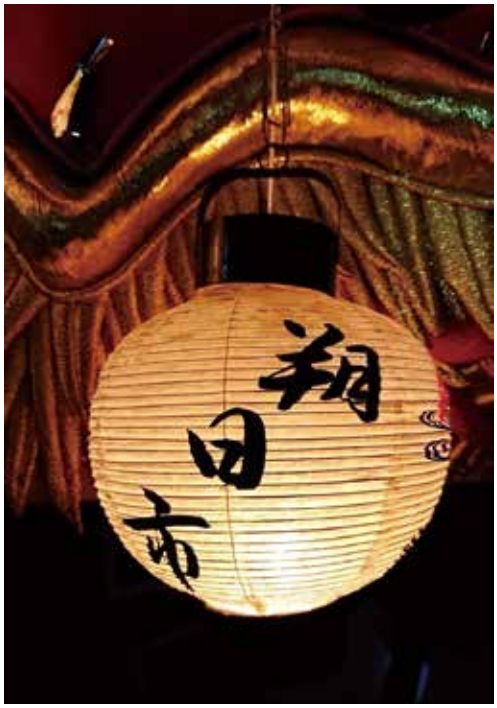
2019 10月15日発刊 Vol.37

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。



西条まつり

全国糖尿病週間
今治タオル体操を行います。
11/20（水）

《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。

全国糖尿病週間

かんたん・たのしく・リフレッシュ

～タオル体操をやってみよう！～

●日時：2019年11月20日(水)
　　10時～ 10時30分
●場所：西条市民病院　１階エントランス

★参加は自由です。お気軽にご参加下さい。
★タオル体操で使用するタオルと粗品を用意しています。

今治タオル体操愛好会の皆さんが来られます。一緒にタオル体操をしてリフレッシュしましょう！

世界糖尿病デーには各地でブルーライトアップをしており、愛媛ではくるりんや松山城が青く光っています。

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。
糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を**世界糖尿病デー**としています。世界糖尿病デーを含む１週間を糖尿病週間としています。

糖尿病コラム Vol.21

サルコペニア・フレイル

糖尿病委員会　**岡本　実樹**

＜高齢糖尿病患者とサルコペニアの関係＞

高齢者が要介護状態になる原因として、**「フレイル（加齢による心身の虚弱）」**があります。フレイルには、身体的・精神心理的・社会的な要因があり、身体的なものとして、**「サルコペニア（加齢に伴う筋肉量の減少と筋力もしくは身体機能の低下）」**があります。今年の全国糖尿病週間のテーマが「サルコペニア・フレイル」であり、介護予防の観点から特に注目されています。

高齢の糖尿病患者では、非糖尿病高齢者に比べてサルコペニアを合併しやすく、その進行が早いといわれています。糖尿病では、インスリンが出にくくなったり効きが悪くなったりして、骨格筋の合成が低下しやすくなることが一因です。また、実際に食事相談を行っていると、同じものばかり食べる、買いものや調理が億劫となりごはんと味噌汁だけなど食事を簡単に済ませる、１日１～２食に減る、などの声を聞くことがあり、「低栄養」が疑われます。この「低栄養」も、サルコペニアに関与しています。

＜サルコペニアを予防するために＞

食事では、骨格筋を作るもととなる蛋白質が重要となります。特に高齢者では、蛋白質を合成しにくくなるため、成人以上に十分な蛋白質量の摂取が必要です。

蛋白質を多く含む食品は、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品等です（図１）。骨格筋量を維持するためには、１日あたり体重（kg）×1.0 ～ 1.2g程度の蛋白質が必要とされています（例 体重50kgの方は１日50 ～ 60g必要 ※腎機能障害がある方は個別の判断が必要）。１日に蛋白質約60gを摂取するための具体例は、図２のようになります。先ほど述べたように、ごはんと味噌汁だけ、１日１～２食などの食生活では、蛋白質の摂取量が不足します。

