

全仁会ニュース

全仁会グループ 倉敷平成病院 広報誌

2015
初夏号
No.80

限りない QUALITY OF LIFE を求めて

社会医療法人全仁会 倉敷市老松町4丁目3-38 倉敷平成病院内 全仁会ニュース編集部 発行責任者/高尾 武男



表紙：デイサービスゆかいな広場ご利用の方の作品

健康特集	緑内障について	2
院内紹介	辞令交付式	3
	総合美容センターに部分痩せマシン導入	6
近況報告	山陽新聞メディカ「認知症を知る」連載中	6
	倉敷平成病院初のグッズができました！	6
サプリメントとお薬のお話		3
健やか体操 ～家庭でできるストレッチ～		4
介護のポイント		5
ヘルシーレシピ		7
ローズガーデン倉敷だより		7

平成27年の
のぞみの会は

11月8日(日)

倉敷平成病院
リハビリセンター
にて



ぜっとくん



社会医療法人 全仁会

倉敷平成病院

ご自由にお持ち帰りください



緑内障について ～40歳以上は要注意！～



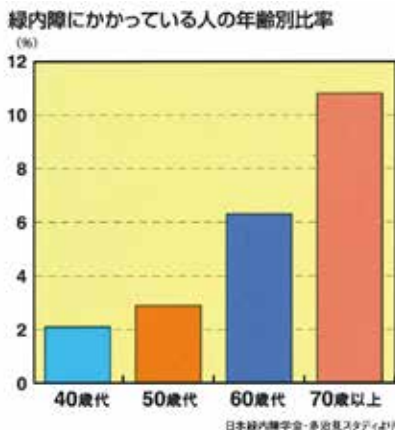
倉敷平成病院 眼科医長 石口 奈世理 医師

今回は、眼科でよくみる病気のひとつである「緑内障」についてお話しします。

みなさんは「緑内障」にどのようなイメージをお持ちでしょうか。特殊な人になる病気？よく罹る病気？高齢者の病気？失明する病気？自分には関係ない病気？

緑内障は20人に1人がかかる

緑内障は40歳以上の20人に1人がなる病気と言われています。ある研究では17～18人に1人というデータも出ています。ところがそのうちの80%の人たちは緑内障に気付いていない“潜在患者”さんです。



緑内障は自覚症状のないままじわじわと進行していく病気です。人間ドックなどの眼底検査や眼科の診察でチェックしないと、自分が緑内障かどうかはわかりません。緑内障はだれでもなる可能性があり、高齢になるほど罹りやすい病気ですが、若い人でも緑内障になることがあります。

緑内障の症状

緑内障は「目の神経がダメージを受けて、視野が狭くなる病気」です。「視野が狭くなる病気」と聞くと、じゃあ緑内障になったかどうか自分でわかるだろう、と思われる人もいるかもしれませんが。しかし実際には、緑内障で視野が悪くなったことを自覚できるのは、緑内障がかなり進行して視野が相当悪くなってからです。初期～中期の緑内障の場合、自分で視野の異常に気付くことはほとんどありません。人間には誰でも盲点という見えない部分があります。両目とも中心からやや外側に盲点があるのですが、普段そこが見えていないことに気が付きません。これと同じで、緑内障で部分的に視野の欠損が出ても普段の生活ではわかりません。眼科で視野検査を受けて初めて視野の障害がわかるのです。

緑内障の検査

緑内障かどうか調べるには、まず眼科で眼底検査を受けます。目の神経の形や色を観察して、正常かどうかを判断します。神経が傷んでいそうな所見があれば、次に

視野検査を行います。人間ドックで「視神経乳頭陥凹拡大」という結果が出る場合があります。これは、目の神経が傷んでいるかもしれない、緑内障の疑いがある、ということを示します。視野検査は外来で行います。暗い部屋で、検査器械を使って、片目ずつ検査します。光の点が見えたらブザーを押す検査で、痛くも怖くもありません。

