

ながと

新春号
2018年1月

新春号

CONTENTS

- 理事長挨拶
- ホームヘルプステーション鶴望野より
- 餅による窒息事故に気をつけましょう!
- ながトピ ● 私の看護エピソード

特集
1

糖尿病と歯周病

特集
2

動作を改善して 膝の痛みを予防しよう!



新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。
皆様には、健やかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、昨年中、当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。
まず最初に工事のご報告ですが、平成27年3月から始まりました増改築工事は現在も続いており、平成28年8月にA館の新築工事が竣工し、旧A館の解体工事を経て、昨年9月4日には中継棟の工事に着工いたしました。くしくも、昭和42年9月3日に私の祖父である長門莫が、現在地に当院を開院して50年目の節目に、中継棟の工事に着工できたことに感慨深いものを感じております。
中継棟は1階が売店、パン屋、2階は薬局、コインランドリー、会議室、3階はスタッフスペースとなっています。これまで皆様方には、B館の売店やコインランドリーまでが遠くて、何かとご不便をおかけしてきましたが、中継棟の完成でこの点については改善されるものと思われまます。

今年3月には中継棟が竣工予定で、その後は仮設の渡り廊下の撤去作業や駐車場の整備を経て、夏には全ての工事が終了します。工事終了までは皆様には何かとご迷惑をおかけしますが、今しばらくご理解とご協力のほどよろしく願います。

さて、今年は何(戌・いぬ)年ですが、正確に言うと干支は「戌戌(つちのえいぬ)となります。戌(つちのえ)は「茂が語源で、草木が繁盛して盛大になること」、戌(いぬ)は「切るという意味で、草木が枯れること」で、「戌戌」は枯れるという側面と、生い茂るという側面があることから変化するには良い年とされています。

進化論で有名な自然科学者のダーウィンはこんな名言を残しています。
『最も強い者が生き残るのではなく、最も賢い者が生き延びるのでもない。唯一生き残ることが出来るのは、変化できる者である。』

社会保障費の削減や労働者人口の減少による人手不足で、医療、介護業界の運営は年々厳しくなっています。そういった中でも、時代の変化に対応できるところは生き残り、対応できなかったところは消えていきます。また、老舗といわれる長く続いている企業は、地域社会の中にどっかりと根を下ろして続けているという特性を持っています。

我々がこれからもこの地域で医療、介護を続けていくために、今日まで長い時間をかけて築いてきた地域の方の信頼を維持しながら、新しいことに挑戦し、変化、成長することで、これまで以上に満足していただける質の高い医療、介護サービスを提供できるように職員一同頑張っております。

結びに今年一年、皆様方にとりまして、希望に満ちた明るい年となりますことをご祈念申し上げ、私からの年頭のご挨拶とさせていただきます。



そんなときは! ホームヘルプステーション鶴望野 にご相談ください

住み慣れた環境の中で安心して生活が送れるように介護スタッフがサポートさせていただきます。

訪問介護

身体介助や家事援助の支援に伺います
 排せつ介助、体位交換、
 食事の用意、買い物 など

オレンジサービス

介護保険以外のサービスを致します
 草むしり・庭掃除
 大掃除・買い物代行 など

なんでもお気軽にご相談ください! 経験豊かなスタッフがお答えします!

0972-22-9110 (担当 植村) **ホームヘルプステーション鶴望野**
 佐伯市鶴岡町1丁目6-3(ケアタウンながと1F)

