

第172号

発行日
2011.7.22

ふれあい通信

発行 医療法人社団 矢野神経内科医院 TEL (0766) 82-5150
☎934-0011 射水市本町1-13-1 FAX (0766) 82-5110

印刷
志貴野苑



夏の花といえば・・・ 「ひまわり」

うさぎとかめに続き・・・
第2弾!!



ようやく
完成しました!!
ジャジャ～ン

こけし

上司のパワーハラスメントや同僚からのいじめに関する相談が県内で増えている。二〇一〇年度の富山労働局などに寄せられた相談件数は二九四件と前年度を約三〇%上回った。▼転職や配置転換などを背景に、不慣れた職場での人間関係に悩む人が増えているのが一因。職場内の問題は外部から見えにくく、放っておくとうつ病などの心の病を引き起こす要因とされ、精神疾患による労災補償申請のうち、上司とのトラブルやいじめ、嫌がらせなどをきっかけとするケースは全国の二割強を占める。▼相談は「上司から激しく罵られた」「職場で無視されている」「勤務シフトをめぐって同僚と口論になった」など様々。上司からの叱責は『パワハラ』なのか『熱意の表れ』なのか見極めが難しい。▼パワハラを受けてしまう方にも原因はある。やるべき事をきちんとやっていたれば上司からお叱りを受ける事もないだろう。職場は学校ではない。友達を作る場所ではないのだから、全ての人間と良好な関係をもたなくても良いのである。苦手な相手とは距離をおき、仕事に必要な事だけ話せばいいのだ。▼万人に好かれる事は不可能である。必ず誰かが好きで誰かは嫌いなのだ。嫌いな人の事を考えて、心を痛めストレスをためるより、自分の事を好きでいてくれる人の事を大切にしたい方がいい。▼暑い季節はちょっとした事でイラッとしてしまう。節電も大事だが、心身共に涼しくクールに毎日をすごしたいものである。

―チリリンと 鳴る風鈴の 涼やかさ―



矢野Drコーナー



地域包括ケアシステムについて

院長 矢野博明

介護保険法が施行して10年が過ぎ、来年から第5期介護保険事業計画策定が始まるが、昨年3月に地域包括ケア研究会が今後の介護保険のありかたを展望し、地域ケアのありようを報告した。

その基本となるものは持続可能な制度と地域包括ケアシステムの構築である。

この包括ケアシステムとは「ニーズに応じた住宅が提供されることを基本とした上で、生活上の安定・安心・健康を確保するために、医療や介護のみならず、福祉サービスを含めた様々な生活支援サービスが日常生活の場で適切に提供できるような地域の体制」とされていて、サービスが提供される圏域は中学校区が基本となっています。

このシステム自体に問題はないが、本当に高齢者をケアで包括し安心できる老後を保障するものかどうかは大いなる疑問があります。

2006年に在宅介護支援センターから地域包括支援センター（包括）が代わって創設され、その役割は①総合相談支援、②高齢者虐待への対応や権利擁護、③地域連携支援、④介護予防ケアマネジメントがあり、また地域での介護予防、ケア又は認知症への活動があります。

包括は要支援の認定者のケアプラン作成等に追われ、地域における相談や活動に忙殺されているのが現状です。

要介護者となっても、安心して住み慣れた地域で暮らしていけるまちづくりは、地域に住むすべての人がおたがいの立場を理解して（連携して）こそ出来るものと思いますが、現実には業務量が多く、不可能と思います。

小規模多機能型居宅介護と訪問看護など複数のサービスを組み合わせた「複合型サービス」を提案しているが、包括の名のもとに介護報酬を抑制したものとならないか心配です。

出来る限り住み慣れた地域で在宅を基本とした生活の継続を支援することとし、在宅でのサービス量を拡充し選択出来る環境を整備するとあります。その方向性は施設から在宅へとすすめるものです。

自助、互助、共助、公助という観念のもと、生活支援サービスを自治会やボランティア活動（互助）が担うように提案しています。しかし多くの地域では互助の機能低下や組織の弱体化の状況にあり、行政の役割と責任が重大と考えています。また以下のような提案があります。

医師の役割を定期的な訪問診療ではなく、在宅療養開始時の指導と位置づけたり、介護保険施設をケアが組み合わさった集合住宅と定義し、施設ではなく居宅として在宅ケアの一つのパターンととらえたり、またケアの内容の「標準化」いわゆる規格化がもくろまれ、決まったパターンのケアの実施をすすめています。目標管理型・成果主義型のケア・マネジメントであります。