図１．食品に含まれる蛋白質量

蛋白質の摂り方として、朝昼夕で均一に摂取する場合に比べて、ばらつきが大きい場合（例えば夕食に偏っている）、筋肉への合成に繋がりにくいとされています。そのため、肉や魚、卵、大豆製品を毎食取り入れることが必要となるでしょう。また、一度にたくさん食べられない方は、食間に乳製品を摂るなどの方法があります。

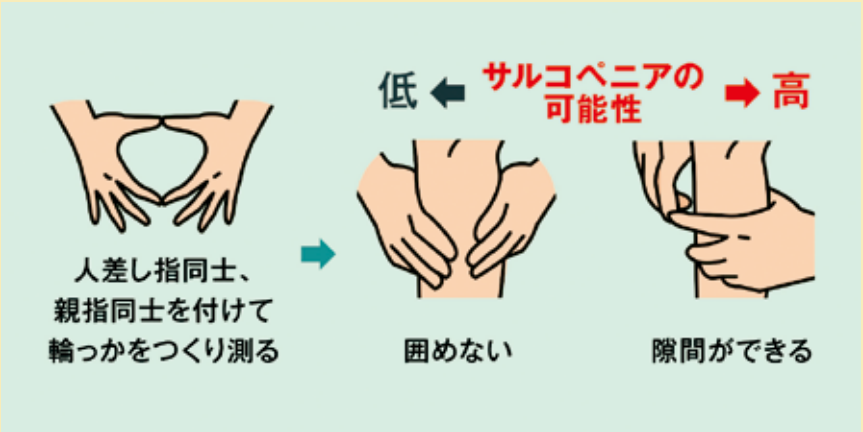
図２．蛋白質１日約60gの例

そして、毎日の生活に運動を取り入れることが大切です。ウォーキング、ラジオ体操、スクワットなど、身体を動かす活動と筋力トレーニングを習慣化して継続していくことが、サルコペニアの予防により効果的といわれています。

＜自分でチェック出来る簡単な方法＞

両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでみてください。これだけではサルコペニアの診断には至りませんが、隙間が出来る場合、サルコペニアの可能性が高くなります（図３）。

図３．指輪っかテスト



食事と運動でサルコペニア・フレイルを予防し、健康寿命の延伸や介護予防に繋げましょう。

第18回 リハビリ生活 リハライフ

転倒予防について

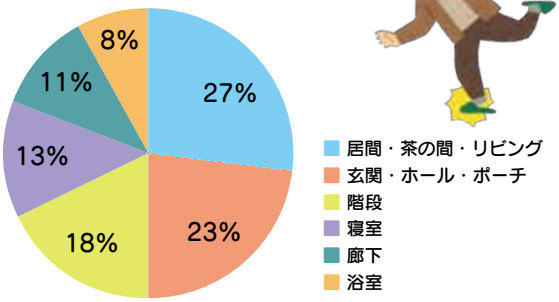
理学療法士　別府　和則

高齢者の骨折は、骨粗鬆症による骨の脆弱化が基礎にあり、ちょっとした衝撃でも骨折することがあります。特に足の骨折においては、ある一定の安静期間が必要であり、寝たきりの原因になる可能性もあります。骨折の原因として、第一に転倒が挙げられます。

身体機能の低下によってすり足で歩きがちな高齢者は、カーペットや敷居などのちょっとした段差でも足を取られて転倒することがあるので、注意が必要です。時には、段差のない廊下やフローリングで足を滑らせることもあります。家屋内の転倒発生場所についてはグラフの通りです（図１）。

寝たきりの原因となる骨折が起こらないためにも、日頃から転倒しないように対策することが大切です。日頃できる予防には以下の３つがあります。

図１．家屋内の転倒発生場所



❶ 歩行補助具を使用する

歩いているときの安定性を高めるために、杖や歩行器などの歩行補助具を使用してみましょう。杖や歩行器の使用に抵抗がある方もいらっしゃると思いますが、安全には変えられません。また様々な歩行補助具があるため、どれを選んだらいいか不安のある方や、ふらつきや躓きが多い方は病院に行って医師や療法士に相談してみるのもいいと思います。

