

ご自由にお持ちください

Mitoyo
General
Hospital

発行／三豊総合病院
発行人／安東正晴

三豊総合病院だより



こころ
Kokoro

vol.84
2017.8



[特集]

認知症になつても
住み慣れた地域で暮らすために
骨密度の測定結果について

[エキスパートスタッフ] 納食用特殊料理専門調理師

[季節の旬レシピ] なすの彩り野菜ソース

今号の表紙

三豊総合病院企業団には
3名の認知症ケア専門士が在籍

2025年には5人に1人が認知症に!?



認知症になつても

住み慣れた地域で暮らすために

特集

世界一の超高齢社会と言われる日本では、高齢化が進むとともに、認知症の人も増え続けています。そこで、認知症の現状や自分らしく暮らしていくためには何が必要か、わたつみ苑の専門スタッフがお話しします。

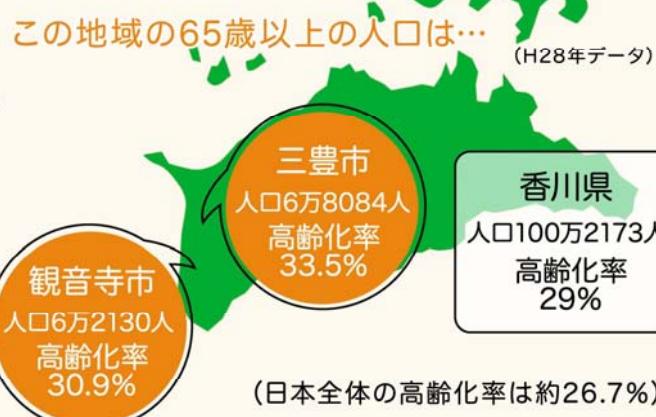
介護老人保健施設 わたつみ苑
認知症ケア専門士



看護師：河田 詩子 介護福祉士：金城 リツ

認 知症の現状

現在、65歳以上の約4人に1人が認知症・またはその予備群（認知症発症の一歩手前の状態である軽度認知障害）であるというデータが出ています。認知症の人は約7人に1人（有病率は15%）であり、2025年になると5人に1人になると推計されています。



老化による物忘れと認知症の違いをチェック!

	老化による物忘れ	認 知 症
物忘れの範囲	体験の一部 例:昨日の夕食のメニュー	体験の全体 例:昨日夕食を食べたこと自体
もの忘れる自覚	あ る	な い
ヒントを与えられると	思い出せる	思い出せない
探し物に 対して	自分で見つけようとする	誰かに盗られたなど人のせいにする
時間や場所への認識	正しい	正しくない
日常生活への支援	な い	あ る

認知症の症状の具体例

- 同じことを何回も話したり尋ねる
- 財布や通帳などの大切なものを失くす・盗まれたと疑う
- 今日が何月何日かわからない
- 慣れている道で迷ってしまう
- テレビの内容が理解できなくなった
- 簡単な計算ができない
- 薬の飲み忘れが増えたなど



認知症の方が地域の中で安心して暮らすには、**支援者が必要です**
周囲の理解と気遣いがあれば、穏やかに暮らせます

支

援…難しく聞こえるけれど、例えばこのようなことも支援です

- ・道で会ったら声をかける
- ・近所での集まりには声をかけて一緒に参加する
- ・頼みごとをするときは、メモをして携帯してもらう

- ・期限や期日などがあれば、その頃に声をかける
- ・もめたことや困ったことは何でも聞き、受け入れ、できるだけ否定しない

私

たちはこのような場所に参加すること・活動をすることもできます



認知症センター

認知症について正しく理解して偏見を持たず、認知症の方や家族を地域で見守り、支援する人のことを言います。市町村や県の養成講座を修了するとセンターになることができます。

センター数：全国800万人以上

この地域でも

観音寺市2,000人以上・三豊市4,000人以上！



認知症カフェ

認知症の方と家族、地域住民、医師や介護職など誰もが参加でき集う地域の場所のことです。お茶や交流を楽しむほか、専門スタッフによる相談やレクリエーションなどを行い、悩み相談や情報交換の場としても広がりつつあります。



地域の交流～サロン～

高齢者の支援活動をしている自主グループ（ボランティア）の存在と活動が期待されています。



近所の人との交流（井戸端会議）

顔なじみの人が集まる場所（安心できる場所）での普段の会話も重要です。



相談できる施設が各地域にあります

まずはかかりつけの医療機関や
各市町へ相談を

- ・もの忘れ相談医（もの忘れ外来）
- ・認知症疾患医療センター
- ・地域包括支援センター
- ・県保健福祉事務所
- ・県精神保健福祉センター
- ・若年性認知症コールセンター
- ・認知症の方の家族会など

