

ふれあい

FUREAI TSUSHIN

2018
No. 54

通信



平成30年度
新任医師・職員紹介



当院は日本医療機能評価
機構の認定を受けています

さんさん高陽のご紹介



今から始める認知症予防
人生100年時代のシニアの健康
ヘルシー&優しいレシピ



日本医療機能評価機構

医療法人社団 うすい会



高陽ニュータウン病院

老人保健施設



さんさん高陽



平成
30年度

新任医師紹介



大沢 光毅

(おおさわ みつたか)

診療科：
内科・消化器内科

4月から消化器内科医として当院の診療に当たらせていただいております。地域の皆様のお役に立てるよう努めますので宜しくお願い致します。



若井 雅貴

(わかい まさたか)

診療科：
内科・消化器内科

本年度4月より勤務させていただいております若井雅貴です。地域医療に貢献できますよう努めてまいります。よろしくお願い致します。



都甲 めぐみ

(とこう めぐみ)

診療科：
脳神経内科

4月から脳神経内科として週1回の外来を担当させていただいております。地域の皆様のお役に立てるよう努めて参ります。宜しくお願い致します。

平成
30年度

新任職員紹介

理学療法士



河村 涼太

(かわむら りょうた)

患者様の気持ちに寄り添えられる理学療法士になりたいと思っています。まだまだ半人前ですが、一日でも早く地域の皆様の頼れる理学療法士になるために頑張っていきますので、これからよろしくお願い致します。

理学療法士



市川 勇祐

(いちかわ ゆうすけ)

初めまして。この度理学療法士として配属になりました。皆様と楽しくリハビリに取り組みながら、日々成長していこうと思います。これから頑張っていきますので、よろしくお願い致します。

理学療法士



渡部 咲季

(わたなべ さき)

はじめまして。リハビリテーション科に理学療法士として入職しました。社会人1年目ということで、期待と不安でいっぱいですが、毎日たくさんの方の事を学んでいきたいと思っています。みなさんと一緒に楽しくリハビリを行えるようにしていきたいです。よろしくお願い致します。

理学療法士



鳴谷 孝仁

(なるたに たかひと)

はじめまして。皆様と関わらせていただく時間を大切に、理学療法士として日々成長出来るよう、笑顔で頑張りますので、よろしくお願い致します。

栄養士



建部 悠志

(たてべ ゆうし)

今年度から栄養科の栄養士として配属になりました。皆様に美味しい食事を楽しんでもらえるよう日々努力し、少しでも多くの事を学んでいきたいと思っています。宜しくお願い致します。

診療情報管理士



福庭 彩加

(ふくにわ あやか)

今年度から診療情報管理士として働かせていただくことになりました。実務経験が浅く皆様にご迷惑をお掛けしてしまう事もあると思いますが、地域に貢献出来るよう頑張ります。宜しくお願い致します。

社会福祉士



筑後 はるな

(ちくご はるな)

初めまして。社会福祉士として、地域医療連携室で働かせていただくことになりました。少しでも皆様の力になれるよう、日々努めていきたいと思っています。宜しくお願い致します。

准看護師



山口 衣里子

(やまぐち えりこ)

初めまして。今年度から准看護師として働かせていただく山口です。患者様に、安心・安全な看護が提供できるように、頑張っていきたいと思っています。宜しくお願い致します。

准看護師



杉岡 由希美

(すぎおか ゆきみ)

はじめまして。准看護師として働くことになりました杉岡です。一人一人の患者様に対し誠実に向き合い、信頼されるよう一日一日を大切にしながら頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

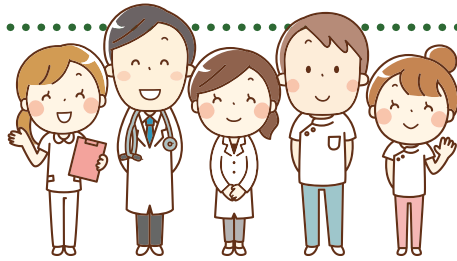
看護師



紀田 亜香音

(きだ あかね)

はじめまして。看護師として働くことになりました。まだまだ未熟な部分は多々ありますが、日々勉強し成長していきたいと思っています。皆様に寄り添った看護ができるよう頑張ります。よろしくお願い致します。



当院は 日本医療機能評価機構の 認定を受けています



当院は、公益財団法人日本医療機能評価機構が実施している病院機能評価の認定（機能種別 一般病院 1）を受けています。初回の認定は1998年6月15日で、今回は5回目の認定となります。

「病院機能評価」とは？

病院機能評価とは、公益財団法人日本医療機能評価機構が実施する、医療機関を対象とした「第三者評価」のことです。書面および訪問による審査の結果、病院の機能・安全管理体制・療養環境などが一定の水準に達していた場合のみ、認定証が発行されます。2018年4月6日現在、全国で約8,500ある病院のうち、認定を受けているのは2,196病院となっています。

