

湖 畔

vol.22 平成26年3月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>



節分豆まき

しんくわいーちめらら



分行事となりました。
 らっしやり楽しい節
 鬼と記念撮影され
 る方、それぞれい
 決しようとする方、
 棒を持った鬼と対
 投げつける方、杖で金
 ころそとばかり力いっばい

年無病息災を願って豆まきをし
 ました。
 レイクビューさめうらでは、今
 太鼓の音が
 おおきくなる
 と赤鬼・青鬼・
 緑鬼が登場し、
 最初はその姿
 を見てびっく
 りしていた、
 利用者の皆様
 も、いっせい
 に鬼に向かって豆を投げつけます。



早明浦病院託児所で かまくらを作ったよ



ふんふん
 今年全
 国的に雪の
 多い冬とな
 り、ここ早明浦
 病院にも何度も雪が積も
 りました。
 中でも
 2月14
 日の積
 雪は10セ
 ンチ以上あり、
 駐車場の雪もなかなか溶
 けませんでした。その
 雪で病院の託児
 所でかまくら
 を作って遊び
 ました。
 さすがに雪国
 のような大きなか
 まくらではありま
 せんが、乳児一
 人が入るくらい
 のかわいいかま
 くらに入って、み
 んな喜んで記念撮
 影しました。
 寒い雪の中で
 も元気いっばいの
 子供たちでした。



みてみて！
 ピース！！

きよとん



今年全
 国的に雪の
 多い冬とな
 り、ここ早明浦
 病院にも何度も雪が積も
 りました。
 中でも
 2月14
 日の積
 雪は10セ
 ンチ以上あり、
 駐車場の雪もなかなか溶
 けませんでした。その
 雪で病院の託児
 所でかまくら
 を作って遊び
 ました。
 さすがに雪国
 のような大きなか
 まくらではありま
 せんが、乳児一
 人が入るくらい
 のかわいいかま
 くらに入って、み
 んな喜んで記念撮
 影しました。
 寒い雪の中で
 も元気いっばいの
 子供たちでした。

アレルギー性鼻炎・スギ・ひのき花粉症

高知大学医学部耳鼻咽喉科 講師 小森正博先生



アレルギー性鼻炎は今や国民病になりつつあります。

2008年の全国調査では、アレルギー性鼻炎にかかっている方は国民の3分の1以上と報告されています。

アレルギー性鼻炎には主にハウスダスト(ダニ)が原因となり、年間を通じて生じる通年性アレルギー性鼻炎と、季節性に発症する花粉症の2つに大別されます。

花粉症の代表にはスギ花粉症がありますが、その有病率は30%といわれていますが、本県では41%と高く、全国一となっています。スギ花粉は2月初旬～中旬に飛散が始まり、4月末まで続きます。さらに、暖かい高知では10、11月にも飛散することがあります。また、2番目に多いヒノキ花粉は3～5月に飛散します。くしゃみ・鼻水・鼻づまりといったアレルギー症状はこれら原因となる花粉などのアレルゲン(原因物質)を吸入することによって生じます。



まず原因に対処

アレルギー性鼻炎にはさまざまな治療法があります。

まず、原因となる花粉などのアレルゲン(原因物質)の吸入量を減らすことです。具体的には、①外出時には隙間のない専用のマスク、眼鏡を装着する。②家の窓は開けない、開けた場合は小さく開けた上で、カーテンで覆い、花粉が床に落ちるようにする。③布団は外に干さない。④車の窓は開けず、エアコンも内循環にする。などです。

医療機関での治療は主に薬によります。最も多く用いられるのが、鼻づまりや鼻水、くしゃみの原因であるヒスタミンという物質の作用を弱める抗ヒスタミン剤という薬です。

薬の効果と副作用の眠気から患者さん個々人に合うものを探します。また、スギの飛散が始まる少し前からこれらの薬の内服を始める初期治療は、症状が出現してから内服するよりも症状が軽くなるのがわかっていますので、薬を内服しても十分症

状が改善しない方にはお勧めです。その他、ヒスタミン以外のアレルギー症状を起こす物質を押さえる薬や、炎症を抑えるステロイドを鼻に噴霧するタイプの薬も用いられます。ただし、これらはいくまで症状を抑える薬です。で、アレルギー性鼻炎自体が治ることは稀です。

