

はば 鼓 たき 翼

医療法人社団
函館脳神経外科病院

041-8609 函館市神山1丁目4番12号

Tel(0138)53-6111

Fax(0138)55-3327

HP <http://www.hnh.or.jp>

2016年2月発行 第48号

＊私たち職員は、生命を尊び、病院の理念を実践するとともに、患者さんの権利を尊重し、お互い協力し合い、信頼される医療を提供していきます。

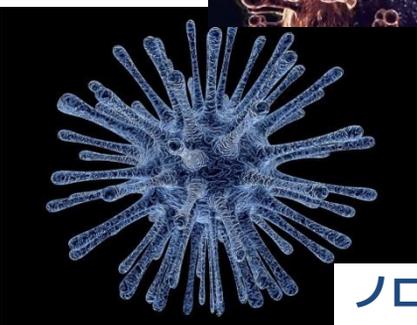
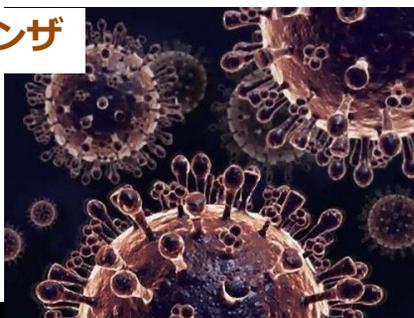
～当院の理念～

- 私たちの病院は、「思いやりの心」を大切に、発症急性期より専門的治療の実践を目指します。
- 常に前向きに研鑽を深め、患者さんやご家族の方が満足できる安全で良質かつ高度な「チーム医療」を提供します。
- 地域の医療機関との「連携」を密にし、地域医療の向上に貢献します。

～患者さんの権利～

- 誰もが良質で最善の医療を受ける権利があります。
- プライバシーを尊重され、診療についての情報を得る権利があります。
- 選択と同意に基づいた医療を受ける権利があります。

インフルエンザ



ノロウイルス

～感染症にご用心！～

厚生労働省は1月15日からインフルエンザが流行シーズンに入ったと発表しました。そして急性胃腸炎も感染を拡大させノロ、ロタウイルスが猛威を振るっています。感染症にも様々種類はあれど、予防する方法として共通することは3つです！

- ☆手洗い… 1つの動作の度、1回手洗い！
- ☆うがい… のどの粘膜に病原体が付かないように！
- ☆マスク… 病原体が入らないよう、そして拡散させないように！

そして規則正しい生活、睡眠をとるなどの「健康的な生活」をすることが大事です！

鼓翼（はばたき）第48号もくじ

- ☆川-ズ 疾患 …2ページ
- ☆川-ズ 医療専門職…3ページ

- ☆BLS研修 …4ページ
- ☆乾燥肌と静電気 …5ページ
- ☆川-ズ 栄養管理室レシピ…6ページ

ご意見、ご要望はサービス向上委員会(0138)53-6111またはホームページにてお願い致します

肥満とは皆さんご存知の通り脂肪が過剰に体に蓄積した状態です。脂肪の本来の役割は①体温の保持 ②飢餓時のエネルギー源 ③重要臓器の保護などがあります。しかしこの脂肪が体に異常に蓄積するといろいろな病気を引き起こします。

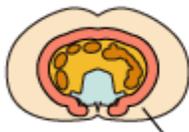
《肥満の分類》 **肥満は主に皮下脂肪が多い皮下脂肪型肥満
内臓脂肪が多い内臓脂肪型肥満があります**

皮下脂肪型肥満は洋ナシのようにお尻に脂肪がつくタイプの肥満で女性によく見られます。
内臓脂肪型肥満はリンゴのように上半身に脂肪がつくタイプの肥満で男性に多く（いわゆる中年太り、腹がでる）、メタボリックシンドロームを起こす危険性があります。



