



在宅医療とケア

名誉院長 藤井 康宏

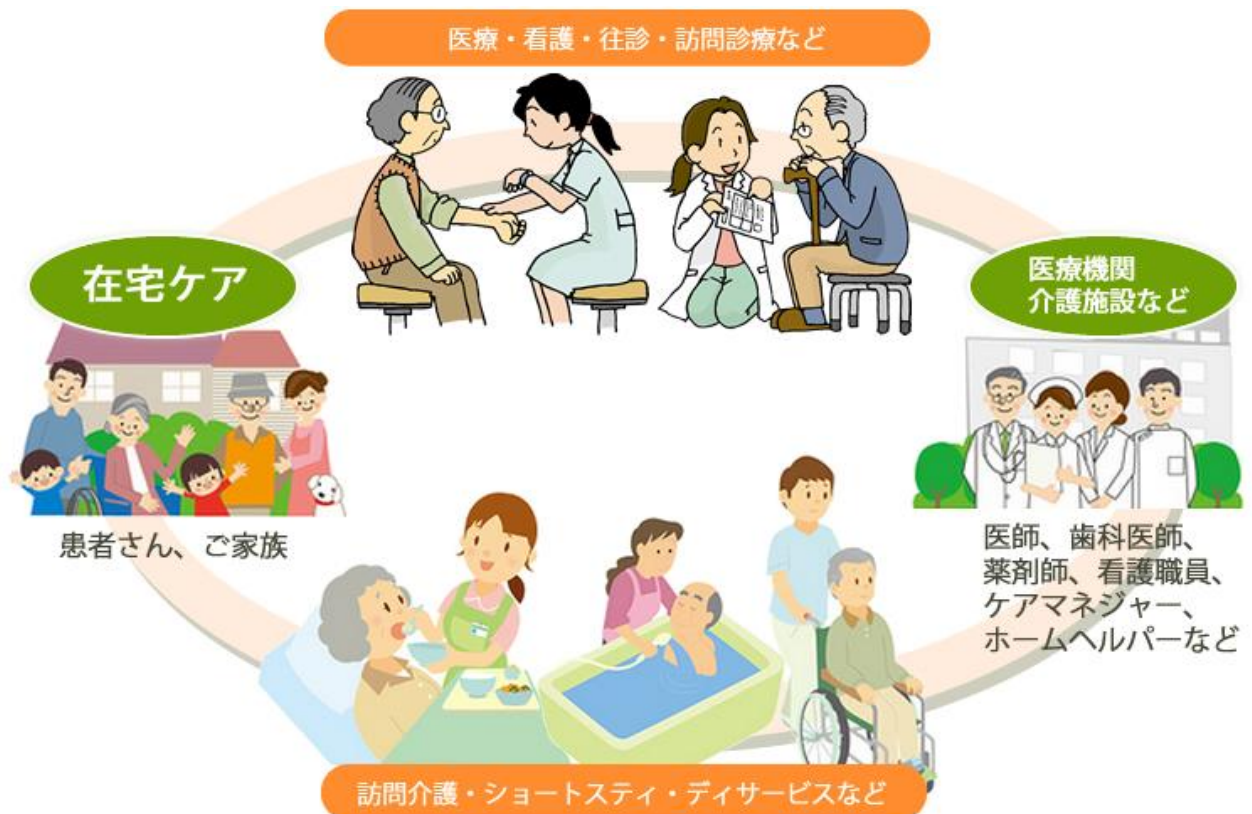
かつては、緊急時に、患者さんや家族の要請により、行われていた往診が、在宅での医療であった。しかし高齢化が進み長期のケアが必要な人々が増加してきた。

そこで、患者さんの状態に応じ、計画的に患者宅を訪問する「訪問診療」の制度が設けられ、以後「訪問診療」が在宅医療の中心となっている。

当院でも、通院困難な方に対し、医療の継続性を維持するため、ご本人、ご家族の要請があれば「訪問診療」を行っている。この対象となる人とは、高齢者、がん患者をはじめ、あらゆる疾患で何らかの障害を持ち、長期のケアが必要な人たちである。しかし、いずれにしても診療は、住みなれた自宅で行われ、そこでは生活が営まれており、在宅での医療は、この生活の質を大切にする医療でもある。この生活の質とは、摂食、排泄が出来、清潔を保ち、さらには運動機能の維持がある。