悩まず
まずは、
相談

私しか介護できない

親だから仕方ない

周囲の目が気になる

近所に知られたくない

わたみ苑でも、認知症の方が安心して生活できるよう、ケアの向上を目指し日々奮闘しています。
お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

こんな思いで認知症の方の介護を続けられている方もいるのではないでしょうか。
一人で悩まないで、勇気を出して親しい友人や近所の方、医療機関や地域の関係機関の相談窓口に相談しましょう！

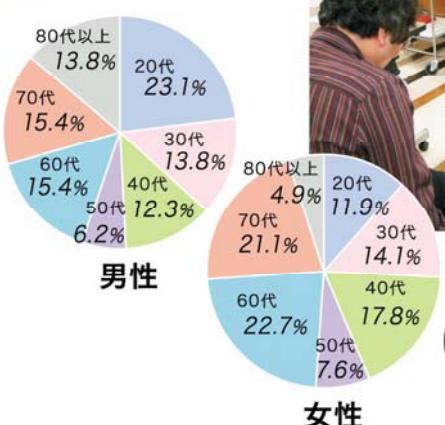
第3回三豊総合病院まつりで実施した

骨密度の測定結果について



5月に開催した病院まつりにて、栄養管理科のブース「骨々ためようカルシウム」では骨密度測定を行いました。その際の結果と骨密度についてご紹介します。(20~90歳までの成人男性65名・女性185名のデータを集計)

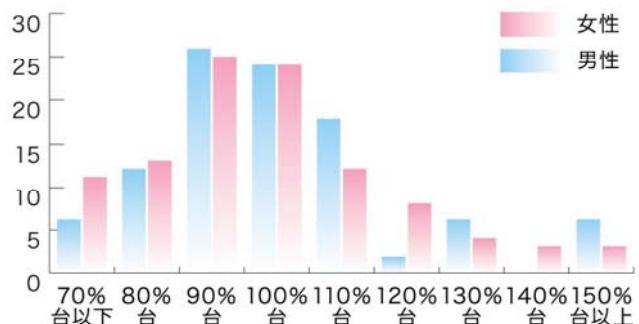
① 測定者の年齢分布



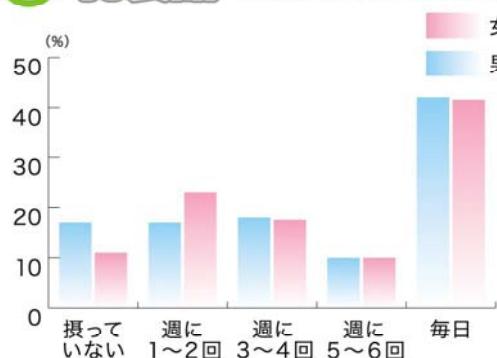
足のくるぶしの
少し下あたりに
超音波をあてて
骨密度を測定
しました

② 測定者の%AGE結果

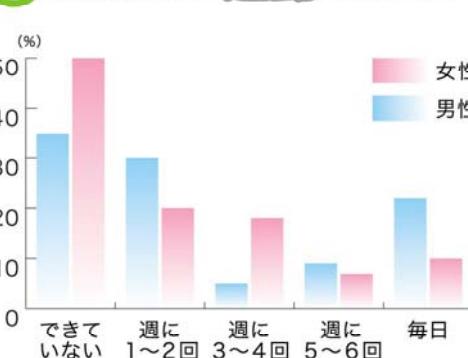
SOS値(値が高いほど骨密度が高いと判定される数値)を、同年齢のSOS値と比較したときの割合が%AGEです。



③ 乳製品を摂っていますか？



④ 定期的に運動をしていますか？



**骨粗鬆症
予防のためにには**
**バランスの
よい食事と
適度な運動が
重要です**

カルシウム豊富な食品を摂りましょう

◆骨を作るのに必要な栄養素◆

カルシウムが豊富



骨を強くする手助けとなる
ビタミンKが豊富



カルシウムの吸収を助ける
ビタミンDが豊富



1日30分程度の 習慣的な運動を



ウォーキングや筋力トレーニングなど、適度な運動により骨に刺激を与えることで骨が強くなります。生活の中に散歩を取り入れる、こまめに家事をするなど、習慣的な運動を取り入れましょう。日光に当たることでビタミンDも活性化されます。

高齢になつたら…

高齢になると、栄養の吸収率が悪くなることで骨形成が十分に行われなくなり、筋肉量の減少によって日常の運動量が少なくなり、骨密度が低下しがちになります。

(後期高齢者の寝たきり原因の第一は「骨折」!)