皮下脂肪型（洋ナシ型）肥満

お尻や太ももなどの皮下に脂肪がつき、下半身が太った感じになる。



皮下脂肪



内臓脂肪型（リンゴ型）肥満

お腹あたりの内臓まわりに脂肪がつき、上半身のボリュームが増す。



皮下脂肪

内臓脂肪



《メタボリックシンドローム》メタボリックシンドロームについては最近よく耳にすると思いますが内臓脂肪の蓄積に伴い、血糖を低下させるインスリンというホルモンの働きが効きにくくなり（＝インスリン抵抗性）その結果高血圧、高血糖、脂質代謝異常が集積する病態で、動脈硬化を起こしやすく冠動脈疾患や脳卒中の発症が高率になります。

《肥満度に関する検査》

- BMI（体格指数） 肥満の状態を表す指数で簡便なため国際的に使われています。
BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）（BMI 25以上が肥満）
- 腹囲
内臓脂肪型肥満のスクリーニング検査であり、男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満です。

《肥満の治療》肥満の治療ですが適切な食事と正しい食行動そして適度な運動（一日8000歩以上、週に3～5回）が大切です。肥満の方はまずは現体重の5%減を目指してください。

介護支援専門員とは

「介護支援専門員」は「ケアマネジャー」とも呼ばれ、介護保険制度において要支援、要介護認定を受けた人からの相談を受け、介護サービス事業者との連絡、調整等を取りまとめを行う専門職種です



平成27年度の合格率は15.5%。今後20年に及ぶ超高齢化社会に向けてその重要性は高まるばかり！しかし、介護保険は3年に一度見直され、その度に新しい制度に対応していくため大変な事も…

資格を習得するためには

介護福祉士や社会福祉士、医師や薬剤師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの資格を持っている人が5年以上の実務経験を経て、試験に合格すると公的資格が与えられます。

居宅介護支援事業所の役割

当事業には、2名のケアマネジャーが常勤しています。担当するご利用者は当院の患者さんだけでなく、市の介護保険課や医療機関、地域包括支援センター等からの紹介やご本人、ご家族から直接電話を頂く場合もあります。要介護状態になってもできるだけ在宅で生活したいというご本人、ご家族の意向に沿って計画書を作成し、介護サービス事業所と連携を図ります。

平成28年1月からは介護保険申請書類にもマイナンバーの記載が必要となります！



介護保険で利用できる在宅サービス

- ◎ デイサービス（通所介護）
- ◎ デイケア（通所リハビリ）
- ◎ 訪問看護
- ◎ ホームヘルパー（訪問介護）
- ◎ 訪問リハビリ
- ◎ 訪問入浴
- ◎ ショートステイ
- ◎ 福祉用具のレンタル
- ◎ 住宅改装

相談内容としては

家のお風呂に入るのが
大変になってきた…
一人で買い物行くのが不安…
食事を作れない…
薬の飲み忘れをなくしたい…
体力、筋力をつけたい！
入院せず、家で生活したい
最期を迎えたい、看取りたい
などがあります。気になることが
ありましたら、ご相談ください



B L S 研 修

BLS とは Basic Life Support 一次救命処置の略称です

急に倒れたり、窒息を起こした人に対して、その場に居合わせた人が救急隊、医師に引き継ぐまでの間に行う応急処置のことです。



院内で発生した
心肺停止患者さんに対する
蘇生法を理解し行動できる

当院ではこのことを目標として一年に一回
全職員を対象としてBLS研修を行っています！

そして...