摂食では、食物を飲み込む嚥下運動を維持すること、排泄も円滑に行われること、さらに清潔を保つことは、様々な感染の予防にもつながる。これらは生命を守る基本となる。また運動機能についても、これを低下させない為のケアも必要になる。このように在宅での療養では医療だけでなく、生活の質を保つために、様々な職種の人々が協働して、ケアに関わることになる。

しかし、在宅療養での中心となられるのは、やはり、身近な御家族の方である。介護されるその姿には、大変さを感じながらも、患者さんへの強い思いも感じられる。患者さん自身も、住みなれたところで、御家族に守られて、生きていくことに、安心感や心強さを感じておられ、これは患者さん御本人にとって、何よりも温かい療養になっていることと思う。




『訪問リハビリ』のご紹介

作業療法士 池永泰典



長門総合病院では『訪問リハビリ』を行っています。全国的にもまだまだ行っている事業所は少ないのですが、リハビリの専門職である理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がそれぞれ訪問できる体制をとっています。



入院して病気からの回復をお手伝いするリハビリと異なり、訪問リハビリは、ご自宅で自分らしくより良い生活を送るためのリハビリです。そのため、運動やご自宅内の動作に加え、介護されるご家族や住環境、屋外での活動なども考慮して実施します。

『お試し訪問リハビリ』

この度、1回に限ってご自宅に訪問した上で状況を伺い、ご本人のリハビリの必要性やご家族や家屋環境等も含めた、生活の中での改善事項等をご助言させていただくサービスを実施することにしました。

お気軽にご相談下さい。

- ・連絡先：長門総合病院訪問リハビリテーション（担当：池永）
- ・TEL 0837-22-2408

食中毒の季節がやってきます！



感染管理認定看護師 藤永 聡

夏季を迎えるこれからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因となる細菌にはたくさんの種類がありますが、その中でも、発生件数が多かったり、幼児の重症化事例が発生したりして問題となっているのが、「カンピロバクター」と「腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）」による食中毒です。

カンピロバクターは鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌です。生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓（レバー）の内部に存在しており、生肉に触れた手やまな板などから、野菜やほかの食品にも菌が付着します。少量でも感染し、菌が体内に入ると2日から7日くらいで、発熱や腹痛、下痢、吐き気などの症状が現れます。

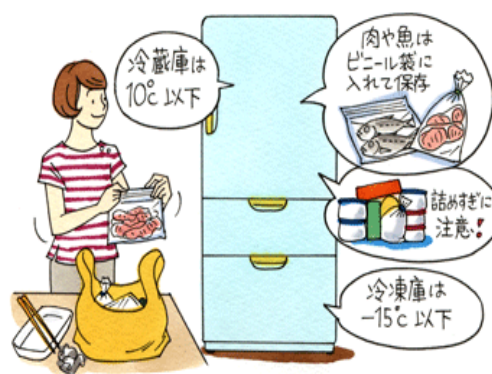


腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）は、主に牛の腸にいる細菌です。牛の糞尿などを介して牛肉やその他の食品・井戸水等に付着します。腸管出血性大腸菌もカンピロバクターと同様、少量で感染します。菌が付いた食品を食べると、2日から7日くらいで、発熱や激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐（おうと）などの症状が現れます。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重い症状になりやすく、合併症を起こして死亡する例もあります。

「つけない」

「増やさない」

「やっつける」



飲食店だけでなく、家庭でも食中毒は発生しています。食中毒の原因になる細菌やウイルスは、私たちの周りの至るところにあります。食中毒を防ぐ基本は、そうした食中毒の原因となる細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」ことです。

今が旬おすすめ料理 ～ゴーヤー～

栄養科長 榊田 真由美

エコ対策として日差しの強い窓際にゴーヤーを植えられた方、今年も多いのではないのでしょうか。ゴーヤーは今から太陽の日差しをたっぷり受けてグングン成長し、すぐに濃い緑色のごつごつした実をつけるでしょう。涼しさとおいしさで一石二鳥ですね。

ゴーヤーは熱帯アジア原産のウリ科の植物、正式和名は「ツルレイシ」といいます。本州では「ニガウリ」と呼ばれていましたが、ここ十数年で沖縄での呼び名「ゴーヤー」が浸透しました。ゴーヤーはビタミンC、B1、B2、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含んでいます。特にゴーヤーのビタミンCはトマトの5倍も含まれており、さらに加熱しても壊されないといった特徴があります。独特の苦みの成分はチャランチン、コロコリン酸で、別名植物インスリンと言われるほど血糖値の正常化に働いています。また同じ苦み成分のモルデシンは抗酸化作用を持ち、コレステロール低下作用があるといわれています。



