

湖畔

vol.25 平成26年6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/>


庭園を整備しています

リハビリ棟北側の一角に庭園を整備しています。

今年2月ごろから職員が少しずつ作業をし通

路がほぼ完成、車椅子でも通れるよう広め

にとった煉瓦の通路にバラのアーチやベ

ンチを置いて庭を眺めることができるようにしました。

利用者様や協力くださる方にいただいた花海棠や百日紅などの花木、花好きの理事長はバラを数種類と、園芸に詳しい職員が率先して草花を植え、日々手入れをしています。そのかいあって、きれいな花がたくさん咲いており、これから四季折々の花を楽しむことができます。

また、リンゴやいろいろな野菜を育て、通所リハビリの利用者様がレク

で草取りなどの作業をされて収穫を楽しみにしています。

皆様もご来院の際には、ぜひ庭園に足をお運びください。

足をお運びください。

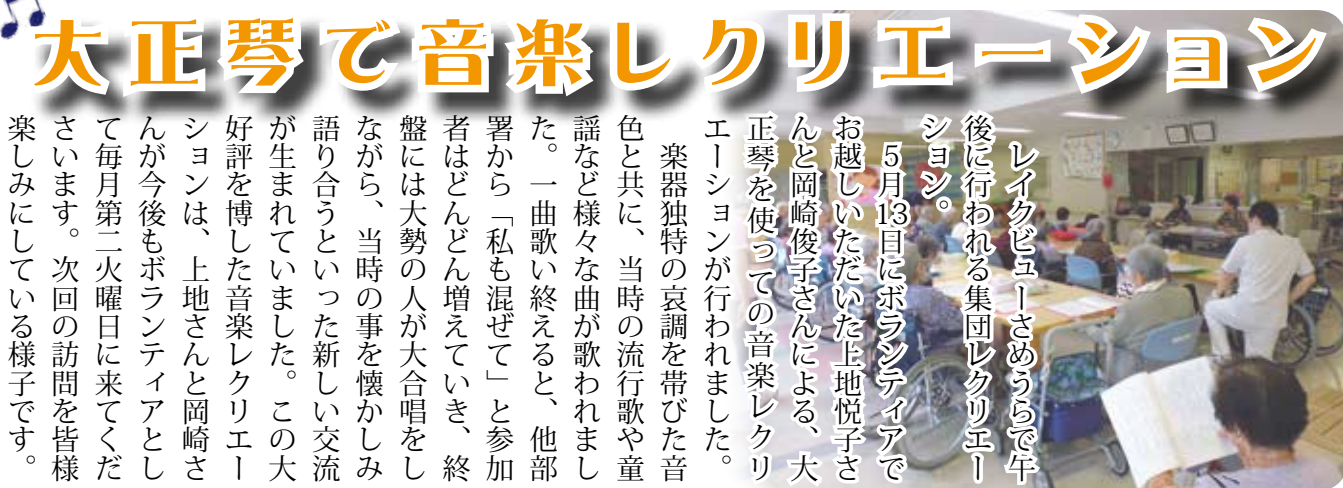


大正琴で音楽レクリエーション

レイクビューさめうらで午後に行われる集団レクリエーション。

5月13日にボランティアでお越しいただいた上地悦子さんと岡崎俊子さんによる、大正琴を使つての音楽レクリエーションが行われました。

楽器独特の哀調を帯びた音色と共に、当時の流行歌や童謡など様々な曲が歌われ、一曲歌い終えると、他部署から「私も混ぜて」と参加者はどんどん増えていき、終盤には大勢の人が大合唱をしながら、当時の事を懐かしみ語り合うといった新しい交流が生まれていました。この大好評を博した音楽レクリエーションは、上地さんと岡崎さんが今後もボランティアとして毎月第二火曜日に来てくださいます。次回の訪問を皆様楽しみにしている様子です。



平成
26年度

第一回

糖尿病教室 開催

早明浦病院では、地域の皆様の関心の高いテーマを取りあげ講演会を開催して、住民の皆様に参加していただく取り組みを進めています。その一環として

5月22日に当院の内科非常勤医師で日本内科学会内科認定医、日本糖尿病学会専門医の資格を持つ上田圭介先生に「糖尿病についての基礎知識」をテーマに講演をいただきました。その講演要旨は次のとおりでした。



1人となり、兵庫県等に比べますと専門医に診てもらえる割合は高いことになります。しかし、このうち35人が、高知市、南国市に集中し、他の市町村にはほとんどいないのが現状です。専門医の最も重要な役割は、血糖、体重、血圧、血清脂質を良好にコントロールすることです。ここで糖尿病とはどういう病気か、について勉強したいと思います。糖尿病に罹ると、尿をなめるとアマーイ。(昔はコップの中に指を入れ、尿をなめて診断するのが名医との話も)・のどが渇く。・水をたくさん飲む。・体重が減る。などの症状が現れます。