糖尿病と歯周病

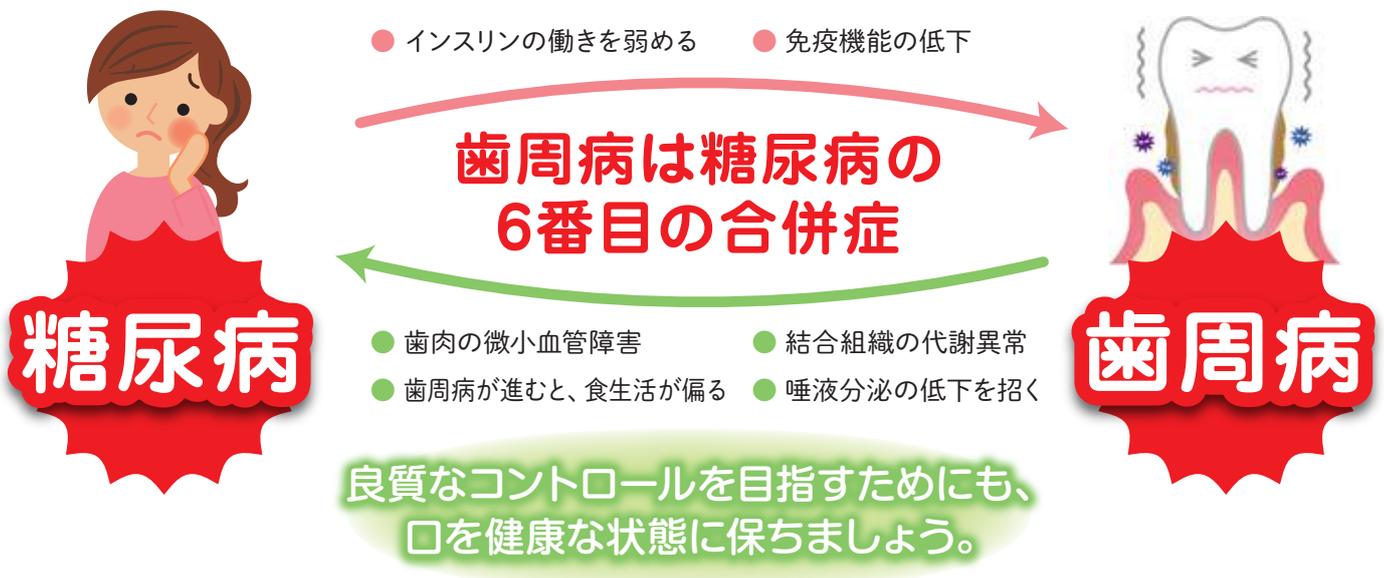
長門記念病院
糖尿病療養士会 なごみ

歯周病は糖尿病の第6の合併症と言われており、2つの疾患にはとても強い関連性があります。歯周病の初期には痛みはなく、歯磨きの時にハブラシに少量の血がつくことで気づく人が多いようです。

本来、歯の表面は薄い透明な膜でおおわれ、歯を守る役割を果たしていますが、口の中を不潔にし、膜に細菌が付着することによって、食物内の糖質からデキストランなどのネバネバした物質を作りだします。これに、さらに多くの細菌が付着し歯垢が作られます。歯垢中の細菌が産生する炎症物質や細菌自体の毒素によって**歯周病**が発症します。



糖尿病の人は、体内に侵入した細菌などを、とらえてやっつける細胞の機能が低下しており、歯周病菌に感染しやすい状態にあります。また、細菌が産生する炎症物質（サイトカイン、プロスタグランジンなど）や細菌自体の毒素は血管をとって全身に運ばれ、細菌の内毒素が血管に入り込むとTNF- α （血管内皮細胞の障害、微小血栓生成などの働きがある）の産生が促進されインスリン抵抗性が高まることが知られています。



お口の健康セルフチェックシート

生活習慣

- 間食をあまりしない
 - ストレスをうまく解消している
 - タバコを吸わない
 - 深酒をしていない
 - 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている
 - フッ化物入りの歯磨き剤を使っている
- (5個以上○がついた人) これからも良い生活習慣で過ごしましょう
(3~4個に○がついた人) 一つでも○を増やしましょう
(0~2個に○がついた人) すぐに生活習慣を見直しましょう!

お口の様子から

- いつも口の中がさわやかだと思ふ
 - 歯肉の色がピンク色で引き締まっている
 - 歯のぐらつきがなく、しっかりかめる
 - 歯と歯の間に物が挟まらない
 - 歯がしみたり、痛まない
- すべての項目に○がつかないときはお口の中に問題がありそうです。

動作を改善して 膝の痛みを予防しましょう!!

長門在宅リハビリテーションクリニック 理学療法士 前田泰明

椅子からの立ち座り、しゃがむ動作、階段の昇り降り…。日常生活で頻繁に行われるこれらの動作で膝が痛んだりしていませんか?そんな原因の一つに正しい動作を行えていないことがあるかもしれません。鏡などでチェックしてみましょう!!