ゴーヤーは肉や油と合わせて調理することが多いのですが、今回はさっぱりした和え物をご紹介します。苦みが苦手な方は薄く切って水にさらす、薄く切って塩もみにして水で洗うなどのひと手間を加えるとぐっと食べやすくなりますので、ぜひお試しください。

ゴーヤーとみょうがのさっぱり梅あえ

材料(2人分)

・ゴーヤー	1/2本
・みょうが	2本
・青じそ	2枚
・梅干し	大1個
・みりん	小さじ1杯
・うすくちしょうゆ	小さじ1杯
・だし汁	大さじ1杯
・かつおぶし	適宜

作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを除き、2mmの厚さの薄切りにする。みょうがは縦の千切りにする。青じそも千切りにする。
- ② 梅干しは種を除いて包丁でたたく。
- ③ ボールに梅干し、みりん、しょうゆ、だし汁を入れてよく混ぜ、ゴーヤー、みょうが、しそを加えてあえる。
- ④ 器に盛り、かつおぶしを上にも飾る。



【健康講座を開催しました】

地域医療福祉連携室 看護師 岡山 徳子



5月28日(火)に地域の皆様やヘルパーの皆様を対象にした、第32回健康講座を開催し、55名の参加がありました。今回は『日頃からできる食事の工夫』をテーマに、キューピー株式会社広島支店の土田 沙希 管理栄養士より、家庭で簡単にできる調理方法などを学びました。講義後、全員でテーブルを囲み、カロリーや脂質の減量が工夫してあるマヨネーズやドレッシング、手軽に出来る野菜スープなどを試食しました。講座内容の一部をご紹介します。



食事の基本 ⇒ 『一汁三菜』

主食：主菜：副菜 = 1：1：3

主食：米・パン・イモ類・かぼちゃ・れんこん

主菜：魚・肉・卵・チーズ・大豆

1食分目安は手のひらに乗るサイズ

副菜：色々な色の野菜を組み合わせると1日350g以上。

1食分目安→生野菜なら、両手1杯

調理した野菜なら、片手1杯

【カロリーの抑え方ポイント】調理方法の工夫を！

焼き物

網焼きにすれば余分な脂肪を落とせる。トースターやレンジのグリル機能でも代用可能。

炒め物

フライパンをフッ素樹脂加工の物で、小さめの物にすれば、油の使用量を抑えることが可能。

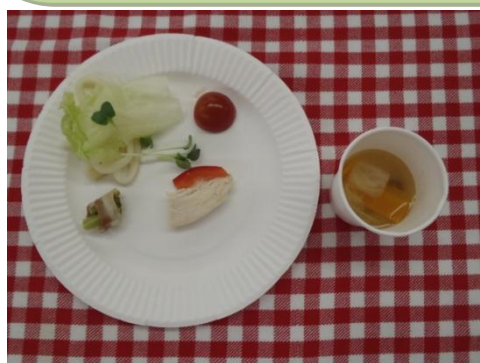
揚げ物

揚げた後に切り分ける方が、衣が少なく油の吸収率が少なくなる。



参加者の声

- ◇ カロリー少なめの方法が良く解った。
- ◇ 新しい情報があったので良かった。
- ◇ 試食する事で理解でき健康が意識できた。
- ◇ 今後も色々な講座をして欲しい。など



《夏の生活と食傾向》

夏バテ気味には『あっさり』、夏バテ防止には『スタミナ』

《夏野菜の特徴》 チカラ強い自然のサプリメント！

夏バテ防止 → βカロチンを含む物は抗酸化作用があり疲労解消。

胃腸を整える → ネバネバ野菜に含まれるムチンは胃腸を保護。

ほてりを取る → カリウムを含む物は余分な塩分・水分を排泄。

～ 次回健康講座のお知らせ ～

日時 平成25年6月18日(火) 13:30~15:00 長門病院 大会議室

『食中毒を防ごう！梅雨の季節の感染対策』 感染管理認定看護師 藤永 聡

食中毒に関する病原体・予防の3原則・手指消毒法などについて、感染管理認定看護師からのお話です。
参加希望の予約・お問い合わせ：地域医療福祉連携室 (直通電話 0837-22-2518)

