

入選

介護する 母の笑顔に 雨宿り
 惚けと惚れ 漢字同じで 意味大差
 ノアノアで 会話もつばら 痛む場所
 速水正仁様
 鮎川郁夫様
 近藤やよい様

最優秀賞

錆びた脳 昭和の唄は ポンと出る
 耳二つ 聞く耳持たず きらわれる
 あすなろ様
 誠鏡様

特選

妻は薔薇
 老いて棘だけ 残ってる
 向日葵様

第四回 シルバー



結果発表

393通の応募を頂きました。ありがとうございます。まず、シルバー川柳選考委員会による審査の結果、左記の6名様が受賞されました。

最終選考まで残った15句をご紹介します。

- ◆ スイミング 鍛えて渡るぞ 三途川 落犀庵様
- ◆ 足もつれ 壁ドン増える お年頃 短パンマン様
- ◆ シルバーの 知恵頂いて 困支え 北斗様
- ◆ 賽銭へ 積んだ功德が 効く時分 白瀬美智男様
- ◆ 言い合いの 果てには「先にボケてやる！」 杉本湘路様
- ◆ 目はかすみ 耳は遠いが 尿近い 播磨男様
- ◆ 性格も 体も少し 丸くなる 影法師様
- ◆ 困る時 目線ですがる 古き友 小野田八千代様
- ◆ お辞儀して 共にふらつく 同窓会 鮎川郁夫様
- ◆ 同窓会 あのマドンナも ふなっしー 得能義孝様
- ◆ こわもての 父も歩けば 膝笑う 東山みなみ様
- ◆ オーイお茶 入りましたと 妻を呼び 吉田博之様
- ◆ うまい物 食わせぬ嫁の 思いやり 岡田孝道様
- ◆ 調子よい 女房の悪癖が 気にならぬ 川村繁様
- ◆ ボケちゃった 都合悪けりや この台詞 秋は秋刀魚様

さんくろうニュース
めだか
 MEDAKA

11月号

2014年 (No.63)

巻頭 新入職員を紹介します

Topic 高血圧症
 糖尿病のフットケア



広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 63号 (2014年11月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵: 「お友達になれるかな」 坂尾 有美

発行責任者: 前田 實 発行: 医療法人 三九会
 〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
 TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内
 診療予約専用 ☎0565-35-3960

