

優しさのおもてなしを

ホスピカインド

vol. **72**
2020-21 WINTER

ホスピカインドとはhospitality(親切なもてなし)とkind(優しさ)の2つの単語を合成した造語です。翔仁会の願いがこめられています。
この情報紙は輪厚三愛病院の機関紙です。

夢の扉

求む 新型コロナの取説

コロナに負けるな！腕・肩の体操編～リハビリ科より

誤嚥性肺炎について

日本の行事食

コロナに打ち勝とう！！

免疫力アップのお料理紹介～栄養科より

研修会参加のお知らせ

翔仁会グループ
経営(診療)理念

『夢』

すべての利用者様に医療・福祉を介して
「夢」を実現する。
(「夢」とは心が満たされることである。)

wyw 輪厚三愛病院 基本方針

私たちは患者様とご家族様に、『夢』を提供します。
患者様とご家族様の笑顔が私たちの『夢』です。

- 1 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。
- 2 私たちは、プライマリーケアの精神を尊守し、実践します。
- 3 私たちは、プロとしての自覚をもち、質の高いサービスを提供します。
- 4 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。
- 5 私たちは、*EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。
- 6 私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑におこないます。

*EBM (Evidence Based Medicine) 実証に基づいた医療

求む 新型コロナの取説

2019年12月に中国武漢で発生した新型コロナウイルスは世界を恐怖に陥れ未だに収束の出口が見えない。この間数多くの学者が研究発表したがいまだにコンセンサスが得られておらず政府、自治体の対策も頓珍漢なものも散見される。この機会に一度いくつかの疑問を整理してみたい。

① コロナはただのかぜなのか？重病なのか？

全世界のコロナ死亡者数がとうとう100万人を超えた。これに対して日本では1500人程度。欧米の死亡率とは2桁の違いがある。死者が高齢者、合併症を持つ患者に多いのは世界共通。では日本人におけるFactor Xは何なのか？日本人は清潔で手洗いをこまめに実行し、三密も避けたからか？ACE2受容体が日本人には少なくさらには高齢化が進むほど受容体が増えるからなのか？京都大学の上久保教授はコロナには弱毒のS型とK型そして強毒のG型があり日本においては12月から弱毒型のS型、1月にはK型が入ってきて日本人の多くが集団免疫を獲得したという。そのためそのあと変異したG型に対しても免疫が獲得されたため死者が極端に少ないとしている。(この際に関与した免疫は主にT細胞免疫という。)この説が正しければ我々日本人にとってはさほど恐れる必要はないのかもしれない。

② PCR検査の取説

我が北広島市においてもPCRセンターが9月より開設された。(11月からは個別に訪問して検体採取)当初鼻腔から検体採取を行っていたが、現在は唾液に代わっている。ご存知のように、PCR検査は現時点での感染の有無を確かめるものであるが、精度は90%程度であり、当然偽陰性も存在する。したがって当日有効のチケットみたいなもので、翌日からは無効と考えた方がよい。東京のある区で区民全員に行う検討がなされたようであるが、全く無意味といえる。(感染統計には使えるが)当市の検査は市内のクリニックからの紹介患者がメインであるが、陰性であれば安心して各クリニックの外来で診療可能となるのであれば、それはそれで有効なのかもしれない。

③ Withコロナをどう乗り切るか

世界各国では政策が180度違う国もある。スウェーデンはほぼ日常生活、ニュージーランドは数人でロックダウン。日本はどうすればいいのか？上久保説にすべて共鳴はできないが、日本人がコロナに強いのは事実。高齢者や合併症がある患者を除き、一般国民はせいぜいインフルエンザと同等の対策でいいのではないだろうか？

どなたか聡明な科学者が早急にエビデンスを発見し、以前の平常の日本、Beforeコロナが戻ることを願ってやまない。



理事長

對馬伸泰

コロナに負けるな！！腕・肩の体操編！

北海道はコロナの感染者数が再び増加傾向にあり、季節的にもインフルエンザが流行する時期です。家から出ずに自粛しているという方も多いと思います。

前回のホスピカインド(71号)でも取り上げましたが、長期的な自粛生活で運動や外出、人との交流機会が減っていく事で身体的・精神的に機能が低下し「フレイル(虚弱)」を起こしやすくなります。今回は腕・肩の体操編を行っていきます。

