

*処理方法：吐物や下痢は必ず手袋・マスクを着用し、ペーパーでおおい0.1%のハイター（ハイター20mlを水1000mlで薄める）をかけ10分間放置。その後包み込むように処理し、最期に0.1%ハイターでふきあげる。汚染物は密封処理し、窓をあけ20分程度換気する。

肺炎球菌ワクチンについて

*肺炎球菌ワクチンとは肺炎球菌によって引き起こされるいろいろな病気を予防する為のワクチンです。

*効果は4年をピークに低下しますが、5年以後も効果は残ります。

*年中いつでも接種できますが、インフルエンザなどのワクチン接種時期から1週間以上あける必要があります。当院では随時受け付けております。

*高齢者（特に65歳以上の方）や、慢性呼吸器疾患・心不全・腎不全・肝硬変・糖尿病・血液疾患などの疾患のある方は肺炎にかかりやすく、重症になりやすいことから肺炎球菌ワクチン接種が推奨されています。

冬至

今年は12月22日です。冬至は「日短きこと至〔きわま〕る」という意味です

冬至に「ゆず湯」に入るわけ

寿命が長く病気にも強い柚子の木にならって、柚子風呂に入って無病息災を祈る風習になったと言われています。実際ゆず湯は風邪予防にも効果が高いようです。又、こんにゃくを食べるのは一年間たまった砂下ろしをするためだとも言われております。

その他の言い伝え

冬至に「ん」のつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。

冬至の七種は「ん」が2つつくもので「なんきん（かぼちゃ）」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんとん」「うんどん（うどん）」でこれらを食べると病気にかからず、うどんは運（うん）・鈍（どん）・根（こん）に通じるので出世するといわれています。

悪運リセットの日

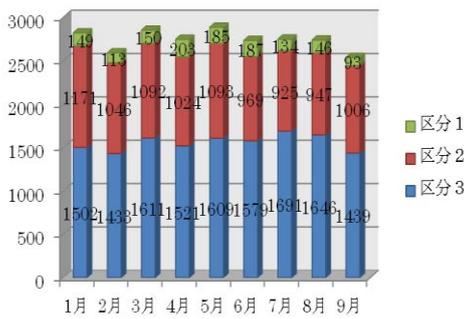
冬至は「一陽来復」の日でもあり、転じて悪いことばかり続いたあとでも、ようやく幸運に向う日とされます。南瓜を食べて幸運に向かいましょう。

「冬至に天気によければ翌年は豊作」「冬至に雷が鳴れば雨が多い」「冬至に南風がふけば地震・日照り・大雨」「冬至に雪が降れば豊作」という言い伝えも残っています。豆腐を食べたり小豆粥を食べる地方もあるそうです。

