2016 | 4月15日発刊 | Vol.23

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。

ひょうたん池と満開の桜

I・C・F（国際生活機能分類）について①

―全ての人が健康に生きてゆく事の条件整備―

整形外科 首藤 貴

《理　　念》 利用者の幸福

《事 業 方 針》 当法人は、事業の適正化と効率化及び経営の安定化に努め、顧客の信頼と満足の得られる『良質な医療・介護・福祉サービス』を安定供給することを事業方針とする。

《北辰会ケアコンセプト》 利用者が安心して生活できるようサポートする。

I・C・F（国際生活機能分類）について①

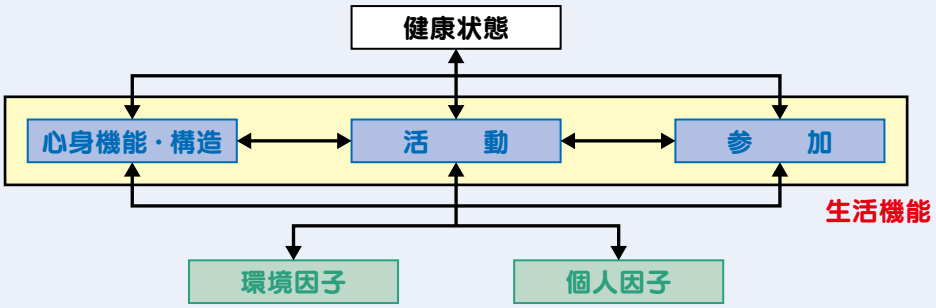
ー全ての人が健康に生きてゆく事の条件整備ー

整形外科　**首藤　　貴**

現在、リハビリテーション目標や介護保険のサービス・地域包括ケアシステムは、I・C・Fを基本軸にして計画が立てられている。そこで、医療・介護・地域活動を担う者はこの言葉の意味を是非理解しておく必要がある。

I・C・F（**I**nternational **C**lassification of **F**unctioning）は2001年にW・H・O（世界保健機関）で決められたもので、全ての人々の健康に関する要素を示したものである。つまり、我々が生きてゆくために必要かつ重要な条件を整備してゆく方向性を示した分類表である。

I・C・Fモデル：生活機能の3つのレベル



生活機能：心身の機能と働き
　　活動（生活行為・心身の活動性）
　　参加（家庭・社会の営みへの関与）
環境因子：家庭、教育、職場、地域組織、社会資源、余暇、コミュニケーション
　　生活を支える物的・人的環境、制度など
個人因子：年齢、性別、技能、考え方、生活歴、価値観、趣味、個性、感性
　　家庭・社会における役割などの多くの因子がある
以上の事はお互いにプラス・マイナス（良・悪）の方向に影響し合っている。

これらの分類の中には障害というマイナスイメージの言葉はあまり使われていなく、個人を尊重し生きている状態の質を良くすること（プラスの方向）の重要性を認識する事を主眼にしている。

われわれ医療・介護にかかわるスタッフは施設内で機能回復のみを目標にするのではなく、I・C・Fを考えながら多くの課題を分析して、患者さんの活動性（身体および心）と家庭・社会の営みへの参加促進にも取り組んでゆかなければなりません。また、在宅ケアの中でご家族の考え方の中にもI・C・Fの理念を生かして頂きたいものである。

当院のリハビリテーション農園（健康増園）にも春が訪れています。

昨年来より整備を進めている健康増園のもくれん・梅・さくらんぼ・あんずの花が咲きました。初夏にはこれらの木々に実が結ばれるのを楽しみにしています。

もくれん・梅

さくらんぼ

あんず

次回はI・C・Fの具体例を紹介します。

病院機能評価を受審しました

品質管理　松田　佳美

新病院になり5年半が経ちました。職員一同、当院の理念である「利用者の幸福」に向け頑張ってきました。しかし、建物は新しくなりましたが中身はどうか、つまり、医療の質はどうなのかということを今回、第三者の評価を受けるために病院機能評価を受審しました。

病院機能評価は、日本医療機能評価機構が平成9年4月から事業を開始しています。その事業内容は、国民が安全で安心な医療が受けられるよう、4つの評価対象領域（「患者中心の医療の推進」「良質な医療の実践1」「良質な医療の実践2」「理念達成に向けた組織運営」）から構成される評価項目を用いて、病院組織全体の運営管理および提供される医療について評価します。各専門領域（診療管理、看護管理、事務管理）の評価調査者（サーベイヤー）が、実際に病院を訪問し、審査を行います。当院は、回復期リハビリテーション病床を中心に、療養型病床、一般病床についての評価を受けました。

この病院機能評価を受審するために、院長を中心に2年前からプロジェクトチームを作り活動をしてきました。上記の4つの評価対象領域の詳細な評価項目を一つ一つメンバーで確認し、見直しました。そうすることで、現状のままで問題のないことや改めて気づくこと、改善が必要なことなどが明確になりました。皆で情報を共有することや一緒に考えることの難しさや楽しさを感じました。病院機能評価を受審することにより病院が生まれ変わったように思います。