流行病に負けずにご家族みんなで体を動かし、フレイル予防に努め、健康寿命をのばしていきましょう！！

筋力強化運動

注意：痛みなどの症状が現れたら、途中で中断し、無理のない範囲で行いましょう！

●肩回し

肩甲骨周り、肩周りのコリをほぐしつつ、筋力強化にも繋がります。

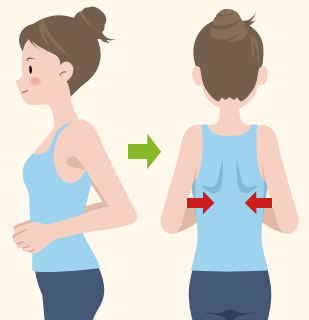
- ①軽く背筋を伸ばし、肩に手を置きます
 - ②そのまま大きく内回し・外回しします(各5回ずつから始めましょう)
- ※肩甲骨を動かすことを意識して行いましょう！



●肩甲骨寄せ

肩甲骨を内側に寄せる筋力強化に繋がります。猫背や巻き肩予防に効果があります。

- ①椅子に浅く腰をかけ、背筋を伸ばしお腹に力を入れていきます。
 - ②両肘をゆっくりと引き、肩甲骨を寄せていきます。
 - ③その姿勢で10秒数えます。
 - ④3～5回繰り返します。
- ※背中を反らさないようお腹に力をいれましょう！
※肩が上がらないようにしましょう！



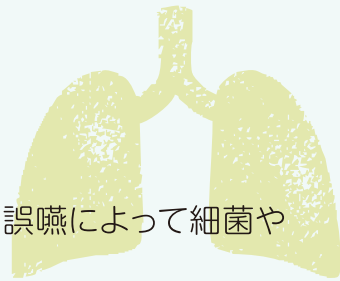
●腕上げ

荷物などを持つ時に使う上腕の筋肉の筋力強化に繋がります。

- ①椅子に座り軽く背筋を伸ばし、両手に500mlのペットボトルを持ちます。
 - ②ゆっくりと肘を曲げて止め、ゆっくりと伸ばします。
 - ③10～30回を2、3セット行います。
- ※上腕が体から離れないように注意してください。



誤嚥性肺炎について



本来、気管に入ってはいけないものが気管に入り込むことを「誤嚥」といい、誤嚥によって細菌やウイルスが肺に入っておこる肺炎を「誤嚥性肺炎」といいます。

誤嚥性肺炎の起こる要因として、のどぼとけの位置が下がってくる・飲み込みや嚙む動作に使う筋力が低下する・唾液の出る量が少ない為細菌が増えやすい…など様々な要因が挙げられます。

⚠ 危険度チェック

以下の項目で当てはまるものが多ければ、誤嚥性肺炎を起こす一歩手前もしくは起こしているかもしれません。



チェック項目

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よだれがでる | <input type="checkbox"/> □がよく渴く | <input type="checkbox"/> 食事に時間がかかる |
| <input type="checkbox"/> 飲み込みにくい | <input type="checkbox"/> □から食物がこぼれたり、□のなかに残ったりする | <input type="checkbox"/> 飲み込んだ後に声が変わる |
| <input type="checkbox"/> □の中に食べ物をためてなかなか飲み込めない | <input type="checkbox"/> 飲み込む前後にむせたり咳き込んだりする | <input type="checkbox"/> 何となく元気がない |
| <input type="checkbox"/> 飲み込む前後にむせたり咳き込んだりする | <input type="checkbox"/> 食物や胃液が□のなかに逆流したり吐いたりする | <input type="checkbox"/> ボーっとしている |

一般的な症状

- ・発熱(37.5℃以上)
- ・咳が7日以上続く
- ・粘り気のある痰・黄色や緑色の痰がでる
- ・息苦しい
- ・脈が速い(100回程度/分)
- ・悪寒がする



