

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

ほっとすまいる ニュース

HOT SMILE NEWS

2018

春

第121号



【高田公園の桜】 撮影:依田 洋一

目次

特集企画「デンマーク視察」…2-3
病院案内「歯科紹介」……………4
医療の豆知識「傷の治し方」……5

おすすめレシピ「いちごスムージー」6
トピックス・レポート……………7

病院理念

鹿教湯病院：私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

三才山病院：私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



未来につなげる
生命の輝き

長野県厚生農業協同組合連合会
鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

デンマーク やさしい介護を視察

今回、当センター看護部の看護師として、介護先進国であるデンマークへ「やさしい介護」の視察研修に参加して参りましたので、ご紹介します。この研修はJ A 長野厚生連とジェイエー長野会の共催で、平成21年から行われています。趣旨としましてデンマークの高齢者ケア現場の空気に触れ、ケアに携わる人たちと交流し、介護労働者の安全でかつ健康な職場環境づくりを研修します。



デンマーク視察の参加者(筆者一番左)

皆さんは、デンマークがどこにあるかご存じですか？デンマークは、スウェーデンやノルウェーの近くにある小さな島国です。地図でも、目をこらさないとわかりづらいくらいです。もともと養豚が盛んで、周囲の海では鮭やニシンが捕れます。食べ物はチーズに始まり「オープンサンドウィッチ」「フレスケスタイ(豚肉のロースト)」などが郷土食ですが、日本人の口に合うなじみやすい物ばかりでした。消費税(付加価値税)は25%、自動車やアルコールには特別税がかかりますが、これは教育や医療費に充てられ、医療や教育は全て



無料とのことでした。

さて、デンマークでは「自分の考え、自分の生き方」を大事にする社会風土があり、そのような教育がなされてきました。そこには、自分の考えや自分の生き方に責任を持ち他者に迷惑をかけない、他者と調和して自分の暮らしを守るという意味があります。高齢になっても、なるべく他者の世話にならないという考えだそうです。親子の同居はほとんどなく介護は専門職が行います。病気になるたとしても、どのような治療を選択するか、どこで生活するかは本人が決めます。家族の役割は精神的な支援です。高齢になっても医療費や年金、介護に不安がないので60〜70歳代が人生で一番幸せを感じているそうです。

自分で健康的な生活を継続するために、一人で通うことができる高齢者は近所のアクティビティセンター(日本で言えば公民館)へ行きます。研修時、このアクティビティセンターの見学にも行きます。

した。そこでは、手芸から始まり、ビリヤード、筋力アップトレーニング、ゴスペルなどが行われていました。理事会など自治組織で活動されており、カフェやコンサートで収入を得て活動費に充てられているそうです。



アクティビティセンターでのゴスペル

介護状態になり自宅での生活が困難になると、施設に入所という方法もあります。施設イコール自

宅という考えなので、入居者が起きた時間に取り、治療食が必要な方以外は食べたい物を食べられるように準備するという方法がとられていました。施設のスケジュールに合わせて起床や食事をするということはなく、私たちも真似をしたいと思います。

そして、「やさしい介護」の意味としては、介護者である私たちが腰痛にならないようにすることも大きいです。介護者が腰痛になると、介護される方に生活スタイルを変えていただくことが生じるからです。デンマークではノーリフトの考え方が徹底していました。ノーリフトとは「持ち上げない」という意味です。介護される方は自分ができる範囲の動作で協力をします。介護者は介護される方の身体を持ち上げることは絶対にしません。しゃがむこともしません。何を使うか？それは頭と道具です。人の身体のような重さを移動するには、摩擦が妨げになります。摩擦を軽くするためには当センターの中でも使用されていますが「スライディング



シート」を使用します。工夫と練習が必要ですが、身体の下に敷き込むと、大きな身体の男性を女性のように移動させることもできるようになります。使用方法の基本を身につけ、無理のないように使用することが大切です。

そしてノーリフトのための物品としてスライディングシートだけでなく、身体をつり上げる「リフト」や「電動ベッド」があります。電動ベッドは日本でも普及していますが、ベッド面が水平に360度回転する物も見学してきました。日本では見たことのないこれらの物品でも、日本で作られている製品もあるのだとか。「何故使わないのですか？」と逆に質問されてしまいました。ノーリフ