これに対し、減感作療法とも呼ばれる特異的免疫療法は、アレルギーの原因であるアレルゲンのエキスを少しずつ注射していく方法で、鼻炎自体を治してしまおうとする治療です。ただ、注射を繰り返し行う必要があります。この治療法を実施している医療機関は多くないので実情です。

重症例は手術も

近年、アレルギー性鼻炎に対し、鼻の粘膜をレーザーで焼く治療法が行われるようになりました。薬を飲む必要がなくなった患者さんから、再発して元と変わらない患者さんまで治療効果はさまざまです。また、鼻の中が腫れて狭くなり薬での回復が望めない場合に、腫れたところを切り取る手術や、重症のアレルギー性鼻炎に対して鼻の中の神経を切断して、くしゃみや鼻水を減らす手術を行うことがあります。

■ 早明浦病院の耳鼻咽喉科外来は水曜日(午前・午後)と土曜日(午前)に診療しています。

思い出のアルバム



川村 宜由様 4階入院
大正9年6月3日生 93歳

川村様は、本山町安戸で生まれ、学校を出ると、高知市の時計店で働き、修行しました。年の離れた兄が営んでいた料亭「雁月」は実家のような存在でした。時代は戦時中のこと、中国戦線に従軍。

戦後、本山に帰り結婚、時計、メガネ店を開店しました。又、昭和40年代から縫製工場も経営。お酒が好きで、カラオケ好き、マージャンもよくやりました。子煩悩で家族思いのやさしいお父さんでした。療養中の今もマイクを持つと、こぶしの利いた演歌を聴かせてくれます。

町の下を流れる吉野川は夕日もよく青々とした清流で、釣もよく釣れた。

昭和60年宿毛の孫達に会いに行きました。威陽島にて。



平成10年奥さんと仲よくバス旅行

■基本チェックリストや介護についてのご相談は居宅介護支援事業所 嶺北総合介護サービス ☎0887・82・0422 までお気軽にご連絡ください。

No.	質問項目	回 答	
社会参加	1 バスや電車で一人で外出している	はい	いいえ
	2 日用品の買い物をしている	はい	いいえ
	3 預貯金の出し入れをしている	はい	いいえ
	4 友人の家を訪ねている	はい	いいえ
	5 家族や友人の相談にのっている	はい	いいえ
No. 1～5の解答欄が黄色の項目数		1～5黄色項目数 個	
運動器	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っている	はい	いいえ
	7 椅子に座った状態から何もつかまずに立ち上がっている	はい	いいえ
	8 15分位続けて歩いている	はい	いいえ
	9 この1年間に転んだことがある	はい	いいえ
	10 転倒に対する不安は大きい	はい	いいえ
No. 6～10の解答欄が黄色の項目数が3個以上ある場合は筋力が衰えています。		6～10黄色項目数 個	
栄養	11 6ヶ月間で2～3kgの体重減少があった	はい	いいえ
	12 身長 (cm) 体重 (kg) (※ BMI 18.5 未満なら該当) * BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)	はい	いいえ
No. 11～12の解答欄が黄色の項目数が2個以上ある場合は低栄養の可能性があります。		11～12黄色項目数 個	
口腔	13 半年前に比べて堅いものが食べにくくなった	はい	いいえ
	14 お茶や汁物等でむせることがある	はい	いいえ
	15 口の渇きが気になる	はい	いいえ
No. 13～15の解答欄が黄色の項目数が2個以上ある場合口腔機能の低下があります。		13～15黄色項目数 個	
閉じこもり・物忘れ	16 週に1回以上は外出している	はい	いいえ
	17 昨年と比べて外出の回数が減っている	はい	いいえ
	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされる	はい	いいえ
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしている	はい	いいえ
	20 今日が何月何日かわからない時がある	はい	いいえ
No. 16～20の解答欄が黄色の項目数が多い場合は認知症や閉じこもりの傾向があります。		16～20黄色項目数 個	
No. 1～20の解答欄が黄色の項目数が10個以上ある場合は生活が不活発になっている可能性があります。		1～20黄色項目数 個	
暮らし	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
No. 21～25の解答欄が黄色の項目数が多い場合はうつ病の可能性ががあります。		21～25黄色項目数 個	