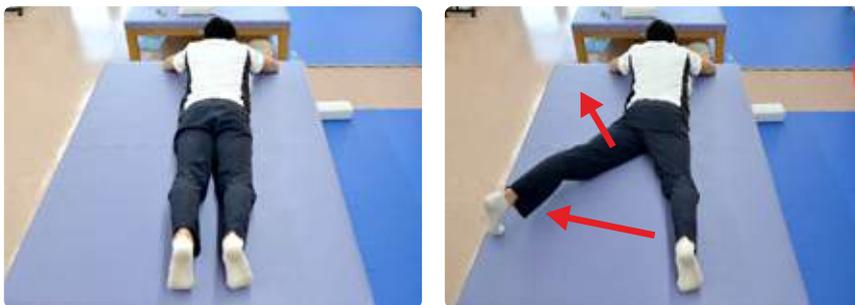


写真①②のように立ち上がりやしゃがむ動作、段差を昇ったり降りたりする際に膝がつま先よりも内側へ向いてしまうような姿勢は膝への負担が大きく障害に繋がります。写真③④のようにつま先と膝の向きが同じ方向を向いていることが膝への負担を減らすために重要です。

お尻の筋肉を鍛えましょう!!

このような姿勢をとってしまう原因の一つにお尻の筋肉の機能がうまく働いていない場合があります。お尻の筋肉の働きを改善する為のエクササイズをいくつかご紹介します。

エクササイズ① 股関節の外転(初級)



うつ伏せになり片方の脚を床から少し浮かせて開きます。この時膝のお皿がまっすぐ床の方向もしくは、外側を向くようにしましょう。広げたまま最低5秒間は止めてください。10回から開始し、徐々に回数を増やしてください。

エクササイズ② 股関節の外旋



横向きに寝て両膝は軽く曲げます。そこから膝を離すようにして開きます。この時に骨盤が一緒に開いてしまわないように注意してください。開いたところで最低5秒間は止めてください。10回から開始し、徐々に回数を増やしてください。

エクササイズ③ 股関節の外転(上級)



横向きに寝てわずかに上側の骨盤を前に倒した状態で開始します。下側の股関節、膝関節は曲げておきましょう。そのままゆっくりと上側の脚をやや後方へ持ち上げ最低5秒間は止めてください。10回から開始し、徐々に回数を増やしてください。

無理せず継続することが改善のポイントです!!

エクササイズ③は他の2つと比較して負荷が強いので難しい場合はエクササイズ①と②のみで良いでしょう。エクササイズを行う場合には息を止めずに行いましょう。また痛みを感じた場合には無理をせず中止してください。膝の痛みの原因は動作だけではありませんが正しい動作を行えていない事も原因の一つです。正しい動作、間違った動作を知ることによって予防に繋がるかもしれません。みなさん一度チェックしてみてください!!

お餅がのどにつかえた時の対処法

年始など年の初めには餅を食べる機会が多くなり、窒息による死亡事故が多くなります。餅・団子等による窒息での救急搬送の約9割が65歳以上(東京消防庁管内)です。

○高齢者が餅を食べる際に御注意いただきたいこと

朝起きてすぐには、口の動きもスムーズではありません。
また寒い時期は温かい餅でも食べている間に硬くなりやすくなっています。
餅をしっかりかんで食べられるように、食事の前に会話をするなどにより、口の準備運動をしましょう。その他注意事項は

のどに詰まらせないには

- ゆっくりかんで、だ液とよく混ぜる
- 食べやすい大きさに切る
- しっかり飲み込む
- のどを湿らせておく
- 食べながらおしゃべりをしない
- 姿勢に注意



○お餅が喉につかえた時の対処法

窒息の発見→親指と人差し指でのどをつかむ仕草は「窒息のサイン」と呼ばれています。

反応がある場合は、119番通報と異物除去



- ①「腹部突き上げ法」こちらから行ってみます
- ②「背部殴打法」①を行ってから行いましょう

反応がない場合は、119番通報と異物除去

ぐったりして反応がない場合は心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。心臓マッサージ(胸部圧迫)を1分間に100以上のリズムで30回、人工呼吸2回の組み合わせを1セットとし、5回繰り返す(餅が詰まっているときは人工呼吸ができませんため、心臓マッサージだけ行う)

- 消費者庁 ●日本医師会「救急蘇生法」
- 年末年始 お餅を詰まらせないために」(くらし☆解説)NHKオンラインより

RUN伴2017に 参加してきました

11月5日(日)に、佐伯市において『RUN伴+ (ランともプラス)』があり、認知症疾患医療センターである当院から医師や精神保健福祉士、作業療法士、ケアタウンながと職員、利用者の方などが参加しました。

ケアタウンながとを出発し、様々な方の寄せ書きの詰まったタスキをつなぎながら、佐伯市保健福祉総合センター和楽まで約2kmの道のりを佐伯市内の病院・施設・ケアマネなどを中心に100名を超える方々と一緒にウォーキングをしました。昨年を上回る参加人数に驚き、これからも盛り上がっていきそうなイベントとなりました。※RUN伴とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人もそうでない人も、みんなでタスキをつないで、日本を縦断するプロジェクトです。



ながと保育園と 花みずき保育園でクリスマス会!

