

橋

みなさまとの懸け橋に

特集

消化器内視鏡センター開設

石切生喜病院 消化器内視鏡センター長 山村 匡史 p5・6



福島県 第一只見川橋梁

医療コラム 眼科でよく診察する病気について	香芝生喜病院 眼科 部長	甲斐 健一	02~04
特集 消化器内視鏡センター開設	石切生喜病院 消化器内視鏡センター長	山村 匡史	05・06
第12回 Kawachi Lung Disease Conference (KLDC) 開催	法人本部 広報・秘書課		07
大東わからん会開催	大東中央病院 総務課 課長	山本 寿成	08
大東中央病院建替計画 安全祈願祭	法人本部 広報・秘書課		08
研修医「若手奨励賞 優秀賞」受賞	石切生喜病院 副院長・教育研修センター長	堀尾 武史	09
医療法人藤井会 ホームページを全面リニューアルいたしました	法人本部 広報・秘書課		09
薬局通信 No.71 お薬の保管方法について	大東中央病院 薬剤室	佐藤 勇騎	10
オンコロ広場 No.9 アピアランスケア ~入浴着のご紹介~	石切生喜病院 化学療法センター	中原 菜乃美	11・12
日常生活での運動習慣について 家庭内役割・セルフモニタリング	藤井会リハビリテーション病院 リハビリテーション部 作業療法士 主任	溝口 聡	13・14
職種紹介 No.30 訪問看護ステーション	藤井会香芝訪問看護ステーション 所長	上田 有希子	15
美味しい秋の味覚 栗	石切生喜病院 栄養管理室	塔本 美希	16
藤井会新石切デイサービス セタ	藤井会新石切デイサービス	尾崎 嘉則	17
藤井会新石切デイサービス 夏祭り	藤井会新石切デイサービス	梶岡 めぐみ	17
看護多機能施設さくらの紹介	看護多機能施設さくら	吉野 加奈子	18
キラッとスポット No.56 生駒市高山地区	法人本部 広報・秘書課 主任	野田 智也	19・20
にこにこ保育園 夏祭り	にこにこ保育園	細尾 奈央	21
消防訓練	法人本部 広報・秘書課		21
出張市民講座 「脳卒中のお話」	法人本部 広報・秘書課		22
リレー随筆	看護多機能施設さくら	Y	22

眼科でよく診察する病気について

香芝生喜病院 眼科 部長 甲斐 健一

香芝生喜病院の眼科は平成29年開院当初より奈良県立医科大学眼科学教室ご協力のもと土曜日週1日の診察日から診療を開始しました。そして令和4年より常勤医として私が赴任させていただきました。同年秋より白内障手術等おこなっております。今回は眼科でよく診察する病気を紹介します。

白内障 はくないしょう

白内障とは、目の中のレンズである水晶体が濁った状態のことを指します。水晶体に濁りが無い状態では、外部の光は角膜・瞳孔・水晶体を通り、網膜にピントが合います。しかし、水晶体に濁りがある状態では光が濁った水晶体を通り抜け、網膜に綺麗な像が写りません。正常な状態ではピントが合いますが、白内障があるとスリガラスを通して見たようにピントがボケてしまいます。

白内障で最も多いのは加齢による白内障です。年齢が上がるに従い、白内障の有病率は増加します。これは病気というよりは加齢の変化です。先天性の白内障は感染によるものや代謝異常に伴うことがあります。また、糖尿病やアトピー性皮膚炎、ぶどう膜炎、緑内障、網膜剥離の手術、ステロイド剤、外傷などが白内障の原因となります。

白内障治療薬として承認を受けているものはありますが、わずかに進行を遅らせる程度です。進行した場合、視力回復には手術が必要です。手術の時期は、患者さまが視力の低下に

よって不自由を感じる時期や、白内障によって他の疾患が引き起こされそうな時期が適しています。一般的に視力が0.5~0.7程度になれば手術を考えてもよいでしょう。

白内障手術は、一般的に局所麻酔で行われます。濁った水晶体を取り除き、水晶体の代わりに眼内レンズを目の中に入れる手術です。水晶体だけを取り除いてもピントが合わないの、眼内レンズによりピントの大部分を矯正します。乱視や老眼などの微調整は眼鏡が必要になります。

白内障の手術はほとんどの場合問題なく行われますが、合併症が起きることもあります。例えば、起きる確率は10万分の1程度とされていますが、くちくせいしゅっけつ駆逐性出血とみやくらくまくいって目の奥の脈絡膜から術中に大量に出血し、失明することがあります。また、眼内炎といって目の中に細菌が感染することがあります。早ければ手術直後から数か月以上後に起こることがあります。発生頻度は2000分の1程度とされており、失明の可能性もあります。

白内障以外に視力に影響する病気があった場合、その部分までは改善しません。しかし、白内障の濁りが原因の視力低下はほぼ回復するこ



イメージ

大東中央病院からのお知らせ

大東中央病院では、令和5年9月1日(金)より駐車場移転に伴い、お車を止められた場合に駐車料金が発生いたします。

駐車券は発行されません(ナンバープレート認証システム)が、当院で受診された患者さまには会計時に4時間無料券をお渡しさせていただきます。ご理解とご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。



駐車場移転のお知らせ

大東中央病院をご利用の皆さまへ

令和5年9月1日(金)より患者さま用駐車場は、下記の場所へ移転いたします。

ご理解とご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

※令和5年9月1日より現在の患者さま用駐車場は使用できません。

※駐車券は発行されません。(ナンバープレート認証システム)

当院で受診された患者さまには、会計時4時間無料券をお渡しいたします。



第1, 第2駐車場が満車の場合は、第3駐車場へお停めくださいますようお願いいたします。

医療法人藤井会
大東中央病院

お問合せ先
072-870-0200



〒574-0042 大阪府大東市大野 2-1-11

とができます。

白内障は誰にでも起こる可能性がある病気です。手術によって治すことができますが、手術自体は簡単な手術というわけではありません。信頼できるかかりつけ医を持ち、定期的な検診を受けることが重要です。心配なときには自己判断せずに相談しましょう。つまり、眼科に定期的に通院してください。

緑内障 りよくないしょう

緑内障は、視神経が障害を受け視野が狭くなっていく病気です。緑内障にはいくつか種類があり、発症のしくみがそれぞれ異なります。大きくは、ほかに原因がない“原発緑内障”、ほかに原因がある“続発緑内障”、小児期に発症する“小児緑内障”に分けられます。