❷ 転倒しにくい環境を整える

自宅内での転倒は、安定した動作ができるように介護用品を活用したり介護リフォームを行ったりすることで予防できます。すべりやすい廊下や浴室に手すりを設置したり、床の段差をなくしたりするだけで、不安定な高齢者のバランスを落ち着かせるのに役立ちます。介護保険を利用すれば、介護リフォームは補助金の対象となりますので、自治体の窓口に相談してみてください。

❸ 日頃から筋力とバランス感覚を鍛える

転倒を予防するためには、高齢者の筋力とバランス感覚の低下を防ぐことも大切です。普段からウォーキングや散歩をしたり、ストレッチで柔軟性を高めたりしておくことで転倒予防につながります。

その半面、無理な運動や体操をすると、それもまた転倒や骨折につながることがあります。高齢者の場合は、踵上げ運動や足踏み運動、階段昇降などの簡単なトレーニングを実施することがお勧めです。

7月19日(金)

神拝公民館にて男の料理教室を開催しました

管理栄養士　宮本　麻美

7月19日、神拝公民館で男の料理教室が開催され、講師として参加しました。

はじめにの食中毒の講義では、手洗い方法について皆さん真剣に聞かれており、調理開始時に「手洗いをちゃんとしとかないかん」などと言われていました。

今日のメニューは、鮭ときのこの豆乳クリームパスタ（手作りほうれん草のフェットチーネ）、夏野菜のラタチュイユ、たこと胡瓜の玉ねぎドレッシングサラダ、チュロスでした。フェットチーネとは、パスタの１種であり、小麦粉と卵を使用し、平打ち（４～８mm）した麺です。薄く伸ばす作業では、蕎麦打ち経験の方がお手本となり、薄く伸ばすことを頑張っていました。食材の種類が多いなか、周りの方と切り方を相談するなど、楽しく調理をされていました。料理名を初めて聞いたという方が多くみられましたが、「ラタチュイユが美味しい」「こんなおしゃれなのは普段は食べれん」などの声が聞かれました。聞きなじみのない料理が多かったですが、今回の料理教室を通して、新たなジャンルの料理にも興味を示していただけたのではないかと感じました。また、デザートのチュロス（手絞りした生地を油で揚げる）の味は好評でした。手絞り以外にも色々な形のチュロスを作ることができるので、夏休みにお孫さんと一緒におやつ作りを楽しんでもらえらいいな～と思います。

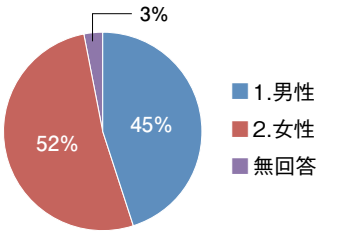
料理教室は、夏～秋頃（年に４回程度）に開催されています。興味のある方は、是非ご参加ください♪

外来満足度調査アンケート結果（2019年度）

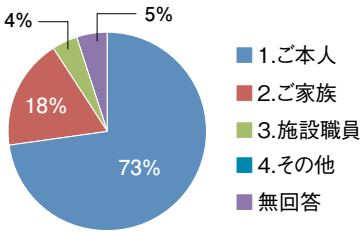
①配布数：547枚　　回収数：504枚　　回収率：92.1%
　有効回答数（記入あり）：498　　無効回答数（無回答）：6

