

日和坂

(ひよりざか)



vol.50
2016.8



～第51回 高橋病院際開催のお知らせ～

第51回 社会医療法人 高橋病院 祭

開催日：平成28年8月31日(水)
14:00～16:00

開催場所：高橋病院内

1階 ・無料健康診断(事前申し込み不要) 14:00～
⇒血圧、総コレステロール、肝機能検査、中性脂肪、肝臓超音波検査、血糖、貧血等一般血液検査、身体計測
※通常に医師と看護師が検診を行うの他に検診手帳をお持ちの方は、ご持参下さい

1階 **各ブース紹介**
・健康食品サンプル試食会&相談会
・肺年齢測定(体験)
・居宅介護相談会

2階 ・運動脈工一検査(無料) 14:00～
⇒40歳以上限定 先着15名!!
8月17日から高橋病院受付にて無料券を配布します。
無く申し込めば申し込みできません。

・運動脈工一検査とは?
⇒心臓の血液を運ぶ血管(動脈)を超音波で観察し、動脈硬化の有無を検査するものです。
動脈硬化が進むと脳卒中や心筋梗塞などを発症するリスクが高くなります。
高血圧、糖尿病、脂質異常症を併発する方が多いです。

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-18-1 ☎23-722110
<http://takahashi-group.jp/>

□今年も例年通り「高橋病院祭」を開催いたします。

平成28年8月31日(水)14:00～16:00

内容は無料健診をはじめ頸動脈エコーや肺年齢を因る体験コーナーを実施。その他、1階ロビーではケアマネジャーによる介護保険相談コーナー・栄養科による栄養補助食品サンプル配布・相談コーナーを開催いたします。毎年、実施時期や曜日を工夫しながら地域の方へご参加いただけるようにしております。

これまで健診などを受けたことのない方、介護保険について聞いてみたいという方など、気軽にお越しいただければと思います。なるべく病院に行く機会がないほうが良いことだと思いますが、予防のため、今後の備えになるかと思っておりますのでお気軽にご参加いただければと思います。



～園芸活動について～

作業療法室

□作業療法では、リハビリの一つとして回復期病棟の患者様を対象に園芸活動を実施しています。

園芸活動というとただ植物を育てるだけと捉えられるかも知れませんが、

しかし、植物を育てる過程の中には、土を作り、種をまき、育て、収穫し、食べる、といった様々な活動が含まれています。また、育てた花を見たり、香りを嗅いだり、野菜を食べたいといった五感に働きかける要素も多く含んでおり、身体を動かすという運動機能だけではなく、気持ちを穏やかにするなど、精神的な効果もあるといわれている活動です。

当院では毎年園芸活動を行っており今年で10年目になります。

昨年より、プランターでの育成に加え、花壇でも花や野菜を育てることが出来るようになりました。

患者様によっては、花壇まで手を伸ばす事ができない場合や、車椅子のまま参加される場合もあります

そのような時は、立って作業が出来る方には花壇の手入れをしてもらい、

そうでない方にはプランターの花のお世話をしてもらうなど、

その方の状態に合わせて作業を行いやすいように工夫しながら活動を進めています。

暖かい時期は外での活動が中心になりますが、

収穫が終わってからも一年の集大成として園芸新聞を作成するなど、

植物を育てる以外の作業活動も行おうと考えています。

元々、庭の手入れや畑作業が好きだったという方も多く、

普段は物静かでも園芸活動になると表情が明るくなる方も多く見られています。

入院していると外に出ること自体が難しくなってしまうため、

外の空気を吸えるだけで気分転換になると話される方もいます。

ポスターや園芸通信を各病棟やリハビリ室前に掲示し、

園芸活動に参加出来なかった方でも植物の育成状況を見ることが出来るようになってい

是非、ご覧ください。





すこやかセミナー ～ピロリ菌のお話～

高橋病院 外来看護師 横須賀 潤美

□ピロリ菌とは？

正式名称 ヘリコバクター・ピロリ

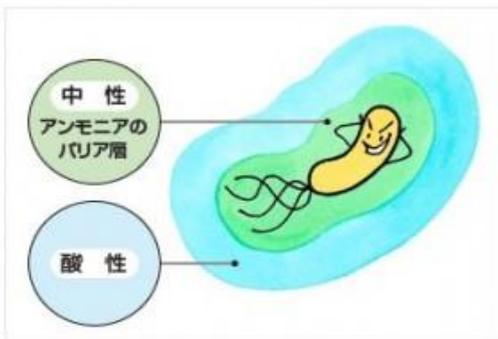
1982年オーストラリアのロイヤル・パース病院のウォーレンとマーシャルという2人の医師によって発見されました

ヘリコ→らせん・旋回
バクター→バクテリア(細菌)
ピロリ→胃の出口(幽門部)