さいげきとうけんびきょうけんさ がんあつけんさ くわかくきょうけんさ がん
細隙灯顕微鏡検査・眼圧検査・隅角鏡検査・眼底検査やOCT（ひかりかんしょうだんそうさつえい光干渉断層撮影）などの検査が必要です。

眼圧検査：眼圧が高いと緑内障のリスクが上がります。眼圧が低くても緑内障になる人もいます。ゴールドマンあつへいしきがんあつけいGoldman圧平式眼圧計が最も精度が優れており、ひせつしよくしきがんあつけい非接触式眼圧計は精度が落ちると言われています。眼圧測定は角膜の厚さ、曲率半径、剛性や粘性などに影響を受け正確な眼圧測定は非常に難しいです。また眼圧の正確な測定と適切な管理は、緑内障の治療にとって非常に重要です。

眼底検査：しんけいにゅうとう もうまくしんけいせんいそう視神経乳頭や網膜神経線維層の変化を観ることにより緑内障をみつけます。

視野検査：見えない範囲や見づらい範囲がないか検査します。視野検査は緑内障の診断や進行の状態を判断するのもにも重要です。

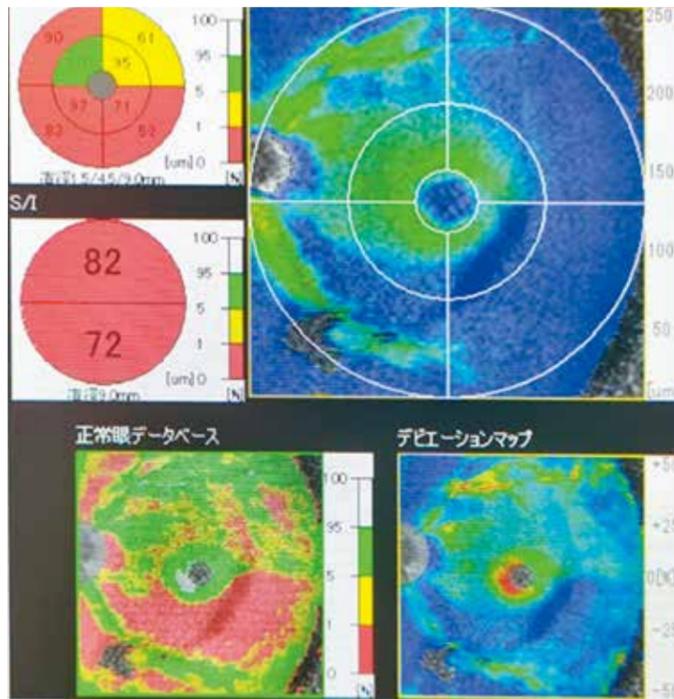
OCT：ひかりかんしょうだんそうさつえい光干渉断層撮影と呼ばれる画像診断技術で、もうまくしんけいせんいそうしんけいせつさいぼうそうふくごうたい網膜神経線維層神経節細胞層複合体の厚さを測定できます。この厚さのパターンや変化を追跡

することで、緑内障の診断や進行をモニタリングすることが可能です。

現時点で、強く推奨されている緑内障の治療は眼圧を下げることだけです。

眼圧を下げる方法は、薬物治療、レーザー治療、手術治療があります。

薬物治療やレーザー治療で十分な効果がない場合に手術治療の適応となります。当院では手術が必要な患者さまは緑内障の専門家に紹介しています。



OCTによる典型的な緑内障。網膜神経がカタツムリの殻のような形で薄くなっています。

糖尿病網膜症 とうによびょう もうまくしょう

糖尿病網膜症は、糖尿病患者における重要な目の病気です。この病気では、目の奥の網膜に存在する小さな血管に問題が生じます。その結果、目の奥に出血や白い斑点がしばしば現れます。かなり重症な状態にならないと症状が出ません。厚生労働省の調査によれば、成人男性の18.1%、女性の10.5%が「糖尿病が強く疑われる者（HbA1c値

が6.5%以上）」であり、「糖尿病の可能性を否定できない者（HbA1c値が6.0%以上、6.5%未満）」の割合は男性が13.7%、女性が18.1%でした。糖尿病は世界的に広がっており、日本でも多くの方が糖尿病またはその疑いを持っています。

糖尿病網膜症は、単純糖尿病網膜症、前増殖糖尿病網膜症、増殖糖尿病網膜症の3つの段階に進行します。

単純糖尿病網膜症では治療が必要な場合が少ないですが、網膜浮腫が中心や中心近くに現れると視力低下や歪みのような症状が出る場合があります。初期の糖尿病網膜症である単純糖尿

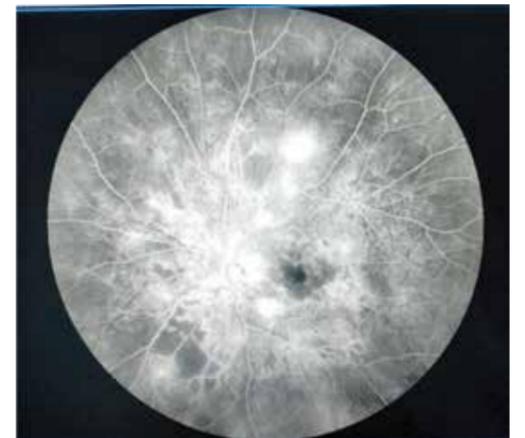


糖尿病網膜症の眼底写真。網膜出血や白い斑点にみえる軟性白斑や硬性白斑がみられます。中央やや下方に増殖組織が認められます。

病網膜症でもレーザー治療や硝子体注射しょうしたいちゅうしゃが繰り返し必要なことがあります。

前増殖糖尿病網膜症まで進行すると、レーザー治療が必要となります。増殖糖尿病網膜症では、レーザー治療に加えて硝子体手術が必要となることもあります。

糖尿病網膜症は早期発見と適切な治療が非常に重要です。糖尿病患者さまは、定期的に眼科医による検診を受けることが必要です。早い段階で糖尿病網膜症を発見すれば、治療や対処法によって視力の悪化を遅らせることができます。また、血糖値の適切な管理や生活習慣の改善も視力を保つために大切です。