等

症状が出にくい高齢者

- ・熱はないもしくは微熱程度
- ・咳や痰の症状があまりみられない
- ・なんとなく元気がない
- ・食欲がない
- ・ボーっとする



等

予防方法

*口の中のケア

歯磨きに加えて舌も磨く、義歯の手入れをきちんとするなど口腔内を清潔に保ち、口の中の細菌を減らすようにしましょう。

右図1のようなお口のトレーニングも有効的です。

*姿勢の注意

食事の際は、上向きや姿勢が崩れていると、誤嚥する危険性があります。下図2のような正しい姿勢を保てるような配慮が必要です。

*食べ方・食べ物の工夫

高齢者は飲み込む力が低下しているため、少しずつゆっくりと食べるようにし、調理する側もやわらかく調理する、とろみをつけるなどの工夫をして誤嚥を予防しましょう。

また、食後すぐ横になると胃や食道の食べ物が逆流して誤嚥を起こすこともあるので、食後2時間くらいは座って過ごすようにすると良いです。

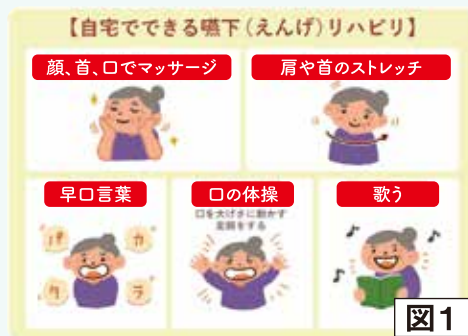


図2



日本の行事食

日本には春夏秋冬と四季折々の伝統行事があります。その時期に食べる料理や、特別なお祝いの席で食べる豪華な食事のことを「行事食」と言います。今回は、日本の伝統食でもある行事食について紹介していきたいと思います！

◆正月

正月に食べる料理と言えば、「おせち料理」です。

おせち料理は中国から伝わった文化で、奈良時代に宮中で季節の節目に開かれていた宴で用いられた料理を「節供(せちく)」と呼んでいたものが起源です。特に正月に食べる節供は「御節供(おせちく)」と呼び、その後「おせち」と略し、大衆にも広まってきました。

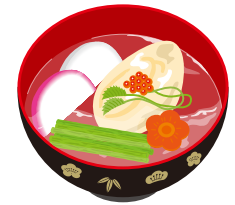
おせち料理には、家族の繁栄を願った数多くの縁起物が詰められているのが特徴です！



◆桃の節句(3月3日)

桃の節句には「はまぐり」を食べます。

はまぐりは二枚貝のため対以外の貝がぴったり合わさることがないことから、夫婦仲がよいことが一生続く願いが込められています。

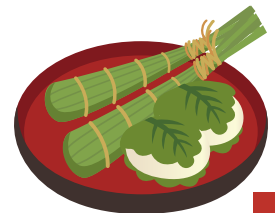


◆端午の節句(5月5日)

5月5日の端午の節句には、東日本では「柏餅」を食べ、西日本では「ちまき」を食べます。

柏の葉は新芽が出るまで落ちないことから、縁起物として使われてきましたが、西日本では柏が少なく、京都で縁起物として根付いていたちまきが用いられるようになったのです。

また、菖蒲しょうぶは薬草として邪気を払うとされ、菖蒲湯しょうぶゆに入って無病息災を願います。



◆冬至

冬至は一年のうちで最も日が短く夜が長い日で、毎年12月22日頃がそれにあたります。「かぼちゃ」を食べると、脳卒中や風邪などを起こさないという言い伝えがあり、人々の健康のために食べられてきました。



◆年越し

年越しには「蕎麦」を食べますが、この歴史は鎌倉時代に遡ります。

鎌倉時代、貧しい人々に蕎麦粉で作った蕎麦餅がふるまわれました。するとその翌年、蕎麦餅を食べた人々の運気が上がっていったというのです。

そのことから、蕎麦餅を食べると幸せになれるという噂が立ち、毎年食べられるようになりました。それがいつしか形を変え今の年越し蕎麦となり、細く長い蕎麦は不老長寿に例えられ、祈願する為に食べられているのです。



コロナに打ち勝とう!! 免疫力アップのお料理紹介



簡単！免疫力アップのバナナシェイク♪

免疫力アップの効果が高いのは、バナナに茶色の斑点(シュガースポット)が出てきたころ。善玉菌のエサになるオリゴ糖も多く、腸活に役立ちます。

材料(1人分)

◎バナナ1本 ◎牛乳または豆乳150cc ◎バニラエッセンス2滴 ◎シナモンお好みで

- ① シュガースポットのある食べ頃のバナナはカリウム・マグネシウムが豊富で、血液中の余分なナトリウムを排出し、血液サラサラに。
- ② カップに牛乳、バナナ(適当な大きさに折る)、バニラエッセンス、シナモンをいれる
- ③ ハンドブレンダーで攪拌する
- ④ グラスに注いで、お好みでシナモンを振ったり、氷をいれて、出来上がり！



