

みなさまが心から元気になりますように

2014.11

wish

足利富士見台病院 広報誌 VOL. 26

- 連載：ココロとカラダの病気 第5回「インフルエンザ」
- 「食」でつくる健康“免疫を高める食事の工夫”
- シリーズ「精神科看護」
- 作業療法の活動 — 平成25年 年間レクリエーションの様子 —
- 認知症疾患医療センターだより
- 日本認知症ケア学会大会にて病院長が講演
- 頭の体操 ●心理学Topics



医療法人根岸会
足利富士見台病院

〒326-0845 栃木県足利市大前町1272番地
Tel.0284 (62)2448 Fax.0284 (62)9608
<http://www.negishikai.com>



気になる病気や身近な病気について、
健康づくりに役立つ情報をお届けします。

第5回 インフルエンザ



高須 章浩 医師



日本では毎年約1千万人、約10人に1人がインフルエンザに感染しています。高齢者が感染すると非常に危険であり、インフルエンザで死亡した人の9割以上が65歳以上の高齢者であるというデータもあります。そのため、インフルエンザは高齢者にとって「最期の生命のともしびを消す疾患」ともいわれています。

風邪とインフルエンザってどう違うの…?

風邪	インフルエンザ
局所症状 ・咳 ・鼻水 ・のどの痛み	全身症状 ・38℃以上の高熱 ・せき、のどの痛み ・全身倦怠感、関節痛
一年を通してみられる	1~2月がピーク
あまりみられない	肺炎を伴うことがある
インフルエンザほど強くない	非常に強い
感染力	感染力

インフルエンザの予防法は予防接種!

インフルエンザ 予防接種の役割

- 1 インフルエンザにかかりにくくする。
- 2 たとえインフルエンザにかかったとしても重症化を防ぐ。

インフルエンザ 予防接種の豆知識

- 効果は約4カ月しか続かないため、毎年受けることが大切。
- 効果が得られるまで約2、3週間かかるため、11月中旬までに受ける。



予防接種を受けたほうがよいハイリスク群って…?

ハイリスク群とは、インフルエンザに感染すると、重症化したり、合併症を引き起こしやすい人たちのことです。ハイリスク群の方々には、特に予防接種を受けたほうがよいとされています。また、ハイリスク群の方との関わりが多い方(家族・介護者など)も予防接種を受けることが感染予防の一手として勧められています。



日常生活で気を付ける4つのポイント

✓ 手洗いうがい

帰宅時や食事の前など、こまめに手洗いうがいをするようにしましょう。



ポイント

- 手の平だけでなく、手の甲や爪の隙間、手首まで洗う。
- 石鹸だけでなく、アルコール製剤を使うと効果的。
- タオルは清潔にしておく。

✓ マスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみによる飛沫感染です。マスクを着用し、飛沫を浴びないようにすれば、インフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

ポイント

- マスクは、鼻に隙間ができないように、自分の鼻の形に合わせて装着する。また、あごまできちんと覆う。



✓ 人混みを避ける

インフルエンザ流行期には、必要時以外は外出を控えたほうがよいでしょう。また、外出する場合は、以下のことに気を付けましょう。

ポイント

- 外出の際は、必ずマスクを着ける。
- 帰宅した際は、手洗いうがいをする。

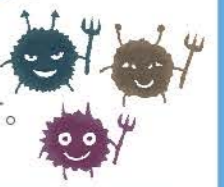


✓ 部屋の湿度を保つ

インフルエンザウイルスは、乾燥している場所で活発に活動するという特徴があります。

ポイント

- 加湿器を使用して、適切な湿度(50~60%)を保つ。
- こまめに部屋の換気をする。



もしもインフルエンザにかかってしまったら…?

早期受診

インフルエンザ発症後50時間以内であれば、抗ウイルス薬の服用で早めの回復が望めます。抗インフルエンザ薬には、吸入型や点滴型などがあります。医師の指示に従って、正しく服用しましょう。



十分な休養

- 体力や免疫力が低下している時には、とにかく安静が第一です。その際に、十分な水分補給も大切となります。
- ウイルスは、インフルエンザ発症後3~6日間は体内に残っています。体調が良くなったからといって、外出してはいけません。