緑内障の治療

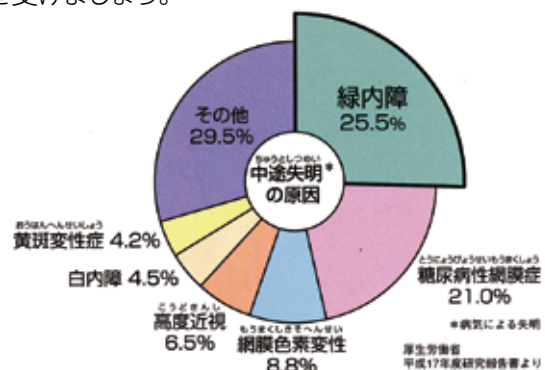
緑内障に対しては、眼圧を下げる治療をします。眼圧というのは目の硬さのことで、正常範囲は10～21mmHgです。緑内障の方には眼圧が高い人もいますが、眼圧が正常範囲の人もいます。眼圧が高くても正常でも、治療ではさらに眼圧を下げて目の神経にかかる負担を減らすことで、神経が傷むのを食い止めます。

緑内障の治療には、薬物療法、レーザー治療、手術などがあります。多くの場合、点眼治療が基本治療になります。いろいろな緑内障点眼薬があり、患者さんにあった薬を探すため、途中で変更したり、追加したりすることがあります。点眼薬だけでは効果が不十分な場合、内服薬を併用することもあります。お薬で十分に眼圧が下がらない場合はレーザー治療や手術が必要になります。

緑内障の予後

緑内障は、自覚症状は出にくいものの、進行すると見づらくなり、最終的には失明する可能性があります。現在我が国の中途失明原因のおよそ25%を占めています。

緑内障は早期発見・早期治療がとても大切です。初期から中期は自覚症状がほとんどないため、気付かないで放っておいている人が多く、見づらくなってから受診して緑内障と診断された場合、神経の傷みがかなり進行していることが多いです。一度傷んでしまった神経は元に戻すことはできません。できるだけ早期に見つけて治療を開始することが、生涯見える状態を維持するために大切です。40歳を過ぎたら年に1回は眼底検査を含む健診を受けるか、眼科を受診するようにし、緑内障のチェックを受けましょう。



辞令交付式

4月1日（水）午前8時より辞令交付式が執り行われ、全仁会に51名の新しい仲間が加わりました。

高尾理事長からは、「全員で力を合わせ、患者さんの為に尽くしてください」との言葉がありました。また、新入職員を代表して3東看護師の吉海さんからは「一日も早く医療人として役立つ人材となること。高い志で精進します」と誓いの言葉がありました。

全仁会グループの職員数は990名（パート含）となります。チーム医療で、「救急から在宅まで何時いかなる時でも対応します」という全仁会の理念を追求し、患者さん本位の医療・介護を実践していこうと気持ちを新たに致しました。

秘書・広報室



サプリメントとお薬のお話（ブログ倉敷平成病院だよりより）

最近、ビタミン・ミネラルなどの栄養分を補給するためにサプリメントを活用している人が増えていると思います。「健康に良い」、「疲れがとれる」といったイメージから、サプリメントを摂取することで安心する人も少なくないと思います。サプリメントの本来の目的は、食事からの栄養摂取不足を補うことです。上手に活用すれば健康の味方になってくれますが、反対に頼りすぎると、食事からの栄養摂取が疎かになったり、過剰摂取によっては体調を崩したりするなど、様々な健康リスクがあります。

そこで、今回はサプリメントを上手に活用するために知っておいてもらいたいポイントを紹介します。

① 不足を補う！サプリメントは特定成分の摂取に有効！

サプリメントは特定の成分を一度にたくさん摂りたい場合に効果がありますが、逆にサプリメントを摂取したからと言って、体に必要な栄養分をすべて摂取できたということにはなりません。なので、日常の食生活の中で不足しがちな成分があれば、その成分を補うためにサプリメントを摂取するという形がサプリメントを上手に活用するコツです。