現在、中間評価の結果待ちですが、院内ではすでに残された課題に取り組み、動きだしています。

これからも地域の皆様の「幸福」のお手伝いができるよう頑張りたいと思います。どうか、よろしくお願いいたします。

最後になりますが、病院機能評価を受審するにあたり、西条中央病院、奥島病院、住友別子病院の皆様にご協力いただきましたことを心から感謝いたします。

糖尿病コラム Vol.7

糖尿病の検査について

臨床検査技師
愛媛糖尿病療養指導士　尾羽伊津美

糖尿病は何が原因で起こるのでしょうか？
糖尿病の原因には生活習慣が深く関わっています。
糖尿病になりやすい遺伝的要因と環境要因が原因で起こってきます。

生活習慣が深くかかわっています

遺伝要因（糖尿病になりやすい）＋**環境要因**（食べ過ぎ・運動不足）

家族や親戚に糖尿病と診断されて人がいる方や食べ過ぎや運動不足がある方は自覚症状（口渇・多飲・多尿・食べても痩せる他）が出る前に糖尿病検査をお勧めします。検査結果で糖尿病かどうかが判断されます。
既に糖尿病の治療をされている方、これから治療を始める方は定期的に検査を受けて下さい。

糖尿病検査内容は

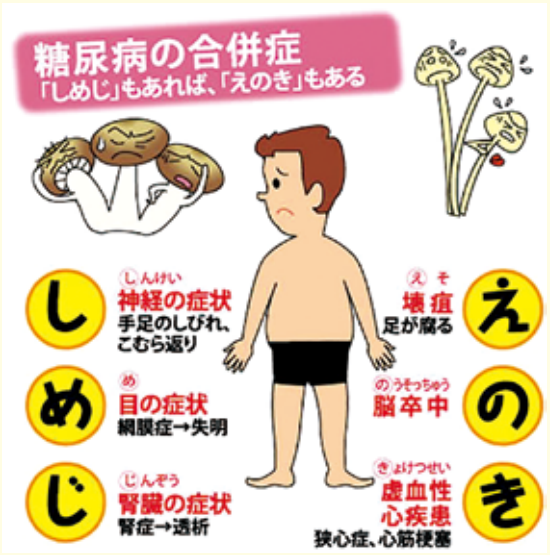
血液検査は	血糖値・ヘモグロビンエーワンシー値（HbA1c値）・生化学的検査
尿検査は	尿蛋白・尿糖の有無・尿中Ｌ－ＦＡＢＰ（Ｌ型脂肪酸結合蛋白） 尿中微量アルブミン量測定(外注検査)
生理検査は	心電図･ABI検査・頚部動脈エコー

検査を希望される方は外来看護師にお問い合わせ下さい。
糖尿病（慢性的な高血糖状態）は膵臓から出るインスリン分泌量の低下やインスリンが効きにくい事でおこってきます。慢性的に高血糖が続くと血管に障害が出てきます。
つまり糖尿病の合併症が目（糖尿病網膜症）や神経（糖尿病神経症）や腎臓（糖尿病腎症）にあらわれ、進行すると失明や手足のしびれや透析導入などの症状が出てきます。

合併症の予防と早期発見が大切です。
早期発見をする為には定期的な受診や検査が重要になります。
食事療法・運動療法・薬物療法を行い合併症の予防に努めましょう。
合併症予防の為の目標は**HbA1c値　7.0未満**です。

表　血糖コントロールの指標と評価　2013年6月1日から施行

目標	コントロール目標値[注4]		
	血糖正常化を目指す際の目標[注1]	合併症予防のための目標[注2]	治療強化が困難な際の目標[注3]
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