同じ目の眼底造影検査。白く造影剤が血管より漏れてきており多数の新生血管を認めました。レーザー治療が必要な状態ですが、ここまで悪化しても自覚症状はありません。

香芝生喜病院
眼科診察
スケジュール

	月	火	水	木	金	土
朝診	甲斐	甲斐	甲斐	※1 甲斐	甲斐	※2 藤原/辻中

診察時間は午前9時から午後12時30分までとなります。
受付時間は午前8時から午後12時まで(※1 木曜日のみ11時30分まで)となります。
※2 土曜日の眼科診察は第1、3、5週 藤原医師、第2、4週 辻中医師となります。

診察に関するお問い合わせは

医療法人藤井会
香芝生喜病院

〒639-0252 奈良県香芝市穴虫 3300 番地 3
TEL 0745-71-3113





消化器内視鏡センター医師

消化器内視鏡センターとは

石切生喜病院では令和5年7月より消化器内視鏡センターを開設いたしました。

当センターではさまざまな消化器症状（腹痛、吐き気、胃のむかつき、下血・血便など）に対する内視鏡検査や多くの消化器疾患（早期がん、大腸ポリープ、胆管結石、胆管炎など）に対する内視鏡治療を積極的に行っています。また、外科や放射線科と連携をとりながら患者さま一人一人に合わせた治療を行っています。

苦痛の少ない検査

鎮静剤（静脈麻酔）を使用して、眠った状態で検査を行うことが可能です。検査後は休んで帰宅していただくことも可能です（リカバリールーム）。

※検査当日はご自身での乗り物の運転はできません。

※高齢者の方は付き添いをお願いすることがあります。



リカバリールーム

早期発見・治療 （低侵襲治療）

高齢化が進む日本では体への負担が少ない治療（低侵襲治療）が重要です。内視鏡治療は全身麻酔ではなく静脈麻酔で治療を行うことが多いので、ご病気をたくさんお持ちの方でも、ほとんどの方が治療を受けることができます。消化管がん（食道がん、胃がん、大腸がん）は早期発見できれば、内視鏡治療することで臓器の機能を温存しながら根治が望める病気です。当センターでは最新の内視鏡機器を用いて一見わかりにくいような早期がんの発見に努め、積極的に内視鏡治療を行っています。また、病変にもよりますが大腸ポリープの日帰り手術も可能です。



内視鏡検査の様子



内視鏡室

胆膵内視鏡

胆管や膵臓の病気（胆膵疾患）に対する内視鏡検査や治療は専門的な知識や技術を要しますが、当センターでは修練を積んだ医師が胆膵疾患に対する内視鏡を行っています。超音波内視鏡を用いて発見しにくい胆道がんや膵臓がんの早期発見を目指しています。近年では超音波内視鏡を用いて体に傷をつけることなく黄疸を下げる処置なども行えるようになりました。この処置はできる施設が限られていますが、当センターでも今年度から導入しています。

当センターでは専門の看護師や臨床工学技士と一緒に患者さまにやさしい内視鏡を心がけています。なにかご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフにご相談ください。



詳しくはWEBへ

消化器内視鏡センター
endoscopy center

苦痛の少ない内視鏡検査・治療

当センターは静脈麻酔を用いた内視鏡検査を行っています。
また様々な消化器疾患の内視鏡治療（低侵襲治療）も積極的に実施しております。

当センターでの主な内視鏡処置

- 内視鏡的胆膵下胆管造影術 (ESD、食道・胃・大腸)
- 内視鏡的大腸ポリープ切除術 (ポリペクトミー)
- 内視鏡的大腸結腸切除術 (EMR)
- 内視鏡的逆行性胆管造影術 (ERCP)
- 超音波内視鏡下穿刺吸引術 (EUS-FNA)
- 内視鏡的食道静脈瘤結紮術 (EVL)
- 内視鏡的食道静脈瘤硬化療法 (EIS)

医療法人 藤井会
石切生喜病院

Kawachi Lung Disease Conference (KLDC) 開催



医療法人藤井会では令和5年7月1日(土)ツイン21MIDタワー20F会議室にて第12回 Kawachi Lung Disease Conference (KLDC)を開催いたしました。

大東・四條畷医師会地区、枚岡医師会地区をはじめ河内地区における病病・病診連携の活性化を目的に広く呼吸器疾患の情報交換の場として、地域の医療機関

の先生方にご好評をいただいている研究会も12回目を迎え、多くの方々にご参加いただきました。

《開会の辞》

平田一人 石切生喜病院 病院長

《教育講演》

座長：平島智徳 石切生喜病院 呼吸器腫瘍内科 部長

講師：竹川幸恵 先生 大阪はびきの医療センター 慢性疾患看護専門看護師

題目：「呼吸器看護専門外来の実際」

講師：山崎 文雄 石切生喜病院 リハビリテーション室 室長

題目：「当院リハビリテーション室のフレイル患者への取り組み」

《特別講演》

座長：門田 嘉久 先生 大阪はびきの医療センター 呼吸器外科 主任部長

講師：新谷 康 先生 大阪大学大学院医学系研究科・医学部 呼吸器外科学 教授

題目：「最新の呼吸器外科手術」

《閉会の辞》

平島 智徳 石切生喜病院 呼吸器腫瘍内科 部長

《代表世話人挨拶》

西田 達 石切生喜病院 呼吸器センター長

参加人数：60名

講演会終了後、場所を移し意見交換会・情報交換会を開催し盛況裏に閉会いたしました。



《開会の辞》
平田一人
石切生喜病院 病院長



《教育講演 座長》《開会の辞》
平島智徳
石切生喜病院
呼吸器腫瘍内科 部長



《教育講演》
竹川幸恵
大阪はびきの医療センター
慢性疾患看護専門看護師



《教育講演》
山崎文雄
石切生喜病院
リハビリテーション室 室長



《特別講演 座長》
門田嘉久
大阪はびきの医療センター
呼吸器外科 主任部長



《特別講演》
新谷康
大阪大学大学院医学系研究科
・医学部 呼吸器外科学 教授



《代表世話人挨拶》
西田達
石切生喜病院
呼吸器センター長

大東わからん会開催

大東中央病院 総務課 課長 山本 寿成

令和5年9月9日(土)に第24回大東わからん会を開催いたしました。

当会は、大東市近隣地区の病院連携の活性化を目的として毎年定期的を開催しております。元々は消化器病関連についての講義でしたが、今回は講演内容の幅を広げ、整形外科・脳神経内科分野の講演を行いました。