②記入者情報　質問事項

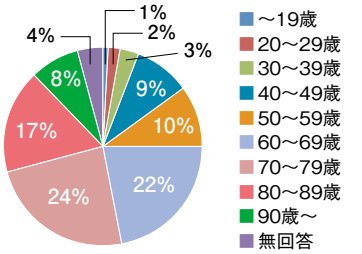
記入者性別



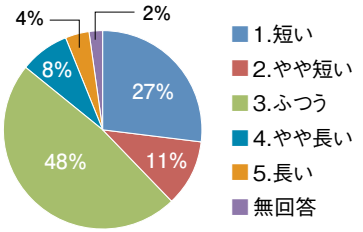
受診者との関係



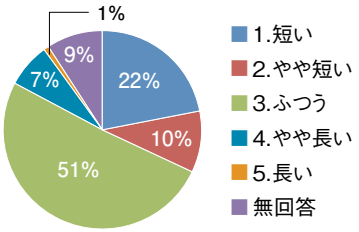
年齢



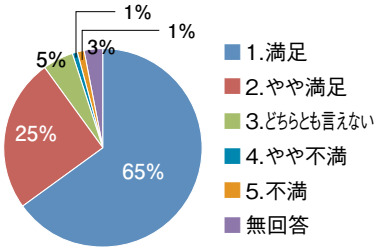
1. 診察までの待ち時間



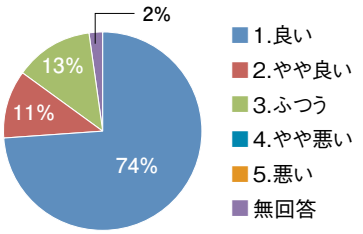
2. 会計までの待ち時間



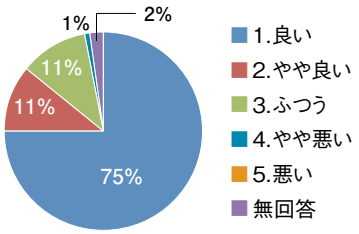
3. 医師に対する満足度



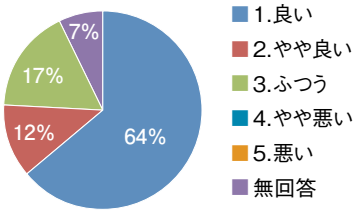
4. 職員の身だしなみ



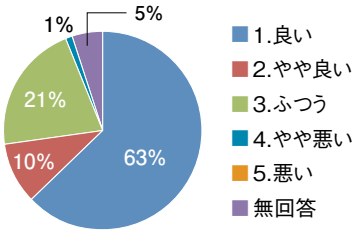
5. 職員の対応



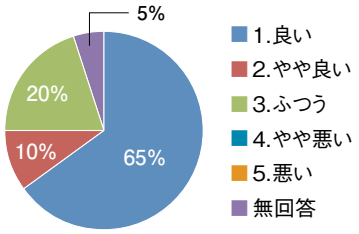
6. 相談に対する職員の対応



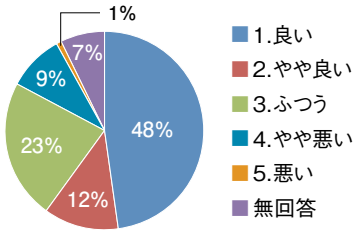
7. プライバシーへの配慮



8. 安全面の配慮

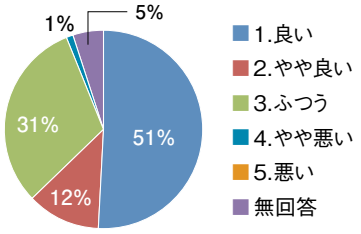


9. 駐車場

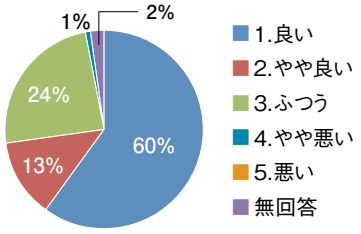


調 査 期 間：令和元年8月1日～8月31日
調査対象者：外来受診患者さんとその家族（施設職員含む）

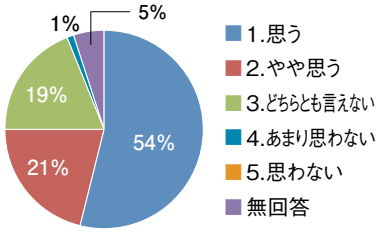
10. 案内板・掲示板



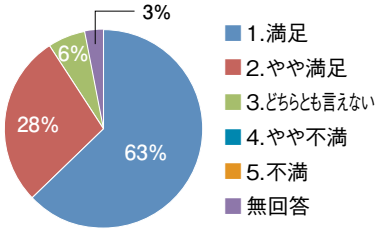
11. 病院内の温度