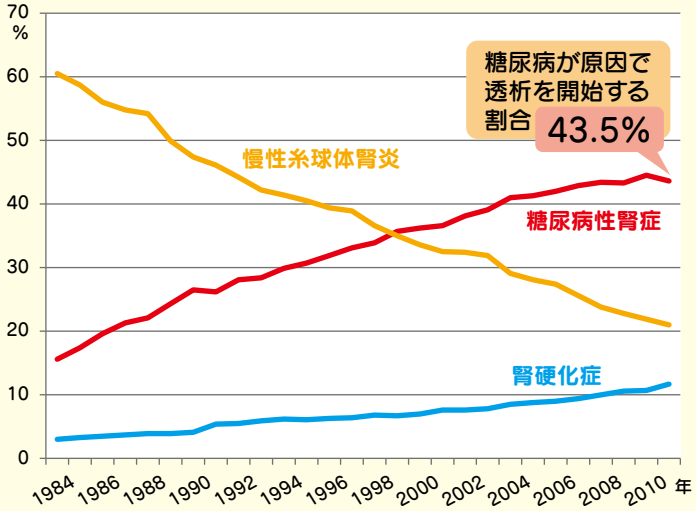


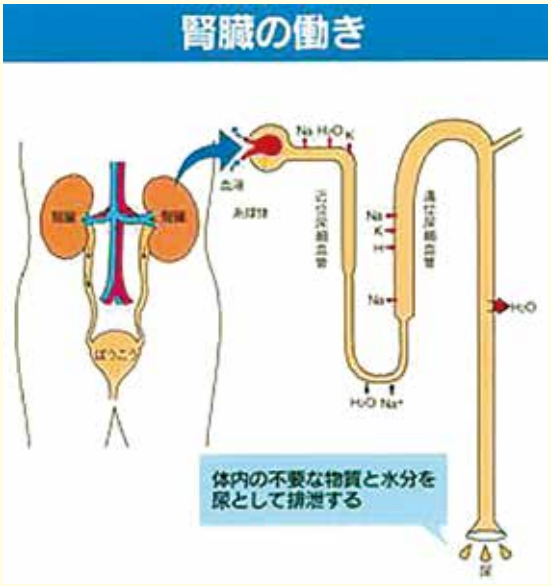
糖尿病性合併症の中で糖尿病性腎症についてお話しします。

合併症の糖尿病性腎症による透析導入が急増しています。

1998年に糖尿病性腎症は透析導入の第１位になり、2011年には全透析患者のトップになりました。

年別透析導入患者の主要原疾患の推移

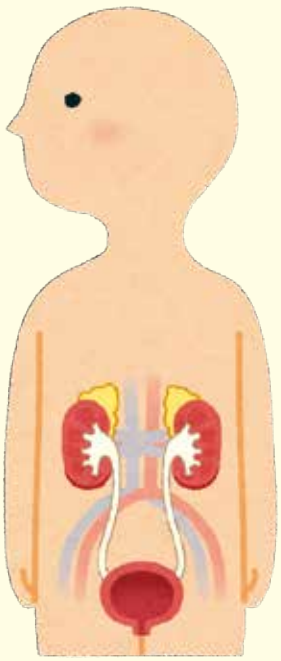




最近、**尿中L−FABP（L型脂肪酸結合蛋白）**に関する報告が多く見られるようになってきています。

腎障害が進行する前の尿細管虚血や酸化ストレスによって尿中に排出され、L−FABPが検出されます。

糖尿病性腎症の早期発見・早期診断や病期のモニタリング、心血管のハイリスク患者に有用な検査として関心を集めています。糖尿病合併症が気になる方は検査を受けてみてはいかがでしょうか？



当院検査室で尿中L−FABP検査ができるようになりました。
詳細は医師・外来看護師にお問い合わせ下さい。

第４回 リハビリ生活（リハライフ）

～転倒についてとその予防方法～

寝たきりの原因として脳卒中に次いで転倒・骨折が第２位にあげられています。「転倒⇒骨折⇒寝たきり」とならないためには、骨折しにくい丈夫な骨をつくることも大切ですが、骨折の原因となる「転倒」を防ぐことも重要です。転ばないためには、「なぜ転ぶのか」を知り、転ばないための知恵を身につけ、実践していくことが重要になります。

高齢者で転びやすい人の特徴は、太りぎみで、脚力が弱く、動脈硬化の傾向がある方は転びやすいようです。

転倒しやすい歩き方とは・・・

筋力が弱くなるため歩くのが遅くなり、体のバランスを取ろうと両足の幅が自然と大きくなり、股関節や膝を曲げ気味に歩くようになります。背中もやや丸くなるため腕の振りが小さくなります。「転ばないように」と下ばかりを見て歩く姿勢では、後ろの足を蹴ったり、歩幅を大きくしたりできません。これでは、なおさら、つまづいて転びやすくなってしまいます。転ばないように歩いていた歩き方が、実は転びやすい歩き方だったのです。

転倒しないための日常の工夫

●しっかり歩く

立ったり、歩いたりするときに使われる主な筋肉は太ももとお腹の筋肉です。正しい姿勢でしっかり歩くことで、太ももとお腹の筋肉が刺激されて、これらの筋力が保持されます。

歩幅を広げるためには、「大股で歩くこと」を意識するよりも、「出した足を強く後ろに蹴る」ことがポイントになります。

●足の裏を敏感に

足の裏の筋肉を強くするために足指ジャンケンをやってみましょう。入浴の際、浴槽の中でゆっくりと足指ジャンケンをするのも良い練習です。

●靴を選ぶ際のポイント

1. 足の指が動かせるだけのゆとりがある
2. 足の甲の部分まで覆われている
3. かかとがしっかり包み込まれている
4. できるだけかかとの接着面が広く、3～5cmの高さがある
5. 足の指の関節部分で曲げることができる
6. 蹴りだしを補助するような靴底に適度な硬さと弾力がある