介護保険の知識

基本チェックリスト

今回は厚生労働省作成の基本チェックリストをご紹介します。

このリストを使って、運動・栄養・口腔・生活・認知症などの機能や症状についてチェックしてみてください。

解答欄の黄色の項目数が多い場合には、市町村の提供する介護事業を利用できる可能性がありますので左記の居宅介護支援事業所までご相談下さい。

リハビリテーションマンポイント講座 肩こりの予防と体操②

今回は肩の位置を正す運動を紹介します。

1つ目は胸のストレッチです。

①の絵のように腕を壁に当て、腕を固定させた状態で胸を前方に突き出します。この状態を20～30秒保持します。



次に肩後方のほぐしです。

②の絵のように肩の後ろ側と壁とでボールを挟み、少しずつボールを動かしながら肩の後ろ側をほぐします。これを5～10分間程繰り返します。



地産地消 レシピ

新キャベツチャウダー

<材料>

- 新キャベツ…2枚
- ベーコン…2枚
- アサリ水煮缶
- マッシュルーム水煮缶
- ピーマン…1個
- バター・小麦粉…大1
- 牛乳…2カップ
- 塩・コショウ…少々

- キャベツは2cm幅のざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。ピーマンはヘタと種を取り1cm角に切る。
- 鍋にバターを入れて中火にかけ、溶けたらベーコンを入れて炒める。
- ベーコンから脂が出てきたら、キャベツを加えて炒める。
- キャベツがシナツとしたら、小麦粉を振り入れ火を弱めて2分ほど炒め、牛乳を少しずつ加えてのばす。
- アサリとマッシュルームを缶汁ごと入れ、ピーマンを加えて火を強め、フツフツしてきたら塩・コショウで味を調え、ひと混ぜして火を止める。

新キャベツは葉が肉厚でやわらかく、牛乳ととても合います。



キャベツ：3月ごろから6月ごろまで出回る春キャベツを新キャベツという。キャベツが属するアブラナ科の野菜にはがん予防効果があるとされており、アブラナ科の辛み成分の効果とも言われている。ビタミンC、ビタミンUを豊富に含み、栄養ドリンクやキャベジンなどの胃腸薬も作られている。

老健大会参加レイクビューさめうら

平成26年2月16日
第16回高知県介護老人保健施設大会にレイクビューさめうらでは施設長含め総勢24名の職員が参加しました。



例年は各施設がケアを中心に取り組みや研究発表していましたが、今大会は「みんなので考えよう老健としての今」をテーマに在宅復帰に向けての取り組みについて、愛知県にある老健施設の支援相談員の方による講演と、高知県下の4施設それぞれの支援相談員の方たちのパネルディスカッションがありました。

から利用者、家族としつかり話し合い、在宅生活中のサービスについても情報の提供をおこない、利用者、家族の不安や介護負担軽減に務め、在宅生活が送れるようにトータルサポートすること、在宅生活が可能となるよう取り組みました。当施設も多職種、地域の他機関、ご家族と協力し一人でも多くの在宅復帰を目指していきたいと思っております。

どの施設も在宅復帰に向け、老健施設の役割について受け入れの段階

お知らせ
国民健康保険証が年度で変更になります。
各医療費受給者証の有効期限にご注意ください。



職員紹介



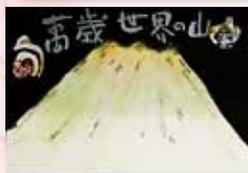
近藤 美佳 みよし
看護師
1月より2階病棟で勤務しています。
愛知県出身ですが、高

知に来る前は沖縄で働いていました。高知に来て約1年、雪の多さに驚き、方言にとまどう事もあります。刺激の多い充実した日々を過ごしています。慣れるまでにまだ少し時間はかかると思いますが、よろしくお願ひします。

さめうらギャラリー 絵手紙作品展



絵手紙では県下で屈指の角川千寿子先生に師事する「すみちゃん」の絵手紙塾さめうら教室」の生徒の皆様より作品をお借りしました。3月末まで開催



三谷幸正様 俳句作品

逆途路 無口に過ぎる 絵金の町
戦争を くぐった雛の目が細い
飢えしのぐ病室 水足す冬薔薇



語。咲色咲し表
季に初夏を
句初外情を
来が、節風
俳本だ、の
句は、季の
俳は、冬、薔
冬薔薇も中、薔
薔薇も中、薔
冬薔薇も中、薔