生姜味噌なべ、巾着入り

生姜は免疫力を高める最強食材！生姜は加熱する事で効果がUP！

材料(5人分)

◎ニンニク2片 ◎鶏むね肉2枚 ◎生姜1/2個 ◎水400cc ◎白菜1/2個 ◎長ネギ1/2個
◎玉ねぎ1個 ◎油揚げ5枚 ◎冷凍うどん(細)1人前 ◎玉子5個 ◎出汁入り味噌80g

- ① なべにサラダ油を引き、ニンニク2片をみじん切りにして泡が出るところで火を止めておく。香り出し。
- ② 鶏むね肉を薄切りにして鍋で炒める。
- ③ 一煮立ちさせてから、生姜半片をすりおろして入れ、出汁入りの合わせ味噌を入れる。
- ④ 白菜と長ネギ、玉ねぎを切って入れ一煮立ちして保温調理。
- ⑤ 油揚げの1辺を切り、袋にして細めのうどんと卵を入れ口を爪楊枝で閉めて、保温調理。



九条ねぎとキノコのおろし和え

野菜ソムリエ考案レシピ。殺菌作用のある九条ねぎと免疫力を高めるきのこで、風邪に負けないカラダづくりを！！

材料(5人分)

◎九条ねぎ200g ◎えのき 1/2 株(100g) ◎舞茸 1/2 株(100g) ◎大根400g
◎ごま油適量 ◎ポン酢適量 <合わせ調味料> ◎醤油大さじ1 ◎みりん大さじ1

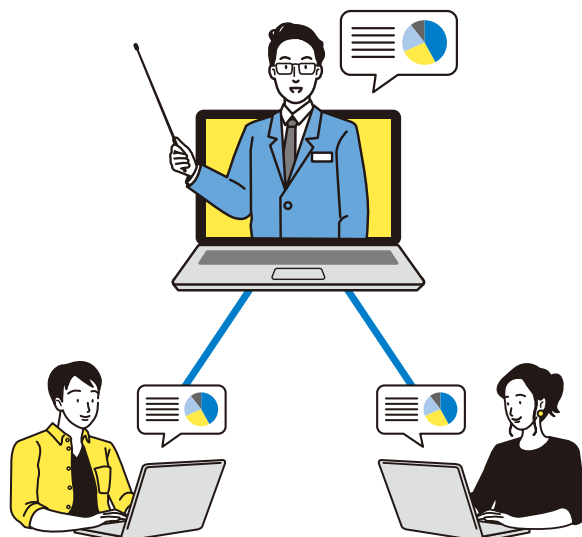
- ① 九条ねぎは、オーブントースターに入るくらいの大きさに切る。
- ② ①の九条ねぎをアルミホイルで包む。
- ③ ②をオーブントースターで約15分、しんなりするまで焼く。
- ④ ③の九条ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ えのき、舞茸は食べやすい大きさに切り、ごま油をひいたフライパンで炒め、合わせ調味料で味をつける。
- ⑥ 九条ねぎとえのき、舞茸をボールで混ぜ合わせ、すりおろした大根を軽く絞って入れ、ポン酢をかける。



研修会参加のお知らせ(令和2年7月～令和2年10月)

コロナウイルスの影響により、研修会の実施が難しく研修会に参加できていない状況が続いていました。その状況も徐々に緩和され、夏から秋にかけては研修会の開催ができるようになり、参加する方が増えていましたが、以前にも増して感染者数が増えてきており、今後も油断を許されない状況が続いています。現在はリモート勉強会の開催も増えていて、参加している職員もいます。この状況下の中でも、各自が勉強できる機会があることに感謝し、日々精進できるように努めていきます。

内 容	所 属	人 数
「ウィズコロナ」新時代の医療機関における働き方改革セミナー	看護部長	1
「死にたい」といわれたときに～対象者のアセスメントケア～	看護部	6
認知症高齢者の看護実践に必要な知識	看護部	5
臨床倫理と終末期医療に関する交流会 ～ DNARを正しく理解し、意思決定を支援する～	看護部	2
「現場で生きるコーチング」	看護部	2
身体抑制をゼロにするケアの目指し方	看護部	3
臨床実習指導者講習会	リハビリ科	2



