



第20号

2014年
慈英病院
広報誌

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

お花見

お花見といえば桜ですが、その由来は平安時代に遡ります。この頃から花の代名詞が桜になり、桜を愛でた歌が数多く作られました。平安時代の貴族たちが、桜を楽しみながら宴をする様子が目に浮かぶようですね。



天気が良くて
よかったです
お酒も
すすみますね



宮崎リハビリテーション
センターにおいて

感動の再会

元気だった？
元気だよ



第10回家族教室「褥瘡について」を行いました

平成26年3月21日（金）家族教室「褥瘡について」を行いました。講師に当院の嶋田先生をはじめ広報・褥瘡委員会が協同して開催したところ大勢のご家族の方々が参加していただき、無事に終わることができました。お忙しい中、足を運んでいただきありがとうございました。その時の内容をご紹介します。

1) 褥瘡（床ずれ）とは？

体重の集中する部位の骨と寝具に挟まれた組織が圧迫され、「**血の流れが悪くなり、皮膚やその下にある組織が死んでしまう外傷**」を言います。

表面から内部組織のダメージが発生初期には目で確認できないために、キズ（創）の状態が急速に増強することがあります。毎日、注意深く皮膚を観察することが大切です。

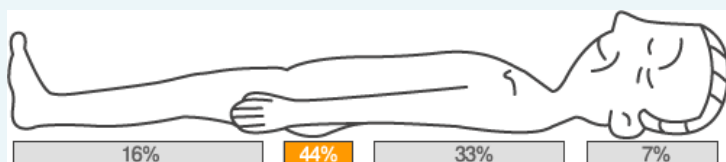
2) 褥瘡はどうしてできるの？

床ずれは骨の突出した部分などに圧力、ずれ、摩擦などの外力が加わって発生します。

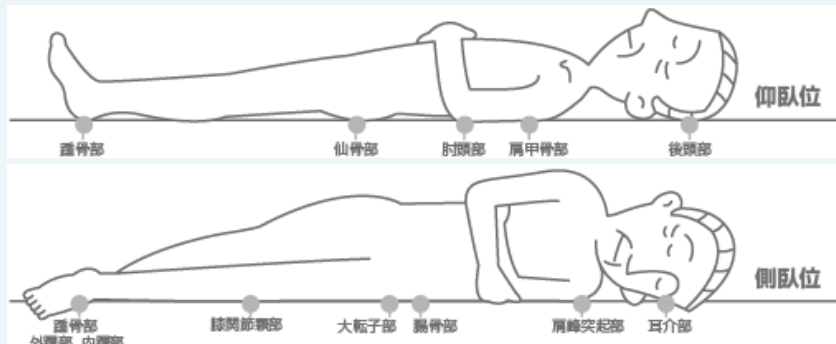
床ずれの発生原理 $\text{床ずれの発生} = \text{圧力} \times \text{時間}$

床ずれは、骨の出ているところ（骨突出部位）におこりやすくなります。
仙骨部には体重の約44%という大きな圧力がかかります。

■寝姿勢の問題点(寝姿勢での部位別 体重比率)



■床ずれ発生の部位 ⇒皮膚を観察するときは、まずこの骨突出部位を見ましょう



体位変換が必要な理由

- 圧迫部位の圧力解放（床ずれ対策）
- 内臓機能を正常に保つ
- 循環障害を予防する
- 肺炎を予防する
- 関節拘縮や変形を予防する
- 心理面でも効果的

※皮膚組織の組織耐久性の低下も二次的な要因です。



3) 褥瘡はどんな人にできるの？

「病的骨突出」「関節屈曲拘縮」の方は、体重が局所に集中しやすく、床ずれ発生リスクが高くなります。加齢による皮下組織の変化も床ずれ発生の大きな原因です。

((その他床ずれ発生リスクの高い方))

