

JAとりで通信

第336号

2018年9月26日



発行 JAとりで総合医療センター 〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1 E-mail: toride@medical.email.ne.jp 発行人 新谷 周三
TEL 0297(74)5551 (代) URL http://www.toride-medical.or.jp/

出前講座

脳神経内科、小林科長が講演

「認知症について2018」

認知症診断の模擬テストにも挑戦！



8月17日の午前中、「21友の会」の皆さんへの出前講座が寺原公民館で行われ15名の方が出席されました。「21友の会」の皆さんへの出前講座は今年で3回目となり、今年度目の開催となりました。今回は「認知症について2018」というテーマで、小林科長の講演が行われました。



小林科長先生



認知症の模擬テストを行う皆さん

マで、当院の脳神経内科科長の小林科長先生に講演して頂き、認知症の診断基準や、認知症の背景疾患として最も多いとされるアルツハイマー病の特徴などがスライドを使って講演されました。また認知症を防ぐための有効な食事として、大豆や野菜、赤ワイン（適度の飲酒）なども紹介され、書き留めている方もみえました。

認知症を診断する模擬テスト（両手の指を写真と同じ形に組ませる）では、スライドの写真をしながら両手を組んで頂く場面があり、真剣な表情の中にも思わず笑顔がこぼれていました。認知症への日本酒の影響や、アルツハイマー病の予防薬についてなどの質問が出され、「旅行を前倒しして参加してよかった。大変勉強になりました」という声が聞かれました。

神経内科の名称変更

脳神経内科

診療内容は
変わりません

ながら、いまだに「心療内科」や「精神科」と混同されることがある一方、脳卒中や認知症などのコモンディージーズを専門的に診る科であることが広く知られていない状況が続いています。「脳神経内科」という名称に変更することにより、脳・神経の疾患を内科的専門知識と技術をもって診療する診療科であることがわかりやすくなります。以上により、当院でも標準診療科名を「脳神経内科」に変更いたします。診療内容は従来と変わりませんので、ご安心下さい。

インフルエンザワクチン接種 10月22日より開始

成人用 予約の必要はありません

- ・ 料金：4,000円（税込）
- ・ 65歳以上の方は市町村により補助がありますので各保健センターへご確認ください。
- ・ 受付時間 平日9時～11時
土曜日9時～10時30分

小児用 当院へ電話予約して下さい

- ・ 予約受付時間 平日14時～16時30分
- ・ 料金：6ヵ月～12歳
1回目：4,000円（税込）
2回目：3,000円（税込）
13歳以上 4,000円（税込）
- ・ 市町村からの補助がありますので各保健センターへご確認ください。

成人、小児用ともワクチンなくなり次第終了

在宅医療の進化と今後

訪問看護ステーション

訪問看護認定看護師
師長 横井 由美子



進化している

在宅医療

在宅医療も年々進化を遂げ、特殊な治療や検査以外のほとんどは在宅で実施できるようになってきました。

例えば、人工呼吸器は以前は病院でしか使用できませんでした。現在では在宅用の人工呼吸器があり、医療従事者ではなくても誤作動などのリスクが起きにくいような仕組みになっています。また、輸液（点滴）に関しては在宅用の輸液ポンプを使用し医師が指示

した量を的確に輸液（点滴）し、空気の流入など事故がおきにくい仕組みになっています。

在宅緩和医療では、医療用の麻薬や種々の薬を使用し、痛みや苦しさを最小限におさえ、より良い時間が過ごせるようになっていきます。

「地域包括ケアシステム」の構築へ

今後、地域では、超高齢者社会と云われている2025年を目途に「地域包括ケアシステム」の

構築に向け動き出します。「地域包括ケアシステム」とは、要介護の状態となっても住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最期まで続けることを目指し、その方が必要な医療や介護サービスを選択し、各サービス間で協力しながら安心して生活ができるように支援するシステムです。

今年度より一部ではあります。在宅医療・福祉統合のネットワーク事業として「茨城県医師会電子@連絡帳」というシステムが開始になります。これは、ご利用者様やご家族様の了承のもと、