病院機能評価により組織横断的・継続的な改善活動が行われ、この過程の中で、組織の活性化や意識向上が図られます。また、認定有効期間は5年間で、更新する度に再度審査を受ける必要があります。そのため、さらなる改善活動に取り組むこととなり、提供する医療サービスの質が向上し、安全で安心な医療の提供が実現します。



◎当院の認定履歴

認定番号	バージョン	種別・審査体制区分等	認定日	認定有効期限
GA31	バージョン 2.0	一般病院 A200 床未満	98.06.15	03.06.14
GA31-2	バージョン 4.0	複合病院 (一般+療養 100 床以上 200 床未満)	03.07.14	08.06.14
GA31-3	バージョン 5.0	複合病院 (一般+療養 100 床以上 200 床未満)	08.08.25	13.06.14
GA31-4	3rdG:Ver.1.0 ~	一般病院 1(100 床以上)(主たる機能)	14.09.05	18.06.14
GA31-5	3rdG:Ver.1.1	一般病院 1 (100 床以上) (主たる機能)	18.05.11	23.06.14

今後も医療の質と安全性の向上に取り組みながら、
地域の皆様に貢献すべく努力してまいります。





老人保健施設

さんさん高陽

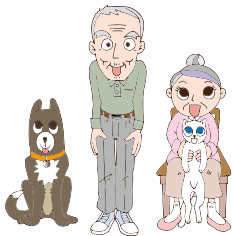


さんさん高陽

6月～7月の
行事予定

6月

アニマルセラピー



7月

夏祭り



職員紹介



■介護職

玉川 信行

本年度4月より介護課長になりました玉川信行です。職員一丸となって利用者の方々が生活しやすい環境を作っていきたいと思っております。宜しくお願い致します。

中西 雄馬

4月より介護主任を拝命致しました中西雄馬です。今回、このような大役を仰せつかりまして責任の重大さに身の引き締まる思いです。まだまだ、若輩者ではありますが努力を惜しまず精進していく覚悟でございます。ご指導ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い致します。

大倉 美恵

4月より介護副主任を拝命致しました大倉美恵です。職員の皆様の力をお借りしながら、働きやすい職場づくりを目指します。今後とも、よろしくお願い致します。

■支援相談員

伊藤 靖子

支援相談員の伊藤靖子です。
施設の入退所・ショートステイを担当させていただいております。
施設生活でのお困りごとや、気になる事があれば気軽にご相談ください。

学習療法紹介

今年の1月より取り組んでいる学習療法ですが、早くも半年が経とうとしています。最初は積極的ではなかった利用者様も徐々に積極性が見られてきて、本人様から「今日の勉強は何時から？」とやりがいある声を頂いております。

※学習療法への質問等ございましたら当施設のスタッフへご連絡、お声がけください。



■お問い合わせ先 TEL(082)845-1211 担当：支援相談員(伊藤)



食事で 認知症のリスクを減らす

認知症は高血圧や糖尿病などとも深い関わりがあり、生活習慣病といっても過言ではありません。ですから、現役世代からの生活習慣の積み重ねが、認知症の発症に大きな影響を及ぼします。ここでは、健やかな老後のために、今からはじめられる予防法を紹介します。



認知症予防につながる 食事とは

認知症の発症リスクが低い人たちの食生活の傾向を調べてみると、野菜、海藻類、大豆・大豆製品、魚介類、牛乳・乳製品を多くとっていることが明らかになりました。

青背の魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)には、脳の神経細胞を維持する働きがあるとも考えられています。魚介類や野菜を多用する和食や地中海料理*がおすすめです。

*イタリア料理・スペイン料理など野菜と魚介類、オリーブオイルの多用が特徴。

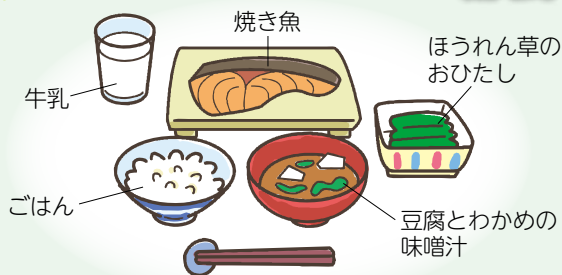
減塩も効果大

高血圧になると、脳梗塞など脳の血管障害が発生しやすくなるので、その結果、血管性認知症*1につながり、重度の高血圧の人は、正常な血圧の人と比べ、最大で約10倍も血管性認知症を発生しやすいことがわかっています*2。高血圧を発症する大きな要因は塩分のとりすぎなので、減塩が認知症予防につながるといえます。1日の摂取量は男性8g未満、女性7g未満を目標に、減塩を心がけましょう。また、健診などで高血圧を指摘されている人は、医療機関を受診してください。