糖尿病と専門医の役割

「今回は、第1回ということで糖尿病について、一緒に学んでいきましょう。私は、日本糖尿病学会認定の専門医ですが、病気になるたときの受診の基本は、まず、かかりつけ医、かかりつけ医の紹介を受けて専門医に回ることになります。今、専門医が花盛りです。数多くの専門医がありますが、その中でも糖尿病専門医は少ないのが現状です。全国で糖尿病専門医は4,760人、国民約26,800人に一人の専門医、高知県の場合は専門医が40人、県民19,000人余りに

その血糖値が上がった状態です。その原因はインスリンの分泌不足、あるいは出ているが効きが悪いのいずれかです。

なぜ、糖尿病が増えるのか。グラフで見ると、昭和25年当時と比べるとカロリー摂取量はそんなに変化がないが、脂肪摂取量が増えていることがわかんと思います。また、自動車の台数が大幅に増えています。

これは1日に歩く歩数ですが、高知県人は歩かない。男性は6,173歩で全国最下位。反対に女性は7,778歩と全国一です。いそしい。全国平均は、7,200歩です。

そして脂質。これはある女性の朝食です。何が問題か。卵を2つ食べている。卵1個には260mgのコレストロールが含まれています。コレステロールの1日の摂取量の上限は300mgと言われているので、これだけでオーバーです。このように運動量が減り、脂質を多く摂取する食生活に変わってきています。

さて、糖尿病の現状はどうかというと、平成24年の統計ですが、糖尿病患者は全国で950万人、予備軍は1,100万人、合わせて2,050万人です。国民の6人に1人が患者もしくは発症の可能性がある者ということになります。この病気は、年齢に

想い出のアルバム

あの日のあの時

25



渡辺 茂子 様 ショートステイ
大正8年3月4日生 95歳

茂子様は兄5人、妹2人。8人兄妹の長女として、お薬師様で有名な大豊町寺内で誕生しました。

人生の中で、大豊町を離れたのは16歳から20歳までの間、淡路島の紡績会社へ就職した時です。働き好きで、手先が器用だったことから、給料も人より多くもらっていました。

22歳の時、梶ヶ森のふもと、西土居(牛飼野)に嫁ぎ、実家同様農業中心でした。3人の子供に恵まれ、家の仕事や子育てに追われながらも、婦人会活動にも積極的に参加し、地元貢献できました。

現在は息子の代となり、牛を十二、三頭、鶏も多



孫を抱いて

実母と40年前に

く飼育し、梶ヶ森近くで喫茶・民宿を経営し、テレビの取材も何回か受けました。喫茶・民宿の研修に泊まり込みで訪れる外国人や大学生も多く、お手伝いに忙しながらも、頼もしい家族に支えられ、自然を満喫しながら充実した日々を過ごしています。



糖尿病は年数進行性の病気です。合併症の経過を申しますと治療しないと15年で失明します。全国の現状を見ますと、足壊疽による切断が年間3,000人、失明3,500人、人工透

視しています。糖尿病予備軍が1,100万人いると申し上げましたが、発症した時は膵臓のβ細胞の働きは2分の1になっています。

進行性の病気で血糖の厳密なコントロールが必要
日本人はもともインスリンの出が悪い。吉野川の流れに例えると上流で発症し、そのまま治療もしないでいると徳島の河口付近に達するころには、人工透析が必要になったり、失明、下肢切断、脳卒中、心不全等の病気を併発することになります。

応じ増加しますが、70歳以上の患者で治療している人が7割、2割を超える人は治療をしていません。これが問題です。

析13,000人となっています。

長年の高血糖が原因の慢性合併症は糖尿病網膜症などありますが、最近のトピックは歯周病、認知症です。また、皆さんが一番嫌がるのは脳梗塞ですね。合併症を予防するためには、出来るだけ早期から血糖の厳密なコントロールを行うこと。そうすれば怖くありません。

医療費の面からみてみますと、血液透析に月40万円かかります。このうち患者負担は1〜2万円、残りの38万円は保険料を払うみんなが負担することになります。患者が増えれば保険制度は破たんします。

