

78号

2019.3

お元気ですか

病院理念 西伊豆健育会病院は、地域の活力と皆様の安心のために
職員一丸となって、持てる技術と情熱を注ぎます

photo

西伊豆町・講演会

西伊豆町保健センター

亀井 医師



Contents



病院ニュース

- P2 地域住民向け勉強会の開催・亀井医師
- P3 新人看護師フォローアップ研修
- P3 在宅医療懇談会の開催
- P4 平成29年度 診療実績
- P5 保育室のイベント【節分】

栄養関連

- P6 ヘルス リテラシー
簡単レシピ「ジューシー豚肉とれんこんの照り焼き」

医療情報

- P7 【ヨガ】をやってみませんか！ Lesson2
- P5 湿度について



『予防に勝る治療なし』

～なぜ、我が身を守らないのか～



講演会后、リハビリ体操があります！

2019年1月24日（木）

18:30～20:00

西伊豆町保健センター2階

西伊豆健育会病院 内科
亀井 悠一郎先生

主催 西伊豆健育会病院
共催 西伊豆町

地域住民向け勉強会の開催

西伊豆町福祉課に協力頂き、一般住民を対象とした勉強会を開催しました。

司会進行を、西伊豆町・健康福祉課白石課長さんに務めて頂き、講師は当院の内科医亀井医師です。

今回のテーマは『予防』です！

健康であるために！皆さんができることを講演しました。



まずは、「予防接種」の話。まだまだ流行しているインフルエンザのワクチン、肺炎球菌ワクチン、あまり聞いたことない帯状疱疹ワクチンの紹介など、病気にかからないように、かかりにくくするための先手。次に「がん検診」大腸がん検診・胃がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診は、特に利益が大きく、対象の方が行う事で、長生きすると科学的に証明されています。早期発見・早期治療が重要です。そして「生活習慣病」です。肥満・喫煙・飲酒・など、普段の生活から気を付けていくこと、歯科受診と適度な運動も必要だということも教えて頂きました。

亀井医師の講演後、リハビリ科の羽田理学療法士より、転倒予防について説明。転倒予防には体の軸が大切だということを教えて頂き、参加者全員で体操を実施しました。皆さんとても真剣に取り組んでいました。



参加者は地域の方々約40名。

《 参加者の感想より 》

「お二人の先生のお人柄が伝わる暖かい雰囲気での講演会でした。」

「帯状疱疹の予防接種をしたいと思います。」

「とても勉強になりました。今後も続けて講演して下さい。」等

たくさんの好評をいただきました。

こういった講演会を行うことで、少しでも地域に貢献できればと考えています。



新人看護師フォローアップ研修の開催

熱川温泉病院と合同で行われた研修は、当院から5名、熱川温泉病院から4名の新人看護師が参加しました。

看護計画の立案の研修です。グループワークで事例を基に実際に問題点と看護目標を立案し、お互いに発表しあい意見交換を行いました。午後からは、当院のBLS委員会のサポートで、一次救命処置の講習も行いました。皆さん一生懸命取り組んでいました。

この研修は、新人看護師が自信を持って働くことができることを目指してるので、看護技術の基礎についての実習など、研修内容をすぐに職場で活かすことができます。健育会グループの病院同士、共にスキルアップしていけるよう、これからも続けていきます。



在宅医療懇談会の開催



地域の包括支援センター、社会福祉協議会や居宅事業所のケアマネージャーを対象に、勉強会を定期的に行っています。今回の講師は「戸川医師」です。タイトルは、私たちに一番身近な病気ともいえる【風邪について】です。

自分が風邪と思っている症状が実は風邪ではなく、別の病気の場合もあるそうなので、自己判断はせず早めに医療機関に受診することが必要だそうです。

皆さん「風邪の薬を下さい！」と言われますが、風邪に特効薬やありません。風邪の時に処方される薬は、その時に出ている症状を和らげるための薬で、ウィルス自体をやっつける薬ではありません。

共に学んでいくことで、医療と介護の連携強化と地域でレベルアップしていけたらと思っています。



▼平成29年度 診療実績▼

患者数	平成29年度 (人)	
外来患者数	40, 246	1日平均 110.3人
入院患者数	27, 231	1日平均 74.6人
平均在院日数 ※1	—	26.9日
病床利用率 ※2	—	95.6%
紹介患者数 (他の医療機関等から)	318	
逆紹介患者数 (他の医療機関等へ)	1,504	

期間の在院患者述べ数

※1 平均在院日数 = $\frac{\text{期間の在院患者述べ数}}{(\text{期間の新入院患者数} + \text{期間の退院患者数}) \div 2}$

期間の在院患者述べ数

※2 病床利用率 = $\frac{\text{期間の在院患者述べ数}}{\text{許可病床数78床} \times 365\text{日}}$

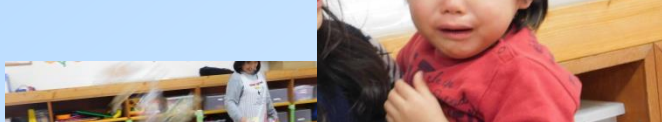
救急対応数	平成29年度 (人)
救急患者数	3, 566
(うち入院患者数)	586
救急車受入れ患者数	953