※ピロリ菌は胃の粘膜に住み付く悪い菌です。

□強い酸性の胃の中でもピロリ菌はへっちゃら！！



ピロリ菌はウレアーゼをだして、胃の中の尿素を分解してアンモニア(アルカリ性)のバリアを作り、胃酸から身を守っています。

□ピロリ菌の感染原因

感染経路は十分わかっていませんが、いろいろな原因が考えられています。

くち くち 口～口 感染 歯垢やだ液からピロリ菌が検出された	ふん くち 糞～口 感染 ふん便からピロリ菌が検出された	飲料水 からの感染 上下水道が完備していない海外で検出されたところもある
--	--	---

□ピロリ菌の感染は予防できる？

予防の方法は、よくわかっていませ感染率は年代ごとに異なっています

□ピロリ菌と病気

胃もたれや吐き気、空腹時の痛み、食後の腹痛、食欲不振、これらの症状はピロリ菌が原因かもしれません

⇒放っておくと慢性胃炎、さらに委縮性胃炎に！？

□胃潰瘍、十二指腸潰瘍とピロリ菌の関係

胃潰瘍、十二指腸潰瘍の患者さまのピロリ菌感染率=約90%

⇒胃潰瘍の原因はピロリ菌だけではない？

- ・痛みどめ(非ステロイド系抗炎症薬)
- ・血栓症の予防(低用量アスピリン)
- ・飲酒
- ・喫煙
- ・過度のストレス

□ピロリ菌は除菌する事ができます

ピロリ菌を薬で退治することを除菌といいます。

ピロリ菌の除菌により、関連する病気が改善したり予防できる場合があります。

□除菌療法の成功率

ピロリ菌の除菌療法は、

2種類の〈抗菌薬〉と〈胃酸の分泌を抑える薬〉合計3剤を服用します。

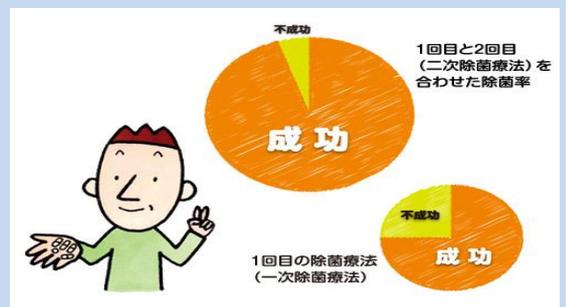
1日2回、7日間服用する治療法です。

⇒指示されたお薬は必ず服用する事

自分の判断でお薬を飲むのを中止したり、お薬を飲み忘れたりすると、除菌がうまくいかず、治療薬に耐性をもったピロリ菌があらわれて、薬が効かなくなることがあります。

⇒ピロリ菌の除菌療法が成功しても、定期的な検査を受けましょう

ピロリ菌の除菌療法が成功すると、ピロリ菌が関係している様々な病気のリスクはさがりますが、ゼロにはなりません！



栄養管理室からのお知らせ

栄養管理室

□レシピ本発行のお知らせ

当院栄養管理室では北海道の食材を使用したレシピコンテストへ定期的に応募しています。応募した作品は、入院中の皆様へ食べて頂けるようにアレンジして提供しています。この度、北海道新聞社出版のレシピ本「家庭で作れる低カロリースイーツ」に掲載されましたので、ご興味のある方は是非ご覧ください。
 ※一部抜粋して紹介いたします。
 今後も日々皆様においしく食べて頂ける献立を考えていきたいと思っております。



市販のホットケーキミックスを使用しているのので、誰でも簡単に作る事が出来ます。ほうれん草の胡麻和えをイメージした和風パウンドケーキです。ごまの香りが香ばしくほうれん草臭さがない為、野菜嫌いの子供でも食べられます。1個で鉄が約2.1mg入っていますので特に女性、成長期の子供にお勧めですが、どの年代の方でも満足して食べて頂けるデザートに仕上げました



1個100kcal以下とカロリーを抑えましたが、ぷるぷるもちもちの食感と、クリームチーズのコクで満足感のあるデザートに仕上げました。季節の果物と一緒に盛り付けることで様々な場面で応用出来るデザートです。また1個でカルシウム約144mg摂る事が出来るので幅広い年齢層の方に食べて頂きたいデザートです。



□第12回 高橋病院介護食教室

平成28年8月24日(水) 午後3時より 高橋病院1階ロビーで開催

<内容> ~約90分の予定~

*安全に食べるために(3:05~)

食べるために必要な飲みこみの体操やお口のマッサージの行い方について実践します。また、食べる時の姿勢や介助のポイント、福祉用具についてわかりやすく説明します。

講師：言語聴覚士 南莉奈、作業療法士 白井佑里恵

*安全においしく食べる介護食(3:40~)

バランスの良い食事の組み立て方、一日の献立作成の方法など例を示しながら治療食についてわかりやすく説明します。一例ではありますが、献立例も配布します。

講師：管理栄養士 梅本有美

*口腔ケアと正しい歯の磨き方について(3:55~)

口腔ケア用品の説明と口腔ケア方法、正しい歯の磨き方について説明します。

講師：歯科衛生士 山本真紀子