介護保険が持続可能な制度であるためにも、公費負担の引きあげを容易にすべきでないとし、維持のためには給付と負担のバランスの上に、消費税率の引きあげもしくは給付範囲の抑制をうたっています。わが国の介護保険が自己責任で介護サービスを利用する市場型システムでは、私共が目標としている介護保険とはほど遠い内容と言わざるを得ません。しっかりとその内容を見ながら、主張してゆかねばならないと考えています。

（地域包括ケアシステムと地域福祉—岡崎祐司氏の論文を参考にした。）

胃カメラのできる曜日が増えました

副院長 矢野 博 一

矢野神経内科医院では平成12年5月から胃カメラを導入し検査を行ってきました。件数は徐々に増加し、平成22年は216件でした。毎年1-2人の方（毎年平均200件とすると約1%）に癌が見つかっています。2011年3月までは週1回、毎週火曜日のみ行っていましたが、現在は月、火、水、土曜日に行っています。特に最近は土曜日には検査をやっていない施設も多いと思います。医科大で仕事をしていた時も土曜日の胃カメラは行っていませんでした。平日に受診が困難な方に利用して頂きたいと思います。

胃カメラの検査前には、のど麻酔のために"液体のくすり"を飲んでいただくのですが、これがあまりおいしくありません。むしろまずいです。これを少しでも飲みやすくするために今年から試験的にフレーバーによる味付けを行うことにしました。青りんご、プラム、コーヒー味など数種類を日替わりで使用しています。昔、駄菓子屋に売っていた粉末のジュースのような感じ(?)になります。少し飲みやすくはなったと思いますが、服用した感想を聞かせていただければ幸いです。また、検査直前には安定剤の注射を使用しています。これは導入当時から行っていますが、ほとんどの方は寝ている間に検査が終了してしまいますので、楽に検査ができたと非常に好評を得ています。クイズ番組の司会の方が、検査をためらっていたために残念ながら胃がんの末期で亡くなられたニュースは記憶に新しいと思いますが、もし、貴方が胃カメラを飲むことをためらっているのでしたら、注射を打っての検査をお勧めします。バリウムを飲む胃透視よりも楽です。（本当）

胃カメラの検査は予約を原則としておりますが（事前の採血や問診のため）、緊急の場合には食事抜きで起こし頂ければ予約なしでも、当日に検査が行えます。たとえば昨日、イカの刺身を食べた後から胃が痛くなってきた（寄生虫アニサキスの可能性があります）とか、胃潰瘍の治療をしていたのに、症状が治まったのでしばらく受診していなかったらまた胃が痛くなってきた（潰瘍の再発の可能性があります）とか、今日急に休みがとれたので胃カメラを飲みたいとかです。ただ、この場合は予約の患者さんが優先ですので、少々お時間をいただくかもしれません。

今までは検査結果をポラロイド写真の画像で説明していましたが、3月に画像管理システムを導入しましたので、現在はモニターの大画面で撮影したままの生の画像で説明が可能となりました。

今まで以上に力を入れて早期発見に努めてまいりますので、今後ともよろしく願いいたします。

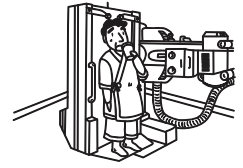


外来からのお知らせ

暑い日が続き、みなさん体調はいかがでしょう？

今年も健康診断の季節となりました。射水市の健診の期間は

- ・特定健康診査 ・結核、肺検診
 - ・肝炎ウィルス検査 ・前立腺ガン検診
- 6月6日～10月31日までです。
- ・胃、大腸ガン検診は6月6日～12月16日までです。
胃ガン検診は胃の透視です。



予約が必要ですので電話又は来院して予約を入れてくださいネ。

- 4月から2診体制になり、少しは待ち合い時間も短縮されたのではないかと思います。胃カメラ検査も副院長のおられる月・火・水・土と予約を受けつける事になりました。検査自体は、10分程で終わりますが、苦痛を和らげる為、軽い安定剤の注射をしますので1時間は休んでもらっています。不明な点は、いつでも外来スタッフにお問い合わせ下さい。