手術件数	平成29年度 (件)
整形外科	87
泌尿器科	43
外科	6
内科	0
合 計	136



★保育室のイベント【節分】



当院の保育室では、保護者の方や職員にも協力頂き、年間を通して、様々な行事にあわせて、それぞれイベントを行っています。

当院の保育室では、0歳児から小学6年生までの児童を預かり、病児保育もしています。現在47名児童の登録があり、勤務に合わせて、必要な時に利用して頂いています。

突然！鬼の登場！子ども達は大泣きするは、右往左往と逃げ回り！強い子は、新聞紙のボールで鬼にいどんでいました。

豆まきでは、泣いていた子供たちも恐さを忘れて一生懸命拾っていました。

節分は『みんなが健康で幸せに過ごせますように』という意味をこめて、悪いものを追い出す日！

涙もありましたが 豆やお菓子も拾ってみんな大満足の笑顔でした！！



..湿度..

◆季節によって快適な湿度

季節によって、快適に感じる温度は変わってきます。夏なら50%から60%程度が理想的。70%を超えると、蒸し暑く感じるようになります。反対に、冬なら40%から50%が快適な湿度です。乾燥して40%を割り込んでくると、インフルエンザウイルスが活発になると言われています。このように、季節によって快適だと感じる湿度は異なります。一年を通して50%程度に保たれるというのが理想的な状態だと言えます。

◆湿度コントロールの方法

エアコンの設定温度は、冬なら19度、夏なら27度程度こまめに換気扇をかけることが有効です。

家具や荷物を壁から離して空気の流れをつくることで空気が滞るのを防ぐと、エアコンの効きが良くなります。

湿度を抑えたいなら浴室や、台所の水蒸気が流れてこないように工夫することが必要です。反対に乾燥気味なら浴室のドアを開けておくだけでかなり湿度が上昇します。

夏なら除湿器、冬は加湿器を上手に使うことで湿度をコントロールできます。

お肌の乾燥や、喉の調子が気になるなら、枕元に濡れタオルを干すのも効果的。

カーテンに霧吹きをかけるのも一つの方法です。

□ ヘルス リテラシー □

健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価して、活用する力です！

気になる症状や病気など、健康情報を調べようとするとき、まずはパソコンや携帯電話を使って検索してみる方は多いのではないのでしょうか。たくさんのウェブサイトがあり情報があふれています。



「評価する」とは、情報が信頼できるかどうか自分に必要な選択肢を適切に判断すること。
「活用する」とは、意思決定し、行動に移すこと。
つまり、「自分の健康のために適した行動を選べる力」といえるでしょう。

健康情報は“い・な・か・も・ち”で確認を！

- い いつ？** 情報が古くなっていないか？
◆書籍や雑誌の出版年、ウェブサイトや記事の作成日
- な なのために？** 書かれた記事か？
商品宣伝かも？
◆書籍の前書きや後書き、ウェブサイトの運営目的
- か 書いた人はだれ？** インターネットの匿名情報に
要注意！
◆筆者の専門分野や所属、出版社やウェブサイトの運営者
- も もとネタはなに？** 確かな科学的根拠はあるか？
単なる個人の感想や意見のことも…
◆出典、引用元など情報源の記事があるか
- ち 違う情報と比べた？** 1つの情報だけで判断しない！
◆複数の本や記事と比較してみよう

信頼できる情報の見つけ方

- 営利目的ではない団体や行政のウェブサイトを見つける方法を知れば、信頼できる情報を絞り込みやすくなります。インターネットで症状や病気について検索する場合には、次のようなくふうをしてみましょう。
- 検索したいキーワード+「学会」
⇒ 学術団体(学会)を探す
 - 検索したいキーワード+「協会」
⇒ 患者団体や支援団体を探す
一般の市民や患者向けコーナーが見つかることも
 - 検索したいキーワード+「site:.go.jp」
⇒ 国立機関や行政関係サイト
 - 検索したいキーワード+「site:.or.jp」
⇒ 非営利団体のサイト
 - 検索したいキーワード+「site:.ac.jp」
⇒ 学校や大学のサイト

お手軽レシピ

1人分 306kcal 塩分2.1g

ジューシー豚肉と れんこんの照り焼き（2人分）

甘味が増したれんこんのおいしさを楽しんで。 薄切り肉は折りたたんで食べごたえアップ！

材料

《2人分》

- | | | | |
|-------------------|---|---|---------------------------------|
| 豚ロース薄切り肉…8枚(200g) | A | { | しょうゆ…大さじ1と1/2
砂糖・みりん…各大さじ1/2 |
| 小麦粉…適量 | | | |
| れんこん…80g | | | |
| 酢…少量 | | | |
| 生しいたけ(軸を除く)…6枚 | | | |
| サラダ油…大さじ1と1/2 | | | |
| いり白ごま…適量 | | | |