② サプリの過剰摂取はリスクあり！

サプリメントの過剰摂取には注意が必要です。使用する人の体調や体質などが合わない場合、アレルギー症状がでたり、具合が悪くなったりすることがあります。サプリメントの場合は、特定成分が小さな錠剤やカプセルなどに濃縮されているので、食品に比べて過剰摂取しやすく注意が必要です。

③ 併用すると薬の作用を弱めてしまうサプリも！相互作用に注意！

サプリメントとお薬は、必ずしも飲み合わせが良いわけではありません。サプリメントの成分によっては、お薬を同時に摂取することにより、お薬の吸収を妨げたり、作用を弱めたりするものがあります。例えば、「カルシウム×強心薬」や「マグネシウム×骨粗鬆症薬」、「鉄×甲状腺ホルモン薬」などの飲み合わせは良くない相互作用が生じる可能性があります。

上記では注意しておきたいリスク面を紹介しましたが、ご自身の食生活に基づき、足りない栄養分を補う形で適量のサプリメントを摂取すれば、健康維持の助けになってくれます。

お薬を服用中の方は、くれぐれも自分だけで判断せずに、医師や薬剤師に相談してくださいね。

薬剤部

健やか体操

～家庭でできるストレッチ～

テーマ 足首・足指の運動

倉敷平成病院 リハビリテーション部



足の裏

=

第2の心臓

- ① かかと：体重を支える
- ② 親指の付け根：地面に着き、内側の壁
- ③ 小指の付け根：地面に着き、外側の壁

まずは前回（テーマ／私の足の裏）のマッサージをしてから運動開始！



1 かかと上げ 10回×2セット

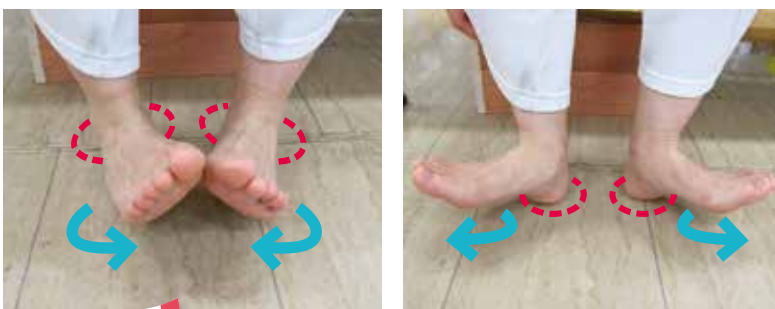


① 注意 つま先がずれないように！

- ① つま先(②③)をしっかり床に着け、かかと(①)を上げる。
- ② つま先(②③)を着けたまま、かかと(①)を内と外にひねる。



2 つま先上げ 10回×2セット



① 注意 かかとがずれないように！

- ① かかと(①)を床に着け、つま先(②③)を上げる。
- ② かかと(①)を床に着けたまま、つま先(②③)を内と外にひねる。

●次回のお話 「体の軸を作る体操」

●オシメ外して？

- Aさん 夜寝て朝起きるまでの間にオシメの中の尿とリパッドを抜き取り、ズボンやシーツを濡らしてしまう
- Bさん 朝起きるとオシメをずらし、便をいじってしまった
- Cさん 日中起きて座っている時、何度もオシメをちぎり、外そうとする

●原因は？



●ケアの工夫は？

1 安易な行動の抑制は逆効果！

オシメを外せないようにするためのつなぎ服の着用、ミトン型手袋の使用などは、本人にとって問題の解決にはならない。

2 安心感の提供（不快感の除去）

- オシメのあて方を工夫する。
- 排尿、排便を直ぐにキャッチし、オシメを交換する。
- 排尿後の肌は荒れやすく痒くなりがち。陰部清拭を！
- 皮膚の状態に合わせ、軟膏を塗布する。
- 日中の活動量を増やし、夜間良眠を図る。