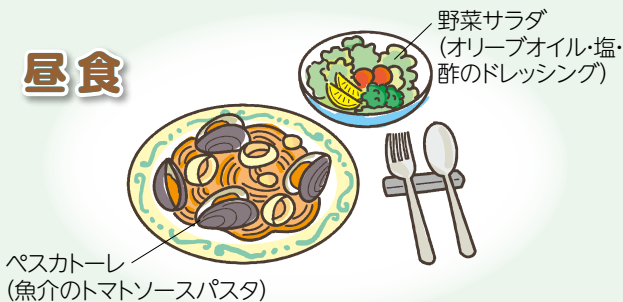
*1 脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によって起こる。男性に多い。
*2 我が国における高齢者認知症の実態と対策：久山町研究(九州大学大学院医学研究院)

例えばこんな食事はいかが？

朝食



昼食



夕食



塩分を減らす工夫

- インスタント食品は塩分が多いので控える
- 麺類のつゆやスープは残す
- 漬物・佃煮・塩辛などは控える
- 味付けはレモンや酢、香辛料でメリハリを

歯の健康も 認知症に関係あり

40歳以上の日本人の8割がかかっているといわれる歯周病。実は、大人になって歯を失う原因の1位であり、認知症とも関係があります。まずは、歯周病が原因でつくられるサイトカインという物質が、脳の神経細胞に悪影響を与えると考えられています。また、歯周病で歯を失うと、食べ物をよく噛めなくなるので、脳の血流が悪くなり、認知機能が低下していきます。

日頃の歯みがきと定期的な歯科検診によって、歯周病を予防しましょう。また、歯を失ったときは放置せず、義歯を使いましょう。義歯であっても「噛める歯」を維持すれば、認知症リスクを下げることができます。

シニアのみなさん、 健診受けてますか？

「100年生きる」ことを前提にして、ライフプランを考えなければならない今の時代。
老後資金や人とのつながりよりも大切になってくるのが「健康」です。
なるべく長くいきいきと暮らすために、今できることは何でしょうか？



持病で通院していても 健診は必要です

持病の治療で行われる検査は、対象の病気に関するものだけなので、それ以外の病気は見落とされる可能性があります。例えば、糖尿病で通院している場合、通常は、血糖に関する検査（空腹時血糖、HbA1cなど）と、合併症に関する検査（腎機能検査・眼底検査など）のみを行うので、他の病気などを見つけることはできません。全身の状態をチェックするには、定期的な健診を受ける必要があります。



健診を健康寿命をのばす きっかけに

健診の目的は、病気の早期発見・早期治療だけではありません。健診を日頃の生活習慣を見直すきっかけとして活用すれば、健康寿命をのばすことにつながります。高血圧や糖尿病などは、放置すると寝たきりや突然死を引き起こしますが、生活習慣を見直したり適切な治療を受けることで、重症化を防ぐことができ、老後も元気でいられる期間が長くなります。



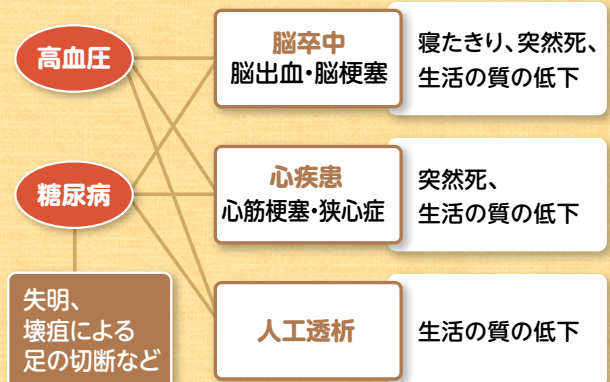
こんなことにも
注意しましょう

シニア世代は薬の飲み残しと副作用に注意！

薬を飲み残しているときは、医師に伝えましょう。あなたにあった薬の変更を検討してもらえます。また、シニア世代は服用する薬の種類も増えがちで、副作用が起こりやすくなります。薬について疑問や不安があるときは、医師や薬剤師に相談しましょう。その際、おくすり手帳を持参するとスムーズに話ができます。



生活習慣病の重症化は、
健康寿命に影響する



生活習慣病と認知症

認知症は、アルツハイマーによるものが一番多いのですが、脳卒中の後遺症による脳血管性認知症も原因のひとつです。また、最近では糖尿病の方は認知症になりやすいというデータもあります。生活習慣病対策は認知症予防にもつながるのです。