当院では、インフルエンザの予防接種を行っています。

お気軽にお問い合わせください。
また、インフルエンザの疑いのある方は、事前に受付にてお申しつけください。



免疫を高める食事の工夫

インフルエンザや風邪が気になる季節になりました。予防には「免疫を高める」ことが大切です。以下のポイントを意識して、バランスの良い食事を心掛けましょう。



管理栄養士 石井 陽子

ポイント1 腸内環境を整える

1 発酵食品

良い働きをする腸内細菌を増やし、腸内環境を整える。
例) 納豆・味噌・ヨーグルト など



2 食物繊維

水溶性食物繊維
水に溶けて、体内の老廃物を排出する。
例) 海藻・果物 など

不溶性食物繊維
便を増やし、排出効果を高める。
例) 豆類・ごぼう・かぼちゃ など



ポイント2 ビタミン類を摂る

1 ビタミンA

ウイルスの侵入口となる鼻や喉の粘膜を丈夫にする。
例) にんじん・かぼちゃ など

2 ビタミンC

免疫力を高める働きに優れている。
発熱時には消耗が激しいため、十分に補給する。
例) キャベツ・パセリ・じゃがいも など

3 ビタミンE

細胞の老化防止や血行を良くする。
例) 植物油・ナッツ類 など

ビタミンA・C・Eは同時に摂ると抗酸化作用up!



ポイント3 ファイトケミカルの力を利用する

ファイトケミカルは第7の栄養素として注目されている成分です。その効果として最も期待されているのは抗酸化作用です。病気や老化の原因となる活性酸素を除去し、免疫力を高めるといわれています。よく聞く「ポリフェノール」もファイトケミカルの1つです。

【ファイトケミカルの代表例】

アントシアニン	イソフラボン	β-カロテン	カテキン	ジンゲロール	リコピン
赤ワイン・ブルーベリー など	大豆 など	かぼちゃ・にんじん など	緑茶 など	生姜 など	トマト・スイカ など



Recipe

今回は免疫力を高めるカロテンやビタミン類が豊富な「かぼちゃ」レシピを紹介します。



かぼちゃ サラダ

材料(1人前)

- ・かぼちゃ …………… 80g
- ・レーズン …………… 10g
- ・パセリ …………… 適量
- A ・ヨーグルト … 大さじ1
- ・砂糖 …………… 大さじ1強
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・塩 …………… 少々
- ・こしょう…………… 少々

お好みでアーモンドやクルミを加えても美味しく召し上がれます。



作り方

- ①かぼちゃは皮と種を取り除き、一口大に切り電子レンジで加熱する。
- ②レーズンはぬるま湯に浸しておく。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④かぼちゃと水気を切ったレーズンを③で和える。
- ⑤みじん切りにしたパセリを上から散らす。



看護部 認知症疾患医療センター師長
菊地 桃代

高齢者は、状態が急変する直前まで、著明な変化が見られないことがあります。そのため、高齢者の生活を支える援助者は「いつもと違うサイン」を見逃さないようにすることが大切です。

援助者の気づきは、危険を回避する第1歩です。

〔 観察ポイントをまとめましたので 参考に見てみてください。 〕

いつもの本人を知っておく 言葉・行動パターン・表情など

関 心



食事に対して無関心な様子はありませんか？

→食べたことのあるもの、おいしいと自分が覚えているものには食欲がそそられます。

●ペースト状の食事などは、形成に工夫が必要です。

食事中にポーとすることはありますか？

→安全に食事をするために、意識レベルの確認は大切です。

●咳・痰・発熱がみられなくても、失禁や歩行障害などの異常があれば身体不調を疑いましょう。

食べ方



口へ詰め込み過ぎていませんか？

→食べ物を見て、「どのくらい噛めば、飲み込める量にまとまる」のかなどの理解が必要です。

●ほおぼる量に注意しましょう。

●飲み込む時に「ゴクン」と声かけしてみましょう。

残し方に偏りはありますか？

→食べにくいもの、本人の苦手なものを探し出しましょう。

●「むせこみ」や「歯の状態」に問題がないか注意しましょう。

良い姿勢



イスとテーブルの高さは合っていますか？

→姿勢の悪さは「食べづらさ」「飲みづらさ」につながります。

●座布団などを使用して、イスとテーブルの高さを調整しましょう。[ズレ防止の加工があるものがベスト]

身体が前後左右に大きな傾きはみられませんか？

→姿勢の悪さは誤嚥・窒息を起こす恐れがあります。

●クッションなどで傾きを整えましょう。

見逃すな！高齢者観察ポイント

食事編

作業療法の活動

入院生活が長くなると、日々単調な生活となり季節感を感じることも少なくなっていくます。そこで、作業療法では少しでも患者様に季節感を感じてもらえるよう、毎月季節に合わせたレクリエーションを実施しています。今回は、昨年行ったレクリエーションの内容をご紹介します。

平成25年 年間レクリエーションの様子

1月 新春・カルタ大会

「上毛かるた」を使用して紅白対戦!



