

# ふれあい通信

# 204号

医療法人社団 矢野神経内科医院  
矢野神経内科医院・総合ケアセンター海王

社会福祉法人 海友会  
軽費老人ホーム・ケアハウス海王

発行日  
2018.7.1

## 喫茶矢野 & ミニレクチャー

毎月第3木曜日 13:30 ~ 15:30

どなたでもご参加できます。  
ぜひお気軽にお越し下さい！



『高齢者の脱水予防』講師ふれあい新湊薬局

## 矢野神経内科医院 診療方針

1. 日々の診療の基本となるものは生活習慣病の防止と治療です。動脈硬化の予防や治療は脳卒中の防止にもつながります。また手足の脱力、シビレや言語障害などは脳・脊髄の病気の可能性があります。速やかな診断と治療そしてリハビリを行っています。
2. 物忘れ外来は認知症の診断・治療を進めていきます。
3. 消化器内科では胃カメラ実施日を月・火・水・金・土曜日と週5回とし、胃病変の早期発見に努めてまいります。

### こけし

”ホタル“

六月に入り、県内でホタルの舞う光景が見られたと新聞に載っていた。早速、筆者も自分の住む町内の思い当たるホタルスポットに足を運んでみた。

夜、八時を過ぎた頃、普段通っている道路のすぐ脇の農業用水にほのかな黄緑色の光が2、3匹、目に留まった。今年初めてのホタルが見られたと、ワクワクした気持ちになった。そして、暗闇に目が慣れるに従ってその数の多さに感動した。

古い石垣に覆いかぶさるように草が生え、川の脇の道は草の繁った砂利道。川の上や、田んぼの方へと、小さな光がポツと付いては消え、付いては消え飛び回るのが雄で、川の中州や石垣の草の中で弱く光っているのが雌だそう。街灯や民家の灯りが届かないからその光のコミュニケーションシヨンド。

毎日のように、スマートフォンやパソコンを使う生活でこんな光景は目も心も安らぐ。丁度この日は、環境の目。人は生活への便利さの追求に余念がないが、昆虫や植物との共存できる残された貴重な自然を見守って行きたいと思った。



## 認知行動療法とコーチング

対人援助職を生業としている医療、介護にとって、大切な事は専門的技術の修得もあるが、患者・利用者さんとの信頼関係だと思えます。それは暗黙の了解であり、私共に課せられた倫理上の義務だと思えます。

その中でコミュニケーションは医師と患者をつなぐ重要なツールです。しかし医師はその重要性について深く学んできませんでした。医の倫理や接遇を介して、またケアを通じて人とのつながりの中で大切に、必要欠くことの出来ない生命の泉のように今感じております。

笑顔の挨拶も、もてなしの心も(ホスピタリティ)、パーソンセンタードケアも私には生命のもとになる血液のように思えてきます。なくてはならぬものだからです。

人をケアする職業の人のストレスマネジメントをいかにしていくか、ストレスといかに付き合うかを導いてくれる方法に認知行動療法があります。私にとってこの新鮮な療法はストレスの問題を認知と行動の側面から自己改善するための考え方で、自分自身を自分で改善していきます。私にストレスを与えているさまざまな環境的要因を具体的に気づき、理解し、ストレス状況によって私の中で引き起こされた反応(特に頭のなかに浮ぶ考えやイメージ(認知)とそのストレスによってみられる私のふるまい、動作(行動)を客観的に整理・理解して、ストレス状況とストレス反応との悪循環を断ち切ることによって、ストレスとうまくつきあえるようになってきます。

不安障害やうつ傾向におちいるのではなく、自分を見つめ直し、心の中をまとめ、記載することで、客観的に整理して、ストレスに対して新たな答えを出していく。セルフコントロールしていくことが可能となります。

別に開かれた質問をして、答えを考えてもらうことで、本人の自己決定や自己解決をサポートするコーチングという手法もあります。自ら自己改善していく方法をさぐっていきたくと願っております。