★骨を強くする治療もあります

骨の強さは**骨密度+骨質**により決まります

※骨質…骨の微細構造、骨代謝回転の速さ、微小骨折の有無、石灰化の密度により示される

骨質が低下した場合、**骨質を上げる治療**があります。

当院ではどの科でも対応できますので、骨の強さが気になる方は一度主治医にご相談ください。

あなたの街の専門家

エキスパートスタッフ

Vol.
6



第6回目は…
入院中のみなさんの栄養面を支える
給食用特殊料理専門調理師をご紹介します

まずは

栄養管理科についてご紹介します

当院の栄養管理科は、管理栄養士・調理師・調理員・事務職員が所属しています。入院患者さんの食事提供や栄養管理、入院・外来患者さんの栄養指導などを行っています。1日に約1300食、疾病別に対応した特別食なども作っています。

○ 給食用特殊料理専門調理師とは

調理師免許取得者が所定の条件と実務期間を満たすと受験できます。調理に関する高度な技術・技能に加え、衛生管理などの専門知識が必要です。合格者には厚生労働大臣から証書が交付され、専門調理師及び調理技能士の称号が与えられます。現在、当院の栄養管理科には12名の有資格者が在籍しており、全国に誇れる人数です。

■ 資格を生かしたサポート

病気に合った食事の調理に加え、飲み込む力が弱っている方に安全においしく食べていただけるよう工夫した嚥下調整食や、嚥下造影検査食^{*}を作っています。嚥下調整食はミキサーやスピードカッターなどの調理器具類を使用して、増粘剤で固めたりとろみを付けたりします。形・大きさ・硬さなど、飲み込みの調整基準に沿った調理をして、患者さん一人一人の食べる力に合ったお食事を提供しています。

*食べ物や飲み物の飲み込み状態を調べる検査用の食事



■ 給食用特殊料理専門調理師としての今後

食べることの障害は医学的リスクだけでなく、食べる楽しみという生活の質の観点からも重要です。また、口から食べることで人間としての品位と尊厳を回復させる原動力にもなります。他施設との交流を図り情報を共有し、入院患者さんだけでなく地域住民や自宅療養をされる方へも、おいしく安全な食事の支援を行っていきたいと考えています。

「高原 守 指揮 ニューヨーク・シンフォニック・アンサンブル 特別コンサート～癒しの音楽空間～」を7月21日(金)に開催しました！



なかなか見られないオーケストラを間近で
楽しめるとあり、たくさんの方が来場！

ニューヨーク・シンフォニック・アンサンブルは日本人指揮者が率いるオーケストラで、ニューヨークを中心 に世界で活躍しています。今回は観音寺市民会館でのコンサートのため来県し、患者さんをはじめみなさんに癒しの時間を過ごしてほしいと、当院でも特別コンサートを企画してくださいました。願ってもない機会に恵まれ、貴重な1日となりました。



院内保育施設の子どもたちも見学♪



8月8日～10日の3日間 医療職セミナー を開催しました！

病院ではどのような職種がどのような仕事をしているか、医療職について実際に見て・体験して知ってもらうため、中学生・高校生を対象としたセミナーを今年も開催しました。

参加者からは「普段できない体験ができる良かった」「医療職へ進む思いが強くなった」「志望する学校を卒業した先輩と話をして実感がわいた」などの声がありました。

全16職種・99名が参加！



新任医師の紹介

New Face Introduce



小児科

大橋 育子 (おおはし いくこ)

7月より小児科に赴任しました大橋です。神奈川県こども医療センター・香川井下病院を経て、約5年ぶりに三豊総合病院に勤務することになりました。微力ではあります、前任地より引き続き、地域の小児医療のお役に立てればと思っております。よろしくお願ひします。



内科

田中 景子 (たなか けいこ)

岡山県出身、岡山大学腎臓内科から2ヶ月間赴任いたします。豊浜町は私の祖父母が暮らした地域で、お世話になりました。皆さまが健やかに長生きされますよう、腎臓病を中心に、高血圧・糖尿病・高脂血症・動脈硬化など診療させていただきます。短い期間ですが、よろしくお願ひいたします。

