

第 180 号

発行日
2012.11.26

心丸あい通信

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

新湊大橋 祝 開通!!



ドライブに
行ってきました!!



こけし

金木犀の香る季節となった。昔は金木犀の匂いが好きだったが、今はトイレの芳香剤等はその香りが使われているせいか、どうしてもトイレを連想させてしまい嫌いになってしまった。▼嗅覚は食欲と大いに関係

がある。単純においしいそうな匂いがすれば食欲は増進し、反対に魚の生臭い匂いや、腐ったような匂いは食欲を減退させる。香水もまた然りである。▼以前、特急の車内販売の売り子さんから、甘ったるいフルーツ系の香水の香りがしてげんなりしたので覚えている。食べ物を買う・取り扱う人間からそのような匂いがすると食欲が減退するどころか気分が悪くなり苦情を申し立てたい気分ですら駆られた。▼そもそも香水というのは欧米の文化であり日本にはあまり馴染みがない。欧米人は体臭が強いので、香水をつける事をエチケットとしているが、体臭の強くない日本人がつけるのはエチケットどころか時と場合によってはマナー違反であり公害である。良い香りだと思っているのは本人だけで、香りが強すぎると頭痛や吐き気を催し大変迷惑だ。空気は全ての人間が共有するものであり、それを我が物顔で香りで汚染する行為は自己主張も甚だしい。▼癒される良い香りというものは人工的に作られたものではなく、例えば季節の変わり目を感じる季節ごとの空気の匂いだったり、野に咲く花の控え目な香りではないだろうか。▼目には見えないものだからこそ周りを気遣って控え目である事が、日本人ならではの『大和撫子』なのではないかと思う。▼最後に、この『こけし』を私が書くのはこれで最後だ。長い間、お付き合い頂きありがとうございました。

― 歩み寄る冬の気配はふと、香り―



TPP参加と医療

院長 矢野 博 明

野田首相はTPP（環太平洋連携協定）の参加を表明しています。

医療はTPPの対象外という発言もありますが、医療そのものが対象になると私は思っています。アメリカは中曽根・レーガン時代から今日まで、日本に対して、医療を市場開放して営利目的の病院が参入できることを強く求めています。

市場化にむけて、3つの規制緩和を要求しています。①混合診療の全面解禁 ②株式会社の病院経営 ③人材派遣です。

現在差額ベッドや時間外診療など一部混合診療として認められていますが、原則はすべての医療は保険診療となっています。

混合診療の解禁により、患者負担が増大する可能性が大きい。新しい治療や検査（先進医療）は保険外となり、また公的医療保険からの給付される医療が、医療費抑制から少なくなることも予想されます。

公的医療保険の範囲がせまくなり、いつでも、どこでも、同じレベルの医療がだれでも受けられる国民皆保険制度が、互解し^{がかい}、お金がなければ、限られた医療しか受けられなくなることへの懸念をもっています。

TPPに参加すると、医療の市場化にむけて、段階的にすすめられていきます。

第一は医療機器や医薬品の規制緩和・撤廃です。公定価格が自由価格となり、むしろ医薬品の価格があがる可能性もあります。

第二は一部の特区で株式会社による病院経営・混合診療・国際医療交流などの医療の市場化メニューを認めてくる。公的医療保険制度だけでは利益が少なく、多くの利益を生む保険外の医療にむかっていくと思われれます。

そして一部特区から全国への展開していくシナリオを考えております。

広く国民に内容を開示し、議論を深めていくことが大切ではないでしょうか。

高血圧について

副院長 矢野 博 一

まず、肥満は高血圧の一大原因です。体重を4～5kg減らすだけでも血圧を下げる効果があります。ただ、急激なダイエットは逆効果なので注意が必要です。ゆっくりと体重を減らしていくことが重要で、とくにお腹周りの脂肪（内臓脂肪）を減らすことが有効です。継続的な運動が脂肪を減らす一番の近道と考えられます。運動は1日に30分以上を目標にすることが必要です。1日に30分以上の運動を行っている人と約半数の人で血圧が10mmHg以上の低下が見られます。時間のない人は、10分間ずつ3回に運動を分けても効果にはさほど違いがないと言われておりますので参考にしてください。

食事に関しては塩分摂取を減らすことが重要です。目標はずばり、「6g未満」です。ただ、この目標は非常にきつい目標です。いきなり減らすのではなく、少しずつ減らしていった除々に慣れていくのがコツです。具体的なアドバイスとしては麺類のスープは残す、醤油はかけるよりつける、酢やレモンなどの酸味を利用する、漬物や加工食品（ハム、かまぼこ等）を控える、などです。