院長

矢野 博明

## 生活習慣病とNAFLD

タイトルに英語の頭文字が並んでいますがこれは非アルコール性脂肪性肝疾患の英語表記を略したものです。(以下NAFLD) NAFLDは飲酒歴がないにもかかわらず肝臓に脂肪が沈着する病態の総称です。多くの場合には肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などを基礎疾患として発症することが知られていて、わが国には1000万人ほどの患者が存在すると言われております。NAFLD患者の大部分は良性の脂肪肝(非アルコール性脂肪肝)なのですが、1 - 2割の患者では肝硬変や肝癌に進行するいわゆる悪性の脂肪肝(非アルコール性脂肪性肝炎)を発症していると言われております。嫌なことに良性か悪性か両者の鑑別は採血や腹部エコーやCT、MRIなどで行うことは出来ません。また、糖尿病を合併しているNAFLDの場合には6割の患者がこの悪性の脂肪肝だという報告もあります。

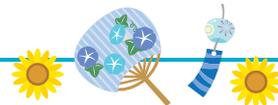
NAFLDは、肝硬変や肝癌に進行する危険性の他に最近では慢性腎臓病との関連性も指摘されています。特に肥満や高血圧の合併があると腎障害をきたしやすいようです。また動脈硬化との関連性も指摘されており、健常人と比べ心筋梗塞などの疾患の危険性が約2倍になることが知られております。

NAFLDに対しては、食事療法、運動療法などの生活習慣の改善によって背景にある肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧の改善を図ることが治療の大原則です。おおよそですが、現在の体重の5%減で良性脂肪肝の改善が得られ、10%の体重減で悪性脂肪肝の改善が得られると言われております。以前は一度肝硬変になってしまったらもう元には戻らないと言われていたましたが、最近の考えでは肝障害の原因が取り除かれれば肝の線維化の改善も期待できることが示されています。食事療法や運動療法をいつやるか?今でしょ。(古い)



副院長

矢野 博一



## 診療部のおはなし

今年も暑い季節になって来ました。  
皆様の体調はいかがでしょう？

今年も下記の日程で、特定健診・ガン検診がはじまりました。健康を守る為に是非検診を受けて頂ければと思います。

### <平成30年度 特定検査員・ガン検診の日程>

	射水市	高岡市
特定健診(40才以上)	H 30.6.1 ～ H 30.10.31	H 30.6.1 ～ H 30.7.31
後期高齢者検診		
前立腺ガン検診		
肝炎ウィルス検診		
健康増進法による検診		
	射水市のみ	
結核・肺ガン検診	H 30.6.1～H 30.10.31	
胃ガン検診(内視鏡・X線バリウム)	H 30.6.1～H 30.12.21	
大腸ガン検診		
若年検診(35～39才)	H 30.8.1～H 30.9.29	

### ～特定健診の項目～

- ・身長・体重・腹囲測定
- ・血圧
- ・検尿
- ・採血  
(脂質検査・肝機能検査・血糖検査)

70才以上の方は今年より  
検診料が必要です!!

結核・肺ガン

エックス線 100円 喀痰 300円

胃ガン

エックス線 1200円 内視鏡 1300円

大腸ガン 200円

前立腺ガン 700円

受診券を確認下さい。

## 地域リハビリテーションだより

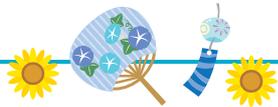
皆さん『ノルディックウォーキング』という言葉聞いた事はあるでしょうか？写真の様な細身の杖(=ノルディックポール)を使用してウォーキングを行なう事を意味しますが、ここ最近ではご高齢の方々が使用している姿をよく見かけます。

このノルディックウォーキングは、クロスカンリースキーの選手たちが雪の無い時期のトレーニングとして行ったのが発祥です。しかし今は①正しい歩行動作に近づいて歩ける。②足首・膝・腰にかかる負担を軽減して歩行訓練が行える。③バランスが悪い方でも安全に歩行訓練が行える。などといった効果が出てきた為、高齢者の歩行訓練にも活用されています。実際にデイケアで歩行練習を行う時にも使用しています。



ノルディックポールは普段皆さんが使用しておられる杖よりは軽く、身体をしっかり支えるというより身体の動きをサポートするものとなっております。この為「最近疲れやすくなってきた…」、「歩く時に何だかふらふらする…」と思うようになってきた方にお薦めです。デイケアに一組置いてあるので、興味がある方は是非デイケアスタッフに一声おかけください!