三豊総合病院 講座・イベント予定表

場所内
健康セミナー 病院内
講座 調理実習 講座・イベント

8月

- | | | |
|----------------|------------------------|--|
| 8日(火) 14時～ | がん患者情報交換会
「たんぽぽ会」 | |
| 8日(火)～10日(木) | 医療職セミナー | |
| 10日(木) 18時～ | 夜間糖尿病教室 | |
| 15日(火) | 午後休診 | |
| 16日(水) 13時30分～ | みとよサプリ
「介護が必要になつたら」 | |
| 17日(木) 15時30分～ | 腎臓病教室 | |
| 18日(金) 10時～ | 食べて治して、
ハッピーライフ | |
| 29日(火) 14時～ | ボランティアピアノ演奏 | |

9月

- | | | |
|----------------|---------------------------------|--|
| 8日(金) 14時～ | 食べて治して、
ハッピーライフ | |
| 14日(木) 14時～ | ボランティアピアノ演奏 | |
| 18時～ | 夜間糖尿病教室(試食会) | |
| 20日(水) 13時30分～ | みとよサプリ
「認知症の方とのかかわり方」 | |
| 21日(木) 15時30分～ | 腎臓病教室 | |
| 27日(木) 13時30分～ | みとよサプリ
「各ライフステージにおける歯と栄養のお話」 | |

参加ご希望の方はお気軽にお問い合わせください
※都合により変更する場合があります

栄養管理科がお届け 手軽においしく!
季節の旬レシピ



調理時間	約 20分
エネルギー	104 kcal
塩分	0.4g

※エネルギー、塩分は1人分です

食欲をそそる彩りです

なすの彩り野菜ソース

| 材料(4人分)

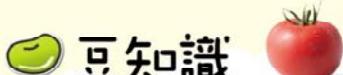
なす	400g
トマト	120g
むきえび	80g
たまねぎ	60g
ピーマン	60g
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ2 (30cc)
めんつゆ	大さじ1 (10cc)

| つくり方

- なすはヘタを取って縦半分に切り、皮の方に切り込みを入れて水にさらしあくを抜く
- なすを水につけていた間にむきえびをゆで、えび・トマトは細1cm角に、たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする
- なすの水気を拭き取り、熱したフライパンに油をひいて両面を焼く
- ボールに刻んだ野菜、えび、調味料を入れ混ぜる
- 焼きあがったなすを器にのせ④のソースをかけて完成!



今回は油を使ってなすを焼きますが、油をひかずに蒸し焼き風にしてもさっぱりと食べられます。



なすやトマトなど“夏野菜”には体を冷やす効果があるものが多く、夏バテ予防に効果的です。

外来診療予定表

(平成29年8月1日現在)