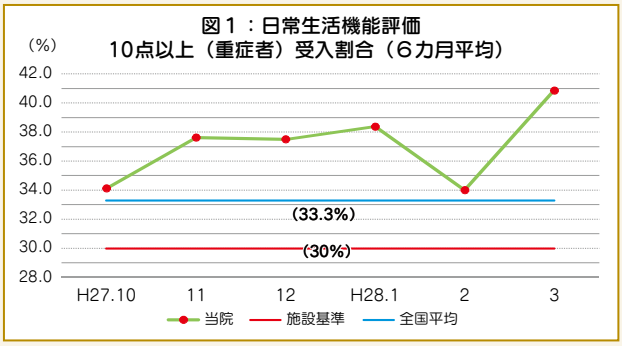
以上の方法で靴を選んだら、必ず試しに履いて歩いてみてください。歩いて見た時に、足のどこにも当たらないか、きちんと蹴ることができるか、大きさは合っているか、幅が狭くないか、などを確認してみてください。

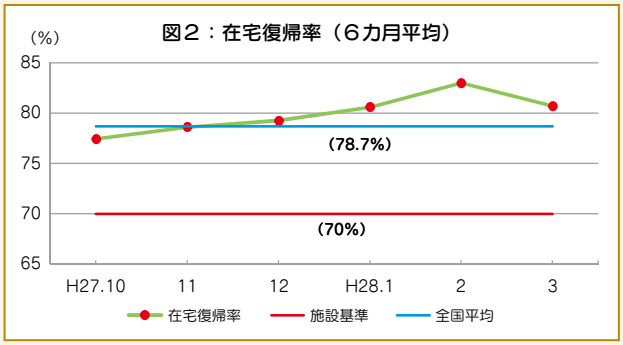
転ばないためにも、靴選びは大切ですので、面倒がらずに時間をかけて選んでください。

しっかりとした正しい知識を持つことで転倒は防ぐことが出来ます。日常生活の中で当たり前のようにしていることが転倒の原因になることもあるので注意しましょう。

数字で見る西条市民病院

―回復期リハビリテーション病棟の重症者受け入れ状況―





※全国平均値は回復期リハビリテーション病棟協会の数値を引用
※在宅とは、自宅、グループホーム、老人ホーム等の施設を含みます。

日常生活機能評価（図１）は、０～ 19点で評価され、点数が低いほど日常生活動作が自立しています。10点以上が重症者と決められています。

当院では、回復期リハビリテーション病棟対象疾患の場合、重症な患者さんも積極的に受け入れているため、重症者受入割合は35%前後で推移しており、施設基準ならびに全国平均を上回っています。

一方、在宅復帰率は平均約80%を達成し（図２）、多くの患者さんが在宅への退院を実現されています。

患者さん、ご家族の皆様へ

当院は重症の患者さんも積極的に受け入れておりますが、転院希望の場合は、入院されている病院でまずご相談ください。

「数字で見る西条市民病院」に掲載ご希望のデータ等がありましたら、info@hokushinkai.or.jpまでお知らせください。

がんばれ！！

働くママさん活躍中！

医療福祉相談室　**近藤こずえ**

２月に復職しました。グループ内託児所を利用していますが、職場からも近く、送迎も楽ですし、仕事も時短を利用させていただいて、朝夕の支度もゆっくりとできて助かっています。子どももすぐに託児所に慣れ、毎日手を振って私のことを送り出してくれます。今後も相談室や他部署の皆さんにはご迷惑をおかけする事がたくさんあると思いますが、子どもの成長を楽しみに、仕事も育児も家事もがんばっていこうと思います。

おくすりのはなし

❺花粉症の薬 ～ステロイド点鼻薬のすすめ～

薬剤師　兵頭　正員

花粉が飛ぶ季節です。今回は花粉症の薬について書いてみます。

①　飲み薬

大きく2つに分けることができます。鼻水を抑える薬（第二世代抗ヒスタミン薬）と鼻閉を良くする薬（その他の抗アレルギー薬）です。ここでは、第二世代抗ヒスタミン薬について書きます。

抗ヒスタミン薬は眠気の副作用が有名な薬です。風邪薬（総合感冒薬）にも入っていて、風邪薬を飲むと眠たくなるのは、この抗ヒスタミン薬が関係しています。その眠気を軽減させたのが第二世代です。中でも特に眠気が少ないのが、クラリチンとアレグラで、その次にエバステルです。そして、鼻水に対する効果が良いのが、ザイザル、アレロック、タリオンの順番ではないかと私は考えています（人によって意見が異なります）。厳密には違いますが、大体、眠気が強い薬ほど鼻水に対する効果が良くて、眠気の弱い薬ほど鼻水に対する効果が弱いという傾向があります。もし、現在飲んでいる飲み薬に満足できなければ、主治医にご相談下さい。

②　ステロイド点鼻薬（使用する場合、必ず最後まで読んで下さい）

飲み薬よりも効くのが、ステロイド点鼻薬です（鼻にスプレーする薬。ナゾネックス、アラミストなど）。今年版のガイドラインでも良く効くと明記されています。風邪の鼻症状にも良く効きます。