2月 節分会

スタッフが鬼の衣装を身にまとい迫力満点です!



3月 ひな祭り会

お手製のひな人形を飾り、ひなあられを食べました♪



4月 お花見

近くの公園にお花見に行きました。お天気に恵まれ、絶好のお花見日和!



5月 端午の節句

患者様が作った鯉のぼりを使用してゲームを楽しみました♪



6月 料理教室

みんなで「肉まん作り」とっても美味しくできました!



7月 七夕会

七夕飾りを作って、笹の葉に飾りました。



8月 納涼祭

射的に輪なげ、かき氷に盆踊りと盛りだくさん☆



10月 バスドライブ

松田川ダムまでドライブに行きました。



12月 クリスマス会

スタッフによる出し物は必見! 最後にみんなでケーキを食べました♪



9月 敬老会

75歳以上の患者様をみんなで祝いました。これからも長生きしてください。



11月 カラオケ大会

自慢の一曲を披露!



認知症疾患医療センターだより

認知症疾患医療センター 連絡会議が開催されました

7月25日、栃木県庁にて高齢対策課主催の連絡会議が開催されました。今年2月、新たに2つの病院が認知症疾患医療センターの指定を受け、現在栃木県内には5か所の認知症疾患医療センターが設置されています。この会議では、初めて県内すべての認知症疾患医療センターが集まり、健康保健福祉センターの実務担当者も交え、業務報告や退院支援、実務対応などの情報共有を行いました。

それだけではなく、各地域・センターが抱える具体的課題・問題点を取り上げ、活発な意見交換ができました。今後も認知症疾患医療センター同士の連携を深め、顔の見える関係作りを進めていければと思います。



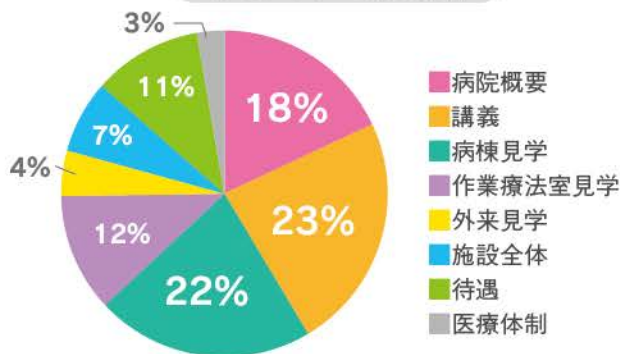
病院研修・見学会開催



7月11日・7月28日の2日間、エーザイ株式会社様、計28名の方が当院で研修を受けられました。「認知症疾患医療センターの業務内容理解」「認知症についての理解」の講義や作業療法室・病棟見学をプログラムとして実施いたしました。患者様と話をされるなど短時間ではありましたが、実際の院内の様子を見学していただきました。



参考になったと思う内容



研修会後のアンケートでは「患者様にとってより良い環境となるよう整備され、印象的だった」「思っていたよりも心地よく、きれいな空間だったので大変おどろいた」「患者様に対するプライバシーの尊重、入院環境の工夫、スタッフの方々の接遇に感心した」などのご意見をいただきました。

認知症疾患医療センター 第6回研修会のお知らせ

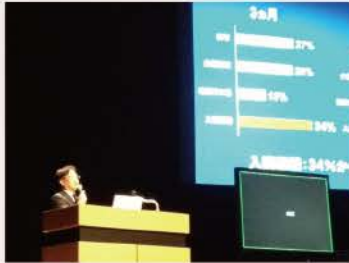
平成27年3月5日(木) 足利市民会館にて、地域の介護医療福祉関係者を対象とした研修会を開催する予定です。

詳細につきましては、準備ができ次第、ご案内させていただきます。

日本認知症ケア学会大会にて病院長が講演

平成26年5月31日(土)～6月1日(日)、東京国際フォーラムにて、第15回日本認知症ケア学会*大会『後世への認知症ケア』が開催されました。認知症ケア専門士*などを中心に2日間でのべ5397名が参加しました。

本大会では病院長が「精神科病院での認知症医療」のテーマの中でシンポジストとして招かれました。「認知症疾患医療センター(地域型・栃木県)―医療と介護から地域と家族まで」という表題で、当認知症疾患医療センターが開設されてからの10年間のデータをもとに、これまでの取り組みや今後果たすべき役割を講演いたしました。