一般公演

座長：医療法人 榎本整形外科 院長

榎本誠 先生

演者：大東中央病院 整形外科 副部長

遠山雅彦 先生

内容：「更年期女性の手外科疾患」

特別講演

座長：大東中央病院 病院長 梶山雄司 先生

演者：大阪公立大学大学院医学研究科 脳神経内科学 講師 武田景敏 先生

内容：「神経障害性疼痛の臨床」

～日常診療のアプローチ～

今回も、WEB形式(ZOOMにて配信)での開催となり、院内35名(内会議室25名・Web10名)院外34名の合計69名と、多くの方にご参加いただきました。

大東中央病院建替計画

安全祈願祭



令和5年9月1日(金)大東中央病院建替計画 南棟新築工事 安全祈願祭が執り行われました。

安全祈願祭には大東中央病院関係者と工事関係者など約30名が列席し、厳粛な雰囲気の中、着工に向けて工事の安全を祈願いたしました。

工事期間中は、騒音や工事車両のため、ご迷惑をお掛け致しますが、安全最優先



にて作業を進めて参ります。

ご不便をお掛け致しますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。



研修医「若手奨励賞 優秀賞」受賞

石切生喜病院 副院長・教育研修センター長 堀尾 武史

令和5年9月2日(土)に開催された第241回日本内科学会近畿地方会において、石切生喜病院研修医2年目の吉田雅人先生が見事「若手奨励賞 優秀賞」を受賞しました。

主に若手医師が症例報告を中心とした発表を行うこの学会では、初期研修医(医師1~2年目)の発表演題も毎回100題以上にのぼります。事前抄録選考で20題のみが若手奨励賞に選出され、当日の発表審査で5題が優秀賞として表彰されます。いわば100題以上の中からの上位5題となるわけです。

当院の研修医がこの会で優秀賞を受賞するのは、昨年12月の山口大輝先生に続いて2年連続と

なります。研修医たちの力量もさることながら、各診療科での上級医・指導医の先生方の日頃よりの熱心な御指導の賜物だとつくづく感謝いたします。

今回受賞した吉田先生には、これを励みに更なる精進を重ね、後輩研修医を指導する良き先輩医としての活躍も期待しています。



法人本部 広報・秘書課

医療法人藤井会 ホームページを 全面リニューアルいたしました



日頃より医療法人藤井会のホームページをご覧いただき、誠にありがとうございます。

令和5年8月3日より、ホームページを全面的にリニューアルいたしました。



より使いやすいホームページを目指して、デザインとページの構成を見直し、新規機能を追加いたしました。

また、当サイトでは各施設の採用情報はもちろん、スタッフインタビューや福利厚生など医療法人藤井会に関する情報を知っていただける内容を盛りだくさんに掲載しております。

これからも引き続き求職者の皆さまにとって有益な情報を発信できるよう、内容の充実に努めてまいります。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

お薬の保管方法について

薬局通信 71

立秋を迎え、暦の上では秋となりましたが、毎日暑い日が続いております。近年では、最高気温の平均が30℃を超えることも多いことからお薬の保管の適切な温度から外れてしまうことも珍しくありません。今回は改めて薬の適切な保管方法についてご紹介します。

薬の保管の6ポイント

- ① 高温・多湿・直射日光を避ける
- ② 冷所保存の指示がある場合は冷蔵庫に保存する
- ③ お薬以外のものと区別して保存する
- ④ お薬の容器を移し替えないようにする
- ⑤ 古い薬は捨てる
- ⑥ 子どもの手の届くところに置かない

この6つのポイントが大切です。一般的にはお渡しした薬の袋に入れたまま、密封のビニール袋・タッパー・缶などに入れて保管し、温度や湿度が高くなりやすい台所や浴室には置かないようにし、日の当たるところ、自動車の中などに放置しないよう気をつけて下さい。

薬の保管方法を見直すサイン

お薬の形状の変化は保管方法を見直すサインです。今回は保管環境が高温になった場合に起こるちょっとしたトラブルについてご紹介します。

サイン① カプセル剤がくっつく、お薬シートから出しにくい

これはカプセル剤が主にゼラチンで作ら

れているため、熱に弱い性質を持っています。そのため、高温状態にあることでカプセルが溶け、お薬シートに付着し取り出せなくなるといったトラブルが生じます。

サイン② 座薬の形が崩れている

座薬は、直腸の体温で溶解し、薬が放出されるように設計されたお薬です。そのため、保管環境が人の体温に近くなることで、お薬が溶けて形が崩れ始めます。溶けてべたついた座薬は非常に扱いづらくなるといったトラブルが発生します。

サイン③ 漢方のべたつき

漢方の中には膠飴(コウイ)といった生薬が配合されている場合があります。この膠飴(コウイ)は水飴のようなもののため、高温になることで、製剤そのものがべたつき包装からお薬がうまく取り出せないことがあります。

このように、お薬の形状に変化がある場合はお薬の保管場所の温度が適切ではないサインかもしれません。お薬の効果を適切に発揮できるよう、今一度お薬の保管方法を見直していただければと思います。また何か分からないことがあれば、どの様なことでも結構ですので、お気軽に薬剤師にお尋ねください。

大東中央病院 薬剤室 佐藤 勇騎

イメージ



アピアランスケア ～入浴着のご紹介～

石切生喜病院 化学療法センター 中原 菜乃美

アピアランスケアとは…

がんやがん治療によっておこる外見上の変化やそれに伴う心理的・社会的な不安や苦痛を軽減するケアのこと

あまり知られていない「入浴着」

みなさん、お風呂に入るのは好きですか？ 私たちにとって入浴は、日々の疲労を癒す大切な時間です。しかし乳がん手術を経験した方は入浴施設での入浴を躊躇することがあります。石切生喜病院の化学療法センターに通院する乳がん患者さま27名に入浴施設での入浴についてのアンケート調査を行ったところ、40%の方が入浴施設で手術痕を見られることが原因で辛い思いをしたことがあると答えました。

その問題を解決するために、私たちは患者さまに「入浴着」の利用を提案しています。入浴着とは乳がんや皮膚移植の傷あとをカバーするための入浴用の肌着で、最近では使い捨てタイプも市場に登場しており数種類の入浴着が市販されています。しかしながら、入浴着は大変認知度が低いのが現状で、前述したアンケート調査によると、乳がん患者さまの70%以上が入浴着の存在を知らな

