

心丸あい通信

212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
2020.7.2

超音波検査装置 リニューアル

超音波診断

当院では、頸動脈、甲状腺、
腹部領域(肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓)、
泌尿器領域(前立腺・膀胱)など
行っています。



予約状況によっては
当日の検査も可能です。

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

”リフレッシュ”

先日、窓の外から爽やかな風と共に、幾種類かの鳥の鳴き声が聞こえてきました。何かを語りかけてくるようで、私の心にとっても新鮮に優しく響きました。

今回の新型コロナウイルス感染症の影響もあり、少々気持ちがすっきりしない私の心を明るく元気にリフレッシュしてくれました。

日頃意識していない事が、日々自身をリフレッシュし元気に保ってくれているという事があるのかもしれない。

皆さんにとっては何でしょうか？季節の花、木、月や星、景色等でしょうか？

リフレッシュを大切にしたい、明るく元気に過ごしたいものです。



不眠について—共に考えてみませんか—

“眠れませんか。それでは睡眠剤を処方しましょう。”これは正しい治療ではありません。たとえば不眠症状（入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒）があっても、翌日中の眠気や注意力低下がなければ不眠症ではありません。

成人の30%以上の方が不眠を訴えていますが、その内不眠症は約10%ぐらいです。多くの方は生理的に睡眠がとれているのに眠れないという睡眠誤認があるのです。

高齢者では6時間ぐらいの睡眠時間で充分であり、問題は睡眠の質の変化を気にしている事です。加齢と共に睡眠時間が短くなり、深い睡眠の割合が少なくなります。そして浅い眠りのノンレム睡眠の割合が多くなり、中途覚醒が必然的に多くなってくる。若い時の睡眠パターンはもはや無理なのです。不眠症の方は日々の生活に大きな障害があり、生活習慣病等に多大な影響を与えます。

快適な睡眠の環境

不眠症の治療は薬物治療法が主流となっていますが、大切な事は睡眠衛生指導です。即効性がないので薬物にたよりがちになっているのが現状です。以下睡眠衛生指導では、

- ①眠くないのに入床しない。眠くなってから床につく。
- ②午睡は15時までに約30分間とする。1時間以上は夜間の睡眠に影響を与えます。
- ③眠る1時間前ぐらいにぬるめの入浴が良い。眠る直前の熱い風呂をさけて下さい。
- ④同じ時刻に毎日起床する。また定時の就寝をする。
- ⑤眠る2～3時間前の重い食事やカフェインの摂取をひかえる。寝酒は睡眠を悪化させます。
- ⑥目が覚めたら、窓際で30分以上日光浴をする。日中適度の運動（散歩等）が必要です。
- ⑦夜間の頻尿・咳こみ・疼痛や日中眠気をもたらす薬の服用など睡眠をさまたげる原因をとりのぞくこと。
- ⑧最後に睡眠日誌をつけたり、睡眠スケジュール法や認知行動療法等により、自ら睡眠についての問題点をさぐり、これを解決してゆく方法もあります。



院長

矢野 博明

当院と水槽①



当院の待合室に90cmの水槽が2本設置してあります。

そのうちの一つは水草水槽として本格稼働中です。他の病院や商業施設にも水槽が設置されているのを見かけますが、多くは熱帯魚専門店が出張でメンテナンスを行っている言わば他人任せの水槽です。当院はスタッフ全員で毎日メンテナンスを行っています。毎日ぽつぽつと死んでしまっは癒しを提供できるはずもなく、丈夫な魚を選ぶ必要がありました。私はグッピーとエンゼルフィッシュくらいしか知りませんでしたが、群泳すると見栄えがするからとスタッフ全員で話し合い現在の魚を選択しました。

しばらく放置しておく水槽の中はコケだらけになってしまいます。水槽を立ち上げてから水質が安定するまでは数か月かかりますが、その間はコケの発生との闘いです。コケを食べる魚を入れておく程度は減りますが、最終的には人の手で除去するしかありません。大自然を水槽の中にぎゅっと閉じ込められれば成功なのですが現在の水槽のできはいかがでしょうか？最後に水槽の中の魚を紹介します。