わからないことは
なんでも
ご相談ください！



ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子



サラダチキンの ロースト

1人分 ●313kcal
●塩分2.6g

オーブントースターでカリッとローストするだけ。
人気のサラダチキンを使った火を使わない簡単レシピです。

材料(2人分)

サラダチキン…………… 2パック
グリーンアスパラガス…………… 2本
新じゃが…………… 1個
赤、黄パプリカ…………… 各1/2個
エリンギ…………… 2本
スナップエンドウ…………… 4さや
エゴマ油…………… 適量
ヨーグルトソース
 { プレーンヨーグルト…………… 50ml
 { エゴマ油…………… 大さじ1
 { にんにく(すりおろし)…………… 小さじ1/2
 { 塩、黒こしょう…………… 各適量

作り方

- 1 サラダチキンは食べやすい大きさに切る。グリーンアスパラガスは根元を切り落として2等分、新じゃが(皮つきのまま)は1cm輪切り、パプリカとエリンギは食べやすい大きさに切り、スナップエンドウは筋を取る **Point1**。
- 2 天板に全ての材料をできるだけ重ならないようにぎゅうぎゅうに詰め **Point2**、最後にエゴマ油をかける。
- 3 少し焦げ目がつくくらいまで10~15分焼き、材料に火が通ったらでき上がり。
- 4 合わせたヨーグルトソースをつけて食べる。

*オーブントースターの機種によって分量や加熱時間を調整してください。

サラダチキン



コンビニでも買える、低エネルギー、高タンパクなヘルシー食材。今回は「プレーン」を使用しましたが、「ハーブ味」「スモーク味」などを使ってもおいしくできます。火を通さずにサラダなどで食べることも多いですが、今回のようにひと手間かけるとレシピの幅が広がります。

* * *



材料



Point1 一度にたっぷり材料を加熱するので、火が通りやすくなるように切る。



Point2 できるだけ重ならないように隙間なく並べて焼く。

集団教室(生活習慣病予防教室)のお知らせ(6~9月)

- 6月 骨粗鬆症…疾患と治療方法、食事療法
- 7月 メタボリックシンドローム…生活習慣の改善と予防
- 8月 糖尿病～第1章～(医師)…疾患と治療方法
- 9月 消化管疾患(大腸がん)…疾患と治療方法

どなたでも参加可能です!

申し込みは外来受付、医師、栄養士までお願いいたします。



※日程は変更になる場合がございます。

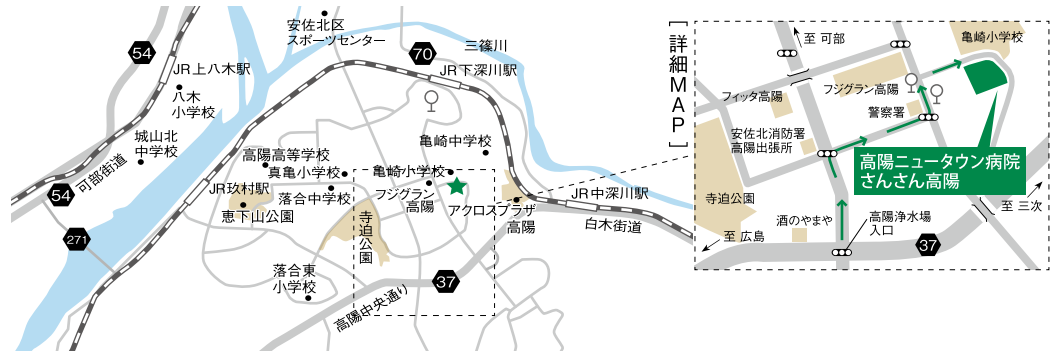
診察スケジュール

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30～18:00	○	○	○	○	○	×	×
受付時間	8:30～12:00 14:00～17:20						

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

外来医師担当表

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科・総合 八田 信朗	内科・総合 八田 信朗		脳神経内科 都甲 めぐみ		内科・総合 八田 信朗	
	内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		
	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 頼田 尚樹	内科 消化器内科 高橋/頼田	
	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 市川 誠	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 森 雅典	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 志村/田尻	
	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 大学医師	小児科 藤高 道子	小児科 藤高/担当医	
午後	眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗	休診	
	※眼科の診察時間は15:00～17:00となっております。						
	内科 消化器内科 頼田 尚樹	内科 循環器内科 元田 親章	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 大沢 光毅	内科 消化器内科 内川 慎介		
	小児科 藤高 道子		小児科 藤高 道子		小児科 大学医師		



医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院
〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1
TEL: 082-843-1211 ホームページ: <http://www.usuikai.jp/>

老人保健施設 さんさん高陽
TEL: 082-845-1211