ステロイドと聞くと、副作用（顔のむくみ、糖尿病、骨粗鬆症など）を気にされるかもしれませんが、ステロイド点鼻薬は鼻にしか作用しないので、そのような心配はいりません。365日で何年も使用する場合を除き、副作用はほとんどありません。

鼻水、鼻閉共に良い効果があり、目のかゆみにも飲み薬と同等の効果があります（とは言っても、目のかゆみがひどい場合は、目薬を）。そのため、ステロイド点鼻薬を毎日使用し、花粉がひどくなれば飲み薬を追加する、という方法が良いです。ステロイド点鼻薬は毎日使用することで、より効果が増します。値段もそんなに高くありません。

ステロイド点鼻薬は、ドラッグストアでも買えます。医療用に比べて少し弱いですが、効果が実感できると思います。

しかし、絶対に注意しなければならない事があります。市販の点鼻薬の中には、血管収縮剤と呼ばれる成分（ナファゾリンなど）が入ったものがあります。それらを4～10日以上使用すると、その点鼻薬をしなければ鼻閉が治らないという状態になります。そうなると非常にやっかいですので、必ず有効成分がステロイドのみの点鼻薬を使用して下さい。

※本当は、他にもまだ花粉症の薬がありますが、1番はステロイド点鼻薬だと思いますし、紙面の都合などの事情により、これで終わります。ごめんなさい。

きてみて得する!!
～EIYOUのちしき～

エントランス展示のご紹介

2月から塩について紹介しています。皆さん、お寿司を食べる時に、醤油はネタかシャリのどちらにつけますか？ 減塩のポイントとして、醤油をつけるとたくさん吸ってしまうので、ネタにつけることをオススメします。にぎり寿司1貫で、0.5gの塩分を減らすことができます。他にも、食パン(塩分0.8g)、ウインナー(塩分1.4g)、梅干し(塩分1.5g)のように塩分の多い食品を展示していますので、日頃の食生活のご参考にしてください。

5月からは、ジュースのカロリーなどについて展示する予定です。そちらの方もお楽しみに。

旬のレシピ

グリンピースと豆乳のスープ

【調理時間のめやす15分】

【材料】《4人分》

- グリンピース(ゆで)…120g
- 新玉ねぎ…… 1/3個
- 豆乳…… 120ml
- コンソメ…… 1個
- 水…… 300ml
- 油…… 適量
- 塩・こしょう …… 適量
- クルトン…… お好みで

【栄養価】《1人分》

エネルギー……	66kcal
たんぱく質……	3.3g
食物繊維……	2.7g
食塩 ……	0.6g

旬のグリンピースと新玉ねぎの甘みが効いた、鮮やかな緑色のスープです。
冷やして飲んでもおすすめです。

作り方

① 玉ねぎは薄切りにする。
② 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。
③ 玉ねぎが透き通ったら、グリンピース、コンソメ、水を加えて軟らかくなるまで煮る。
④ ③をミキサーにかけてなめらかにする。
⑤ ④を鍋に戻し豆乳を加えて温め、塩・こしょうで調味する。
⑥ 器に盛り付け、お好みでクルトンをのせると出来上がり。

♥ハッピーウェディング♥

老健まなべ　**星加由香里（旧姓：端野）**

昨年９月に入籍し、12月に式を挙げました。職場である老健の方をはじめ、たくさんの方々にご列席頂き、一生忘れられない幸せな一日を過ごすことができました。披露宴の中では、以前からの夢だったお色直しで髪をばっさりカットするサプライズも成功。また、先日亡くなった大好きな祖父と一緒に歩くこともできました。ワガママな私をいつも支えてくれる、穏やかで優しい旦那さんを大切にし、これからも二人で幸せな家庭を築いていきたいと思います。

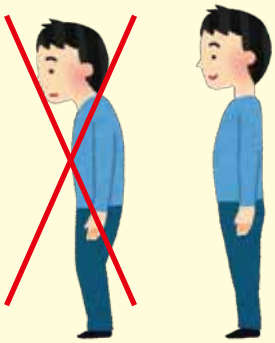
マー君のレッツ・エクササイズ！

ノルディックウォーキングと姿勢

昨年12月にJNFA（日本ノルディックフィットネス協会）主催の講習に参加させていただきました。その内容の殆どが私の推進する肩甲骨と日常での姿勢保持という内容であったことから、今回のレッツエクササイズではそのいくつかを紹介してみたいと思います。