診察室			月	火	水	木	金	備考
内 前	午 新患及び再来	71	松本さ(初診補助)	初診③松尾(循)	松浦(初診補助)	※中野・長谷川操(初診補助)	森(初診補助)	※木曜7診 奇数週 中野・偶数週 長谷川操
		72	初診①大西(循)	初診①幡(消)	初診①神野(消)	初診①高石(循)	初診①井上謙(代)	※禁煙支援外来
		73	初診②山内(消)	初診②藤川(代)	初診②堀口(代)	初診②安原(消)	初診②秋田(消)	中津、吉田にて診察
		74	初診③長谷川陽(腎)	神 野	初診③谷本(循)	初診③吉田泰	初診③藤原敏(循)	
		77	廣 煙	河 内	安 東	今 井	石 津	
		78	安 東	安 原	石 津	秋 田	石 津	
		79	藤 川	腎臓病外来	藤 川	堀 口	中 津	
		84	間 嶋	守 屋			林	
		85	長谷川操(循)	高 石		谷 本	大 西	
		83					須 藤	
		13		中 野				
科 午 予約制専門外来	午	72		幡	藤 原 敏			
		73		長谷川陽	※窪 田	安 原	山 内	※木曜午後 CKD外来
		74	森	松 本 さ	糖尿病連携(井上)	松 岡(血液)		中央棟3Fにて 担当:石津
		77	守 屋	河 内	安 東	※窪 田		
		78	安 東	中 津	長谷川陽	松 浦		
		79	吉 田 泰	井 上 謙	松 本 さ	井 上 謙	吉 田 泰	
		84		大 西	守 屋	香 川	加 藤	
		85		高 石		高 石	松 尾	
		83	堀 口					
			中央棟3階			CKD外来(石津)		
神経内科・精神科	午 前	13				鎌田(神経)	出口・國土(神経)	※金曜午前 奇数週 國土・偶数週 出口
外 科 午 前	91	久 保	宇 高	水 田	久 保	水 田		※月曜午後
	92	井 野 川						呼吸器外科外来(総合検査協会のみ対応)
	93	前 田	曾我部長	前 田	井 野 川	曾我部長		内科72診にて偶数週 前田
	72	呼吸器外科外来						奇数週 井野川が診察
	91	白 川	※大 屋	乳腺外来(久保)	乳腺外来(前田)			※第2.4火曜午後92診 小児内科 浅井医師診察
	92		※浅 井				松 本 尚	※ペースメーカー外来 91診大屋 第1火曜午後
	93		曾我部長	遠 藤 出	吉 田 修		山 本 潤	93診曾我部 第1.2火曜午後
緩和ケア科	午 後	緩和ケア外来	白 川			細 川		
整形外科 午 前	61	阿 達			川 口	長 町		
	63	井 上 和	木 村	竹 内	阿 達(手)	川 口(全般)		
	64	竹 内(全般)	井上(関節・スポーツ)	木 村(全般)				
	61	阿 達				長 町		
	63	井 上 和						
産婦人科 午 前	03	石 原	石 原	平 松	石 原	兼 森		
	06	藤 原 晴	鎌 田 泰	藤 原 晴	藤 原 晴	石 川 陽		※助産外来 13:30~16:30
	03	検 查	産後検診	※助産外来	検 查	手 術		
	06		※鎌 田 泰	手 術				
小 児 科 午 前	31	大 橋	上 松	古 田 島	高 橋	古 田 島		※集団予防接種 毎週木曜
	33	島 内	佐 々 木	大 橋	大 橋	上 松		※集団乳児検診 毎週火曜
	31	佐 々 木	高 橋	佐 々 木	佐 々 木	大 橋		※心臓外来
	33	島 内	島 内	島 内	島 内	佐 々 木		第1月曜・第2水曜・第4火曜午後
泌尿器科 午 前	86	上 松	上 松	山 田	山 田	石 川 勉		※金曜88診
	88	石 川 勉	石 川 勉	上 松	小 田	※山 田		再診・紹介、第1金曜午後休診
	86	手 術	上 松		手 術	※小 田		
	88		検 查	石 川 勉		※山 田		
皮膚科 午 前	41	妹 尾	斉 藤 ま	斉 藤 ま	妹 尾	齊 藤 ま		※予約優先
	42	濱 中	濱 中	妹 尾	齊 藤 ま	濱 中		※水曜午後
	41	濱 中	妹 尾	外来1診※	手 術			外来1診 第1.3.4妹尾 第2.5齐藤
	42	齊 藤 ま	濱 中	外来2診※		特殊外来		外来2診 第1.3齐藤 第2.4.5濱中
歯科・歯科口腔外科 午 前	16	大 河 原	大 河 原(予約のみ)	大 河 原	大 河 原	大 河 原(予約のみ)		※難抜歯 月・水・木午後
	16	外 来 手 術	手 術	外 来 手 術	外 来 手 術	大 河 原(予約のみ)		
脳神経外科 午 前	11	正 岡	原 田	正 岡		正 岡		
	12	齊 藤 信	齊 藤 信	原 田				
	11	正 岡		検 查				
耳鼻咽喉科	午 前	51		外来担当医	外来担当医			※予約が必要
眼 科 午 前	24	曾我部由	村 田(検査)	曾我部由(初診)	曾我部由(初診)	曾我部由(初診)		※木曜午前:涙道 村田
	26	村 田(初診)	島 崎(検査)	手 術	島 崎	手 術		※木曜午前:神経眼科 曾我部
	28	島 崎(検査)	曾我部由	手 術	村 田(検査)	手 術		※金曜午後 ロービジョン外来
	24	曾我部由(初診)	曾我部由(初診)	曾我部由(検査)	島 崎(初診)	曾我部由(検査)		曾我部 予約患者のみ
形成外科 午 前	26	島 崎	村 田(初診)	手 術	村 田	手 術		
	28		島 崎(検査)	手 術	曾我部由(検査)	手 術		
	44		太 田		太 田			
	45	手 術	稻 井(初診・紹介)	手 術	稻 井(初診・紹介)	手 術		
形成外科 午 後	44	稻 井	病棟回診	稻 井	病棟回診	稻 井		
	45	太 田(初診・紹介)		太 田(初診・紹介)	往 診	太 田(初診・紹介)		

赤字が医師変更、太字が新患外来担当医師になります。