大会では講演だけではなく、多くの病院や施設等によるポスター発表などがあり、幅広い知識や情報を得ることができました。私たち認知症に携わる者として、質の高い認知症ケアの実践に向け、常に新しい知識や技術を身に付けていくことの大切さを改めて感じられる大会となりました。



※日本認知症ケア学会・認知症ケア専門士とは

認知症ケアに対する優れた学識と高度の技術、および倫理観を備えた専門技術士を養成し、わが国における認知症ケア技術の向上ならびに保健・福祉に貢献することを目的として設立された学会です。認知症ケア専門士は、日本認知症ケア学会認定の資格であり、生涯学習の一環として、資格の更新性が義務付けられています。



逆から読んでみよう

音読は脳の働きが良くなるといわれています。言い慣れない、聞き慣れない文字を声に出すことで、より脳に刺激を与えることができます。みなさんもぜひチャレンジしてみてください。



作業療法士
中沢 枝里

LEVEL 1

足利

「あしかが」 **逆から読んでみよう** 「がかしあ」

LEVEL 2

生麦 生米 生卵

「なまむぎ なまごめ なまたまご」

逆から読んでみよう

「ごまたまな めごまな ぎむまな」

LEVEL 3

青巻紙 赤巻紙 黄巻紙

「あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ」

逆から読んでみよう

「みがきまき みがきまかあ みがきまおあ」



色×色な関係

－正反対なのに相性抜群!!－

私たちは知らず知らずのうちに色から影響を受けています。色は単色でも影響力を持ちますが、2色を組み合わせることでよりインパクトを持たせることができます。

色の組み合わせ方法の1つに「補色」があります。補色というのは色相環において反対側に位置する色の組み合わせです。補色である2色を使うことでより目立ち、より鮮やかに私たちの目に飛び込んでくるため、さまざまな場面で利用されています。

しきそうかん 色相環



生活場面で利用されている補色



コンビニエンスストア

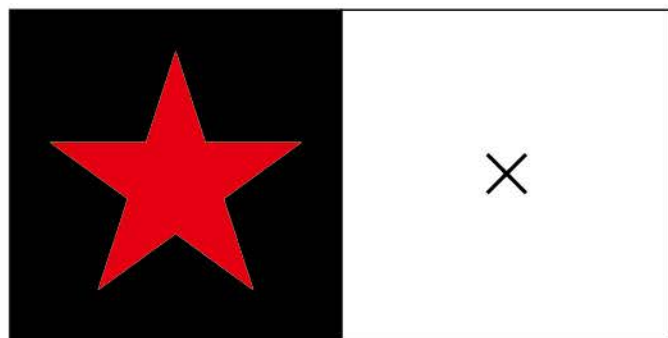


レンタルショップ

病院でもこの補色は利用されています。例えば、手術室・手術着です。昔は手術室の壁も手術着も白色でしたが、最近は青緑色が多く利用されるようになりました。それはなぜでしょうか？血液(赤色)をずっと見た後に白い面を見ると、赤色の補色である青緑色が残像としてちらつき、集中力に影響を及ぼすからです。そのため、壁も手術着も青緑系にすることで、そのちらつきを吸収することができるのです。

体験してみよう

左の★を30秒見つめた後、
右の×に目を向けると
青緑色の残像が浮かびます。



編集後記

当院では、切れ目のない地域包括ケアシステム構築の実現に向け、保健・福祉・医療関係者や地域のみなさまとの連携を大切にしています。

広報誌Wishがみなさまとの大切な架け橋となれるよう、分かりやすく、お役に立てる紙面作りに努力してまいりますので、これからもよろしくお願いいたします。(小澤)



医療機関及び施設の方へ

地域連携の窓口として
「地域連携課」をぜひご利用ください。

地域連携課

地域連携課ではご紹介いただいた患者様の
診療がスムーズに行われるよう、事前予約受付と
カルテ作成等の準備や紹介患者様の
報告書・診療情報提供書等の発送、
紹介元の先生方からの患者様紹介に関する
お問い合わせの対応などを行っております。

診療および家族相談は予約制となっております

■地域連携課

TEL:0284-62-2448(代表)

FAX:0284-62-9608

■電話・FAX受付時間

月曜日～土曜日…8:30～17:00

当院、ホームページより当院紹介状(診療情報提供書)が
ダウンロードできますので、ご利用ください。

<http://www.negishikai.com/top/kikan.html>

医療福祉のご相談

医療福祉に関する相談をソーシャルワーカーが受けております。
通院されている患者様とご家族様がご利用になれます。
ご相談を希望される方は、スタッフにお声掛けいただくか、お電話にてご連絡ください。
相談は原則として、予約制とさせていただきます。
ご相談になった個人情報厳守いたします。