普段の立ち姿勢で肩甲骨を引き、胸を反らす。そして肛門を閉めて立つ。

これが理想の立ち方でありますが、年齢、生活習慣によってできていない方が多いようです。最初は意識しながら、そして意識せずとも美しく立てるよう頑張ってみましょう。

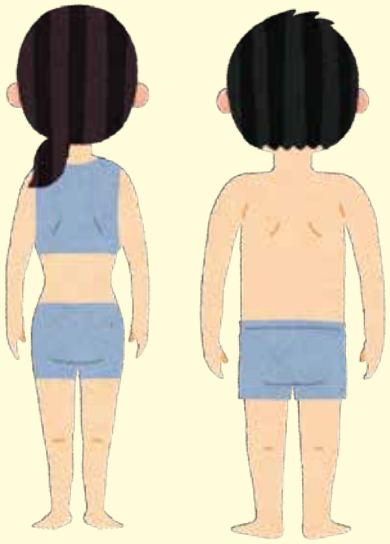


1　よい姿勢とは

姿勢とは重力に対し自分の身体を支え維持するポジションのことであり、立位座位はもちろんのこと、寝ているときにも姿勢はある。しかしウォーキングなどの重力の影響を受ける身体活動では良い姿勢を取ることにより筋肉や靭帯にかかる負担が軽減される。

○理想の姿勢の健康影響

- 関節の並びが正しく維持され筋肉が適切に利用される
- 関節炎などの異常な関節面への負荷を軽減する
- 脊椎の椎間靭帯への負荷を軽減
- 脊椎の変形防止
- 身体のエネルギー消費が少なくなり筋肉の活動効率がよくなり（！）疲労しにくくなる



まあなんといっても見た目が美しいですよね。

要は後動筋（体の後ろの筋力）背中、お尻、ハムストリングが弱ると前に倒れる、ノルディックウォーキングは歩幅を広く開けるためこの後動筋を鍛えることができるのです。

2　ノルディックウォーキングにおける姿勢のチェックポイント

〇肩甲骨の位置とその動き　〇上腕の向き
〇胸郭の回旋　〇脊柱のカーブと骨盤の傾き

3　肩甲骨の位置と動き

- 肩甲骨は上肢と体幹を接続する連結器で体幹部との連結点は鎖骨のみである
- 肩甲骨は胸郭(肋骨)に沿って動く
- 肩甲骨の周りの筋肉のバランスが崩れると猫背や五十肩の原因になる

以前より申している通り如何に肩甲骨の役割が重要かおわかりいただけたでしょうか？ 不健康骨にならないよう注意していきましょう。

4　姿勢改善ドリル

❶　脊椎の回旋テスト

あぐらをかいた姿勢から背中をまっすぐにのばしポールを鎖骨の上におき両手でクロスして支える。
左右40 － 50度回旋できるか。

❷　ハードルステップ

＜膝下の高さに設定されたハードルをまたぐときの動的な姿勢の評価＞

膝下の高さにテープをはりポールを担ぎ、引っかけないようにまたぐ。
またいだときに踵から着地するようにする。骨盤から上が動いたり体が捻れたり股関節・膝関節・つま先が外側を向いてはだめです。

❸　インラインランジ

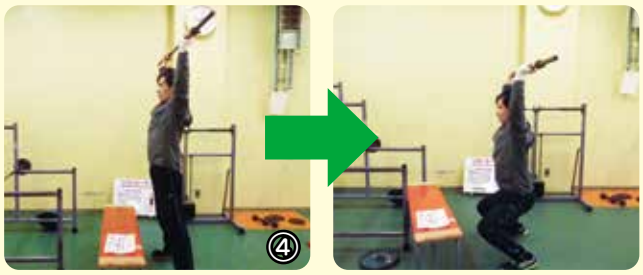
＜床から膝下の長さに設定した歩幅でランジした時の動的な姿勢の評価＞

つま先を前に向けポールを担ぎ、後ろ膝が前足の踵の後で床に触れるまで腰を落とす。
上半身が動いたり両足をライン上に保てない、後ろ膝が床につかない、体が捻れる、つまさきが内外に向くようならだめです。

❹　デイープスクワット

＜上肢挙上でスクワットによる背中、股、膝、足首の動的な柔軟テスト＞

肩幅に足を開きつま先は前に向け腕をまっすぐ頭上に伸ばす、この姿勢で出来る限り深くスクワットする。
踵が浮いたり、足が外側に動いたり、開いたり尻が膝より下がらず上体が前傾しすぎるとだめです。



上記４つの姿勢改善ドリルでできなかった場合、体に歪みや姿勢の悪さが疑われます。毎回のことですが日々の生活習慣から改善していきましょう。

おむつフィッターコラム

排便のしくみ

腸は便を作る工場です

腸は胃から肛門までの長い管状の消化器官。大別すると小腸（十二指腸、空腸、回腸）と大腸（盲腸、結腸、直腸、肛門）に分けられます。

口から摂取された食べ物は、かみ砕かれて食塊になり、食道を通って胃に送られます。胃は消化器管のなかで唯一食物を貯留する「ダム」。そこで、蠕動運動によって胃液とよくかきまぜられ、消化しやすいドロドロ状になります。