アルコールに関しては完全に止める必要はありませんが、習慣的にたくさん飲む人は血圧が上昇します。ビールなら大瓶1本まで、日本酒は1合までが目安です。女性は男性の半分が目安ですから、ビールなら缶ビール1本までです。一方、タバコに関しては一本たりとも吸わない事をお勧めします。喫煙すると血管が収縮して血圧が上昇しますので、今すぐに止めてしまうことです。

その他の要因としてはストレスがあります。ストレスがあると交感神経が活発になり、アドレナリンなどが分泌されて血圧が上昇します。現代社会はストレス社会とも言われていますが、ストレスとうまく付き合って、解消していくことも重要と言えます。

外来だより

最近、めっきり寒くなり、ついこの前まで"暑い"と言っていたのが、うそのようですネ。

そして、今年もインフルエンザの季節となりました。インフルエンザと風邪の違いは、風邪の症状は、のどの痛み・鼻汁・くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく重症化する事はあまりありません。

一方、インフルエンザの症状は、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通と同じように、のどの痛み・鼻汁・咳などの症状も見られます。御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発する等、重症になることがまれにあります。また、一般的にインフルエンザの潜伏期間は、1日から2日と言われ、その後症状が現れます。

では、インフルエンザにかからないためには、どうすればよいか？

インフルエンザを予防する方法として、まず、インフルエンザワクチンがあります。

・流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効とされており、年々ワクチン接種をうける人が増加しています。

・外出後の手洗い・うがい

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを除去するため有効な方法で、インフルエンザに限らず感染予防の基本ですよ。

当院でも、11月1日より、インフルエンザ予防接種を行っております。

接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまで2週間程度かかり毎年流行する前の12月中頃までにすませておく事が効果的です。

予防接種を受けた後、接種した部位が痛みや熱をもって、ひどくはれたり、全身のジン麻疹・高熱などが現われたら、医師の診察を受けて下さい。

地域リハビリテーションだより

歩行器

今回は歩行器について紹介します。四脚のフレーム構造の歩行補助具です。主に屋内で使用します。

用途

目的により起立訓練用・姿勢の改善・歩行訓練用・疼痛時の免荷・歩行の安定・歩行の自立があり、使い分けが必要です。

利用する方の身体機能

杖よりも安定感があります。しかし、歩行器を持ち上げられるだけの筋力、バランス能力が必要です。また、手の変形、痛み、麻痺の有無など考慮して下さい。

在宅でのポイント

- ・歩行器の幅・奥行きは広い方が安定していますが、歩行にあたりスペースを必要とします。通るスペースがあるか確認して下さい。
- ・軽量・コンパクトであるため、収納や介助者による持ち運びがしやすい。
- ・段差には不向きです。
- ・持ち上げて動かすため、物を運ぶのにはあまり適しません。
- ・夜間など歩行器の音が気になることがあります。

たためるものがあります



よく似た形でキャスター付きの歩行車もあります

※詳しく知りたい方は、リハビリスタッフにお尋ねください

在宅介護家族の会 秋の行事

陶芸やってみませんか！

陶房「匠の里」



—昨年、昨年に引き続き3回目となりました「陶芸やってみませんか！」今回は開催の案内を出してからしばらく2名様への参加の連絡があった後、参加者が増えず中止にしないといけないかも…？と不安な日々を過ごしましたが、開催日までは7名の参加希望があって一安心。

当日は澄み渡るような秋晴れ。☆気分良くバスに乗って「匠の里」へ向います。

今年の運転手さんはデイサービス癒さぁの内嶋さん。小柄な体で大型バスを操る姿はカッコよかったですねえー！？



安全運転
ありがとう
ございました♪

バスはにぎやかに順調に会場に到着。受付を済ませ準備を整えたら、まずは講師の方から作り方を教わります。



さすがに皆さん真剣に聞き入って創作意欲を高めてらっしゃいます。今度は実際に自分の粘土を思い思いの形にしていきます。



どんどん熱が入って表情も真剣そのものです。



たくさん作品が出来上がりました。この後の好みの色を記入して焼成は匠の里にお任せです。仕上がりの約1ヶ月後楽しみですね。

続いて、お楽しみのランチの前に少し頼成の森方面へドライブ。しっかり買い物も楽しんでお待ちかねのランチ。ちょうど院長先生も到着されてお出迎え。今回の会場は「うもれぎ亭」少しかしこまった料理に皆さん緊張しながら？美味しくランチコースメニューを頂きました。