作り方

- ①豚肉は2つ折りにし、両面に小麦粉を薄くまぶす。れんこんは皮をよく洗い、5mm厚さの半月切りにし、酢水に2-3分さらして水気をきる。Aは小さめの器に混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱して豚肉の両面を3-4分焼き、焼き色がついたら一度とり出す。れんこんとしいたけを並べ入れ、両面に焼き色がついたらふたをし、弱火で2分蒸し焼きにする。
- ③豚肉を戻し入れ、Aを加えてフライパンを揺すりながら味をからめる。器に盛り、白ごまをちらす。





【ヨガ】 やってみませんか！ Lesson2

◆高齢者ヨガ◆

ヨガの特徴として腹式呼吸が挙げられますが、これはゆっくりと深く呼吸することで副交感神経の働きが活性化し、リラックスできるという効果を生みます。
また、背筋を伸ばすことで自律神経が整い、うつ症状の改善などにも効果があります。



高齢者のヨガでは無理をせず人や物に頼っていいんだ、という考え方が大切です。
安全に行うために、椅子を使ったヨガをご紹介します。

椅子に座ることで正しい姿勢をキープすることが可能で、立位よりも大きく身体を動かすことができます。
使用する椅子は座面にクッションが無く、ひじ掛けのないものを選んで使うようにしてください。できるだけ身体に合ったものが望ましく、座ったときに膝を90度に曲げて足の裏を床に着くことが理想です。

高齢者のヨガは筋力アップではなく、筋力のキープを目的とします。

筋力の低下による転倒などのリスクを防ぐために行うので、まさに介護予防の考え方ですね。

ポーズを完璧にする必要はありません。不十分なポーズでも、いきいきと身体を動かすことが大切です。

初心者・高齢者に分かりやすいイスを使った簡単なポーズを紹介します！

ナマステのポーズ

最初にとるポーズとしておすすめします。

心を落ち着かせ、ヨガを始めるためのスイッチを入れて集中するためです。

- ①背筋を伸ばして椅子に座り、肩の力を抜きます
- ②胸の前で合掌し、目を閉じます
- ③呼吸に集中して、10呼吸したら目を開けます



胸を開くポーズ

胸を開くことで深い呼吸ができるため、落ち込んだ気分の解消に効果があります。
猫背の改善もできますよ。

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばして両手は椅子の背もたれの下の部分をつかみます
- ②背中を反らして斜め上を向き、胸を広げて深い呼吸をします
- ③5呼吸ポーズをキープします



上半身をねじるポーズ

ゆっくりとお腹をねじることで胃腸を活発にし、消化機能を高める効果があります。

- ①椅子に深く座り、左手で椅子の背もたれをつかみ、右手を左ももに添えます
 - ②上半身をゆっくりと左側にねじり、5呼吸ポーズをキープします
 - ③息を吸いながら上半身を元に戻し、反対側も同様に行います
- ※いきなり肩をひねらずに、おへそから胸、肩、首の順番でゆっくり回旋するようにしましょう



身体を伸ばすポーズ

体側を伸ばしながら呼吸することで、身体を内側からほぐします。
肩こり解消の効果が有り、身体の左右バランスのゆがみを直していきます。

- ①椅子に座って右手を椅子の座面につき、左手を上に向かって伸ばします
 - ②息を吸って天井に向かって背筋を伸ばし、吐きながら上半身をゆっくりと右に倒して3呼吸ポーズをキープします
 - ③息を吸って身体を元に戻し、吐きながら手を下ろします。反対側も同様に行います
- ※手を上げるのが難しい方は、指先を肩に触れて行いましょう



笑いヨガ

インドでよく行われているヨガで、大声で笑うことにより
気持ちを明るくします。

両手をバンザイしながら胸を開いて大きな声を出して「わっはっは!」と笑いましょう。
気持ちが沈んでいても、無理やりにでも笑うことで脳が「楽しい」「幸せ」と判断して気持ちが明るくなっていきます。ヨガの最後に集中を開放して大笑いするのはとても楽しいです!!



【 関連施設 ～健育会グループ～ 】



熱川温泉病院



お問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

地域で開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆健育会病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆健育会病院 院長仲田は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科吉田は水曜日・午後外来を担当し、内科西村は木曜日・午前外来を担当しています。



介護老人保健施設 しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるようご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、季節の行事も毎月企画しています。四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることが出来ます。



ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 52-5111

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。



居宅介護支援（ゆうあい訪問看護ステーション） お問い合わせは TEL 52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

▼ファミリーファーストサービスのご案内

入院中の患者さんのご家族に、入院中のご様子をメールにてご報告させて頂くサービスを始めました。

入院時に、ご家族へ説明させて頂いています。

『 お元気ですか 第78号 』

平成31年3月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院 医療連携室

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2626

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