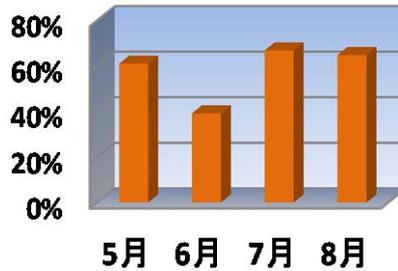


クリニカル・インディケータ（平成25年）

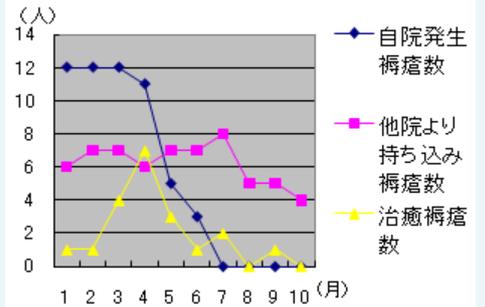
医療区分別入院患者数



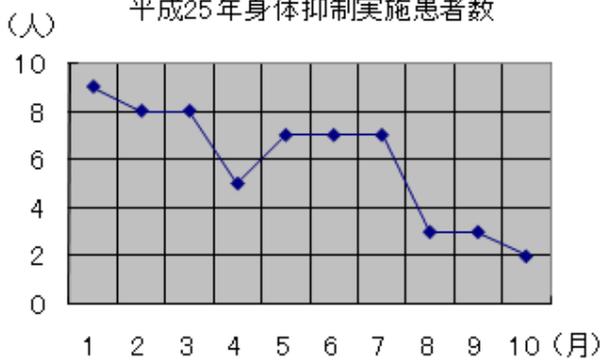
栄養状態が改善した患者割合



褥瘡保有率と治癒率

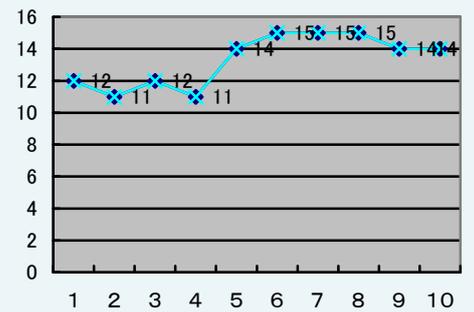


平成25年身体抑制実施患者数

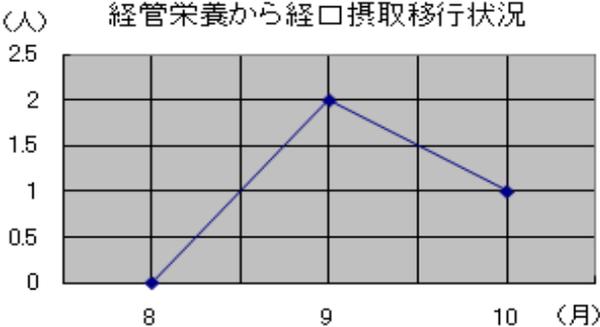


◎身体抑制を減らす取り組み
○動きを抑制するのではなく、動かされても安全である環境の提供を考えています。命を守り、尊厳を守るために視点を変える必要性が浸透しつつあります。

1人に対するリハビリ実施回数



経管栄養から経口摂取移行状況



◎過去3ヶ月の移行状況
○79歳男性 ○69歳男性 ○86歳男性 3名でした。
※「食べたい」と思うことが「食べる」につながりました。
※69歳男性の場合
H.24.12.11 経管栄養 1,200kcal にて入院
H.25.9.5 「食べたい」食事を準備（焼酎、餃子、スイカ）
H.09.09 昼のみ 100kcal にて開始
H.25.10.16 昼のみ 200kcal に増量
H.25.10.24 お誕生日でした。ちょっとだけ焼酎で乾杯

バレーボール大会



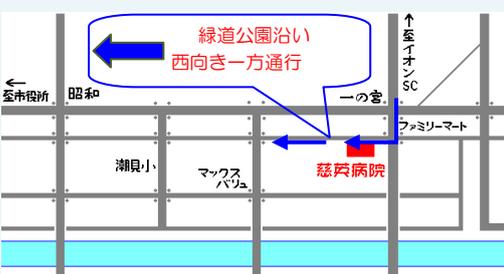
平成25年10月27日（日）に開催されました、宮崎市郡医師会バレーボール大会のBパートにおいて、慈英病院チームが優勝しました。新しいユニホームを揃えて初めての大会で優勝でき、次の大会でもまた優勝できるように日々練習に励みます！ バレーってすばらしい。スポーツってすばらしいですね。

クリスマス会のご案内

開催日：平成25年12月15日（日）
時間：①10:30～11:10
②13:30～14:10
③14:30～15:10
④15:30～16:10
場所：東病棟食堂



みなさまのお越しをスタッフ一同心よりお待ちしております。



慈英病院

診療科目：内科・神経内科・リハビリテーション科
〒880-0853 宮崎市中西町160番地
TEL 0985-23-5000 FAX 0985-23-5886

<http://www.jiei.jp> e-mail info@jiei.jp

編集委員

江藤裕子 長友智子
黒木咲野 清泰蔵
砂地優宏 戸高布美子
黒松和子 甲斐俊英
東洋一 浜田和子