- 自力で寝返りができない
- 栄養状態が悪い
- 浮腫がある
- 尿・便失禁による湿潤状態
- 特殊な体位制限がある

アンチエイジング(老化防止)に効果的な成分

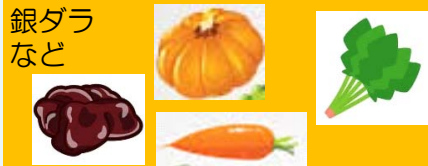
呼吸で取り入れた酸素の一部(約2%)は活性酸素に変わります。活性酸素は体をサビつかせ(酸化させ)老化を進行させます。栄養素には酸化を防ぐものと、酸化を促すものがあります。活性酸素から体を守るには、抗酸化作用のある食物を選びます。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEのアルファベットをつなげて**ビタミンACE(エース)**と呼ぶことも。また、**ポリフェノール**や**リコピン**などは、老化促進因子を無効にするなど強力な抗酸化作用を発揮します。

活性酸素を退治してくれる抗酸化物質

ビタミンA

レチノール β-カロテン

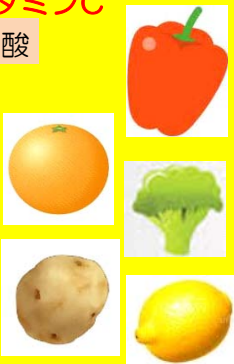
鶏レバー にんじん
豚レバー かぼちゃ
アンコウのきも ほうれん草
うなぎ モロヘイヤ
銀ダラ など



ビタミンC

アスコルビン酸

赤ピーマン
菜の花
ブロッコリー
レモン
キウイ
オレンジ
じゃがいも
さつまいも
など



ビタミンE

トコフェロール

ひまわり油
アーモンド
サフラワー油
コーン油
落花生
ナッツ類
イクラ
など



ポリフェノール

緑茶・番茶
大豆
なす
ブルーベリー
チョコ・ココア
ターメリックなど



リコピン

トマト

赤みの色素であるリコピンはβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍もの抗酸化作用があるといわれています。ケチャップやソースなどに加工されても失われることなく含まれています。



ビタミンACE(エース)で美肌朝食レシピ

上記栄養素に、肌の材料となるたんぱく質(1食につき赤身の肉や魚を中心に50g~60g)プラス1日で卵1個と牛乳や乳製品をコップ1杯くらいが最低ラインです。

トマトといんげんのみそスープ

材料(2人分) トマト…1個 バター…小さじ1
いんげん…10本 みそ…大さじ2
水…1と1/2カップ

- ① トマトは乱切りに、いんげんは半分に切る
- ② 鍋に①と水、バターを入れ煮立ったら弱火で5分煮る
- ③ みそを溶き入れる

ほうれん草とパプリカの温泉卵・チーズのせ

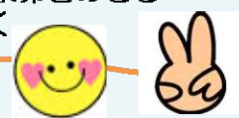
材料(2人分) ほうれん草…100g スライスチーズ…2枚
赤パプリカ…1/2個

市販の温泉卵…2個 A…マヨネーズ・ケチャップ

- ① ほうれん草は三等分、パプリカは乱切りにする
- ② 鍋に熱湯を沸かし、塩小さじ1/2と①を入れる
30秒ゆでたらざるにあげて器に盛る
- ③ ちぎったチーズをちらし、温泉卵をのせる
Aをかけ、まぜながらいただく

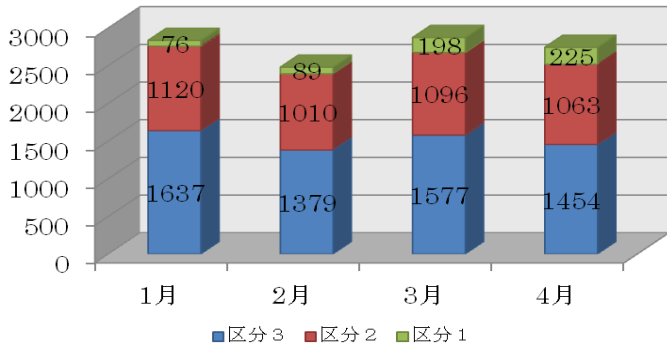
栄養給食科です

管理栄養士2名、調理師8名で 美味しい料理を患者様に提供できるように、毎日がんばってます

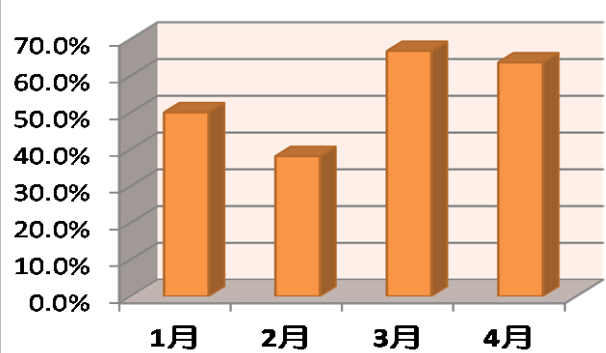


クリニカル・インディケーター(平成26年)