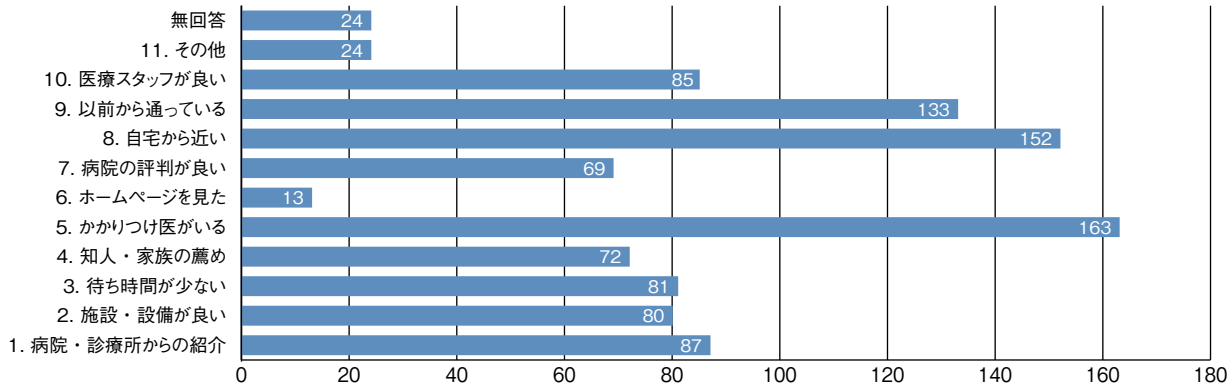
12. 紹介したいか



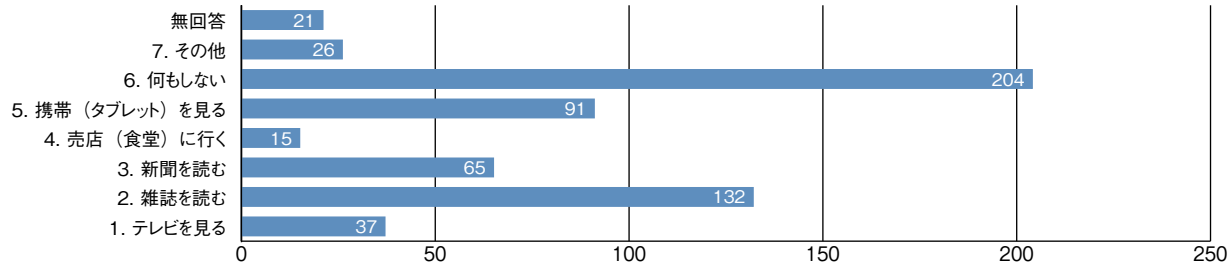
13. 本日の満足度



当院の選択理由



待ち時間の様子



ご協力ありがとうございました。

おくすりのはなし

⑲ 抗凝固薬

薬剤師　兵頭　正員

不整脈の１つである心房細動がある方や、心臓弁膜症で手術をされた方などは、心臓に血栓が出来やすくなっていて、その血栓が頭に飛んでいってしまうと脳梗塞になります。そうなると当然良くないので、予防のために薬が出ます。それが抗凝固薬です。

数年前まで、抗凝固薬はワーファリンという薬しかありませんでした。今でもワーファリンはよく出る薬ですが、色々と注意しないといけない事があります。そもそも、この薬は患者さんによって適正な服用量があって、飲み始めは数日おきに、その後は１～３ヶ月ごとに血液検査をして量を決めます。PT-INRという血液検査の項目が、およそ1.6 ～ 2.6になるように調整されます。ワーファリンの量が多くなればPT-INRの数値は高くなります。大体、１～３mgを１日１回飲みます。

このワーファリン、多くの薬と相互作用がありますが、食べ物にも注意が必要で、ビタミンKを多く摂ると効きが悪くなってしまいます。せっかく血液検査をして量を決めても、ビタミンKで台無しになってしまいます。ビタミンKが多い食べ物は、納豆や青汁、クロレラなどです。そのため、これらの食べ物は基本的に食べないようにして下さい。他にビタミンKが多い食材としては、緑黄色野菜や海藻がありますが、これらは一度に大量に摂取するのは避けて、小鉢程度を食べるようにして下さい。特に、ほうれん草やブロッコリーなどを作っている農家の方は、旬になるとたくさん食べるという話を聞くこともありますが、お気をつけ下さい。

