

三豊総合病院だより

Mitoyo General Hospital



発行●三豊総合病院
発行人●白川 和豊

KOKORO

2012
52



『健康フェア2012』 が行われました。

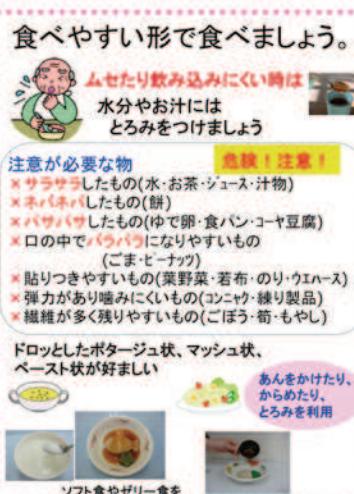
去る平成24年3月10日に、三豊総合病院玄関ホールにて健康フェア2012を行いました。

今年度は「みんなで支えよう 高齢者の食生活」と題し、具体的な食事内容や食べる上において大事な口腔ケア、嚥下機能などから食について考え、改めて健康についての見直しを行うことをテーマに中津先生、管理栄養士高橋さん、歯科木村先生、リハビリ言語聴覚士合田さんがそれぞれ講演を行いました。各ブースにもミキサー食の提供など体験できる内容を用意し、参加者は108名と大変にぎわいました。



～安全にしっかり食べていきいき生活～ 栄養管理科 高橋 朋美

老化に伴い身体に変化が見られ、食事を「おいしく・いろいろ・うまく」食べられないといった問題がでてきます。その結果、栄養が偏ったり、栄養が不足・痩せるという高齢者の低栄養が最近大きな問題となっています。食事を安全にしっかり食べるため、3つの工夫をしましょう。



2頁につづく

- ①1日3食、バランスのよい食事に。
②食べ物の大きさや調理法を工夫し、噛みやすい食事に。
③水分にはとろみをつけ、安全で飲み込みやすい食事に。**

お食事にお困りの際は、1人で悩まないで早めに周りの人に相談するようにしましょう。病院では、電話相談や食事指導も受け付けています。いろんな職種が力を合わせて、ご自宅で生活されているお年寄りの「食」を支えていきたいと考えています。

1日3食きちんと食べましょう。

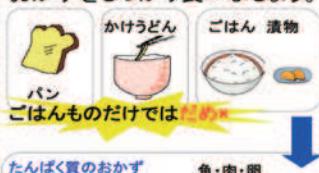


食事抜きは要注意

一度にたくさん食べられない時や食欲のない時は、食事の回数を増やしたり、おやつで補いましょう



おかずをしっかり食べましょう。



パン ごはんものだけではダメ!



「高齢者と嚥下～とろみについて考える」

言語聴覚士 合田佳史

高齢者の食生活で気をつけなければならない点に「嚥下障害・誤嚥」があります。加齢により感覚や筋力の低下がみられると、特にお茶など水分で誤嚥は起こりやすくなります。そこで、安全に水分を摂取していくためには「とろみ」をつけることが必要です。今回は、とろみの必要性や種類、正しいとろみの付け方などについて、実技を交えてお話させて頂きました。これを機会に、地域の方々が正しい知識を持ち、安全な食生活を送って頂けることを願っています。



●「とろみ」の種類による、流れる早さの違い。



●「とろみ」の種類による、広がり方の違い。

お口が寝たきりにならないために 歯科保健センター 木村年秀

からだが不自由になってしまふと、お口の中のお手入れがあろそかになってしまいます。お口の中には、何千億もの細菌が住んでいます。歯磨きや義歯の掃除ができないとさらに細菌は増加します。脳卒中や認知症などが原因で飲み込みが悪くなると、食道に入るはずの食べ物や唾液があ口の中で増殖した細菌と一緒に誤って気管から肺へ入ってしまい（ごえん）、肺炎を起こしてしまうこともあります。特に体の抵抗力が低下した高齢者などは肺炎の危険性が高まります。香川県は全国で2番目に肺炎で亡くなる方が多く、特に注意が必要です。高齢者の肺炎を予防するためにはお口のケアをしっかりとしましょう。通院困難な方は当院からお宅に訪問して歯の治療やお口のケアをいたします。ご相談は、香川県歯科医師会内の在宅歯科医療連携室（TEL087-851-4965）や三豊総合病院歯科保健センター（TEL0875-52-3366）までお願いします。