トの物品は正しく理解して使うと、介護される方も、スムーズに自分で身の回りのことができるようになります。(但し全員が使えるというものではありませんし、日本ではまだまだ高価です。)私これが良い！と思った物は「昇降式の洗面台・トイレ」です。座っ

ていても立っていても、また体格に合わせて、その方の使いやすい位置で使うことができます。このような設備が当たり前になっていくと、日本の介護はもっと人にやさしくなるだろうと思います。



昇降式洗面台

日をお過ごすことができ、介護者も大好きな仕事に打ち込めることが理想です。そのためには基本的に立ち回り、ご本人やご家族を交えてオープンに話し合うこと、介護される方の思いを大切にしてケアに反映することが必要だと考えました。デンマークは日照時間も晴天の日も少ないのですが、人々はあたたかく、そして人を大事にするために合理化をする成熟した国でした。勉強になりました、TAK(ありがとう)！

三才山病院 副看護部長

竹内 明子



歯科紹介

TEL.0268-44-2111 (代)
FAX.0268-44-2117

お口の健康は体の健康とおなじく豊かな生活を送るために大切な基礎です。定期的に歯科検診を受けましょう!

当センター鹿教湯病院の外来には歯科があります。一般歯科治療のほか、インプラント治療や訪問診療を行っています。

一般歯科治療は虫歯治療、歯周病治療、入れ歯の製作などを行います。

インプラント治療は失った歯牙の部分に人工根を埋めて土台とし、その上に被せ物などを入れる治療です。※この治療は保険が適用されません。

訪問診療は在宅などで療養中で、疾病や傷病のために通院困難な方のご自宅や施設に歯科医師などが伺い治療やケアを行います。

◆当歯科の特徴

- ・高齢の方や入院患者さんには有病者の方が比較的多く、そのような方々に適した治療を心掛けています。
- ・入れ歯の修理はその場で対応し完成できます。
- ・感染対策としての設備を整えており患者さんごとに器具を滅菌し使用しています。

◆院外の診療

当科は鹿教湯病院での診療の他に当センターの三才山病院、老健いずみにおいて定期的に出張診療や口腔ケアなどを行っています。

また、ジェイエー長野会の特養ローマンうえだ、うつくしの里での定期的な診療や口腔ケアも行っています。

◆訪問歯科診療の内容

訪問診療では主に入れ歯の製作、調整、修理や歯牙の削合などを行います。

また口腔内を清潔に保つために専門的口腔ケアも行います。

訪問歯科診療は原則として当歯科から半径16km以内が訪問範囲になります。詳しくはホームページでご確認いただくか、当科までお問合せください。



訪問歯科診療をご希望の方は

申し込み

お電話・ファックスにてお気軽にお申込みください。当センターの訪問スタッフにも申し込みいただけます。



無料相談

治療が必要か判断できない時は相談に伺います。



治療

日程を決めて訪問診療を開始します。訪問歯科診療は保険が適用されます。



終了

診療が終了しましたら、お口のケアについてご説明します。





傷の最初の手当てにまずは患部を消毒することが大切だと思っている方は多いかもしれません。しかし最近では、消毒をせずに傷を比較的早く治し、痛みを軽減させ、傷跡も残りにくいという方法へと大きく変化しています。

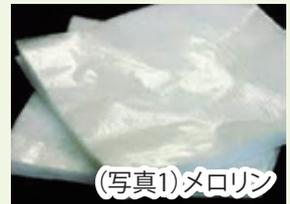
傷を早く治すために必要なのは湿潤療法

湿潤療法とは消毒をせずガーゼを使わない治療法。「うるおい療法」とも言われている。

〈家庭でできる 湿潤療法〉



- ①砂や泥などの汚れを水で洗い流す。
- ②その後、消毒をしないまま、「白色ワセリン」を塗り食品用ラップなどを用いて傷を覆う。(ラップは絆創膏などで固定)
※しんしゅつえき滲出液(傷を治すための液)が多いときは医療材料「メロリン(写真1)」がおすすめです。お近くの薬局にてご相談ください。
- ③毎日水で洗ってラップを交換する。



(写真1)メロリン

【注意】創部の状態や化膿の有無によっては施行できないケースもあります。

湿潤療法のメリット

メリット
1

痛みが少ない!

ガーゼで傷を当てた場合、滲出液が吸収されて傷口が乾燥してしまうことがあります。そうするとガーゼを取り替える時などに、新たにできた皮膚も引っ張られ痛みを伴います。また、傷の乾燥を防ぐだけでも痛みは軽減されます。

メリット
2

早く治る!