Ashikaga
Fujimidai
Hospital

医療法人 足利富士見台病院

〒326-0845 栃木県足利市大前町1272
TEL.0284(62)2448 FAX.0284(62)9608
http://www.negishikai.com

足利富士見台病院「患者様の権利」

1. 患者様は、個人として人格を尊重され、適切な医療を公平に受ける権利があります。(人権尊重)
2. 患者様は、診療に関して十分な説明と情報提供を受ける権利があります。(説明と同意、インフォームド・コンセント)
3. 患者様は、治療方法などを選択する権利があります。(治療の選択・同意・拒否)
4. 患者様は、個人の情報が守られる権利があります。(秘密保持)
5. 患者様は、ご自身の診療記録の開示を求める権利があります。(情報開示)
6. 患者様は、他の医療機関からの意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
7. 患者様は、自己決定できるように援助を受ける権利があります。(自己決定権の保障)
8. 患者様は、当院の提供するサービスに意見を述べ、改善に参加する権利があります。(苦情や意見の申し立て)
9. 患者様は、精神保健福祉法等の法律に基づいた適正な処遇が保証される権利があります。(処遇)

□ 認知症疾患医療センター ☎0284-62-7775 □ ストレスケアセンター

足利富士見台病院「理念」

- * 私達は、患者様のこころと体のお悩みに寄り添い、安心して治療に専念出来る環境の中で、専門医療と、こころのかよいあう看護の提供をめざします。
- * 患者様のご家族様を支えてまいります。
- * 地域の皆様とのふれあいを通して、病気の予防に努めてまいります。

上記理念に基づいて以下の行動規範をもうけております。

P-medical

私たちは常に患者様を優先します。全ては患者様(Patient)のためにある精神医療をめざすという意味でPをキーワードにしています。

PEACE

こころ安らぐ治療空間をめざします

【place】緑多い、癒しの環境での医療を提供します

【personal】患者様ごとのご病状・ご要望にあわせた、治療・施設を提供します

【pastime】レクリエーション等、楽しみの場面を提供します

PARTNER

共に歩む医療をめざします

【pang】患者様の心の痛みを感じます

【participate】患者様を支えるご家族様のお気持ちに配慮します

【plan】治療の方針を患者様・ご家族様・他機関の皆様とともに考えます

PROTECT

患者様をまもるためにつとめます

【prejudice】病気への偏見から患者様を守るようつとめます

【privacy】患者様のプライバシーを守るようつとめます

【prevent】地域の皆様の病気予防につとめます

PRIDE

患者様によりよい医療を提供するために誇りをもってとらびます

【professional】専門のスタッフが高水準の治療の提供に努めます

【positive】さらなる向上をめざして学び、努力し続けます

【power】元気に明るく、アットホームな治療空間の提供に努めます

診療科目

心療内科 | 内科 | 老人内科 | 精神科

- 不眠や不安に関する健康相談
- ストレスに関する健康相談(職場・家庭・育児・学校・仕事など)
- 老年期(物忘れ)に関する健康相談

受付時間

【午前の部】
8:30~11:30

【午後の部】
13:30~15:30

診察開始時間

【午前の部】 9:00~
【午後の部】 14:00~

(休診)
土曜午後・日曜・祝日

初診の方は、予約制となっておりますので事前に電話予約をお願い致します。

ACCESS MAP



桐生方面よりお越しの方

- 旧50号を足利方面へ進み、郵便局前看板を左折。
- 国道50号を足利方面へ進み、マドカド交差点を左折。葉鹿橋を渡り、3つ目の信号を右折、ドラックウエルンA前の信号を左折。

大泉・館林方面よりお越しの方

- 国道122号を足利方面へ進み、国道50号交差点を直進し、鹿島橋を渡り、T字路を左折し郵便局前看板を右折。

足利・佐野方面よりお越しの方

- 旧50号を桐生方面へ進み、郵便局前看板を右折。
- 国道50号を桐生方面へ進み、ホルボを左手に見て100m先側道に入り、交差点を右折。鹿島橋を渡り、T字路を左折し、郵便局前看板を右折。

北関東自動車道でお越しの方

- 太田・桐生I.C.を足利方面に進み、国道50号交差点を直進し、鹿島橋を渡り、T字路を左折し郵便局前看板を右折。