三九朗病院
 携帯サイト



医療法人三九会 三九朗病院

新入職員を紹介します



看護師

森 梨奈 (もり りな)
愛知県安城市出身

- 1 お菓子作り
- 2 海外旅行をする
- 3 お寿司



看護師

畑田 きみ子 (はただ きみこ)
岐阜県土岐市出身

- 1 ソフトボール
- 2 世界一周
- 3 高級焼肉



看護師

山田 有貴子 (やまだ ゆきこ)
愛知県豊田市出身

- 1 園芸
- 2 夢のマイホームを建てる
- 3 おいしいスイーツ
- 4 継続は力なり



管理栄養士

品川 友美 (しながわ ともみ)
愛知県豊田市出身

- 1 スポーツ・お菓子作り
- 2 南の島に行く
- 3 アイスクリューム
- 4 いつも笑顔で



臨床検査技師

岡田 暁美 (おかだ あけみ)
愛知県名古屋出身

- 1 パン作り
- 2 世界一周旅行
- 3 おにぎり



臨床検査技師

柳川 典子 (やながわ のりこ)
愛知県豊田市出身

- 1 寝ること
- 2 家のリフォーム
- 3 高級寿司
- 4 母



作業療法士

天野 悦子 (あまの えつこ)
愛知県豊田市出身

- 1 絵を描く、折り紙
- 2 家族でディズニーランドに毎月泊まる
- 3 おしゃれなカフェで美味しい料理とデザート



ナースエイド

新名 直美 (にいな なおみ)
愛知県豊田市出身

- 1 部屋の片づけ
- 2 娘と好きなアーティストのコンサートに行きまくる
- 3 おいしいスイーツ



ナースエイド

鶴田 裕佳 (つるた ゆか)
愛知県豊田市出身

- 1 お菓子作り、ピアノ
- 2 世界のディズニーリゾートに行く
- 3 サーモンたっぷりの海鮮丼
- 4 現状維持では後退するばかり



ナースエイド

神田 いづみ (かんだ いづみ)
愛知県豊田市出身

- 1 スノーボード
- 2 旅行
- 3 ソフトクリーム
- 4 人生楽しまないでどうするの!?



聞いてみました ▶

- 1 得意なこと
- 2 1,000万円当たったら、貯金以外で何に使いますか
- 3 地球最後の日、何を食べますか
- 4 影響を受けた人あるいは言葉



ナースエイド

小柳津 真奈美 (おやいづまなみ)
愛知県豊田市出身

- 2 旅行をする
- 3 ケーキ



ナースエイド

五十嵐 侑子 (いがらし ゆうこ)
愛知県安城市出身

- 2 値段を気にせず好きなだけショッピング
- 3 高級レストランでディナー



ナースエイド

小森 祐貴子 (こもり ゆきこ)
熊本県八代市出身

- 1 アロマセラピー
- 2 ラスベガスで使い切る
- 3 普通にご飯・味噌汁・玉子焼き
- 4 母：いつも笑顔



ナースエイド

星野 映美 (ほしの えみ)
愛知県豊田市出身

- 1 ドライブ、スイーツめぐり、犬の散歩
- 2 家を建てる
- 3 ケーキ



介護スタッフ

相羽 裕子 (あいば ひろこ)
愛知県豊田市出身

- 2 旅行をする
- 3 黒毛和牛のサーロインステーキ



颯とよた介護職

三浦 康代 (みうら やすよ)
愛知県豊田市出身

- 2 旅行をする、車を買う
- 3 焼き肉
- 4 一期一会



颯とよた介護職

太田 理恵 (おおた りえ)
愛知県豊田市出身

- 1 サックス、歌
- 2 南の島に別荘が欲しい
- 3 炊きたてのご飯
- 4 野に咲く花の様に



通所リハ補助

桑原 美幸 (くわばら みゆき)
愛知県みよし市出身

- 1 フラメンコ
- 2 パリで1~2か月暮らす
- 3 エビフライ
- 4 置かれた場所で咲きなさい



通所リハ補助

今井 さな江 (いまい さなえ)
愛知県豊田市出身

- 1 料理
- 2 旅行をする
- 3 高級和食料理



SHIN-SHIN とよた受付

太田 珠里亜 (おおた じゅりあ)
愛知県豊田市出身

- 1 お菓子作り
- 2 奨学金返済
- 3 きしめんと焼肉



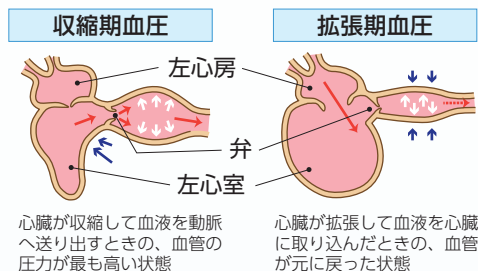
高血圧症

内科 医師 加藤 真二

日本高血圧学会によると、高血圧の人の数は全国で約4300万人と推定されています。成人の3人に1人は、高血圧症または高血圧症予備軍といわれます。今や、高血圧症は国民病とも呼ばれる身近な病気です。今回は、脳卒中や心疾患の原因にもなる怖い病気“高血圧症”について説明します。

血圧って？

血液は、心臓から全身に送り出されます。この血液を送り出すときの血管の壁にかかる圧力を血圧といいます。



血圧 = 心拍出量 (心臓から送り出される血液の量) × 末梢血管抵抗 (血管の硬さ)