小腸は栄養素の吸収に重要な臓器です。内壁には輪状のヒダがあり、このヒダは絨毛と呼ばれる小さな突起におおわれています。この絨毛の細胞膜から消化酵素が分泌され、食べ物はさらに分解されて、大部分の栄養素が小腸を通過中に消化・吸収されます。

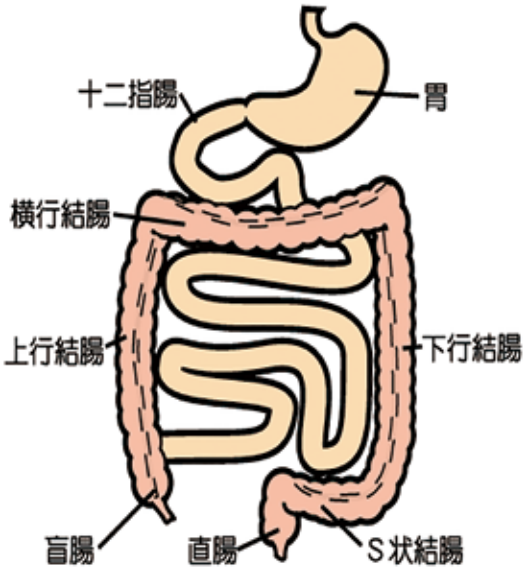
大腸に到達した残りカスの９割が水分。大腸は、直腸に達するまでの過程で徐々に水分を吸収して固形化し、便を形成します。

直腸に便がたまると重みで直腸壁が伸展し、その刺激が排便中枢を介して大脳に伝わり、「うんちをしたい」と感じます。

便意が起こると、腹筋の収縮、横隔膜の下降により腹圧を高めて（いきんで）、便を押し下げます。そして、内肛門括約筋と外肛門括約筋をゆるませて、体外に排出するのです。

口から入った食べ物が、便として排泄されるまでに24 ～ 72時間かかります。

腸の構造



女性ならではの「出にくく」「漏れやすい」悩み

構造上、大きな違いはありませんが、男性にはみられない女性特有の問題があります。

女性に便秘が多いのは、妊娠初期や排卵後に分泌される黄体ホルモン（プロジェステロン）が原因といわれています。黄体ホルモンには、排卵に備えて腸管内から水分を体内に溜め込む作用があるため、便が硬くなって出にくくなってしまうのです。

さらに、子宮などを緊張させ腸の動きも鈍くしてしまうので、いっそう便が出にくい状態に。男性に比べて腹筋が弱いことも、またダイエットなどで食物繊維が不足してしまうということも便秘の原因になっています。

便も尿と同じく、神経と骨盤底筋群によってコントロールされています。

女性は男性に比べて、肛門を絞める役割の肛門括約筋が薄く、出産によって損傷を受けることがあるため、便がもれやすい傾向にあります。

2病棟　介護福祉士　福本　丈明
おむつフィッター 2級

失禁の原因を知ろう

失禁とは「自分の意識とは関係なくもれてしまい、それが衛生的、社会的に問題になること」をいいます。

排泄のトラブルで一番多いのは、失禁です。
一般的にもれるのは「とめる」ことができないからだと考えられがちですが、原因はそれだけではありません。失禁には、きちんと溜められずにもれる障害と、出にくくてもれる障害、排泄動作や環境に問題があってもれる障害、これらが重なり合ってもれる混合型があります。

尿失禁の原因

排尿障害には、尿失禁、排尿困難、頻尿があります。尿失禁は原因によって大きく4タイプに分けられます。

腹圧性尿失禁	腹圧が急激にかかった時にもれるタイプ。
切迫性尿失禁	「したい」と思うと、トイレまで我慢できなかったり、下着を下ろすまで間に合わずにもれるタイプ。
溢流性尿失禁	尿がうまく出せないため、残った尿が膀胱内にたまり、じわじわと少量ずつあふれ出るタイプ。
機能性尿失禁	排尿動作や判断がうまくできずにもれるタイプ。

便失禁の原因

排便障害には、便秘、下痢、便失禁があります。

便秘

一般的に便秘とは、3日以上排便がなく、不快感や苦痛を感じる状態をいいます。
ただ、身体の調子や生活習慣、食物の質や量によっても異なり、単に回数だけで便秘かどうかを判断することはできません。たとえば、毎日排便があっても量が少なかったり、便がすっきり出たと感じられない場合、いつもコロコロの固い便の場合などの症状がみられる場合などを、便秘とされています。便秘は一過性の「単純性便秘」、腸の障害（炎症、狭窄、癒着、腫瘍など）で通りにくいために起きる「器質性便秘」、腸管の機能の異常で起きる「機能性便秘」に分けられます。