滲出液で傷口がつかねに満たされるため、その効能を最大限に活用でき、治癒も比較的早くなります。

メリット
3

きれいに治る!

しつじゆん傷口を湿潤状態に保つことで、かさぶたが作られず、皮膚の組織がスムーズに再生されます。

Q. なぜ消毒は良くないのか?

A. 傷口の細菌を殺すために消毒をすると、細菌よりも白血球やマクロファージなどの感染を防御する細胞のほうが大きなダメージを受けてしまいます。



口内炎って結構自然に治っていませんか?

湿潤療法と同じ状態が口腔内です。消毒やガーゼを使わなくても、お口の中は、いつもうるおっているので、傷が乾燥せず、いつのまにか治っています。



鹿教湯病院では、傷、やけど、褥瘡などに「湿潤療法」の治療も行っています。

※創部の状態によっては施行できないケースがあります。

薬剤師 橋詰 善紀



丁度この時期旬を迎えるいちごですが、現在私たちが食べているいちごは江戸時代末期頃にオランダから輸入され、本格的な栽培は明治初期と言われています。高級品だったいちごが一般的に食べられるようになったのは、昭和30年代に入り、ビニールハウス栽培が確立して以降の事です。

さて、いちごにはビタミンCが多く含まれている事で知られていますが、それ以外にも妊娠期、授乳期に必須とされる葉酸含有量は身近な果物類の中でトップクラス。便秘や下痢の解消、血中コレステロール値を下げる効果が期待できる水溶性食物繊維を多く含み、眼精疲労の解消、抗酸化作用があるアントシアニンも含まれています。いちごに含まれる成分は健康に役立つ栄養素が多く、日々の食生活の中で適度にいちごを食べる習慣をつけてみてはいかがでしょうか。



三才山病院栄養科

管理栄養士

草深 孔明

いちごスムージー

▼豆知識

いちごに含まれるアントシアニンは脂質と一緒に摂ると、吸収率がアップ!!

▼材料 (1人分)

- ・いちご…5粒 (約75g)
- ・ヨーグルト…大さじ3
- ・牛乳…120ml
- ・砂糖…小さじ2

▼作り方

- ①いちごは冷凍しておく。
- ②全ての材料をミキサーで攪拌させる。



▼栄養

1人分栄養成分

エネルギー:157kcal、たんぱく質:6.3g、脂質:6.1g、炭水化物:20.4g(糖質:19.3g、食物繊維:1.1g)、ビタミンC:48mg

いちご栄養価(100gあたり)

エネルギー:34kcal、たんぱく質:0.9g、脂質:0.1g、炭水化物:8.5g(糖質:6.1g、食物繊維:1.4g)、ビタミンC:62mg、葉酸:90μg

健康セミナー！地域医療懇談会

当センターの労働組合では健康セミナー・地域医療懇談会を毎年2月に丸子地区、3月に上田地区、4月に三才山地区の3会場で開催しています。この健康セミナーでは、当センター職員や医師が講師となり毎回テーマを変えて講演しています。また、講演前には希望者に血圧・血管年齢・体脂肪率の測定を行い、講演後は参加者全員で健康体操を行っています。健康セミナー終了後に地域医療懇談会を開き、地域の皆さまからの病院



に対しての率直なご意見や要望、質問などをお聞きしています。丸子地区・上田地区はすでに終了しましたが、三才山地区（会場：三才山公民館）は4月21日（土）に予定しています。ぜひ、この機会に地域の皆さまの声を聞かせていただきますと思います。
ご参加をお待ちしています。

労働組合医療研部 部長
黒田 和子

「ロコモ・骨粗鬆症専門外来」を開設します。

鹿教湯病院では平成30年4月より毎週火曜日に【ロコモ・骨粗鬆症専門外来】を開設します。

●ロコモとは

ロコモティブシンドローム（ロコモ）運動器症候群）とは、「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」のこと。そのままにしておく则要介護、寝たきりにつながることもあります。足腰の問題の原因を探り、必要に応じてロコモの改善のための運動を指導いたします。

●診療内容

急に歩くのが遅くなってきた、転びやすくなってきた、頑固な膝の痛みといった症状に対して、足腰の機能低下の原因精査や、隠れた病気の発見などを目的とした診察を行います。また、足腰を強くする運動、ロコモーションコントロール（ロコトレ）をリハビリテーション（ロコトレ）をリハビリテーションスタッフが指導いたします。