- 8月1日より、月よう日の受付け時間が変更になります。月よう日は19時まででしたが、8月から18時になりますのでよろしく願いいたします。

地域リハビリテーションだより

前回、杖の種類をいくつか紹介しましたが、今回は最も一般的に使われている"T字杖"について説明します。

- 1) 長さ：通常、直立姿勢の状態に合わせて。杖先を足先の外側15cmに置き、握りの位置は手首の高さに調節します。
- 2) 使い方：障害の程度やバランス能力・痛みの有無等、様々な要因によって異なりますが、2点支持（足と杖・足と足等、常に2点でバランスを支える）、2点1点支持（杖+足～足のみ等、2点で支持の場合と1点での支持が混同している）の他、前型・揃い型・後型等いくつかの分類に分けることができます。
- 3) 注意点：杖の長さが合っていないとバランスを崩したり、過度な筋緊張を起こす・上手に支えられない等の不都合や、杖先のゴムが摩耗していると滑る等危険ですので、必ず専門家に相談して下さい。
- 4) その他：段差や階段・屋外を歩く際にも注意することは沢山あります。御自分に合った杖の選択が重要です。

居宅介護支援事業所だより

今年も暑い季節を迎える頃となりました。夏バテ予防におすすめしたい野菜があります。それは『なす』です。カリウム・カルシウム・β-カロチン・ビタミンC・Eと栄養素も豊富。特徴的な紫色の素であるアントシアニンや、切り口を茶色に変色させるクロロゲン酸には強い抗酸化作用があります。また苦み成分には、病原菌に対する抵抗力を高める働きがあり、夏バテなど疲れを柔らかくしてくれる効果があります。

東洋医学では、熱を冷まし、のぼせを抑える効果があると古くから認められてきました。

上手な選び方として、表面にしわがなく張りがしっかりしている、濃い紫紺色でつやつやしている物がおすすめです。切り口がみずみずしい物は新鮮です。

2～3日間であれば常温で保存出来ます。冷蔵庫で保存すると身が固くなり歯ごたえがなくなるので、出来るだけ常温で保存する事がおすすめだそうです。

旬の食材を美味しく食べて体温調整し、今年も元気で暑さを乗り切りたいですネ!!
水分補給もお忘れなく。



いや 癒さあだより

じとじとした暑さが続きますが、
皆さんの体調はいかがですか？

夏本番を迎えて、この季節を元
気に乗り切るために水分摂取はも
ちろん、栄養・睡眠もしっかりと
ることも大事ですね。



5月31日(火)から6月6日(月)まで、新湊きつときと市場へ
出かけてきました。車窓から建物が見えてくるにつれ、こ
んな所にこんな施設ができたなんてと驚かれる方もおられ、
駐車場の広さや大きなカニの模型が見えると、「おおっ！」
と皆さんのテンションも上がります♪

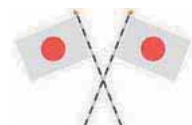
中に入ると、いろいろなお店が並んでおり、新鮮な魚や
お造りなどを見て、「おいしそう～」「食べたいわ」との声
も。一通り施設内を見回った所で、ソフトクリームを皆さ
んと美味しくいただきました。

このソフトクリームの味も濃厚でグッド!!新しい新湊の
観光地を目で口で楽しむことができました。



海王デイサービス・ショートステイだより

海王大運動会



6/13(月)～6/18(土)、海王では毎年恒例の海王大運動会を行いました。初めに開会式にて、各団の選手代表による選手宣誓を行いました。競技は4種目。内容は〔①満水レース ②パン食い競争(おかし) ③物送り ④玉入れ〕皆さんとても頑張って競技に参加して下さいました。

①の満水レースでは、水の入ったコップを持っていただきスタート位置に立ち5m先のペットボトルに水を注ぎます。早く満水になった団が勝ちです。水をこぼさないように慎重に注いだり、慌てて水を注ぎこぼれたり。ハラハラ、ドキドキです。団長は洗面所に水をくみに行き、満水にしたところでゴールです。団長さんの頑張りが足りず惜しくも逆転されてしまうなんて事も、ありましたね！



②のパン食い競争では、ひもでつるしたお菓子を手を使わずに口でくわえ、早くゴールした人の勝ちです。手を使わずにくわえるというのが簡単そうで難しく、くわえてもなかなかとれず"悪戦苦闘"しましたね。



③物送り競技ではレクリエーションでおなじみの種目、全員参加で点数が高く、逆転のチャンスがあります。隣の人と声をかけあい、落とさないよう、できるだけ早く送り終ったチームが勝ち。皆さん手に持った輪っかを落とさず上手に次の人に渡していました！



④玉入れ競技では真ん中のカゴにお手玉と、カラーボールをなげて見事に入れば得点獲得です。最終種目、皆さん逆転ねらって奮闘していました。うまくカゴの中に入りましたか!?



最後に、皆さん海王大運動会は楽しんでいただけましたでしょうか？ いつもとは違う真剣な顔や笑顔にあふれ楽しい時間を過ごせて嬉しく思います。来年も、また元気に運動会をしましょうね!!