3 なるべくトイレでの排泄を！

- 排泄パターンを把握し、タイミングよく誘導する。
- 就寝前にトイレへ誘導する。
- 理想的な排泄時の姿勢を！

★前かがみ

★足底を床につける

- 腹圧がかかりやすい。
- 直腸と肛門が一直線になり、出やすい。



4 環境整備

- 本人に合った快適なオシメやパンツを使用する。通気性や伸縮性、吸収性、肌ざわりなど種類も豊富。
- 漏れ防止シーツを使用する。

●おわりに…

排泄の失敗をした本人は傷つきやすく、自ら適切な援助を求められずにいることが特に多いように感じます。認知症だからといって、尿便意はそう簡単になくなるものではありません。

「トイレで排泄する」という生活を最大限に継続できるよう、目に見えにくく、耳に聞こえにくい、尿便意のサインを読み取り、トイレに誘導するケアがとても大切だと思います。

中四国初 総合美容センターに最新の非接触型部分痩せマシン「ヴァンキッシュ」導入

このたび、総合美容センターに最新の非接触型部分痩せマシン「ヴァンキッシュ」を導入しました。世界初の非接触セレクトイブRF（高周波）システムを使って、広範囲の脂肪を破壊する痩身治療で、寝ているだけでお腹・太もも・背中・お尻の部分痩せが可能です。

高周波を皮下脂肪に照射することで脂肪組織の温度を約45度まで上昇させ、アポトーシス（細胞壊死）を誘導し、組織の減量を図ります。効果は約1カ月後。痛みもダウンタイムもなく、脂肪を燃焼してくれます。

最近、お腹周りやお尻周りが気になられている方、お気軽にお問い合わせください。

詳しくは、総合美容センター（TEL/0120-161609）まで。



山陽新聞メディカに 涌谷センター長が「認知症を知る」を連載中



- 平成27年4月20日山陽新聞メディカVol.103 医療アラカルト「認知症を知る④」
- 平成27年4月6日山陽新聞メディカVol.102 医療アラカルト「認知症を知る③」
- 平成27年3月16日山陽新聞メディカVol.101 医療アラカルト「認知症を知る②」
- 平成27年3月2日山陽新聞メディカVol.100 医療アラカルト「認知症を知る①」

涌谷陽介センター長執筆の「認知症を知る」が、山陽新聞朝刊「岡山医療健康ガイドメディカ」に連載されています。

山陽新聞メディカは毎月第1・3月曜日に発行。涌谷センター長の連載は3月2日（メディカVol.100）からスタートしており、全8回の予定です。

現在、認知症を知る④（4月20日 メディカ103号）までが掲載されています。

認知症について、わかりやすく説明されていますので、是非ご一読ください。山陽新聞のホームページにも掲載されています。

<http://iryo.sanyo.oni.co.jp/hosp/h/024>
こちらのURLから記事をご覧いただけます。

秘書・広報室

倉敷平成病院売店で販売中 初のグッズができました！

倉敷平成病院をはじめ全仁会グループの各施設を、地域の方々にもっと身近に感じていただけるようにと、この度病院初のグッズを作成しました。全仁会グループのマスコットキャラクター「ぜっとくん」が、A4サイズのクリアファイル上で倉敷平成病院をはじめ全仁会グループの各施設をめぐるります！

4月24日（金）より倉敷平成病院の売店にて100円（税込）で販売しておりますので、是非お買い求めください☆ 秘書・広報室



生活習慣病予防のための

ヘルシーレシピ

倉敷平成病院 管理栄養士 塩田 祐希



人気の魚「鯖」で炒め物

本来の旬は10～3月ですが、瀬戸内海では漁期の関係で5月が旬になります。

鯖は身も柔らかく、お刺身、焼き物、煮物といういろいろな調理方法で楽しめますが、今回は鯖と同じ5月が旬のアスパラガスと一緒に炒め物にします。

カレー粉を使うことで魚が苦手な方にも食べやすく、塩分も控えめになっています。

鯖とアスパラのカレー炒め

1人分/169kcal、塩分1.1g

■材料（5人分）

鯖（3枚おろし）… 350g
 塩 …… 小さじ1/3
 カレー粉 …… 小さじ3
 アスパラガス …… 2束
 玉ねぎ …… 200g
 サラダ油 …… 小さじ1
 A { 塩 …… 小さじ1/2
 こしょう …… 少々
 料理酒 …… 大さじ2