内視鏡システムを入れ替えました

内視鏡室 看護師 米原みほ子

内視鏡と聞くと「？」と思われる方も、「胃カメラ」「大腸カメラ」と言えばおなじみの検査ではないでしょうか？

当院は年間4,000件以上の消化管内視鏡検査を行っています。胃カメラにおいては患者様の負担を少しでも減らすため、経鼻カメラを取り入れました。現在約8割の患者様が鼻からの胃カメラを希望されています。口からのカメラだと嘔吐がついて出来ない方も、鼻からなら大丈夫と多くの方がおっしゃられます。

そんな内視鏡室ですが、先月5月8日に6年ぶりのカメラを含むシステムの総入れ替えを行いました。今回入れ替えた新システムはオリンパスが作秋～今冬に販売された最新の機器です。

今回の新製品の特徴を紹介させていただきます。

まず第一に鼻からのカメラ（経鼻カメラ）は以前のものより先端がとて柔らかくしなやかになりました。柔らかくなると挿入時の痛みが軽減したり、鼻の粘膜を傷めて出血することも少なくなります。以前検査を受けた時に痛かったという方もこれからは少し楽にできると思います。

また、これまで経鼻カメラは、太いカメラを口から挿入する経口カメラに比べて、画質の面で劣るとされてきましたが、新機種では光源が大幅に改善され、より高画質で明るく、観察しやすくなりました。その結果、今まで以上に異常の早期発見が容易となります。



さらに特殊光（NB I）を病変にあてて観察する機能も格段にアップしたので、微細な病変の発見も可能となりました。

胃癌や大腸癌は早期に発見されれば内視鏡でその部分だけを取り除いて治療することが可能です。内視鏡での治療は入院期間も短く、身体への侵襲が少なく、高齢の方でも簡単に受けられます。

また大腸カメラにおいては医師の手元側の力を効率的に先端に伝えられるようになり、検査効率の向上と患者様の苦痛の軽減に役立ちます。

胃や食道、大腸の病気は、早期に発見出来ればほとんど完治させることが出来ますが、そのためには定期的な検査が欠かせません。患者様の苦痛を少しでも減らし、定期的に検査を受けて頂けるよう、今後とも努力してまいります。胃や腸の調子が気になる方はぜひ主治医に御相談ください。



保健師だよ!



ぶち健診

受けて! 元気!

保健師 岡本香子

毎週

火曜日

※当院で「人間ドック・健康診断」を受けられた方で

定期通院されてない方が対象となります。

散歩や軽い運動を始めたので、コレステロール下がってるかなあ。



食生活を改めたので、成果を確認したいなあ。



休肝日を作ってアルコールを控えてみた。肝機能や尿酸値が良かったかなあ。



もちろん右記以外の方でも受けることができますので是非一度御相談下さい。

こちらが

「ぶち健診」

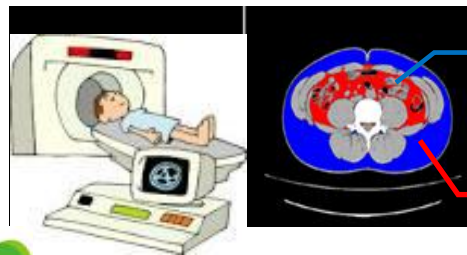
のメニューです!

身体測定・血圧測定・採血

身長・体重・体脂肪率・腹囲
総コレステロール・中性脂肪・
血糖値・HbA1c・尿酸値・
HDL (善玉) コレステロール・
LDL (悪玉) コレステロール・
肝機能 (γ-GTP・GOT・GPT)



メタボ検査



青い部分
皮下脂肪

赤い部分
内蔵脂肪

健康・栄養・運動相談

- ・保健師
- ・管理栄養士
- ・リハビリ

当院の専門職員による説明と相談があります。



手作りのおやつ♪



カロリー控え目でおいしいですよ!