12月16日(土)にながと保育園と花みずき保育園において、それぞれクリスマス会が催されました。この日のために練習した歌やダンス、オペレッタを披露し、最後はサンタクロースから素敵なプレゼントをいただきました。



佐伯市高校生向け 企業説明会に参加

12月7日(木)に佐伯市の主催で「平成29年度佐伯市高校生向け企業説明会」があり、長門記念病院と鶴望野が参加してきました。

「地元『佐伯』で働こう!!」をテーマに掲げ、市内の佐伯豊南高校と日本文理大学附属高校の300人を超える生徒が参加し、参加企業36社の中から3社を選んで20分ごとに話を聴いていました。昨年よりも参加企業が増えて、とても盛り上がっていました。

当ブースは女子が多かったのですが、医療職に興味がある方が意外と多く驚かされました。またすでに「看護師になりたい」「言語聴覚士を目指している」と目標のはっきりした生徒もいて、みなさん真剣に聞いてくれました。

数ある選択肢の中から、この説明会をきっかけに、いつの日か長門グループの仲間が増えることを期待しています。

頑張れ高校生!!!



院内看護研究発表会

12月6日(木)に平成29年院内看護研究発表会が行われました。

日頃の業務だけでなく、さらに多くの学びを求め看護師は日々努力しています。看護研究委員を中心に部署ごとに発表を行いました。すべては患者さんのために、多くの事例から最善の方法を導き出すための看護研究は、看護師にとってとても必要なものです。発表に対して多くの質問も飛び交い、とても活気のある研究発表会でした。それぞれの研究発表を看護部全体で共有することにより、より質の高い看護が提供できる体制になっています。

発表会には100名を超える方が参加しました。おつかれさまでした。



Vol. 7

～寝たきりの患者様から頂いた喜び～

私の看護エピソード

受持ちの患者様Aさんは呼吸器を装着しています。意思の疎通は取れず、Aさんは看護師と目を合わせることはないと思っていました。ある日、名前を呼んで話しかけてみると目が合いましたが、すぐに窓の外を見つめてしまいました。私はなぜかとても切ない気持ちになり、その日からAさんにできるだけ話しかけるようにしました。そしてしばらくして、勤務が終わる時に「さようなら」と話しかけたら手を振ってくれました。とても嬉しくなりました。



ベッド上でずっと過ごしている患者様。その患者様の1日が少しでも穏やかにいられるよう、苦痛がないように、安心できるように、寂しくないように、私たちが傍にいるとわかってもらえるように、関わっていきたくと思いました。この経験を生かし、これからも一人ひとりの患者様にやさしく接していきたくと思います。

3A病棟 看護師 藤田 直子

一般外来診療予定表 (12/1~)

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 8:30~12:00

午後 受付時間 13:00~16:30 診療時間 13:00~17:00

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
呼吸器	後藤・平井	後藤・平井・三戸	後藤・平井・三戸	—	平井・三戸	—
神経内科	近澤	三宮	三宮	天野	三宮	—
消化器	橋本	松本	—	橋本	松本	—
肝臓疾患	入江	—	入江	入江	—	—
一般内科	—	安井・小森	安井	—	安井・稲垣	常勤医交代制
総合内科	長門	—	—	長門	—	長門
循環器	—	—	児玉	児玉	—	永瀬(不定期)
糖尿病	—	—	—	—	—	田中(月2回) ※1
脳神経外科	—	—	—	—	田島(予約制)	—
泌尿器科	津江	津江	津江	—	津江	津江
外科	宇都宮	宇都宮	—	宇都宮	宇都宮	—
精神科・心療内科 物忘れ外来	河原 (予約制)	河原 (予約制)	河原 (予約制)	河原 (予約制)	河原・兼久 (予約制)	—
整形外科※2	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	非常勤
ペインクリニック (痛み外来)	竹島(予約制)	竹島(予約制)	—	—	竹島(予約制)	—