小さな大自然を共に楽しむ

- ①ラスボラエスペイ：鮮やかなオレンジと黒のコントラストが美しいコイの仲間。
- ②オトシナリス：口が吸盤状になっていてガラス面のコケを食べてくれます。ナマズの仲間です。
- ③サイアミーズフライングフォックス：コイの仲間です。水槽内のコケを食べてくれます。寿命は約10年です。
- ④ヤマトヌマエビ：日本にも生息している淡水エビ。執筆している時点で1匹抱卵していますが残念ながら水槽の中で稚エビが育つことはありません。
- ⑤石巻貝：ガラス面のコケを食べてくれます。カルシウムが足りない水槽の中では頂部が欠けていることが多いです。



副院長

矢野 博一



診療部の
おはなし

特定健診・がん検診

2020年は、新型コロナウイルス感染拡大の予防のため例年より少し遅れての健診になりました。自粛の期間、どうしても運動不足気味になられた方が多かったのではないのでしょうか？そんな中の健診開始なので健診を受けるのを躊躇しておられると思いますが、新型コロナウイルスに打ち勝つ体力を築き上げるためにも是非受けていただければと思います。

<R2年度 特定健診・がん検診の日程>

	射水市	高岡市
特定健診(40歳以上) 後期高齢者健康診査 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診	R2年6月1日～10月31日	R2年6月1日～10月31日
健康増進法に基づく健康診査	R2年6月1日～10月31日	R2年6月1日～10月31日
結核・肺がん検診	R2年6月1日～10月31日	—
胃がん検診(X線バリウム) 胃内視鏡検査は当分の間中止 になります。	R2年6月1日～12月19日	—
大腸がん検診	R2年6月1日～12月19日	—
若年健康診査(35～39歳)	R2年8月1日～9月30日	—

- ① S37年4月2日～S54年4月1日生まれの男性の方は特定健診と風疹ウイルスの抗体検査を同時に受けられます。(クーポン券を持参してください)
- ② 受診の時には、受診券・健康保険証を持参して空腹で来院してください。

◎新型コロナウイルス感染拡大防止のため発熱・かぜ症状のある時は受診を控えてください

地域リハビリテーションだより

今年の初め、通所リハビリの利用者様とエスカレーターの昇降練習を、実際の店舗で行いました。感想を伺いましたのでご紹介します。

病气(脳梗塞)を発症してから、旅行や買い物の時にエスカレーターに乗れず悔しい思いが幾つかありました。

仙台へ旅行の際に、観光地でのエスカレーター使用で一旦止めてもらい細心の注意をして頂いたことや、量販店ではエスカレーターしか使えなく、階段を利用するしかなかった時など…。病气発症後には【エスカレーターは危ない・危険】と言われており、今まで挑戦もしていませんでした。

いざデイケアの職員とエスカレーターを使ってみると、重心の移動が上手いかず足を出すタイミングも掴めずに転びそうにもなりました。何度か介助を得ながら行ううちにタイミングも分かり、安心して昇降することが出来るようになりました。

今後は、《いざ》という時にはエスカレーターを使えるという安心感が出来ました。その時には、改めて細心の注意を払い、周りの方に迷惑にならない様、これからも練習をしていきたいと思ひます。

小さな事だが出来る事が一つずつ増える事はとても嬉しく、今後も色々な事にチャレンジしていきたいと思ひます。

【加藤】



デイサービス 癒さあだより

日頃より、新型コロナウイルス感染予防対策において、御利用者・御家族様のご理解とご協力をいただきありがとうございます。おかげさまで、サービス提供を継続することができております。

デイサービス癒さあでは、引き続き社会の状況の変化に注意し、今後も皆様が安心してお過ごしいただけるサービス提供に努めてまいります。

また、気温や湿度の上昇と、慣れないマスクの着用などによる熱中症に、より一層気をつけて過ごしていきましょう。



3つの密 **密閉** **密集** **密接** を避けたくため、皆様に満足いただけるようハビリやイベント、楽しみの提案を行ってまいります。気分も塞ぎがちになりますが、今 私共に出来る範囲で季節感を感じ、楽しみを持って共に笑顔で過ごしていきましょう。

海王デイサービス・ショートステイだより



皆様、体調は崩されていないでしょうか？だんだんと気温が上がり暑い日が続きますね！

毎日「コロナ」を耳にしない日はないくらいコロナ関連ニュースが飛び込んできます。

当施設をご利用されている皆様にはコロナ感染予防対策にご協力ありがとうございます。

慣れないマスクに座席の配置などご不便、ご苦勞をおかけしています。これから夏に入りその中でのマスク着用はつけない時と比べ熱がこもりその結果体温を上げてしまい、熱中症リスクが上がってしまいます。夏に向けてコロナ予防対策を同時に熱中症対策にも十分注意しながら皆様に過ごしやすい時間、安心した1日を提供できるよう努めていきたいと思ひます。

トマトを育てよう!!