寝たきりの人の入れ歯

-麻痺がある側に食物が残っています-

医療マネジメント学会香川支部学術集会を開催して 医事課 合田真志

3月3日(土)三豊総合病院にて、医療マネジメント学会香川支部学術集会を開催し、約130名近くの方に来場頂きました。当日は、特別講演として、講師に京都大学医学部附属病院地域ネットワーク医療部宇都宮宏子先生をお招きし、「生活を支える医療につなぐ～在宅移行支援の看護マネジメントを体系化する～」について実践に即したご講演を頂きました。

また、香川県下の医療機関より医療マネジメントに関する演題として計27題の応募を頂き、様々な発表と活発な議論がなされました。



乳房超音波検診開始のお知らせ

平成24年4月1日より乳房超音波検診が始まります。

- ・当院の健診でマンモグラフィを追加された方に限りオプションで受けすることが出来ます。
(生活習慣病予防健診・人間ドック・企業健診のいずれかを受診の方)
- ・費用は自己負担で3,675円必要です。
- ・準備がありますので、事前のお申し込みが必要です。検査実施時間は11時頃からとなります。
- ・検査は女性技師が担当します。



【乳房超音波検診追加の目的】

- ・乳癌の発見率の向上と要精査率の低下に役立つと考えられます。

【乳房超音波検査の特徴】

- ・手には触れない小さなしこりを見つけることが可能で、微小病変の発見に適しています。
- ・乳腺の発達した乳房、30代、40代の乳房の検査に適しています。
- ・痛みは伴いません。

詳しくは下記までお問い合わせください。

三豊総合病院企業団 健康管理センター Tel(0875)52-2726

新棟のオープンに伴い、 産婦人科病棟もリニューアルされました。

今回は、病棟内の様子と当院での産前から産後までの取り組みについて紹介します。

産婦人科

産科では、安全で快適な満足できるお産をサポートするために、妊娠から産後まで外来と病棟が連携し、きめ細やかな関わりをさせていただいている。



妊娠期

妊娠中は助産師による母親学級、マタニティ・ヨーガ教室を行っています。
また、妊娠中から産後まで骨盤ケアを取り入れています。



母親学級



マタニティ・ヨーガ



骨盤ケア

分娩について

平成23年7月末に新病棟に移転しました。移転に伴い、新たに陣痛から分娩後までを同じお部屋で過ごしていただけるLDRというお部屋を設けました。

生まれるまでのあいだ、ご家族に付き添っていただけ立会い分娩もできます。分娩時は、産婦人科医、小児科医が立ち会います。正常のお産だけでなく、異常時には迅速に対応できる体制が整っています。分娩後はお母さんと赤ちゃんの体調に合わせて、カンガルーケアを取り入れています。心と体のつながった、とてもあたたかい時間です。



家族とのふれあい



カンガルーケア

お産後について

毎日小児科医が赤ちゃんの診察を行っています。また希望者には赤ちゃんの聴力検査を行っています。お部屋はトイレ・シャワー付きの個室とトイレ付きの4人部屋があります。産後すぐから赤ちゃんとお母さんの体調に合わせて母児同室を行っています。母児同室を行うことで、赤ちゃんとご家族との絆が深まり、母乳分泌を促します。また、退院後スムーズに育児ができるようになる等のメリットがあります。ご家族を含めての沐浴指導、退院指導、調乳指導、乳房ケアを行い、産後の悩みにきめ細かくサポートさせていただきます。



退院指導



授乳指導



沐浴指導

退院後について

退院後は、電話相談、母乳外来、ベビーマッサージ教室を行い、育児のサポートをしています。



ベビーマッサージ



電話相談



母乳外来

ベビーマッサージ

ベビーマッサージは、親の愛情を表現でき、なおかつ体の触れ合いを求める赤ちゃんの気持ちを満たすことも出来るテクニックです。ベビーマッサージをすることで、親子のコミュニケーションのきっかけ作りにしましょう。

*三豊総合病院ホームページもご覧下さい。



国際標準化に伴い、

ヘモグロビン・エイワンシー

HbA1cが変わります。

HbA1c (ヘモグロビンエイワンシー)について

2012年4月1日から

糖尿病のコントロールの指標としてとても重要なHbA1cの基準値が4月1日から変わることになりました。海外のNational Glycohemoglobin Standardization Program (NGSP) 値と、日本糖尿病学会 (JDS) 値との差 (約0.4%) が明らかとなり、日本でも国際値 (NGSP値) を2012年4月1日から使用することになりました。