下痢

下痢は、便の中の水分量が90％を超えた形のない状態をいい、腸の粘膜からの水分吸収が不十分だったり、腸の蠕動運動が激しく内容物の通過が早まるために起こります。急性下痢と慢性下痢に分かれ、急性下痢の多くは水様便で回数が多く、暴飲暴食や寝冷え、食中毒、ウイルス性腸炎、感染性腸炎（コレラ、赤痢）などが関係します。もう一方の慢性下痢は、継続して続いたり、繰り返し起こるものをいい、腸の慢性炎症、大腸がんやポリープなどの場合もあります。最近急増している過敏性腸症候群は、過労やストレスから自律神経のバランスが崩れて起こるものです。

便失禁

便失禁はがまんできずに出てしまったり、知らずに漏れてしまう状態をいい、尿失禁に比べ、精神的影響の大きい深刻な問題です。便失禁の原因には、さまざまなタイプがあり、大別すると次のように分けられます。

腹圧性便失禁	腹圧が急激にかかった時にもれるタイプ。
切迫性便失禁	急に便意を感じたとき、がまんできずに漏れるタイプ。下痢を伴っていることが多いです。
溢流性便失禁	便がたくさんつまっているために溢れ出てくるタイプ。便秘を伴っていることが多いです。
機能性便失禁	排便動作や判断がうまくできずに漏れるタイプ。トイレの場所がわからなかったり、行動障害があるために起きます。

次回は各失禁の対策を紹介していきます

イクメン生活

作業療法士　**田坂　恭佑**

去年の11月４日に待望の長女が生まれました。気品のある美しい女性になってほしいという思いから田坂　心茉（こまち）と名付けました。すくすく大きくなって、大きくなりすぎて生後４ヶ月で８kgの大台を突破しました。どうであれ私たちの宝物のような存在です。毎日、笑顔いっぱいで癒やしてくれます。

これから大変なことも多々あると思いますが奥さんと娘のために一生懸命頑張っていこうと思います。

職員コラム

太刀魚釣り

臨床検査技師　**日野　哲也**

なんといっても、太刀魚が仕掛けに掛かった時の感触は、ガッツーン！ガッツーン！というもの凄いあたり。釣り人を魅了してくれます。

これぞ太刀魚釣りの醍醐味です。釣ってよし食べておいしい太刀魚。

みなさーん、これが太刀魚のお刺身ですよー。もう甘くて絶品です。

大きさは指６本ありました。（ドラゴン級）

老健まなべ便り

開設時より、入所後自宅訪問を行い、ユニットにおける生活を、自宅での生活に少しでも近づけるよう多職種での話し合いや環境作りに取り組んできました。リハビリの一環で、スーパーでの買い物や施設外での歩行訓練を行い、同時に気分転換も図っています。先日は、歩行訓練を兼ねて、近所にある梅の花を入所者様と見に行きました。「まだ完全ではなかったけど、綺麗に咲いとったよ。」と入所者様が笑顔で話されていました。当施設は、平成27年10月より在宅強化型に移行し、より一層入所された方が、退所後も入所前と変わらず自宅で生活が出来るよう、職員一同サポートさせて頂きたいと思っています。

老健まなべブログ紹介

老健まなべでは、施設内のイベントやユニットでの出来事･様子などを随時アップしています。ぜひ一度、覗いてみてください。コメントもお待ちしております。

介護老人保健施設まなべ　スタッフ日記　検索

診察室前の一コマ

だんだんと春らしい気候になり気分もウキウキする季節が近づいてきましたね。

動きやすくなると思いますので少しずつ外にでてみませんか。

外来一同

外来診療担当表

●内科

	月	火	水	木	金	土
午前	間口	間口	間口	間口	間口	間口(第1·3·5)
	山下	山下	山下	山下	山下	山下(第2·4)
						長江
午後	間口	山下	間口	山下	山下	

●外科

	月	火	水	木	金	土
午前	得居	眞鍋	得居	眞鍋	得居	眞鍋／得居
午後	得居	眞鍋	得居	眞鍋	得居	

●整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前		森野		首藤※1		
午後						

●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午前	得居		得居	首藤※1	得居	
午後	得居		得居		得居	

●専門外来※2

	月	火	水	木	金	土
午前			糖尿病外来 (隔週)	女性外来 (第1·3)	糖尿病外来 (隔週)	
午後	頭痛外来 (2回/月)					

◎予約のない患者さんは、診察までお待たせしますので、事前の予約取得をお勧めします。(初診の方も予約可)
※1　首藤医師の診察は、完全予約制です。(4月1日より木曜のみの診察となりました。)
※2　専門外来は全て完全予約制です。：頭痛外来 15:00～16:30・女性外来 9:00～12:00

HOKUSHINKAI
医療法人 北辰会
http://www.hokushinkai.jp

西条市民病院
介護老人保健施設 まなべ
氷見訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 西条市民病院

西条市民病院

診療科	内科・外科・整形外科・リハビリテーション科	
診療受付時間	(月)～(金)	8:30～12:00 ／ 15:30～17:00
	(土)	8:30～12:00

〒799-1104　愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL：(0898)72-4111　FAX：(0898)72-6311
http://www.saijo-hospital.jp

発行：広報委員会