## 癒さあだより

### お花見に行ってきました



4月のイベントとして、お花見ドライブに行ってきました。曜日別に、太閤山ランド、古城公園～千保川、朝日山公園と、満開の華麗な桜にしばしうっとり。おやつには、桜饅頭を美味しくいただきました。皆さんの笑顔も桜のように咲きほころんだひと時でした。



### 春季祭礼 獅子舞



春季祭礼の獅子舞が行われ、5/12(土)には北長徳寺、5/15(火)には南長徳寺の獅子方若連中の皆様が当院に来て下さいました。

お獅子とキリコや天狗との共演は迫力満点で、利用者様や患者様はじめ近所の方々がその姿に魅了されました。改めて時代を繋ぐ地域の若者たちに感謝です。



## 海王デイサービス・ショートステイだより



### みんなが主役の運動会

普段はあまり体を動かさなくなってしまったけど、やっぱり「運動会」と聞くとついついハッスルしてしまいますね。

皆さん一人一人が一生懸命に競い合い、自分の団を勝利へと導いていました。



### しそ風呂 しました

食べるイメージの方が強くありますが、お風呂に入れてもOK!!

風邪予防や肩こり、腰痛、神経痛などなどいろんな効能があるようです。

次にどくだみの葉もお風呂に入れてみました。2つ共とっても香りがよく楽しいお風呂でした。

### 兜の笑顔

子供の頃を思い出して新聞紙で兜を作ってもらいました。

「なーん、わからん！」っていうかと思いきや、皆さんどんどんどんどん折りますめていって、あっと言う間に完成!! 完成した兜をかぶり記念撮影しました。



### 「変わり風呂」

海王デイサービス・ショートステイでは皆さんに季節感や香りを楽しんでいただこうと、定期的に変り風呂を実施しています。

利用者様からは、広い浴槽や特殊浴槽、変わり風呂に好評をいただいております。

今後も利用者様に楽しく安全に入浴していただけるよう、サービスを提供してまいります。

総合ケアセンター海王施設長 神山 法久



## 居宅介護支援事業所便り

6月1日より矢野神経内科医院 2階に「矢野居宅介護支援事業所」が開設しました。

居宅介護支援事業所とは病気や高齢により介護が必要になった方が、適切な生活支援が受けられるよう介護支援専門員（ケアマネジャー）がご本人やご家族の意向に沿い多職種と連携しながらサービス計画を作ったりサービス（デイサービスや訪問介護など）の調整などを行う事業所です。要介護認定を受けられた方だけではなく、介護保険や申請のことについて話だけでも聞いてみたいと思われる方で介護のことで気になること、聞きたいことなどがございましたら既存の海王居宅介護支援事業所、矢野居宅介護支援事業所へいつでもお気軽にご相談ください。今後も法人の方針である「よりそう医療と介護もてなしの心で地域に貢献」の気持ちを忘れず、より地域に密着した取り組みが行えるよう尽力したいと思います。宜しくお願ひいたします。

## 家族の会からのお知らせ

### 矢野神経内科医院在宅介護家族の会 活動報告

家族の会では5月の行事「臨床美術やってみませんか！」を開催しました。

臨床美術とは独自のアートカリキュラムにそって創作活動することにより脳機能が活性化！その人の意欲と潜在能力を引き出していきます。



今回はオイルパステルを使ってリンゴの絵を描くのがテーマです。

ワイワイとにぎやかに楽しい時間を過ごしました。

家族の会では毎月開催の喫茶矢野を始めいろいろな行事を企画しています。一度参加されてみられてはいかがでしょうか！行事案内は待合室に掲示してあります!!どなたでも参加できます。たくさんの方の参加をお待ちしております。



介護相談のできる 喫茶矢野 毎月第3木曜日好評開催中！

まっちゃんだっき  
(施設長の独り言)  
No.22

## ケアハウス海王だより

### 変わりゆく麻雀

ケアハウス海王 施設長 中村 正

麻雀と聞いて、皆さんはどのようなイメージをお持ちでしょうか？

薄暗く狭い煙草の煙が充満した室内で、時に酒を飲みながら、お金を賭けたりもする。パチンコと並んで身を減ぼすギャンブル、そして不健康の代名詞と思いつかる人が多いのではないかと思います。