成人の
血圧値の
基準

診察室血圧 収縮期血圧：140mmHg未満 拡張期血圧：90mmHg未満

家庭血圧 収縮期血圧：135mmHg未満 拡張期血圧：85mmHg未満

※診察室では緊張して血圧が上がることもあるため、家庭での測定より基準が低くなります。

主な種類は？

高血圧症の患者のほとんどは、生活習慣や遺伝などのさまざまな原因が重なって発症する本態性高血圧*です。心疾患や腎臓疾患などの原因がはっきりしている高血圧を二次性高血圧といいますが、全体のおよそ1割です。

症状は？

自覚症状はほとんどありません。頭痛やめまい、耳鳴りを感じることもあります。ほとんどは悪化後に動悸、胸の痛み、足の痛みやしびれなどの症状が出てきます。

診断は？

高血圧症は、脳卒中や心疾患を引き起こす大きな原因となるため、治療を開始する前に、臓器障害や合併症の有無の検査が必要です。生活習慣の改善が特に重要で、指導後に血圧が安定し、低リスク群と診断されれば、薬を服用しなくても生活できます。

生活習慣を改善するには？

食事

塩分をとり過ぎると血管内の濃度が上がり、それを薄めようと体内の水分が血管内に移動します。水分が増えると血管内の血液量が増加するため、心臓や血管に負担がかかり、血圧が上昇します。**食塩摂取量を1日6g (小さじ1杯) 未満にするよう心がけましょう。**

運動

適度な運動をすると体が温まり、足や手の先端まで血液が巡って全身の血流が良くなるため、血圧が下がります。**週に3～4日は、適度な運動をしましょう。**

嗜好品

タバコに含まれるニコチンや大量のアルコールの摂取は、血圧が高くなる原因となります。おつまみに塩分が高いものを選んでしまうのも血圧が上がる原因です。飲酒はほどほどに。



環境

寒い冬に温かい部屋から急に寒い場所に出ると血圧が上がります。**廊下やトイレ、お風呂なども暖かくしておくよう心がけましょう。**



血圧は、寒い季節にも上がりますが、1日の間にも変化します。また、攻撃的な性格や完璧主義の性格もストレスがかかりやすいため、血圧値が上がってしまいます。心に余裕を持ったストレスの少ない生活を送るよう心がけましょう。

糖尿病のフットケア

外来看護師 ほなだ 花田 めぐみ

糖尿病が悪化すると、末梢神経障害という合併症を引き起こし、血流が悪くなって手や足の先まで栄養や酸素が十分に行き渡らなくなったり、感覚が鈍くなったりします。特に足の異常は気がつきにくく、小さなケガややけどを悪化させてしまうことがあります。

当院のフットケア外来では、こうした足の病変の早期発見と予防に向けて、セルフケアに必要な指導を行っています。

足のトラブル		受診科
足	しびれる むくむ 違和感がある 歩くと痛い 	内科
皮膚	まめ たこ 皮膚が赤い 傷 乾燥 ひび割れ しこりがある 	皮膚科
爪	爪が厚くて爪切りに困る 爪が白い 巻き爪 爪の周りが赤い・出血 二枚爪	皮膚科
指	<small>がいほんぼし</small> 外反母趾 <small>へんぺいそく</small> 扁平足 指がカギ状に曲がっている 	整形外科
感覚異常	しびれる 冷える 靴の中の小石に気づかないことがある	

上記のほか、視力が悪くて足の状態を確認できない、深爪をする、自分で爪を切れないといったトラブルも起こります。

神経障害は、悪化すると違和感や痛みが現れ、安静にしているとも痛い、傷が治りにくいなど、症状が重くなります。

爪の役目

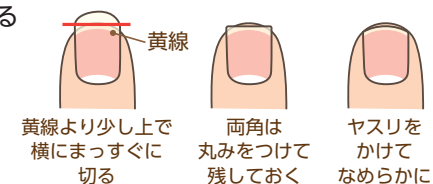
足の爪は、歩行時に地面をしっかりと踏み、体を安定して支えるために重要です。健康な爪を保つために、正しくお手入れすることが大切です。