いということが分かりました。(図1)

さらに、入浴着を知ったうえでの反応は人それぞれで、入浴着があれば気軽に温泉に入れると感じる方がおられる一方で、入浴着は目立つと感じる方もいました。(図2)

広まりつつある入浴着への理解

厚生労働省は入浴着着用について入浴施設側への理解を呼びかけており、賛同する一部の施設では入浴着の着用を許可しています。(図3) インターネットでは入浴着の情報や着用できる温泉施設がリストアップされている情報サイトなどもあり、ご自身で確認することができます。(図4)

また、「ここの温泉に入りたい！でもネットにも載っていないし入れないかな」ということもあるかもしれません。そういった場合は少し勇気を出して電話してみるのも一つの手です。入浴着を知らない施設もありますが、説明をすればたいていは理解してもらえます。また、入浴着の普及と乳がん患者さまの交流のために、“お風呂に入ろう会”や“乙女温泉”といったイベントの開催などに取

り組む団体もあり、世間の入浴着への理解は広まりつつあります。

入浴着への理解が広まれば、乳がんの術後の方だけではなく、けがや見せたくない傷があるなど、さまざまな立場の方にも広く利用してもらえ、誰もが気兼ねなく温泉などの入浴施設を楽しめるのではないのでしょうか。

入浴着に関する 当院での取り組み

乳がん術後の患者さまにとって一番身近な医療機関でQOL（生活の質）向上に役立つ情報を伝えることが大切だと私たちは考えます。その方法として、病院内の乳腺外科前と化学療法センターにポスターを掲示、サンプルの展示、病院内での販売などを提案しました。

結果、全国の病院で初めて、当院併設の売店(ヤマザキSPS)にて入浴着の販売を開始することになりました。インターネットでも購入は可能ですが、手に取って見ることでより実感が湧くのではないかと思います。現在置いている物は、使い捨てタイプでピンク、ベージュなど何色かあります。ご興味のある方は化学療法センターもしくは店頭に見に行ってみてくださいね！



▲GSIクレオス バスタイムトップス 1枚 495円



図3 厚生労働省：入浴着理解促進ポスター



今後のアピアランスケアに関する活動について

今後も、手術前後を問わず、全ての方のQOLが向上するように、様々なアピアランスケアを紹介してまいります。入浴着の紹介により一人でも多くの方が温泉での入浴を楽しめるよう引き続き支援を続けてまいります。入浴着の使用について不安な方や興味をお持ちの方は、ぜひ化学療法室スタッフまでご相談ください。

図1 入浴着認知度 (n=27)

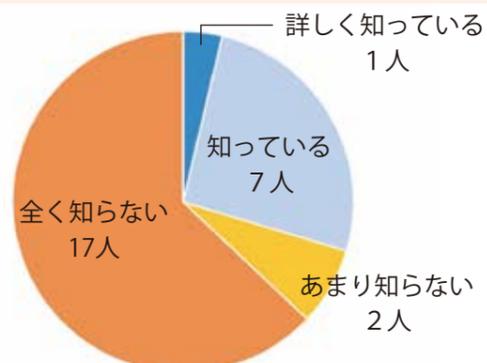
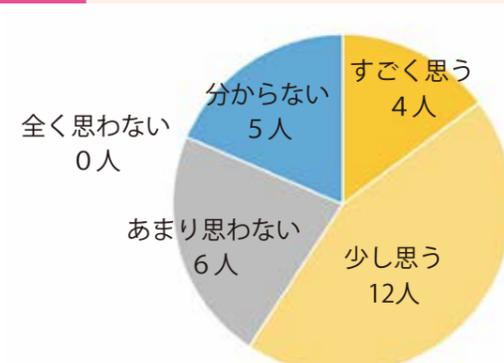


図2 入浴着があれば気軽に温泉に入れるか (n=27)



家庭内役割・セルフモニタリング

藤井会リハビリテーション病院 リハビリテーション部 作業療法士 主任 溝口 聡

現在、介護保険領域では基本的理念として「自立支援・重度化防止」が挙げられています。

日本では超高齢社会・人口減少が進んでおり、団塊の世代が75歳以上となる2025年や介護需要がピークを迎える2040年代に向け、介護保険制度に関して財政面と介護人材確保面が大きな課題となっています。よって今後私たちには「健康寿命の延伸（元気に長生き）」が求められています。

そこで今回は皆さんに充実した生活をこの先も送っていただくために、運動のポイントを日常生活（家庭内役割）の観点からお話していきたいと思えます。ここでいう「自立」とは、「すべて一人で出来る」という意味ではなく、身体が動かなくても「自身の意思をもって生活する／出来ることは自身で行う」という考え方です。

生活の中で運動を取り入れよう

運動するためにわざわざ時間を割くのは意外と大変ですよね。暑すぎたり（熱中症リスク）、寒すぎたりして続けるのも大変です。身体が思ったように動かせない場合、動くのが嫌になったり、転倒するのが不安（心配）で結局動かなくなってしまう。したがって「自立した生活を維持する為には適度な運動を日常生活に組み込む（取り込む）事が重要」と言えます。身体が病気やケガなどの後遺症で動きにくい方でも、日常生活で身体を動かすことを意識すれば、筋力や持久力も上がります。自宅内で動作が不安定だったり、段差

が邪魔だったりする場合は、手すりをつけたり、段差をなくしたり、環境を整えることで、できることを増やせる場合があります。

家事動作の運動量について (資料1参照)

運動強度、身体活動の強度の単位として「METs (メッツ)」が用いられます。

安静時（静かに座っている状態）を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。この資料によると「掃除機かけ」や「風呂掃除」などは「ウォーキング」と同等の運動なので、あえて運動する時間を作らなくても、家事をすることで運動にもなり、一石二鳥です。屋外になかなか行けず、自宅内にいる事が多い場合でも家庭内役割を見つけて、何らかの家事をご自身のペースで行うことで身体的にも精神的にも自立した生活が送れるようになります。厚生労働省によると「65歳以上の身体活動（生活活動・運動）は横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、毎日40分身体を動かすことが大事」とされています。

無理は禁物ですが、ご自身のペースで良いので家事をしましょう。



自身の生活を観察しよう (セルフモニタリング)