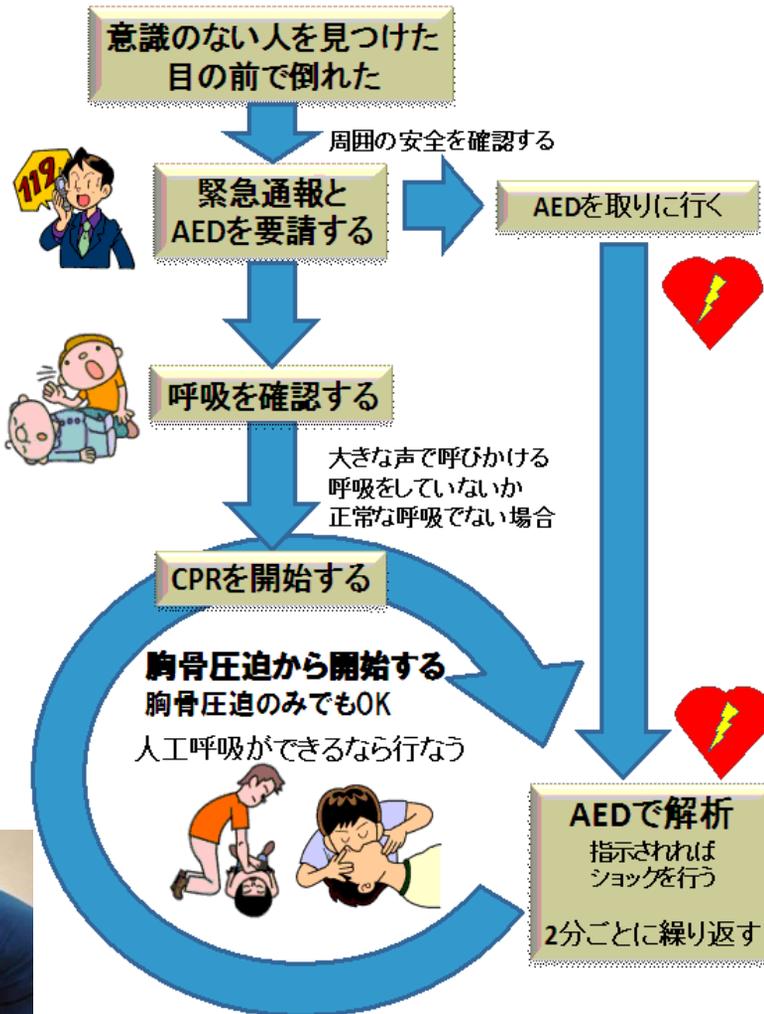
- ◎ガイドライン遵守
- ◎院内に適した方法
- ◎医師・看護師・各種医療スタッフ共通の認識
- ◎できるだけ単純に

以上4点を実践できるよう研修内容を作成し行っています。

※ガイドラインは国際的な合意の日本蘇生協議会が作成したもの。
5年ごとに更新しています※



研修の様子



乾 燥 肌 と 静 電 気



物と物がすれることで発生する静電気は肌にも影響があります！静電気によって皮膚が傷つけられ、炎症を起こす可能性も…皮膚が傷つくと皮膚本来の持つバリア機能が失われる可能性があり、肌荒れに繋がっていくのです。最悪の場合、アトピー性皮膚炎になってしまうことも…

肌を静電気から守るにはどうすればいいかしら…

1、帯電しにくい服を着るようにする！
天然素材の物コットン、シルク等が良いとされています

2、柔軟剤を使用する！
洗濯の際に使用する事で静電気の発生や衣類と肌との接触による痒みを抑える効果があります。中にはアトピーに負担をかけないような専用の物もあります

3、加湿器を使用する！
冬場に部屋の中で暖房を使うと室内の湿度は20%程度にまで落ちてしまいます。



静電気が発生する理由は空気の乾燥にあります。具体的には湿度65%を下回るとおきやすくなります。人間の肌が求める理想的な湿度も65%。ですのでしっかりケアしないと肌がかゆくなったり、ごわついたりするなど冬は1年間で最も厳しい季節なのです
もうひとつ、着ている衣服の化学繊維にも静電気を発生させる要素があります。化学繊維は保湿性が高く、価格も抑えられている為、衣服の素材としてよく使われています。しかし織り方は滑らかではなく、ざらついているため他の天然素材の衣服よりも発生しやすいのです