秋晴れのひとときを家族の会の皆さんと楽しく過ごせ、とても気持ちの良い日になりました。ありがとうございました。

また、楽しい介護にまつわる研修などの企画を行っていきます。入会を希望される方はお気軽に家族の会事務局までお知らせください。

矢野神経内科在宅介護家族の会事務局

TEL 82-5150 担当 松岡

癒さあだより

寒さが日ごとに増してきますね。

そのためか毎朝布団から出るのが億劫な毎日を送っています。(笑)

寒暖の差が激しく、風邪をひきやすい日々です。気をつけてお過ごしください。



敬老会



九月十三日(木)〜十九日(水)まで癒さあでは敬老演芸会を催しました。今回の敬老会は、恒例の新入職員による一発芸の他に各所より来ていただいたボランティアさんによる演芸をもり込んだ豪華なものになりました。ボランティアの釣さんによる陽気な歌と踊りにみなさん大爆笑されました。

花柳流花柳隆布美先生による日本舞踊の艶やかな舞にみんなで酔いしれました。越中郷声会の方による民謡にはその美しい演奏と歌声に聞きほれました。癒さあのパートさんが所属されている縁もあり、片口マンドリンクラブさんや、オカリナ・で・あの風グループさんによる演奏会では楽しいお話や演奏に、みなさん楽しく手拍子されたり歌を歌っておられました。

そして我らが癒さあ職員の出し物は、よさこいと手作り紙芝居。イケメン(男)男子三人組による南中ヨサコイでは威勢のよい踊りと掛け声に見ている方も力がみなぎるようでした。

実体験を元にしたという紙芝居では、おばあちゃんと孫の心の交流の話に胸がいっぱいになりました。癒さあの敬老会はどうでしたか？これからも寒さに負けない元気をお届けできるよう頑張っていきます。



海王デイサービス・ショートステイだより

～ 14才の挑戦～

10/2(火)～10/6(土)奈呉中学と新湊西部中学の生徒さん6名が職場体験にこられました。総合ケアセンター海王での仕事を学んでいただきました。中学生の元気で明るい姿に利用者様も大変喜んでおられました。五日間ありがとうございました。



曳山囃子

10/8(月)北長徳寺の皆様には曳山囃子を披露していただきました。ありがとうございました。また是非来て下さいネ!!



9/29 絆公演ありがとうございました。



新湊大橋 & 川の駅新湊ドライブ



10/8(月)～10/20(土)、9/23(日)に開通した新湊大橋と、川の駅新湊にドライブに行きました。新湊大橋からながめる景色は新湊市内が一望でき、海王丸や遊覧船も見えてすごくキレイでした。夜の景色もまた格別ですよ。橋を往復してから、川の駅新湊へ向かいました。川の駅新湊では昆布茶・アップルジュース・オレンジジュースの中から好きな物を選んでいただき、談話をしながら、お茶会をしました。楽しかったですね!!

川の駅からながめる景色もまたキレイでした。川の駅一階に曳山が展示してあり、思わず記念撮影!!また行きましょう♪♪



～南画展～

海王デイサービス利用者様の新開茂夫様が新湊中央文化会館にて絵の展示会を開催されました。繊細な筆使いでどれもすばらしい作品でした。ご招待ありがとうございました。



ヘルパーステーションだより

「こんにちは!! ヘルパーステーション海王」です

私達ヘルパーステーションのスタッフ一同は、元気と笑顔をモットーに皆さんの住み慣れたお宅での生活を継続していけるようお手伝いさせていただきます。

先日、移動中に見知らぬ男性から「ヘルパーステーションちゃ、何しとるがいねん、1回聞いてみたかった。」と声をかけていただきました。うまく説明できなかったのではと反省。

その方が「ふれあい通信」を読んでくださっていると期待して、又ヘルパーステーションをご利用された事の無い方に簡単ですが「ヘルパーステーション」のサービス内容を紹介させていただきます。

- ・入浴や清拭、排泄の介助等(身体介護)
- ・食事の介助、居室の掃除、洗濯、調理等(生活援助)
- ・有償運送(送迎サービスとして陸運局の申請をうけ有償運送車両を利用し、病院・診療所への通院のお手伝いをしています。)

※各サービスとも、利用できる条件等がありますので、担当ケアマネジャーさん、ヘルパーステーションへお問い合わせください。

尚、矢野神経内科医院のホームページに「総合ケアセンター海王」のバナーがあります。そこをクリックしてヘルパーステーションのページにきていただくとヘルパーステーションの紹介等があります。真剣にミーティングをしている私達の写真があります。