爪切り

神経障害が進んでいると、爪が伸びたり割れたりして皮膚に食い込んでも痛みなどを感じません。伸びた爪はケガのもとになるので、こまめに手入れしましょう。

爪切りのポイント

- お風呂上がりや数分間お湯に浸したあとに切る
⇒爪が柔らかくなり手入れが楽になる
- 爪切りではなく、なるべくヤスリで削る
⇒爪はアーチ状で何層にも重なった構造しているので爪切りを使うと二枚爪や爪が割れる原因になることがある
- 足の爪は、丸くでなく四角く切る
⇒丸く切ると巻き爪や陥入爪になりやすい。靴下などに引っかからないよう指と同じ長さで切るとよい
- 深爪をしないよう、図のように白い部分が1mm程度残るように切る
⇒深爪をすると指先が保護されず、感染や手あれの原因となる



◆フットケア相談のご案内

相談時間	月・火・水・金 14:00～17:00
対象	糖尿病の治療をされている方（予約制）

トラブルが起きたら、早めに医師、外来看護師にご相談ください。



臨床先進リハビリテーションカンファランス2014 ベストプレゼンテーション に選ばれました！

リハビリテーション部 理学療法士 鈴木 基弘



7月に開催されたCIRC(臨床先進リハビリテーションカンファランス2014)で、当院の発表が、ベストプレゼンテーションに選ばれました。

この研究会は、企業や病院が集まり、最新の治療機器の紹介やロボットを利用したリハビリなど、先進的な取り組みを報告するもので、当院は毎年参加し、発表しています。

今回は、当院が独自に行っている高次脳機能障害を持つ患者さまに対する自動車運転の評価について発表しました。



スタッフが丸となり、患者さまの安全運転を願って活動しています

高次脳機能障害とは、脳が損傷し、集中力が保てない、言葉の理解力が低下するといったことが起こり、状況に応じた適切な判断を下して行動することが難しくなる障害です。そのため、高次脳機能障害を持つ人が車の運転をすると、交通状況に合わせたスピードのコントロールや、車線変更時の安全確認が不十分になるといわれています。

当院では、高次脳機能障害を持つ入院患者さまを対象に、作業療法士による高次脳機能検査をするだけでなく、2010年から自動車学校と連携し、教習指導員と作業療法士による実場面での評価も行っています。

医療機関と自動車学校の連携は、まだ全国的にも珍しい取り組みです。“自動車の街”豊田市で、高次脳機能障害を持つ方でも安全に運転ができるよう活動していきます。

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ

No.7

自宅での調理の工夫

リハビリテーション部 作業療法士 渡井 美加子・山田 梨紗

病気により、手や足が動きにくくなるなどの身体機能障害や、「左側を見落とすようになった」「注意力がなくなった」「記憶が低下した」などの高次脳機能障害が生じると、入院前に当たり前にできていたことができなくなることがあります。家事の一つである“調理”では、調理方法の工夫や、火や刃物の管理が必要になってきます。今回は、前述のような障害を持った方でも、自宅で安全に調理が行えるよう、動作の工夫を紹介します。

問題点1 材料を押さえることができない

解決! まな板の下に濡れたふきんや滑り止めマットを敷いたり、金具に食材を刺して調理ができるまな板を使用したりします。包丁も取っ手が付いた握りやすいものを使います。

食材固定の金具
付きまな板 ▶



問題点3 手の届く範囲が狭くなる

解決! ワゴンを利用したり、置き場所を工夫したりして、手元に道具や材料を近づけることにより、移動距離を短くします。

問題点4 時間がかかり 疲れやすい

解決! 作業を整理して一つひとつの動作時間を短く区切ったり、カット野菜や既製品を活用したりします。

Point

身体機能や高次脳機能に障害が生じると、同時に作業することが難しくなるため、材料・器具をあらかじめ準備しておくことが大切です。少ない材料で簡単に作れる料理から始めてみましょう。