実際の変化はどのくらいか

実際には全てが0.4%高くなるわけではありません。

JDS値で4.9%以下は NGSP値 (%) = JDS値 (%) + 0.3%

JDS値で5.0~9.9%は NGSP値 (%) = JDS値 (%) + 0.4%

JDS値で10.0~14.9%は NGSP値 (%) = JDS値 (%) + 0.5%

と低い値は0.3%で高くなると0.5%変化します。

書き方の区別の仕方

医療機関によって、あるいは検査の時期によって示した値が何かで混乱します。

NGSP値で表記されたHbA1cは、「HbA1c(NGSP)」又は「A1C」、従来のJDS値表記のHbA1cは「HbA1c(JDS)」又は「HbA1c」と書くことになっています。当院では、「A1C」「HbA1c(JDS)」両方の表示となります。

診断基準の変更

糖尿病の診断基準も変更され、2012年3月31日までは、従来のJDS値を用いて診断し、6.1%以上を糖尿病型としますが、2012年4月1日以降は、NGSP値を用いて診断し、6.5%以上を糖尿病型とします。

例外はあるのか？

特定健診・保健指導だけは遅れます。

システム変更や保健指導上の問題を避けるため、2012年4月1日~2013年3月31日の期間は、受診者への結果通知及び保険者への結果報告のいずれも従来通りJDS値のみを用います。2013年4月1日以降は、まだ決まっていません。

全ての値がきれいに移行するわけでもないので混乱しそうです。注意して値を見直す必要があります。

血糖管理の指標は

指 標	優	良	可		不 可
			不十分	不 良	
HbA1c (NGSP) (%)	6.2未満	6.2~6.8	6.9~7.3	7.4~8.3	8.4以上
HbA1c (JDS) (%)	5.8未満	5.8~6.4	6.5~6.9	7.0~7.9	8.0以上
空腹時血糖値 (mg/dl)	80~119	110~129	130~159		160以上
食後2時間血糖値 (mg/dl)	80~139	140~179	180~119		220以上