●骨粗鬆症とは

単なる骨の老化ではなく、骨の代謝に異常が生じて、骨の量が少

なくなったり、質が悪くなったりして、骨折しやすくなった状態を骨粗鬆症といいます。

●診療内容

診断にはレントゲン検査と骨密度検査、また血液検査（骨代謝マーカー検査を含む）を用います。骨粗鬆症と診断された場合には、食事や運動療法の指導をおこない、必要に応じて治療薬を処方します。薬による治療は外来で定期的な検査を行いながら続けていきます。

平成30年4月より

■診療日：毎週火曜日

■担当医師：木下久敏

■受付時間：...

午前8時30分～11時00分



お知らせ

第41回 鹿教湯病院祭を開催します

■日時 平成30年6月9日(土) 午前9時～午後3時

■場所 鹿教湯病院 TEL 0268-44-2111(代表)/FAX 0268-44-2117

今年も地域の皆さまに楽しんでご参加いただける病院祭を開催します。各種コーナー・催し物など盛りだくさんの企画にて大勢の皆さまのご来院をお待ちしています。日頃の病院の取り組みをどうぞゆっくりとご覧ください。



外来担当医表

平成30年4月

◎印が診療日です。◎担当医は都合により変更になる場合があります。

鹿教湯病院		☎0268-44-2111(代)				
	受付時間	月	火	水	木	金
内科 <small>内 科 神 経 内 科 呼 吸 器 内 科 循 環 器 内 科</small>	午前 8:30～11:00	小林(俊) 松嶋・鈴木	伊沢 宮坂・高松	片井・村岡 横井	片井 松嶋・信大	小林(俊)・宮坂 高松・木下(朋)
脳外科	午前 8:30～11:00		<small>かわらぶき</small> 瓦葺			
整形外科	午前 8:30～11:00	信大		信大	前田・渡邊	木下(久)
歯科	午前 8:30～11:30 午後 1:00～ 4:30	小林(健) 田村・西村	小林(健) 田村・西村	小林(健) 田村・西村	小林(健) 田村・西村	小林(健) 田村・西村
循環器内科	午前 8:30～11:00	◎				
外科(消化器)	午前 8:30～11:00		◎			
皮膚科	午前 8:30～11:00			◎		
泌尿器科	午後 1:00～ 2:30				◎	
眼科	午後 1:30～ 3:30			◎ (第2・第4のみ)		◎
耳鼻科	午後 1:00～ 3:30		◎			
専門外来	午前 8:30～11:00		ロコモ・ 骨粗鬆症外来	装具外来 (午前予約制)	義肢外来 (午前予約制)	

※鹿教湯病院【皮膚科】の受付診療時間が平成30年4月より変更になりました。

三才山病院		☎0268-44-2321(代)				
	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:00	鈴木(和)	林田	小林(俊)	鈴木(和)	林田
	午後 1:00～ 4:00					
神経内科	午前 8:30～11:00	宮城			宮城	
	午後 1:00～ 4:00					
リハビリテーション科	午前 8:30～11:00					泉

豊殿診療所		☎0268-29-1220(代)				
	受付時間	月	火	水	木	金
内科・消化器内科 循環器内科	午前 8:30～11:30	◎	◎	◎	◎	◎
	午後 1:00～ 4:30					

休診日	H30年	4月	5月	6月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜	土曜・日曜・1日(火)・4日(金)	土曜・日曜
	豊殿診療所	土曜・日曜	土曜・日曜・3日(木)・24日(木)	土曜・日曜

毎月本誌をご愛読いただき、ありがとうございます。本誌に対するご意見・ご感想などございましたら、お気軽に右記までご連絡をお願いします。

- 鹿教湯病院 〒386-0396長野県上田市鹿教湯温泉1308 ☎0268-44-2111 FAX.0268-44-2117
- 三才山病院 〒386-0393長野県上田市鹿教湯温泉1777 ☎0268-44-2321 FAX.0268-45-3709
- 豊殿診療所 〒386-0004長野県上田市殿城250-4 ☎0268-29-1220 FAX.0268-29-1229
- 老健いずみの 〒386-8688長野県上田市小泉72-1 ☎0268-26-6600 FAX.0268-26-6615

発行責任者 ■ 黒岩 靖

<http://km-rehacenter.jp/>