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
一般内科	児玉	小森	松本	呼吸器交代制	稲垣(16時まで) 近澤(16時から)	日直医
専門外来	三宮 (物忘れ) 三戸 (禁煙)	—	尾崎 (循環器) 近澤 (神経内科)	三戸 (喘息・COPD・禁煙) 後藤 (呼吸器) 天野 (神経内科)	入江 (ダイエット) (※第1・3・5週)	—
精神科	河原(予約制)	河原(予約制)	—	河原(予約制)	河原(予約制)	—
泌尿器科	検査	津江(予約制)	津江(予約制)	津江(予約制)	津江(予約制)	—

※手術等の関係上、整形外科の午後の外来は電話などで確認して下さい。

※1) 都合により変更になる場合があります。受診前にお問い合わせ下さい。
 ※2) 整形外科受付6:30~10:30 午後は手術です。ただし緊急の患者はその限りではございません。

専門外来診療予定表

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
眼科	—	13:30~16:30	—	13:30~16:30	—	9:00~12:00
耳鼻咽喉科	—	9:00~13:00	—	9:00~13:00	—	9:00~13:00
皮膚科	—	—	—	—	—	14:00~ ※月2回

※都合により変更になる場合があります。受診前にお問い合わせ下さい。

編集後記



昨年12月、宮崎県で開催された「青島太平洋マラソン」に「長門記念病院 走RUN会」のメンバー8人で参加してきました。初めてのフルマラソンだったので、走り切れるのか不安でしたが、みんなで励まし合いながら、無事全員完走することができました。私たちは、スマートフォンアプリを使って練習をしているのですが、アプリ内で走RUN会のグループを作っていて、ひとりが走り出すとグループ全員に通知が来るようになっていました。そのおかげで、ひとりでは怠けてしまいそうになるのですが、通知が来ると「あ、走らなければならない」という気になり、日頃からグループ内で切磋琢磨しています。

今年は、うみたまご、宇目、竹田、番匠と毎月なにかしらのマラソン大会に出場する予定です。日々精進、記録更新できるようにめげずに頑張ります。

企画広報室

関連施設一覧

社会医療法人 長門莫記念会

医療機関

A 長門記念病院

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-24-3000 FAX.0972-23-6680

直川クリニック

〒879-3102 大分県佐伯市直川大字上直見562-1
TEL.0972-58-3100 FAX.0972-58-2593

因尾診療所

〒876-0213 佐伯市本匠大字堂ノ間295番地1
TEL.0972-57-6556 FAX.0972-57-6741

西野浦診療所

〒876-2302 大分県佐伯市蒲江大字西野浦2-1219-3
TEL.0972-43-3252 FAX.0972-42-1594

名護屋出張診療所

〒876-2405 大分県佐伯市蒲江大字丸市尾601
TEL.0972-44-0212

介護老人保健施設

A 鶴望野

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-24-3080 FAX.0972-20-5478

C 和の風

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田2260-1
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

通所リハビリテーション 和の風

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田2260-1
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

その他

佐伯市本匠高齢者生活福祉センター

本匠高齢者生活支援施設 ほのか
〒876-0213 大分県佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

デイサービスセンター ほんじょう

〒876-0213 大分県佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

ケアタウン ながと

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目6番3号

B 長門在宅リハビリテーションクリニック

TEL.0972-24-1001

B 長門デイサービスセンター

TEL.0972-22-5120

B サービス付き高齢者向け住宅 つくし

TEL.0972-20-3305

B 定期巡回・随時対応型訪問介護看護ながと

TEL.0972-20-3307

B 訪問看護ステーション 長門

TEL.0972-24-3082 FAX.0972-23-2809

B 介護保険サービスセンター 鶴望野

TEL.0972-20-3900 FAX.0972-23-2809

B ホームヘルパーステーション 鶴望野

TEL.0972-22-9110 FAX.0972-23-2809

相談窓口

A 地域連携室

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-22-5833 FAX.0972-24-3067

社会福祉法人 双樹会

入所サービス

D 介護老人福祉施設 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

D グループホーム 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1712-27
TEL.0972-24-3003 FAX.0972-24-3021

養護老人ホーム ながと

〒876-0111 大分県佐伯市弥生大字井崎981番地
TEL.0972-25-3555 FAX.0972-25-3666

F 短期入所施設 悠久園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3054 FAX.0972-23-3072

通所サービス

D デイサービスセンター 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

E デイサービスセンター やまぼうし

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1689-1
TEL.0972-20-3133

F デイサービスセンター 中川園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3064 FAX.0972-23-3072

F デイサービスセンター 水明園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3074 FAX.0972-23-3072

ケアマネージャー

D 花みずき 居宅介護支援事業所

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