☆次の健診までの、セルフチェックに是非ご利用下さい。

☆所要時間：約 1 時間 利用料：2,000 円

☆御予約は、

平日午後 (pm1:00~pm5:00)

☎0837-22-2220

健診係 保健師までお願いします。



6月

全科休診日のご案内

- 1日(土)
- 2日(日)
- 8日(土)
- 9日(日) 休日当番
- 15日(土)
- 16日(日)
- 22日(土)
- 23日(日)
- 29日(土)
- 30日(日) 休日当番



臨時休診・代診のご案内

【耳鼻咽喉科】

24日(月) 御厨医師 受付 15:30まで

耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来

火曜日(14:00~16:00)

第2、4週…[アリス補聴器センター]

金曜日(14:00~16:00)

第1、3、5週…[九州リオン、めがねセンター]

初めて補聴器をつけられる方はまず、通常外来診察時にご相談ください。

小児科特殊外来のご案内

○乳児検診(要予約)

受付 13:00~14:30

実施 13:30~

1ヶ月…月曜日 4ヶ月…火曜日

7ヶ月…第1・第2・第4木曜日

○予防接種(要予約)

曜日…水、金曜日

受付 13:00~14:30

実施 14:00~

BCG、おたふくかぜ、水ぼうそう、日本脳炎、三種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、ヒブ

○心臓外来(要予約)

外来日時については小児科までお問い合わせください。

対象…心疾患全般

○発達外来(要予約)

月曜日 15:00~16:30

対象…乳幼児の運動発達、低身長に関すること。

○慢性疾患外来(要予約)

火曜日 15:00~16:30

金曜日 15:00~16:00

対象…喘息、低身長などの内分泌疾患、脳波

異常などの神経性疾患、その他腎疾患など

産婦人科特殊外来のご案内

○母乳外来(要予約)

火、金曜日 13:30~16:00

内容：母乳育児相談を行います。

(哺乳量測定、体重測定、乳房トラブルほか)

○母親学級(当院にて出産予定の方のみ)

第3水曜日 13:30~16:00

内容：お産の経過と呼吸法、赤ちゃんの扱い方、病棟・分娩室の見学など。

受付時間終了後の外来受診について

当院の平日診療受付時間は11:00までとなっております。日々、手術や検査が予定されている為、受付時間終了後は診察が出来ないことがありますので、診察を希望される場合は11:00までに受付をお済ませください。また診察が出来ない場合は、後日の受診や他院での受診をお願いすることがありますので、何卒ご理解ください。

外来診療担当医表

平成25年6月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	胡麻田 学	森田 高生	胡麻田 学	篠田 崇平	森田 高生
	②	高橋 規文	山本 普隆	山本 普隆	山本 普隆	高橋 規文
	③	永富 裕二	山口 裕樹	永富 裕二	永富 裕二	香月 憲作
	④	香月 憲作	三谷 伸之	鈴川 宗弘	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	篠田 崇平		田邊 規和	山口 裕樹	
神経内科			秋富 信人			
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	大西 佑治	青木 宜治	青木 宜治
	②	高橋 一雅	高橋 一雅			高橋 一雅
外科	①	久我 貴之	平田 健	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	田中 裕也	尼崎 陽太郎	平田 健	尼崎 陽太郎	田中 裕也
整形外科	①	宮崎 規行	谷 泰宏	今城 靖明	宮崎 規行	宮崎 規行
	②	谷 泰宏		谷 泰宏		谷 泰宏
脳神経外科		貞廣浩和(予約制) 10:30~				池山 幸英
皮膚科		中村 好貴				若松 研弥
泌尿器科		松山 豪泰	平儀野 剛	平儀野 剛	平儀野 剛	松本 洋明
産科		服部 守志	田邊 学	服部 守志	田邊 学	田邊 学
婦人科		田邊 学	西本 裕喜	田邊 学	岡田 真紀	服部 守志
眼科		能美 典正				①新井 栄華 ②新井 恵子
耳鼻咽喉科	午前	①	吉田 周平		吉田 周平	吉田 周平
		②	平田 加寿子	吉田 周平	平田 加寿子	吉田 周平
	午後	午後	みくりや 御厨 剛史	吉田 周平	廣瀬 敬信	
胃内視鏡		三谷 伸之	中村 宗剛	山口 裕樹	三谷 伸之	永富 裕二
胃透視		須田 博喜	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師
心臓超音波検査		山本 普隆	高橋 規文	高橋 規文	超音波検査士	山本 普隆
腹部超音波検査		山口 裕樹	超音波検査士	超音波検査士	超音波検査士	山口 裕樹

外来診療の受付時間は午前 11 時までとなっております。尚、急患はこの限りではありません。

耳鼻咽喉科の午後診療受付時間は、14 時から 16 時までとなっております。

(診療時間 14 時 30 分~16 時頃)

土、日、祝祭日は全科休診となりますが、急患はこの限りではありません。お電話にてお問い合わせ下さい。