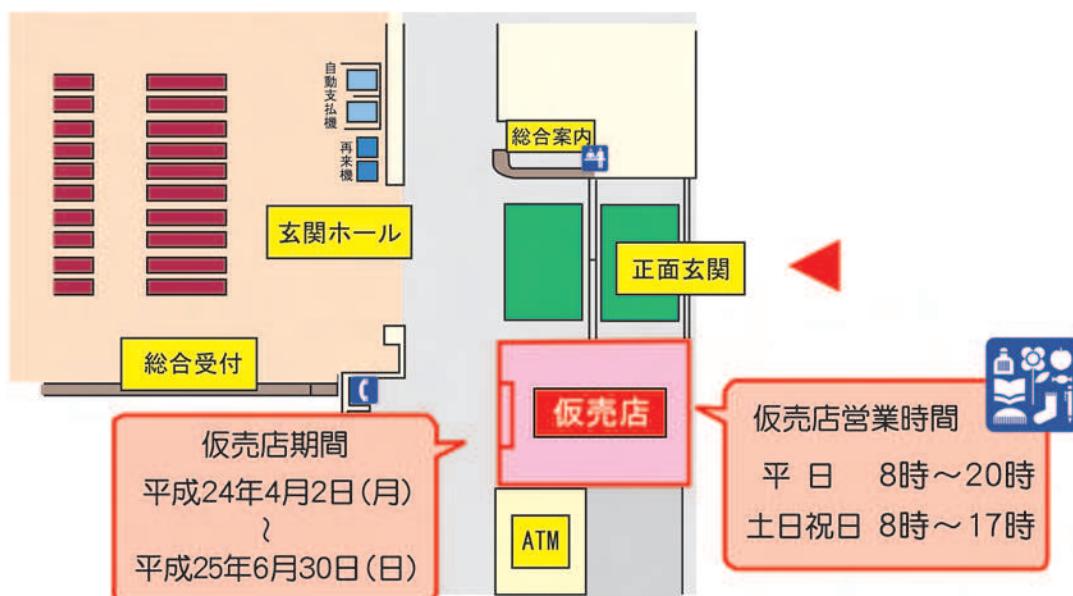


仮売店のお知らせ

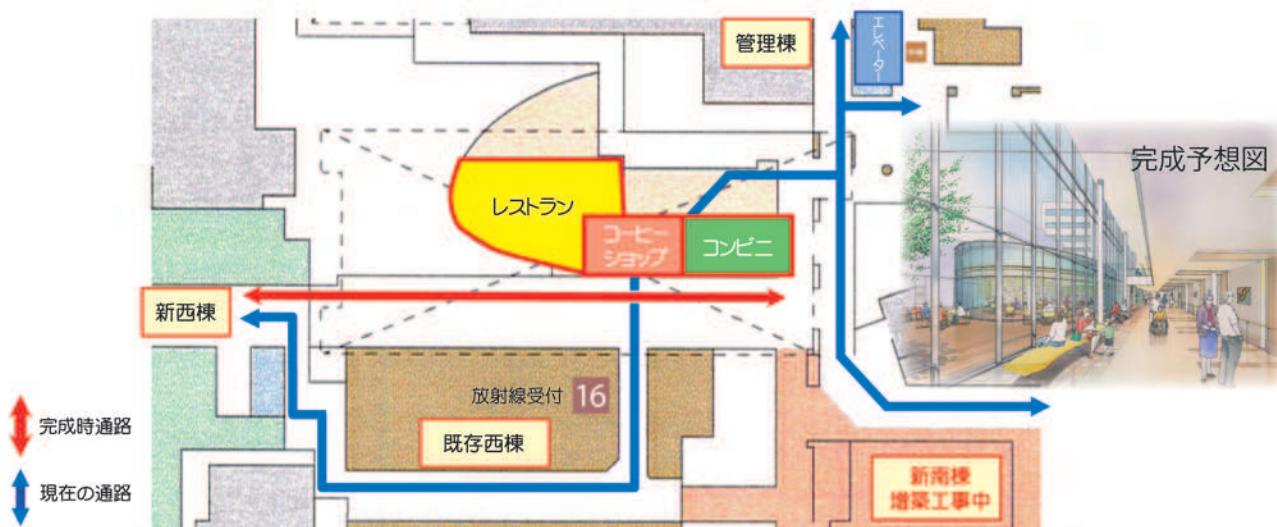
平成24年4月1日から東棟の解体工事が始ってあります。

それに伴い東棟1階にある売店施設は3月31日で閉鎖し、4月2日(月)から正面玄関付近(下図参照)に仮設オープンしてありますが、併設しておりました喫茶(食堂)は全面閉鎖いたします。尚、今回の整備事業において平成25年6月完成予定の新中央棟1階にコンビニ・レストラン・コーヒーショップ等のサービス施設を設置する予定です。(下図参照)

これらの施設を充実し外来患者、入院患者及びご家族の皆様のアメニティの向上を図ります。その間大変御不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。



平成25年オープン予定の「コンビニ・レストラン・コーヒーショップ」は下図案内図のように位置し完成時には新西棟1階の「病院どおり」につながり、自然光による明るさのなかで患者様の憩いの場となるよう整備いたします。



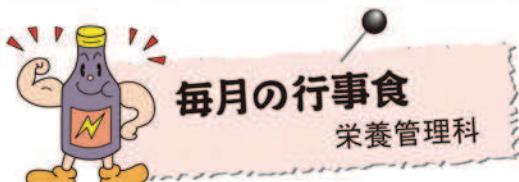
夜間糖尿病教室のお知らせ

夜間糖尿病教室は、糖尿病について色々知りたいけれども仕事で日中は時間が取れない…という方のための教室です。もちろん糖尿病に関心がある方や学びたい方の参加もOKです。

糖尿病についてや運動、薬、食事療法などのテーマに分かれて、月1回(1・8月は休み)健康管理センターにて18~19時半(まっぷたつ使用時は19時まで)に行っていきます。定員は20名ですが、まっぷたつ(5~10人のグループで話し合い、知識や体験からお互いに糖尿病について学び会う学習教材)使用時は10名となります。

また、年に3回は野菜の摂り方やどれくらい食べたらいいのかなどのテーマで試食会も行います。(事前のご予約と、試食会時の参加費600円が必要となります)

夜間糖尿病教室で糖尿病について学び、糖尿病と上手く付き合っていきませんか?たくさんの方のご参加をお待ちしております。



ようやく春らしくなってきました。当院でもお雛まつり行事食をしました。栄養管理科では、季節を感じてただきたく、毎月工夫をしてがんばっています。今回は春らしく菜種和えを紹介します。参考にして下さい。

菜種和え (4人分)



菜花 320 g
人参 40 g
錦糸卵 40 g
だし醤油 20cc

- ①菜花・人参は食べやすい大きさに切り茹でる。
- ②錦糸卵(炒り卵にしても可)を加え、だし醤油で和える。



2月 節分行事食

ご飯／鰯の塩焼き／白和え
豚汁／節分豆



3月 お雛まつり行事食

あけぼのご飯／じょうや蒸し／清汁
菜種和え／雛あられ