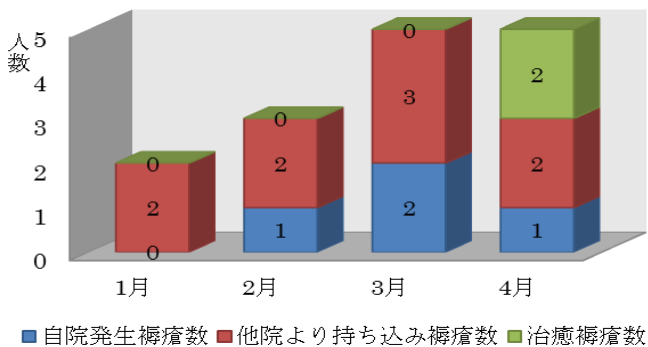
医療区分別入院患者数



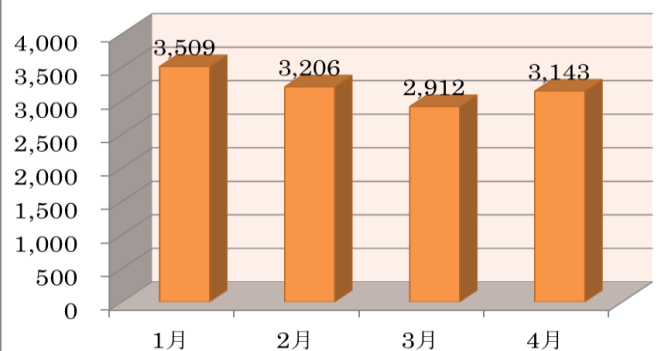
栄養状態が改善した患者



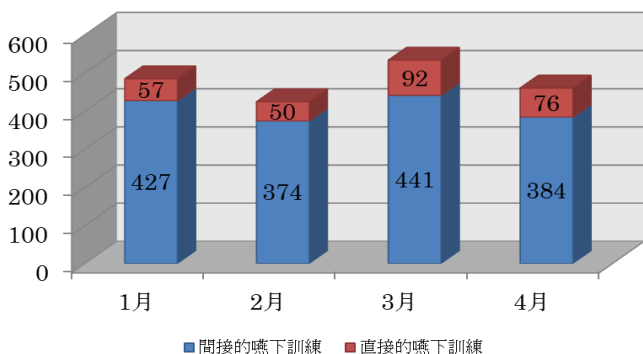
褥瘡保有患者数と治癒数



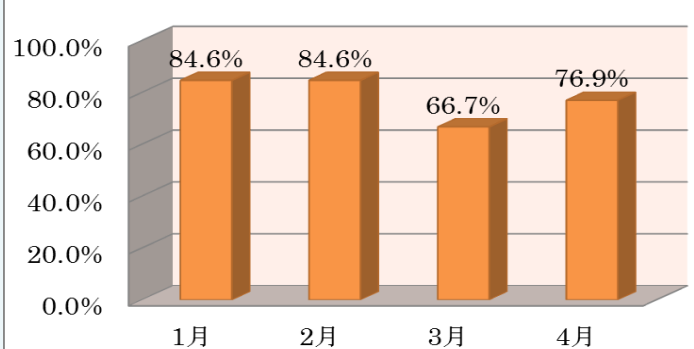
リハビリテーション実施単位数



間接的・直接的摂食嚥下訓練実施単位数



在宅復帰率



バレーボール大会



5/17(土) バレーボール大会がありました。Bパートで惜しくも5位でしたが、次回はCパートで優勝目指して頑張ります!!!

レクリエーション~5月の案内~

毎週月曜日
14~15 時実施



患者さま&職員で作った魚釣り遊びを行っています



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

荒川多美子
枝本由紀
江藤裕子
黒松和子
鮫島亜里紗
中武千鶴子
浜田和子
東洋一