皆さんの中には血圧や血糖値を普段から測定し、メモされている方も多いのではないのでしょうか。それらの行動はセルフモニタリングと言われ、その後の生活にとっても重要な指標となります。運動も同様にセルフモニタリングをすることが重要です。すぐに始められるものとしては「歩数の確認」だと思います。以前は万歩計など推奨されていましたが、現在はお持ちのスマホや携帯

電話で歩数を測定する機能が付いていることも多くなっています。人それぞれ生活習慣は異なり歩数も異なりますので、ご自身の生活スタイルに合わせて、意識していただくと良いかと思えます。「散歩コースを変えてみよう」とか「階段を使ってみよう」など行動に変化が出てくるかもしれません。

普段の生活に運動習慣を組み込み、住み慣れた地域で元気に生活を送りましょう！！

資料1

身体運動のメッツ(METs)表

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8)
なわとび(12.3)	12	

～私たちこんな仕事をしています～

訪問看護ステーション

藤井会香芝訪問看護ステーション 所長 上田 有希子



藤井会香芝訪問看護ステーションは香芝生喜病院の訪問看護部門として令和3年10月より約半年間、みなし訪問看護（病院の看護師が訪問）として運営した後、令和4年4月に近鉄大阪線二上駅前の事務所を拠点にスタートしました。

「訪問看護って何をしてくれるの?」という質問がよく寄せられるので、訪問看護のサービスについてご紹介します。

藤井会香芝訪問看護ステーションでは現在3名体制で運営しており、それぞれ看護師が利用者さまのご自宅へ訪問し、看護や看護師で対応可能なリハビリのサービスを提供しています。

看護内容は、全身状態の観察、内服管理、ストーマ管理、カテーテル管理、点滴管理、創傷処置や褥瘡処置及び予防、終末期の方の緩和療法を含めた看取りのケアなどを行っています。また精神疾患の看護やご家族さまからのご相談等も行っていきます。



主治医からの訪問看護指示書の発行があれば、病院の看護師が行っている医療行為をご自宅でも受けることが出来ます。

訪問看護を利用す

るにあたり、介護保険と医療保険のどちらかを使うことになります。基本的には介護保険が優先になりますが、年齢や疾患で使用できる保険が変わります。

介護保険証をお持ちでない方も多数おられます。その方々には地域医療連携室と連携をとりながら介護保険のアドバイスやケアマネージャーの紹介もさせていただきます。

最後に・・・

大切なのは一人で悩まず主治医や香芝生喜病院の地域連携室・地域のケアマネージャー・訪問看護師などの協力を得ながら、ご本人・ご家族さまの望まれる在宅医療のかたちを実現することです。ぜひお気軽にご相談ください。

●藤井会訪問看護ステーション(東大阪市)

TEL 072-983-7622

●藤井会香芝訪問看護ステーション(奈良県香芝市)

TEL 0745-43-5535

Instagramでも訪問看護ステーションの情報を発信しています。



美味しい 秋の味覚

栗



石切生喜病院 栄養管理室 塔本 美希

ホクホクとした食感でほんのりとした甘みのある栗は、秋を代表する食材です。

栗の栄養と期待される効能



栗の主成分は糖質で、ブドウ糖やショ糖を含むので甘みがあり、消化吸収がよいのでエネルギー源として役立ちます。さらに免疫力を高めるのに役立つビタミンCのほか、エネルギーの代謝をスムーズにするビタミンB1、血圧を正常に保つとされるカリウム、不足しがちな食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

栗に含まれているビタミンCは、じゃがいもと同じようにでんぷんに包まれているため、加熱による損失が少ないのが特徴です。また、渋皮に含まれるタンニンポリフェノールの一種で、活性酸素を排除する効果があるといわれています。動脈硬化の予防やお肌を健やかに保つ効果をもたらすことが分かっています。



栗ご飯



材料 (4人分)

米……………2合
むき栗………10粒
にんじん…50g
いんげん…6本
たけのこ…25g

A 水 360ml
酒 小さじ2
薄口醤油 大さじ1/2と小さじ1
みりん 大さじ1/2
塩 少々 ※1

※1 塩少々：親指と人差し指の2本でつまんだ量。約0.3g～0.6g。

栄養価 (1人分)

・エネルギー 330Kcal
・たんぱく質 5.8g
・脂質 0.8g
・塩分 0.8g

作り方

- ①米は研いで、ザルに上げて水切りする。具材は適度な大きさにカットしておく。インゲンはさっと茹でておく。
- ②内釜にAの調味料を入れよく混ぜ、米を入れる。野菜類を乗せ炊飯器のスイッチを入れる。
- ③スイッチが切れたら、すぐに蓋を開け、インゲンを入れて、上下をよくかえす。

POINT

お米の上に具を乗せたら、混ぜずにスイッチを入れる。混ぜると炊きムラの原因に！



七夕

藤井会新石切デイサービスでは季節を感じられる行事を大切にしています！毎年七夕の季節には笹の葉を飾り、利用者さまにそれぞれの願いを短冊に書いていただいています。「願い事何にしようかな？」と相談する方や、「宝くじが当たるように願うわ。当たったらどうする？」と話が大きく飛躍し、盛り上がる様子も見受けられ、楽しい時間を過ごしました。

立派な笹がトラックで運ばれて来ると「おっきいなあ〜」とみなさま驚いて見上げていました。

七夕の日を楽しみにしながら、レクリエーショ

みなさまの願いが叶いますように

藤井会新石切デイサービス 尾崎 嘉則

ン活動の時間にみんなで手分けして笹の葉に短冊や飾りを付けていきました。たくさんある短冊や飾りでしたが、「晴れたら良いな。」とお喋りしながら手際よく取り付けていました。

ご自身の健康や想いを寄せる人への幸せ等、様々な願い事があり、見ている心が温まる思いでした。「みなさまの願いが叶い、また来年も新しい願い事ができますように。」これが私たちスタッフ一同の願いです。



天井まで届く程の笹です



みんなで飾りつけ

夏祭り

藤井会新石切デイサービスでは、毎年恒例の夏祭りを開催しました。どんなテーマのお祭りにしようか話し合い、今年は感染対策を行いつつ「屋台風」のお祭りに決定しました。

お祭りの雰囲気づくりに欠かせない、提灯やうちわ、ハッピーなどのお祭りの飾りは、以前より少しずつ利用者さまに色を塗って頂き準備したものを、フロアに飾ることで大いにお祭りの雰囲気を盛り上げてくれました。