ところが今、その麻雀が認知症予防の楽しい脳トレの1つとして人気を集めています。勿論、「飲まない」「吸わない」「賭けない」の「3ない」を条件にした「健康麻雀」に限っての話ですが。「頭を使う」「手先を使う」「人と会話する」、これらの機会の多い人は認知症になりにくいと言われます。麻雀はその全てを備えています。実際、麻雀をしている高齢者の脳年齢が実年齢より3才程度若かったという報告もあるほどです。

以前より、ケアハウス内でも麻雀が行われていましたが（当然「3ない健康麻雀」です）、最近面子（人数）が足りなくなったことで自分ばかり出されて卓を囲む機会が増えました。ルールは知っていましたが（と、言ってもほんのさわりだけで、ほぼ素人。）素人ならではの捨て牌に勝手が違って皆さん苦笑い。周りには迷惑を掛けてばかり。そんな自分にも皆さん優しく？教えてくれます。人数合わせで始めた麻雀ですが、少しずつ面白さも分かってきたところでしょうか。麻雀は将棋や囲碁と違って運にも左右される部分も多く、私のような初心者でも希に勝てることもあります。だから面白いのかもしれないね。

「健康麻雀」は、自治体が主催・後援するまでになっています。高齢者の方も、もう歳だからと言わず、今から始めてみては如何でしょう。きっと楽しいと思いますよ。



医療法人社団 矢野神経内科医院



矢野神経内科医院のホームページ

<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  
office@yanoshinkeinaika.or.jp

FAX 0766-82-5110

●矢野神経内科医院 TEL 0766-82-5150

●矢野神経内科デイケア 定員 午前20名 午後20名  
TEL 0766-82-5128 FAX 0766-53-5735●矢野神経内科訪問リハビリテーション  
TEL 0766-73-7703 FAX 0766-53-5735●デイサービス癒さぁ  
TEL 0766-73-8155 FAX 0766-53-5690●矢野居宅介護支援事業所  
TEL 0766-53-5693 FAX 0766-53-5690

## ●総合ケアセンター「海王」

〒934-0023 射水市海王町25番地  
kaiou-care@yanoshinkeinaika.or.jp

●海王デイサービス(定員40名)

●海王ショートステイ(26床)  
TEL 0766-83-7111 FAX 0766-83-7122●海王居宅介護支援事業所  
TEL 0766-73-7737 FAX 0766-83-7166

社会福祉法人 海友会

軽費老人ホーム・ケアハウス「海王」

(定員54名) 〒934-0023 射水市海王町25番地

carehousekaiwo@pony.ocn.ne.jp

TEL 0766-83-7667 FAX 0766-83-7668

## お知らせ

診療担当医師

曜日	午前	午後
月	院長 副院長	院長 在宅関連業務を優先します 副院長 2時30分～6時
火	院長 副院長	副院長 2時30分～6時
水	院長 副院長	副院長 2時30分～6時
木	院長	休診
金	院長 副院長	副院長 2時30分～6時
土	院長 副院長	院長 在宅関連業務を優先します 副院長 2時30分～6時

※午前の診療 8時40分～12時

受付開始時間は、午前8時15分からです。

※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。

※休診日：日曜日、祝日、木曜日午後

※月曜土曜の午後診療は、主に副院長が行います。院長は在宅関連業務を優先致します。

胃カメラ(内視鏡)検査日 ●月・火・水・金・土

午前9時～12時

補装具の相談日 ●毎週木曜日 午前9時～9時30分

補聴器の相談日 ●第2・4火曜日 午後2時～3時

## 休診案内

○7月16日(月)海の日 ○9月17日(月)敬老の日

○8月11日(土)山の日 ○9月24日(月)振替休日

○8月15日(水)盆休 ○10月1日(月)祭礼

○8月16日(木)盆休



矢野神経内科医院



軽費老人ホーム・ケアハウス「海王」

新湊大橋

海王丸駅

庄川口駅

万葉線



総合ケアセンター「海王」