このような感じで、ワーファリンは少し面倒な薬でした。そこで、数年前に新しい抗凝固薬が出ました。イグザレルト、エリキュース、プラザキサ、リクシアナの４つです。これらのメリットとしては、①腎臓の機能や体重に応じて服用量が設定されるために頻回な血液検査が不要、②ビタミンKを気にしなくても良い、③ワーファリンよりも効果がわずかに良い、③ワーファリンよりも脳出血の副作用がわずかに少ない、があります。デメリットは、ワーファリンに比べて値段が高い、です。４つの中での効果の違いはあまりないと思います。しかし、１日１回の服用で済むのか、それとも１日２回飲まないといけないのか、あるいは保管しやすいのか、など多少の違いがあります。ただ、ワーファリンも含めて、出血しやすくなったり、血が止まりにくくなったりしますので、出血した場合はよく止血するようにして下さい。それでも止まらなければ相談をして下さい。また、他の病院や歯科を受診する際には、抗凝固薬を服用していることを伝えて下さい。

診察室前の一コマ

「今年は暑いねー」と毎年暑さが増しているのでは！？と不安になる程の猛暑でしたね。

暑さ寒さも彼岸まで･･･というのは本当･･･。確かに涼しくなって過ごしやすくなったかと思います。

季節の変わり目･･･、体調を崩さないように気をつけましょうね♡

外来一同

リハビリ連載

「エンジョイ リハマインド ～のびのび活気あふれる生活のために～」

《第7回障害者の就労支援を支える研修会「高次脳機能障害者への生活支援」に参加して》

作業療法士　**淺木　優女**

研修会では、高次脳機能障害のある方の就労や自動車運転の支援に携わっている先生方から貴重なお話を聞く機会となりました。１つ目の講義は愛媛県にある「株式会社マルク」での障害者就労継続支援A型事業所の取り組みについてでした。この事業所のコンセプトは「送り出すA型」で、全国でもトップクラスの一般就労実績があります。一人一人に合った仕事を提供し、強みを伸ばす就労支援を行っています。働くことを通して、居場や仲間ができ、存在価値を見出せた方が多くいると聞きました。働くことのゴールは「自分に誇りが持てるようになること」が大事であることを学びました。

２つ目の講義は、神奈川県警察運転免許センターに勤めている作業療法士の方の取り組みについてでした。2018年６月に日本で初めて免許センターに作業療法士が配置されました。脳卒中などの専門的な知識や臨床での経験を生かして、病後に運転を再開する方に対して適切な評価をしたり、リハビリ内容を具体的に提案したりするなどの相談業務の充実に貢献しているそうです。

当院でも運転支援を実施しています。運転は生活の幅を広げ、患者さんの社会参加や生活の質にも大きく影響します。また、西条市の多くの方の移動手段が自動車であり、地域の特性としても、自動車運転が必須です。患者さんが安全に自動車運転の再開ができるように、当院でも自動車運転支援の充実化を図っていきたいです。

今回の研修を通して、就労や自動車運転はその人の社会参加や生活の幅の拡大にとって重要だと改めて感じました。高次脳機能障害のある方がその人らしく、社会で生活を送るために支援を行うことは、作業療法士の重要な役割の１つでもあります。私も作業療法士として、患者さんの生活に寄り添った関わりができるように取り組んでいきたいです。

♥ハッピーウェディング♥

３病棟　看護師　**池口　奈央**

新元号の新しい年に２人で支え合い、人生を歩んでいこうという思いで令和元年５月１日に入籍しました。結婚式はまだ行っていませんが、今年４月に看護学生時代の親友と妹の結婚式に出席し、想像を膨らませながら思い出に残る良い式ができるよう計画中です。現時点では沖縄でのリゾート結婚式を予定しています。結婚という新たな人生のスタートを踏まえて、これから主婦として看護師として経験を重ね、日々頑張っていきたいです。

旬のレシピ

鯖の炊き込みご飯

【調理時間のめやす：40分】

POINT
●缶詰のサバは骨ごと食べれるため、カルシウムが豊富です。きのこなどのビタミンDや、納豆・小松菜などのビタミンKを一緒にとると、カルシウムの吸収率を高めるためおすすめです。
●押し麦を入れて食物繊維UP !!