臨床における倫理に関する方針

基本的人権はもとより、当院の「基本理念」「基本方針」「職業倫理規程」「個人情報保護規程」等に基づき、すべての職員が臨床におけるさまざまな問題に対応し、患者様にとってもっとも望ましい医療を適切かつ十分に提供することを目的として、臨床に関する方針を次のとおり定めます。

1. 患者様の人権を守ります。

- 1) インフォームド・コンセントを徹底します。
- 2) 患者様の立場に立ち、良好な信頼関係を築きます。
- 3) 患者様の個人情報やプライバシーを保護し、守秘義務を遵守します。

2. 患者様・ご家族様の自己決定権を尊重します。

- 1) 検査、治療方針等の選択に当たっては、患者様・ご家族様の意思を尊重します。

3. 患者様の個人の信条、価値観に十分配慮し生命倫理に関する法令、ガイドラインを遵守します。

- 1) 身体抑制に関しては当院のマニュアル、基準に従い慎重に対応します。
- 2) 終末期医療についてはご家族様の意見も十分配慮しながらガイドライン・法令を遵守し対応します。(厚労省・日本医師会ガイドラインに準じる。)

4. 診療上、倫理的な問題が生じた場合は、倫理委員会で審議を行い方針を決定します。

患者様の権利

当院は、患者様の権利を尊重し、信頼関係に基づいた良質な医療を提供することをめざして「患者様の権利」を宣言します。

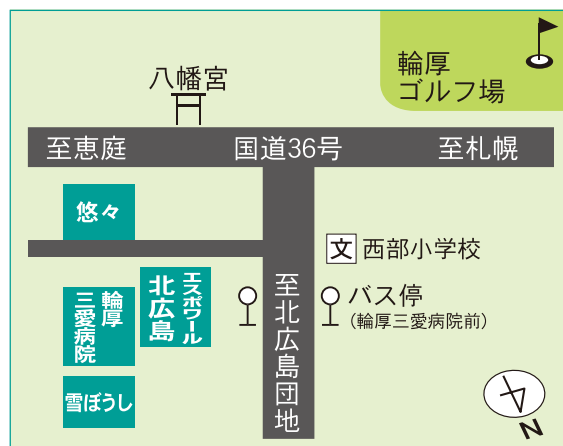
1. 平等に適切な治療を受ける権利があります。
2. 診療内容の十分な説明を受け、治療を受けることを承諾するかあるいは拒否する権利があります。
3. 診療記録の開示を求める権利があります。
4. 個人的情報や医療情報の秘密を保持される権利があります。
5. 文化的背景や価値観と同じく、個人の尊厳及びプライバシーを常に尊重される権利があります。



ご紹介と案内図

翔仁会

輪厚三愛病院 TEL(011)377-3911
 介護老人保健施設エスポワール北広島
 TEL(011)376-3911
 居宅支援相談センター「きぼう」
 TEL(011)376-3911
 北広島市にし高齢者支援センター
 TEL(011)370-3922
 グループホーム「雪ぼうし」
 TEL(011)377-3914
 介護付有料老人ホーム「悠々」
 TEL(011)377-1101



外 来

医師 消化器科 對馬 伸泰 村上 研
 寺本 順子 沼田 隆明
 整形外科 安念 俊二 (金曜は午前のみ)
 呼吸器科 木下 淳
 皮膚科 松坂 英信 (月/火午後/木/金午前)
 循環器内科 斎藤 泰史 (金曜日午前のみ)

診察時間/午前 9:00 ~ 12:00
 午後 1:00 ~ 5:00
 土曜・日曜・祝日休診

歯 科

医師 對馬眞智子 田外 智洋
 診察時間/午前 9:00 ~ 12:00
 午後 1:00 ~ 5:00
 土曜・日曜・祝日休診



リニューアルしました!
 翔仁会ホームページ

<http://www.shojinkai.or.jp>

院長ホットファックス 011-377-7790

院長へ直通のファックスダイヤルです!何かお気付きの点がございましたらお気軽にご利用くださいませ。

ホスピカインド vol. 72
 2020-21 WINTER

発行日 令和2年12月21日
 編集 医療法人社団 翔仁会 〒061-1264 北広島市輪厚704
 TEL 011-377-3911 FAX 011-376-3526