問題点2 食器を洗うことができない

解決! シンクにマットを敷くことで、片手でも食器を洗うことができます。

滑り止めマット ▶



退院後も、病気になる前と同じように生活したいという患者さまの思いは強いものです。個人個人の残存能力を活かして訓練を行うことで、自分に自信が付き、体と心が元気になります。

今回紹介した調理器具のほかにも、さまざまな福祉用具があります。
詳しくは担当療法士にご相談ください。

管理栄養士から

イラっとしたら、カリウム不足？

現代人はカリウムが不足していると言われています。いろいろな、うとうとする、無気力、無表情、脱力感などは、カリウム不足の症状です。思い当たる節はありませんか？今回は、普段あまり意識することのないカリウムについて説明します。

カリウムの主な働き

- ① 細胞内の塩分（ナトリウム）とバランスをとりながら細胞を正常に保つ
- ② 余分な塩分（ナトリウム）を尿と一緒に排泄し、**血圧を下げる**
- ③ **筋肉の収縮を円滑にする**

カリウムを多く含む食材

カリウムの1日の目安量
男性 2500mg 女性 2000mg

アボカド 100g
(小1個)
720mg



ほうれん草 70g
(1/2～1/3束)
690mg



さつまいも 100g
(小1個)
470mg



バナナ 100g
(1本)
360mg



納豆 50g
(1パック)
330mg



柿 100g
(1/2個)
170mg



調理するときの注意すること

カリウムは水に溶けやすいので、調理するときには注意が必要です。

- ① 生で食べるときは長時間、水にさらさない
- ② 煮たりゆでたり**加熱するとおおよそ30%が水に溶け出してしまうので**、トロミを付ける、スープや鍋にするなど、煮汁ごと食べられるよう工夫する

！ こんな人は、カリウムのとり過ぎにご注意を

カリウム制限が必要な病気もあります！
腎臓に疾患がある方は、カリウムを排出する機能が低下しています。血中で必要以上にカリウムの濃度が高くなると、不整脈や心停止を引き起こすことがあります。心配な方は、主治医や管理栄養士にご相談ください。

骨を丈夫に
保つために

骨粗しょう症予防体操

骨密度の低下と骨質の劣化によって起こる骨粗しょう症。ひどくなると、骨折や寝たきりの原因にもなります。運動を行うことで、骨を作る細胞の働きが活発になるほか、筋肉も鍛えられます。転倒を予防し、骨折のリスクを減らすことができますので、ぜひ定期的に運動しましょう。

骨密度低下防止に

ウォーキングやジョギング、エアロビクスなど、定期的な運動を継続しましょう。
まずは散歩からスタートしてもいいでしょう。



靴選びも大切です！

- ひもやマジックテープでしっかり固定できるもの
- サイズはかかとがピッタリ、つま先はゆったりしているもの
- かかとに厚みがあり、衝撃を吸収してくれるもの



転ばないカラダ作り

● ふくらはぎのストレッチ

イスや壁に手をつき、足を前後に開きます。つま先と膝を正面に向け、かかとが浮かないように前足の膝を曲げます。



● 上半身のストレッチ

肩幅に立ち、両手を組んで頭の上に伸ばします。手のひらを返し、かかとをつけたまま伸びをします。



負荷をかけ、骨を強くする

● 片足重心

イスや壁などにつかまって、片足で30秒程度立ちます。左右行いましょう。



無料体験受付中です！ スタジオ参加もできます！！

- お問い合わせ：SHIN-SHIN とよた ☎ 0565-34-6272 (直通)
- 体験受付：10:00～19:00 ● 休館日：日曜日



Facebook ページに「いいね！」してね♪