さて、私は何処にいるのでしょうか……? (笑)
是非そちらもご覧ください。



居宅介護支援事業所だより

居宅では毎月色々な研修に交替で参加しています。今回は10/26に新湊交流会館で行われた研修の内容と研修に参加して感じたことについて書きたいと思います。

研修のテーマは「災害対策机上訓練」です。字のごとく災害対策についての研修で、最初聞いた時は避難訓練の研修かと思いました。でも実際は避難訓練とかではなく、地震等の災害が起きた時に、被災地域における要援護者に対する災害対応についての研修でした。

災害対応が円滑に行われるように、行政の災害対策窓口や地域包括支援センター等との連携のあり方や考え方、実施方法について学ぶものでした。

「サービス事業者(訪問・通所系)」「施設(地域密着・特養)」「居宅」「包括」「長寿介護課」の7つのグループに分かれ、射水市で震度6強の大規模な地震が発生したと想定し訓練を行いました。

グループごとに具体的な内容、例えば通所介護であれば定員利用者数や職員の人数、地震が発生した日に通所介護に来ておられた利用者さんの人数などを設定、1グループ6人で管理者や看護師、生活相談員や介護職員などそれぞれの役割も決めました。

各々の組織がどのような役割分担をして活動すればよいのかについて、

①発災直後～10時間、②発災1～3日目、③発災4日～1ヶ月と時系列で整理していきます。

例えば①の時であれば、自分の周りの被害状況の確認や利用者の安否確認、②になれば行政への報告や情報収集が必要となり、③の時期になるとサービス利用再開に向けての動きになります。

これらのことがスムーズに行われるためには平常時からの取り組みが大変重要です。緊急時の対策マニュアルの作成や緊急時の連絡先の確認、大事な情報は紙ベースで残すなど。

実際に災害は起こって欲しくはないですが、介護支援専門員として日頃からできることは何か……。皆で話し合い、できることから取り組んでいきたいと思ひます。



ケアハウス海王だより

越中八尾紅葉ツアー

11月3日（土）に越中おわらの里「八尾」に行ってきました。行きのバスの中では、ビンゴ大会で盛り上がり、八尾では曳山会館等の観光施設を巡ったり、またおいしいご飯を食べたりと楽しい時間を過ごしました。



お面と私どっちがキレイ？



月に一度子供に戻る日(あそぼ会)

ケアハウスには毎月「あそぼ会」なるものが行事予定に組み込まれています。

これは利用者の方々に、遊びを通じて利用者間の親交を深め、一刻でも童心に帰ってもらえればと企画しているものです。

福笑い・すごろく・折り紙にトランプ、ぬり絵に紙箱作り、紙相撲に的当て、更にはミニ運動会。競争をおおる訳ではありませんが、自然と対抗意識が首をもたげてきます。子供の頃ってなんとなくそうでしたよね。普段見れない笑顔を見れるのもこの企画の良いところ。息の長い企画にできるよう頑張りたいと思います。

フリスビーに的当てる
よる的当て
(最高は8枚抜き。的の動物が可愛いですね。)



ミニ運動会
競技の前に首のストレッチ(神への祈りの様にも見えます。)



昔懐かしい紙相撲
(紙の力士の顔が当人似ている様に見えるのは気のせい?)

どうもろこしの団子を箸で移動させる
勝敗の行方はアンカーに託されました。



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
carehouse kaiwo@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
海王居宅支援事業所
kaioukyotaku@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。
※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

12月24日(月) 振替休日
12月30日(日)～1月3日(木)
年末年始休診
1月14日(月) 成人の日
2月11日(月) 建国記念の日

編 集 後 記

今回で180号です。長く続きましたね。先輩方がどのような『ふれあい通信』を作ってきたか興味が出てきました。開業から27年、どれだけ残っているかわかりませんが、遡って調べてみようと思います。先輩方に負けない良いものを、皆さんに楽しんで頂ける『ふれあい通信』を作っていけたらと思います。また利用者様、ご来院の皆様ご意見ありましたらお寄せ下さい。

外来にご意見箱を設けています。聞いてみたい事、知りたい事等どしどしお寄せ下さい。本来は理事長宛のご意見箱ですが、ふれあい通信に対してもご意見をご投稿下さい。そういえば、最近ご意見箱にご投稿が少なくなってきました。ご不満・ご要望などご自由にお書き下さい。頂いたご意見は業務の参考とさせて頂き、回答については後日院内に掲示致します(個人情報等は掲示致しません)。より良い医院を目指してまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。