お祭りの出し物として、金魚すくい、輪投げ、重さ当てゲームを用意し、利用者さまに順番に回っていただきました。職員はハッピーを着てゲームを盛りあげ、とても賑やかなお祭りになりました。

そして、お祭りで利用者さまが一番楽しみにさ

輪投げ

藤井会新石切デイサービス 梶岡 めぐみ

れている千本引きは、今年は皆で円になり一斉にひもを引きました。全員で引いたのでひもが絡まってしまい大変でしたが、皆さん景品を受けとられ、嬉しそうな笑顔が見られました。

今回もお祭りで人気のおやつをご用意しました。たこ焼きやフランクフルトは外せませんね。

チョコバナナやわたあめ、みかんシャーベットも好評でした。皆さん大喜びで召しあがられ、すぐなくなってしまいました。

今後も利用者さまに楽しんでいただける行事を考えていきたいと思ひます。



千本引き

看護多機能施設 さくらの紹介

看護多機能施設さくら 吉野 加奈子



看護多機能施設さくらは、東大阪市に拠点を構え在宅生活を総合的に支援する施設です。住み慣れた地域や、ご自宅での自分らしい生活をサポートするため、看護師や介護職員が一体となり「通い」「訪問看護・介護」「泊まり」のトータルケアのサービスを行っております。退院後のご自宅での生活に不安をお持ちの方や、介護をする方の負担軽減を目的としてもご利用いただけます。

さくらご利用のポイント

- 24時間看護師が常駐し、状態確認、服薬管理、点滴管理、吸引、カテーテル管理、経管栄養、褥瘡処置及び予防などの医療の提供を行います。
- 在宅医、理学療法士、訪問看護と密に連携をとりながら、体調管理、残存機能に合わせた援助を行っております。
- 終末期の方のターミナルケアや自宅看取りのケア、グリーフケア(遺族ケア)の取り組みを行っております。
- 季節ごとの楽しいレクリエーション活動で楽しく過ごしていただけます。(お花見、夏祭り、豆まきなど)



…… お問い合わせ ……



看護多機能施設さくら
TEL 072-983-7633

Instagramでもデイサービスやさくらでの様子や取り組みをご覧いただけます。



医療法人藤井会
在宅・介護事業部
Instagram



生駒市高山地区

法人本部 広報・秘書課 主任 野田 智也



展望台心臓破りの階段の先の景色



▲スワンのボート



アルキメデスのねじ▶



◀釣りを楽しむおじさん



▲池のほとりの旅館くろんど荘



▲建物の窓に映るアインシュタイン
高山サイエンスプラザでは世界の科学者のアートやアインシュタインに会えます



一日遊べる！
くろんど荘
近隣マップ



アクセス

meets 高山 2023年1月発行
発行：生駒市商工観光課
参考文献：『ふるさと高山の歴史と文化』/高山文化研究会
『生駒の歴史と文化』/生駒市教育委員会

東大阪市から車で30分ほどで行ける里山、生駒市高山地区をご紹介します。

高山地区は山と川、池などの自然に囲まれ、日本の原風景のようなどこか懐かしさを感じさせる場所です。

高山地区の特徴は、伝統技術と先端技術の共存です。

高山は500年以上も昔からある茶笥の産地として知られております。伝統技術を守り現在でも作り続けられ、日本における茶笥の生産量のほとんどを高山地区が占めております。

一方、奈良先端科学技術大学院大学や高山サイエンスプラザといった、バイオサイエンス、ライフサイエンス、環境、ものづくり、材料等の先端的な科学技術を発信する施設が多くあります。

そんな高山地区を今回散策してみようと思います。

まずは、くろんど池に到着。美しい緑と大きな池が迎えてくれます。池の周りでは釣りを楽しむご老人も多く見受けられます。バーベキューやキャンプができるエリアや、かわいい足漕ぎボートもあり、小さなお子さまから、おじいちゃん



▲アツアツのおでん



▲高山竹林園



▲茶笥



◀高山おかきが刺さっている抹茶ソフト



▼高山製菓さん



▲茶室を飾る花入れ

まで家族皆で楽しめます。また、敷地内には宿泊施設や飲食店もあり、お店の方におススメしてもらったおでんをいただきました。アツアツで美味しかった～！

くろんど池をあとにして次なる目的地、高山竹林園に到着。この施設では、約50種類の竹が育てられており、竹の種類の多さに驚きでした。ほかにも、お抹茶体験や茶道具の展示室があります。今回は特別に茶室を見せていただきました。日本庭園が美しく、心が整ったところで人気の高山抹茶ソフトクリームを美味しくいただき、竹林園を後にしました。「高山かきもち」で有名な高山製菓さんへも立ち寄りしました。こちらでは、工場内でかきもちの販売をしており、たくさんの商品が陳列されていて、どれを買うか迷います。

今回、高山地区を訪れてみましたが、歴史と自然にふれあえる素晴らしい場所だと改めて感じました。ご紹介したスポット以外にも見どころは沢山あります。これからの季節、ハイキングに出かけてみてはいかがでしょうか。



歩いて回る高山のまち



夏祭り

● にこにこ保育園 細尾 奈央

にこにこ保育園では7月7日(金)に、夏祭りを開催しました。甚平を着た子どもたちの姿は普段とは雰囲気が変わり、いつにも増して可愛らしかったです。

まずは、にこにこ保育園の夏祭り定番のミルクせんべいを美味しそうに食べ、何度もおかわりをしていました。

ボール投げでは、うさぎ・サル・くまの口にボールを投げ入れたり、果物をたくさん運んでニコニコはしゃいでいました。

コロコロゲームでは、キノコをボーリングのピンに見立て、坂の上からボールを何度も転がし、とても楽しんでいました。

金魚すくい・カメすくいでは、ポイで上手にゲットした金魚たちを手放さず大事そうに持っていました。

た。

バイキンマンパニックでは、次々と出てくるバイキンマンやドキンちゃんに、子どもたちは驚きながらもハンマーで上手に叩いていました。

最後のおかしつかみでは、つかんだお菓子を各自カゴに入れていき、子どもたちは沢山のお菓子里に大興奮していました。夏祭りに保護者の方からお話を伺うと、お菓子ももらったことに喜んでいたり、たくさん食べた報告があり、保育士もうれしく思いました。