作り方

① 米をとぎ、サバ缶の汁と調味料を入れ、水をたして2合弱の分量にあわせる（水加減はお好みで）
② 油揚げ、生姜、皮を剥いた人参は、2cm程度に千切りする
③ しめじは、石づきをとり房をわける
④ ①に、押し麦と②③をいれる
⑤ ④にさばをいれ、炊飯する（炊き込みモードで炊くとおこげができますよ）
※ 生のサバを使用する場合は、キッチンペーパーで軽くふき取り（くさみ除去）、振り塩をして10分おき、フライパンで焼いたものを使用する

【材料】《５人分》

- 米 …… 2合
- 押し麦 …… 大さじ2
- さば缶 …… 1缶（120g）
- 人参 …… 1/6本
- しめじ …… 1/4房
- 油揚げ …… 1/3枚
- 生姜 …… 20g
- だし顆粒 …… 小さじ2/3
- 料理酒 …… 大さじ1
- 本みりん …… 大さじ1
- 薄口醤油 …… 小さじ1

【栄養価】《１人分》

エネルギー…… 315kcal
蛋白質…… 10.4g
脂質…… 6.1g
カルシウム…… 61g
食物繊維…… 1.2g

がんばれ!!

働くママさん活躍中！

３病棟　看護師　**佐伯　緒里恵**

子供は3人、中学1年・小学3年・保育園年長です。長男が卓球を部活で始め自分の趣味も球拾いとなりました。それぞれの転機の時期に自分のわがままを聞いて受け入れてくれた両親と子供達に感謝しています。勤務相談も聞いてもらいまた感謝です。頑張ります。

地元のお店紹介 第12回 シリーズ

桔梗(ききょう)

◆西条市神拝甲102-6
◆Tel：0897-55-0930
◆営業時間：6時～14時　18時～21時　◆定休日　日曜日

ふと、庶民的な味が恋しくなることはありませんか？
今回は、優しく暖かさを感じさせられる桔梗のうどん屋さんを紹介します。
今回私は、うどん定食を頼みました。好きな硬さでコシのある美味しいうどんでした。
またおかずもたくさんあり、だし汁も美味しく、全て食べ尽くすと強烈な満腹感がありました。
西条文化会館前です。

職員コラム

ハマチ釣り

臨床検査技師　日野　哲也

暑い季節はハマチ釣りに最適な時期です。なぜならエサ（イワシ・小あじ）が豊富ですぐにエサに飛びついてくるからです。本当に誰にでも釣れます。しかし、味となるとパサパサでまったく旨くないです。
ところが10月に入るとガラッと味が変わります。アブラが乗ってきて刺身・塩焼き・煮付け・揚げ物など最高級品の味になり、どんな料理にも合いますよ。

老健 まなべ便り

おやきづくり

秋ですね。
秋といえば、食欲の秋が一番に思い浮かびます。老健まなべでは、おやつの時間に、料理を作ってもらっています。今回は、おやきを作りました。

大きなホットプレートで一口サイズを何個も焼いていました。
皆さん、楽しそうに、待ち遠しそうに見ている姿がとても印象的で、材料を切ったりされる時も、上手に包丁をさばいていました。
今度は、旬の食材を使ってみんなで食べたいなと思っています。

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／山下／堀川(交代制)
	山下	山下	山下	堀川	堀川	長江
午後	堀川	堀川	堀川	山下	山下	

外科

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

整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前		井上		首藤※1 11:30まで		首藤(月1回) 森野(月1回)
午後		井上				

リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午前				首藤※1		
午後						

専門外来※2

	月	火	水	木	金	土
午前			糖尿病外来		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。
※2　専門外来は完全予約制です。　：頭痛外来 15:00～16:30
※3　頭痛外来は、診療情報提供書をお持ちの患者さんのみ受診いただけます。

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

広報誌Terve！へのご意見・ご要望をお寄せください。
E-mail:terve@hokushinkai.or.jp