しかし、厳格な血糖管理で医療費は下

がります。この続きは次回にお話しします。」

講演は、足の指が腐った状態のリアルな写真や具体的な数値を挙げた内容で、時折ユーモアも交えながらお話しいただき、あっという間に1時間近く時間が過ぎました。

上田先生の糖尿病教室については、今後、2ヶ月に1回程度開催の予定です。お話にもありましたように、糖尿病専門医は県内でも高知市等に集中し、郡部にはほとんど居ないのが現状です。貴重なお話が聴けるまたとない機会です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

リハビリテーションワンポイント講座

肩こりによって生じた姿勢不良は波及して腰痛を引き起こす場合もあります。今回は最後に補足として腰痛の予防法を紹介します。

1つ目は腰の筋肉のハリを和らげる運動です。方法は仰向きで膝を立てた状態で腰の下にボールを入れ、ボールで腰をマッサージするように、膝を左右に振ります。



肩こりの予防と体操⑤

次はお腹の深部筋のトレーニングです。方法は仰向きで膝を立て、力まないように下腹部をへこませたまま深呼吸をします。へその横を指で触れ、下腹部の硬さを確認しながら行います。



肩こりの予防と体操は今回が最終です。次回からは認知症の予防をテーマにお話しします。

地産地消 レシピ

さっと炒めたきんぴらは、じゃがいもの歯ざわりが楽しめます

じゃがいものきんぴら

1. じゃがいもは皮もむいてせん切りにし、切ったものから水にさらして2〜3回水をかえながらアクを抜きます。とうがらしはヘタと種を取って小口切りにします。
2. じゃがいもはざるに取り、よく水けをきります。鍋にごま油を弱火で熱し、じゃがいもを入れて中火で炒め、透明になってきたらみりんを加えます。
3. じゃがいもがしんなりし、汁気がなくなってきたら薄口醤油を加えます。味がからまって照りがでてきたら火を止め、とうがらしを加えてひと混ぜします。

じゃがいもはナス科の植物。芽や緑色を帯びた皮には有毒なアルカロイド配糖体が含まれるため、丁寧に取り除くようにします。じゃがいもはみかんと同じくらのビタミンCを含みますが、熱に非常に強く加熱しても失われません。

<材料>

じゃがいも…2個
とうがらし…1/2本
ごま油………大1
みりん………大1
薄口醤油……大1



鳥取県から視察団来院

鳥取県伯耆町で伯耆中央病院及び老人保健施設寿楽荘を運営する医療法人萌生会から5月9日、16日、30日の3回にわたり医師や看護師、介護職員など延べ22人の視察団が来院しました。

萌生会と当全会とでは施設規模はやや異なるものの、立地環境や診療科目、事業内容など大変似通っており、有意義な意見交換を行うことができました。

萌生会の医師からは、鳥取県においても医師確保が大変難しく萌生会では一族4人の医師のほかは、鳥取



老健の師長の説明を熱心に聞く視察メンバーの皆さん

大学からの派遣医師で対応しているとのことのお話や看護・介護職員方からは、申し送りの仕方やケアプランの立て方など実務面での質問が数多くあり、予定していた時間を大幅に上回りました。

近い将来起こるとされる南海トラフ大地震に備え、広域での医療連携の必要性が指摘されています。今後ともこのような機会を利用して県外の医療機関等との信頼関係を醸成し、医療連携に発展するように取り組んでまいりたいと考えます。



職員紹介

新採用の職員です
よろしく願います。

准看護師

右城 京子



この度、通所リハビリの方へ配属になりました。前職は特老にて機能回復訓練看護業務等に28年に亘り携わって参りました。今後とも経験を生かし、福祉の現場で初心を忘れず頑張りたいと思っています。

介護員

河邑 由紀



5月から通所リハビリで勤務させていただきます。介護職につくのは13年ぶりで、毎日が勉強の連続です。一日も早く仕事に慣れるよう頑張ります。

介護員

大石 幸



以前は、園芸が好きで5年間程園芸関係の仕事に就いておりました。娘が小学生になったことを機に前より関心が

西峯美恵子様作品

推薦葉 ガードレールの光りけり

明けカラス 西をめざして飛びたてり

峰々を 夜明けの色に染めて行き

土佐町森出身の西峯美恵子様は、お友達に誘われたことがきっかけで俳句をはじめました。平成10年ごろからは、高知新聞の「高新文芸」のコーナーに精力的に投稿するようになり、何度も掲載されています。

さ め う ら ギ ャ ラ リ

信清 淑子様

作品展

ギャラリーではおなじみの信清様1年ぶりの作品展。色紙絵には可愛らしい草花などが描かれています。

6月末まで



あった福祉の仕事がしたいと思うようになり、早明浦病院で勤務させて頂いております。日々、勉強の毎日です。技術もまだまだなので前進していきたいと思っています。