静電気が皮膚に溜まると、ホコリやハウスダスト等の汚れが皮膚に付着します！そのままにしておくと乾燥肌だけでなくアトピー性皮膚炎や肌荒れの原因に！

正しく肌を守っていくにはどうすれば…

保湿クリームや美容液、乳液などを使うタイミングは肌を洗浄した直後！
そして洗浄時には可能な限り肌に刺激を与えないように！



そして暖房を使用する際は加湿器を！一定の湿度を保つことが重要！加湿器がなければ濡れたタオルを干しておくだけでも効果はあります！すでに乾燥肌という方は着る服の素材にも気をつけ、天然素材の物を使用してみましょう！
正しい保湿ケアと規則正しい生活は、乾燥肌の改善や健康な体を維持する事にもつながります。自分が身を置く環境を少し配慮する事で静電気を抑えそれが肌を守ることにつながるのです！

シリーズ 栄養管理室レシピ モリ's キッチン

～寒い冬をHotにのりきりましょう。食べたらず動く！動かないから食べない？～

こんにちは。調理師の森です(^_^)もうすぐ春ですね～。早く暖かくなってほしいです。熊のような体型の僕もやっぱり冬は寒いですよ。(*^_^*)冬眠はしませんけどね。

今回は、僕が幼い頃に過ごした徳島の郷土料理「ばらずし」と、春の食材を使用した「炊き合わせ」をご紹介します。お祝い事や行事が多いこの季節、器もおしゃれにして上品に春の風味を楽しみませんか？

「ばらずし」(材料4人前)

・精白米	2合
・穀物酢	40cc
・砂糖	40g
・塩	1g
・昆布だし汁	50cc
・ゆず果汁	20cc

・ふき水煮	120g
・たけのこ水煮	120g
・ワラビ水煮	80g
・ぜんまい水煮	80g
・しいたけ	2個

・砂糖	10g
・醤油	20cc
・昆布だし汁	300cc

・のり	少々
・紅生姜	少々
・絹さや	数枚

・鶏卵	1個
・植物油	少々



- ① 山菜は沸騰したお湯に塩を入れ10分ほど茹で臭みを抜き、昆布だしの漬け汁□に漬けて冷ましておく。
- ② 卵は、フライパンに油をひき薄焼き卵にして錦糸卵を作っておく。
- ③ 絹さやは沸騰したお湯に塩を入れ色よく茹でておく。
- ④ 米は磨いで、かために炊く。
- ⑤ □の酢、砂糖、昆布だしを鍋に入れ一煮立ちさせ粗熱をとり、塩、柚子果汁を合わせる。
- ⑥ 炊きあがったごはんに⑤を手早く切るように混ぜる。
- ⑦ ①の山菜の水分を切り⑥に混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に盛り、きざみのり、錦糸卵、紅生姜、絹さやを色よく飾る。

「早春の炊き合わせ」(材料4人前)

・細竹水煮	100g	・砂糖	10g
・ふき水煮	100g	・塩	8g
・高野豆腐	2枚	・醤油	5cc
・人参	120g	・かつおだし	少々
・絹さや又は青菜	8枚		



※菜の花を飾ってもきれいです。

- ① 細竹は、沸騰したお湯に塩を入れ20分ほど茹でて水にさらす。
- ② ふきは、一度湯通しして水にさらす。
- ③ 人参はくしが通るくらいに煮ておく。
- ④ 高野豆腐は昆布だし汁で戻しておく。
- ⑤ 絹さやは沸騰したお湯に塩を入れ色よく茹でる。
- ⑥ 1ℓの水に対し、砂糖10g、塩8g、醤油5ccかつおだしを入れ煮汁を作っておく。
- ⑦ それぞれの具材を別鍋で、別々に煮含める。
- ⑧ 煮汁に漬かった状態のまま冷ます。
- ⑨ バランス良く器に盛りつけ煮汁を入れ、絹さやを飾る