ヘルパーステーションだより



「断捨離」という言葉を聞いた事がありますか？

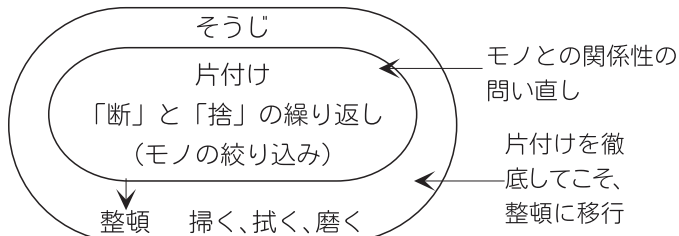
「モノを"断"ち、ガラクタを"捨"てれば、執着も"離"れていく」

「断捨離」とは、心の執着を手放すヨガの行法哲学、「断行・捨行・離行」をベースとした片付け術の事で、数年前より注目されるようになりました。

片付けが苦手なモノが捨てられない理由

大まかな3タイプ(複合型が多い?)

- ・現実逃避型(めんどくさい)
- ・過去執着型(もったいない)
- ・未来不安型(いつか…かも…)



どうしても収納には限界があります。結局は量の問題で、どんなにいいモノでもバランスを欠くと敵になってしまう…「モノの取捨選択を通じて自分と向き合い、自分の事をよく分かり、自分を好きになっていく」と言います。

スッキリ片付いた空間から得る爽快感は格別ですよね。

まずは、机の上、バッグの中、パソコンの中、携帯のサイト、カタログ等、「プチ断捨離」してみませんか。

栄養士さんの夏レシピ

今回は少しでも節電できるように、節電レシピを紹介します。

<たらこ納豆のかま玉うどん> (1人分当たり) エネルギー 408kcal

<材料(2人分)>

- ・たらこ 60g
- ・うどん 2玉
- ・乾燥わかめ 4g
- ・ねぎ 少々
- ・卵黄 2個
- ・納豆 60g
- ・だししょうゆ 大さじ1



<作り方>

1. たらこは薄皮を取ってほぐす。
2. 乾燥わかめは水で戻す。
3. ねぎは小口切りにする。
4. うどんをゆで、軽く水気を切り熱いうちに卵黄をからめ、器に盛る。
5. 1・2・3と納豆をトッピングし、だししょうゆをかける。

<アレンジ>

お好みで大根おろしを加えると、さっぱりといただけます。

ケアハウス海王だより



寄港中の大型客船
ぱしふいっくびいなす
前で“ハイ”チーズ👍



めまいをテーマに
健康講座



道の駅新湊で
外食会



海王デイサービス

介護職

富田 舞

好きな食べ物 みかん

趣味 お取りよせ

6月からお世話になっています。

介護の仕事は初めてなのですが、利用者の皆様に優しく接して頂き、私の方が皆様から元気と笑顔をもらっている毎日です。

一生懸命頑張りますので、これからもよろしくお祈りします。



生まれました



H23年 6月14日生

長男 中岡 寛太

3,126 g

予定日より半月程早かったのですが、母子共に元気です。慣れない育児ですが、一つ一つ成長を楽しんでいけたらいいなと思っています。元気に育ってくれることを願っています。

地域リハビリテーション部

中岡真樹子



H23年 4月29日生

長女 米田 ^{さえ} 冴恵

3,225 g

元気な女の子です。よく飲みよく寝てすくすく大きくなっています。2ヶ月になり、よく笑うようになりました。初めての子育てですが、楽しく頑張りたいと思います。

海王デイサービス

米田 彩

在宅介護家族の会 5・6月の研修会レポート

5月の研修会 「排泄ケアを考えよう！」を開催しました

今年は日頃の在宅介護の身体的・心理的な負担軽減をめざして研修会も開催してゆきたいと考えています。

第一弾は排泄介護。オムツのアドバイザー堀口さんをお迎えして排泄ケアの留意点や裏ワザ的なテクニックなどを披露していただき少しでも日頃のケアの負担軽減のヒントになっていただけたら幸いです。



まずは矢野院長のお話から



いろいろなタイプのパットや使用方法をお聞きしました



エアーの人形にオムツの基本的な装着を実演中の堀口さん

“介護は日々継続だからねえー”と参加者の方からの一言が非常に含蓄のある心に残る研修会でした。

研修後はお茶を飲みながら、誰からともなく日頃の介護の苦労話を語り合い、お互いの介護をねぎらい合えるいい機会になったと思います。次回は夏に向けて水分補給をテーマに開催したいと思います。皆さんの参加をお待ちしております。