プランターにトマトの苗を利用者様と一緒に植えました。来所持には必ず水やりをして下さりトマトの成長を楽しみにしておられます。今では写真の3倍くらいに成長していますよ！甘くておいしいトマトの実がなるのが待ち遠しいですよ！



手作りパズルを楽しもう!!

利用者様に塗り絵として作って頂いた作品をラミネートしてパズルにしてみました。(簡単なもの～難しいもの)と出来たら次の難しいものに挑戦して頂きました。

「できたよ～!!」とうれしそうに見せて来られたり反対に「これ、なんでもきんわ!!」と頭を抱えて悩んでおられる方もおられましたが、職員と共に悩みながらできた時はハイタッチして喜んでおられました。





居宅介護支援事業所便り

年が明け新年度に向けて世の中が動き出していた時期に発生した新型コロナウイルスの影響は、私たち人類の生活を一変させるものとなりました。介護支援専門員の業務も感染予防の為に月一度の訪問は玄関先で失礼させていただき、病院への出入りも厳しく制限されました。また、入院されたご利用者様への面会も叶わず辛い思いをされているご家族様もいらっしゃいました。そして、訪問看護の看護師の中には小さなお子様を抱えておられ、保育園、学校の休園、休校に伴い業務に就くことが出来なくなった方もいました。その他、多業種にわたり困難に直面している方が大勢おられ、老若男女問わず今もお世界中が混乱しています。第二波、第三波が懸念されている今、緊急事態宣言が解除されたとはいえ油断出来ない状況は変わってはいません。私たち介護支援専門員が感染源にならないよう、日々の衛生管理、健康管理を継続していきたいと思えます。

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

家族の会会員の皆様、ならびに地域の皆様お元気に過ごされていますでしょうか。いつも元気に喫茶に集まってくださった笑顔に会えなくて少し気になっています。

家族の会ではコロナ禍の影響から3月の喫茶休止以降、今後の活動につきましてもまだ不透明なところもあります。

いろいろ企画はありますが、どうしても集まって近い距離で密になってしまうと思われるので、実施に向けて一歩が踏み出せずにあります。もうしばらくは自粛を続け、秋の研修会はなんとか開催できないかと情勢を見守っています。

こんな時ではありますが会員様の困りごと相談は随時受け付けておりますのでお気軽に活用いただければと思います。

新規会員も随時募集していますのでお気軽にお声がけください。

在宅介護家族の会事務局

まっちゃんだっき
(施設長の独り言)
No.30

ケアハウス海王だより

コロナウイルス禍が教えてくれたもの

ケアハウス海王 施設長 中村 正

まず、このコロナウイルス禍に於いて、自らを危険にさらしながら、人命を救おうと努力・奔走されている医療従事者の皆さんに心より感謝申し上げます。

さて、今回のコロナウイルス禍は、改めて日本国民の真面目さ・我慢強さ、みんなで耐えて危機を乗り越えようという意識の高さを見せてくれました。それ故、余計に国としての幾つもの対応の遅さ・拙さが浮き彫りになった形です。海外諸国からの高い評価は、日本ではなく日本国民に対する評価だと思えます。ケアハウスの利用者・家族の皆様にも、今回いろいろな自粛要請にも応えて頂き、大事に至らず本当に感謝しております。

かなり遅れて「アベノマスク」が当ケアハウスにも届きました。やはり市場に出回った後での配達では時機を逸した感は否めません。緊急事態宣言も解除され、表向き少しずつ普段通りの生活が戻りつつあります。しかし、裏を返せば緊急事態宣言解除による規制緩和は、次波規制へのスタートと言えなくも有りません。そうなれば次の規制は更に厳しいものになるでしょう。まだまだ予断を許さない状況は続きそうです。



(利用者が育てたお花です)



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

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●海王居宅介護支援事業所
TEL 0766-73-7737 FAX 0766-83-7166

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05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23日(木) 海の日 ○8月15日(土) 盆休
 ○7月24日(金) スポーツの日 ○9月21日(月) 敬老の日
 ○8月10日(月) 山の日 ○9月22日(火) 秋分の日
 ○8月14日(金) 盆休 ○10月1日(木) 祭礼



新湊大橋

海王丸駅

庄川口駅

万葉線