この日のおやつは、夏の一大イベントである夏祭りの行事と、七夕の日にぴったりの、フルーツポンチでした。特別な一日をみんなで楽しく過ごす事ができました。

この日のおやつは、夏の一大イベントである夏祭りの行事と、七夕の日にぴったりの、フルーツポンチでした。

特別な一日をみんなで楽しく過ごす事ができました。



無料

出張市民講座 「脳卒中のお話」

法人本部 広報・秘書課



石切生喜病院では令和5年8月28日(月) 東大阪市 良(うしとら)地区自治会にて当院 脳神経外科 医長 鶴田慎 医師による市民講座「脳卒中のお話」を開講いたしました。

脳の病気は、早期発見によって発症や悪化を防ぐことができます。今回の講座では、脳に異常があった際に出る症状や症状が出た際には躊躇せず救急車を呼ぶことの大切さについて講師よりお話いたしました。

今後も地域の皆さまの健康づくりを支援する目的で出張市民講座を行って参ります。

ご要望がありましたら石切生喜病院ホームページ内お問い合わせフォームよりお気軽にお問い合わせください。

無料 石切生喜病院 出張講座

「脳卒中のお話」

・治療・検査・予防について (40分)
・質疑応答 (20分)

日時: 8月28日(月) 13:30~
会場: 良自治会館
講師: 鶴田 慎 (石切生喜病院 脳神経外科)

石切 慎 (つるたしん)
脳神経外科 医長
脳卒中センター 副センター長
日本脳神経外科学会専門医・指導医
日本脳卒中学会認定脳卒中専門医
日本脳神経学会脳内治療学会専門医
脳卒中救急医療協議会
日本脳卒中学会認定脳卒中指導医

医療法人藤井会 ☎ 072-988-3636
kouhou@fujikai.jp

消防訓練

法人本部 広報・秘書課



石切生喜病院では、8月18日(金)東消防署立ち合いのもと、消防訓練を実施しました。訓練には各部署のスタッフ約30名が参加し、初期消火係、避難誘導係、通報・院内非常放送係、重軽傷者の役割を事前に決め、重・軽傷者が数名出ているという想定で避難活動を行いました。

その後、屋外にて水消火器を使用しての初期消火訓練を行いました。

災害が発生した場合、消防隊が到着するまでの間、被害を最小限にするために迅速かつ適切な行動が必要です。患者さまに安心してご来院いただけるよう、今後も継続的に危機管理意識の向上を図るとともに、不測の事態に対応できる体制を整えてまいります。



進学を決めた日

こんにちは、看護多機能施設さくらで勤務しているYです。私は令和元年にさくらに准看護師として入社しました。そして今、正看護師を目指して、働きながら通信制の学校に通っています。進学したいと思いつつなかなか一歩を踏み出せず月日だけが経ってしまいました。コロナが少し落ち着いてきたころに部長が「Yさんは進学を考えていないの？知識量も違うし、この先絶対自分のためになるよ。行こうと思った時が、その時。『2年も』って思うか、『人生の中でたった2年頑張る』って思うかやわ。いつでも相談してきてね。」と声をかけてくださいました。私はその言葉に背中を押され、一歩踏み出す勇気

を持ち、進学する決断ができました。

入学してからは事例演習、レポート、試験など一生懸命取り組み、2年に進級した現在は実習や模試を頑張っています。学校と仕事の両立は自分が思っていたより大変ではありますが、沢山のことを学べる環境に感謝しかありません。部長をはじめ、さくらのスタッフや家族、友人や知人、周りの人に助けられながら卒業&国家試験まであと半年。「後退せず、前進あるのみ！」で頑張りますので皆さん応援よろしくお願いします。

看護多機能施設さくら Y





医療法人 藤井会

《シンボルの由来》全体のイメージは藤井会のF。愛情・信頼・奉仕を表現しています。

医療法人 藤井会 <https://www.fujiikai.jp/>

石切生喜病院	〒579-8026 東大阪市弥生町18番28号 TEL 072(988)3121 https://www.ishikiriseiki.or.jp
大東中央病院	〒574-0042 大東市大野2丁目1番11号 TEL 072(870)0200 https://daito-central-hp.com/
香芝生喜病院	〒639-0252 奈良県香芝市穴虫3300番地3 TEL 0745(71)3113 https://www.kashibaseiki.fujiikai.jp
北河内藤井病院	〒575-0003 四條畷市岡山東3丁目1番6号 TEL 072(879)5311 http://www.kitakawachi.fujiikai.jp/
藤井会リハビリテーション病院	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 TEL 072(983)7811 http://www.fujiikai-reha.jp
藤井外科	〒579-8004 東大阪市布市町3丁目6番21号 TEL 072(985)3051 http://www.fujiigeka.fujiikai.jp/
みくりや診療所	〒577-0034 東大阪市御厨南2丁目6番3号 TEL 06(6787)2508 http://www.mikuriya.fujiikai.jp/
深江クリニック (人工透析センター)	〒537-0002 大阪市東成区深江南3丁目22番13号 布施口ビル2階・3階 TEL 06(6977)2955 http://www.fukaclinic.jp/
住道クリニック (人工透析センター)	〒574-0046 大東市赤井1丁目13番1号 ポップタウン住道1番館1階 TEL 072(872)9555 http://www.suminodoclinic.jp/
藤井会新石切デイサービス	〒579-8014 東大阪市中石切町1丁目8番22号 TEL 072(987)5005 http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/
藤井会ケアプランセンター	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 藤井会リハビリテーション病院1階 TEL 072(983)7806 http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/care/
藤井会訪問看護ステーション	〒579-8026 東大阪市弥生町20番20号 TEL 072(983)7622 http://www.houmonkango.fujiikai.jp
看護多機能施設さくら	〒579-8026 東大阪市弥生町20番20号 TEL 072(983)7633 http://www.kantaki.fujiikai.jp
藤井会福祉用具レンタルサービス	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 藤井会リハビリテーション病院1階 TEL 072(983)7807 https://fukushi-rent.fujiikai.jp
香芝訪問看護ステーション	〒639-0252 奈良県香芝市穴虫54番地1 フレグローニ上1階 TEL 0745(43)5535 https://www.houmonkango-kashiba.fujiikai.jp/
学校法人藤井会 東大阪准看護学院	〒577-0843 東大阪市荒川2丁目32番43号 TEL 06(6720)0307 https://www.junkango.ac.jp/

藤井会グループ案内図