6月の研修会

「在宅介護家族の会」研修会開催のご案内
 「正しい水分補給で夏を乗り切ろう！」
 講師 株式会社大塚製薬工場 吉山信人 先生

今年の夏もものすごく暑くなりそうです。
 しっかりと水分補給をして元気に過ごしましょう！

日時 : 平成 23 年 6 月 30 日 (木)
 午後 1 時 00 分～午後 3 時 00 分終了予定

場所 : 矢野神経内科医院 1 F リハビリ室




講師の方のわかりやすい説明に皆さん真剣な表情で聞いておられました



家族の会ミニ研修会は前回の排泄ケアの研修に続いて今回は水分補給についての講習会を行いました。

基本的な生理学から脱水症状の早期発見や対処法など、また、からだに必要なのは水だけではないことなど、実際に補水液を作って試飲会をしたり、これからの暑い季節に向けての研修を行いました。



まずは院長先生のお話から



実際に水と砂糖と食塩で補水液を作ってみました。製品との飲み比べやストローで飲むと感じ方が違うことも体験できました。

今年の夏も大変暑くなりそううえに、節電も求められていて大変厳しい季節となりそうです。今回の研修を生かして、脱水症状にならないよう予防して元気に乗り切りましょう。



帰りに製品のお試し品もおみやげに頂きました。

大塚製薬工場様ありがとうございました。



在宅介護家族の会事務局
 お問い合わせは 矢野神経内科医院
 在宅介護家族の会事務局 松岡まで
 0766-82-5150

医療法人社団 矢野神経内科医院

矢野神経内科のホームページ
http://www.yanoshinkeinaika.or.jp/
是非アクセスください。

○矢野神経内科医院

〒934-0011 射水市本町1丁目13-1
各部所共通FAX0766-82-5110

- 矢野神経内科医院 TEL0766-82-5150
- 矢野神経内科デイケア 定員 午前20名 午後20名
TEL0766-82-5128
- 矢野神経内科訪問リハビリテーション
TEL0766-73-7703
- デイサービス癒さぁ 定員30名
TEL0766-73-8155

○総合ケアセンター『海王』

〒934-0023 射水市海王町25番地
各部所共通FAX0766-83-7166

- 海王デイサービス 定員40名
TEL0766-83-7111 FAX0766-83-7122
- 海王ショートステイ 26床
TEL0766-83-7111 FAX0766-83-7122
- ヘルパーステーション『海王』
TEL0766-83-7133
- 海王居宅介護支援事業所 TEL0766-73-7737

社会福祉法人海友会

○軽費老人ホーム・ケアハウス『海王』

〒934-0023 射水市海王町25番地
carehousekaiwo@pony.ocn.ne.jp
TEL0766-83-7667 FAX0766-83-7668
定員54名

矢野医院各事業所

メールアドレス

矢野神経内科医院総合窓口
office@yanoshinkeinaika.or.jp
矢野神経内科医院外来・検査室
kensa@yanoshinkeinaika.or.jp
矢野神経内科医院デイケア・リハビリ
daycare@yanoshinkeinaika.or.jp
デイサービス癒さぁ
iya_sah@yanoshinkeinaika.or.jp
総合ケアセンター海王総合窓口
kaiou-care@yanoshinkeinaika.or.jp
海王デイサービス・ショートステイ
kaiou-day@yanoshinkeinaika.or.jp
ヘルパーステーション海王
helper@yanoshinkeinaika.or.jp

お知らせ

外来診療担当医師

曜日	午前	午後
月	院長 副院長	院長 副院長 2時半～6時
火	院長 副院長	副院長 2時半～6時
水	院長 副院長	能沢 2時半～5時半 副院長 2時半～6時
木	院長	休診
金	院長	副院長 2時半～6時
土	院長 副院長	院長 副院長 2時半～6時

※午前の診療 8時40分～12時

受付開始時間は、午前7時30分からです。

※胃カメラは 月・火・水・土曜日です。

※火・水・金の午後は、矢野院長訪問診療
の為、上記の通りとなります。

補装具の相談日

- ・毎週木曜日 午前9時～9時半

補聴器の相談日

- ・第2、4火曜日 午後2時～3時
(4F言語聴覚室)

休診案内

8月14日(日) }
15日(月) } 盆休
16日(火) }

9月19日(月) 敬老の日

9月23日(金) 秋分の日

医院玄関～待合室では「復興の狼煙」ポスタープロジェクト展を開催しています。

3月11日震災の場所から発信されたやさしくて力強い眼差しとメッセージが見る人に何かを伝えてきます。全28枚、是非ごらんになってください。8月20日まで掲示しています。