■作り方

- ①鯖を食べやすい大きさに切り、塩、カレー粉を振っておく。
- ②アスパラガスの根元の固い部分をピーラーで剥き、斜め切りにして下ゆでする。
- ③玉ねぎは半分に切って薄くスライスする。
- ④フライパンに油を熱し、①を両面カリッと焼いて②、③を加えて炒める。
※鯖が崩れないように優しく。
- ⑤Aを加えて水分がなくなるまで炒める。



ローズガーデン倉敷だより

お花見&食事ツアーのご報告

事務主任 山本 篤司

4月2日木曜日、お花見&食事ツアーが開催されました。



今回は井原市の小田川沿いにある井原堤に行ってきました。前日までは春雨に見舞われて天気心配されましたが、当日は雲一つない快晴で、少し動けば汗ばむほどの絶好のお花見日和となりました。そして桜はちょうど満開となっており、我々を待っていたかのような状況で、皆さんは歩道の左右に咲いている桜並木のトンネルの中を散策されました。『うわあ、すご



い！』『きれい！』『いいね～』との皆さんの反応に、職員は前日までの心配も吹き飛び、心救われる思いになりました。

お昼は井原市内の『割烹 魚家』で食事を堪能した後、平衛田中美術館の桜を横目に見ながら、地元の銘菓、「やまんぼう」をたくさん買われ、帰路に着きました。

ご入居の皆さんも非常にご満足された様子でした。来年も、さらにとっておきの花見ツアーで喜んでいただけるよう頑張りたいと思います。



Table with columns for 診療科目 (Medical Department), 月 (Monday), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday), 金 (Friday), 土 (Saturday). Rows include departments like 神経内科, 脳神経外科, 総合診療科, etc., and lists of doctors such as 高宮 資宣, 高尾 芳樹, 川上 秀史, etc.

◎新患及び各科の初診受付は診察終了時間の1時間前までです。◎第1・3火 14時～16時で阿部康二先生 (岡大神経内科教授) が診察しています(予約制)。◎当院は麻酔科医 (和田聡医師) が常勤です。

総合美容センター【倉敷平成病院1階】 予約制

086-427-1616

Table for 総合美容センター (General Beauty Center) with columns for 診療科目 (Medical Department), 月 (Monday), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday), 金 (Friday), 土 (Saturday). Rows include 婦人科, 乳腺外科, 美容・形成外科.

◎美容・形成外科で14時～16時30分は予約のレーザー・手術となります。◎木曜日は17時までの診療です。◎AGA育毛外来をしております(吉岡保センター長)。



全仁会グループ 倉敷平成病院. Includes text about hospital services, contact info (TEL.086-427-1111), and a list of other facilities like 倉敷在宅総合ケアセンター, ビースガーデン倉敷, etc.

認知症疾患 医療センター 【倉敷平成病院1階】 予約制 ☎086-427-3535

Table for 認知症疾患 医療センター (Dementia Disease Medical Center) showing 診療科目 (Medical Department) and 月 (Monday) to 土 (Saturday) with doctor names like 高宮 資宣, 高尾 芳樹, etc.

◎ご相談は、月曜日～金曜日 8時30分～17時、土曜日 8時30分～12時です。

倉敷生活習慣病 センター 【倉敷平成病院2階】 予約制 ☎086-427-0120

Table for 倉敷生活習慣病 センター (Kushiro Lifestyle Disease Center) showing 診療科目 (Medical Department) and 月 (Monday) to 土 (Saturday) with doctor names like 高尾 芳樹, 高尾 芳樹, etc.

第26回 倉敷ジュニア フィルハーモニー オーケストラ演奏会

- 8月20日(木) 15:00～
● 倉敷平成病院 リハビリセンターにて
● 入場無料

テレビ出演のお知らせ



- らくらく健康生活
● 5月14日 11:30～11:45 篠山英道医師 [脳しんとく]
● 5月28日 11:30～11:45 芦田昌和歯科医師 [口臭]
● 6月11日 11:30～11:45 華山博美医師 [眼瞼下垂]