ご利用者様に関わっている医師や看護師、ケアマネジャーや訪問介護などの多職種間でパソコンやタブレットを使用し、ご利用者様の状態の変化に合わせタイムリーに情報交換し、適切な医療処置やケアを提供する仕組みになっていきます。

このように、在宅医療は進化し安全で安楽な療養生活が送れるようになってきました。同時に、私達、訪問看護師が目で見、手で触れ、耳で聴くという基本的な看護の姿勢を大切にしながら訪問看護を行っています。

訪問看護認定看護師は、在宅で療養される患者様の意思を尊重し、病気や障害を持っていてもその人らしく生きられるように、必要な社会資源の調整や病院と地域の連携をサポートしています。この資格は2006年に日本看護協会が資格認定し、これまで多くの訪問看護

師が誕生しました。その一人として私はJAとりで総合医療センター3階にある訪問看護ステーションとりでに所属し、管理者として、6名のスタッフとともに、医師・看護師・ケアマネジャーをはじめとする多職種と連携し、約80名の利用者様への訪問看護を行っています。

栄養だより (12)

からだを あたためる食事

栄養技師部長 唯根理子

秋をむかえ朝夕は気温も少しずつ下がってきました。からだ冷えやすくなり、かぜをひきやすくなったり体調をくずしやすくなります。これから冬に向けてからだを冷やさないように『からだをあたためる食事』についてお話ししたいと思います。

朝ごはんを 食べましょう

朝ごはんを抜くと体の体温が上がらず低体温になりやすく、血流の循環も悪いので冷えを感じてしまいます。朝ごはんをとることによって、からだの活動が活発化し体温があがります。

バランスよく 食べましょう

インスタント食品が多い、野菜を食べない、米

やパンばかり食べるなど、栄養バランスが乱れると、たんぱく質やビタミン・ミネラルの不足が起こりやすく、冷えが悪化します。かたよりのないように、色々な食材をとりましょう。

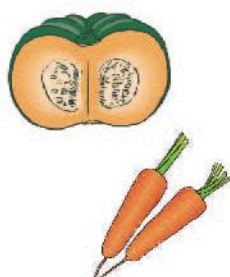
旬の食材を とりましょう

食べ物には、からだをあたためる「陽性」の食材と、からだを冷やす「陰性」の食材があります。夏が旬の食材や、南国の食べ物・飲み物はからだを冷やす陰性の性質をもっています。

最近では、季節を問わずいろいろな食材が手に入るため季節感が失われつつあります。出来るだけその時期、旬の食材をとることが、その時期のからだにあった食べ方ではないでしょうか。

からだをあたためる 食材をとりましょう

○冬に旬をむかえる、寒い地域でとれる食材
かぼちゃ、人参、ごぼう、玉ねぎ、リンゴなど



○黒や赤、オレンジ色の食材
かぼちゃ、人参、ごぼう、とうがらし、鮭、まぐろ、牛肉など

○地面の下で成長する食材
ごぼう、山芋、れんこん、人参、生姜、大根、かぶなど



○発酵食品
みそや醤油、キムチや納豆、チーズや漬物、紅茶、中国茶、ほうじ茶など



○未精白の食品
黒砂糖、玄米、全粒粉パンなど

大切なことは、からだに良い食べ物であっても、同じものばかり食べないことです。色々な食材をとり入れて、日々の食事をとりましょう。

健康に関する色々な情報が日常のなかにあふれています。確かな目をもってご自身に合った情報を読み取っていただけたらと思います。

今回で栄養だよりの連載は終了となります。また機会がありましたら栄養についてのお話しをしたいと思います。これまで一年間、お付き合いました。ありがとうございました。

NEW 新人紹介

臨床工学部



渡部 未来

わたなべ みらい

★臨床工学技士

★趣味

読書（漫画含む）

★クールで真面目な印象ですが話してみるとおもしろい子です。今は透析業務を担当しています。仕事を早く覚えようと頑張っており、ひとりで出来る仕事も徐々に増えてきました。

放射線部



海老澤 紘貴

えびさわ ひろき

★診療放射線技師

★趣味

サイクリング

★いつもにこにこしながら仕事に取り組んでいます。病棟ポータブルの撮影が早く、いつもとても助かっています。当直業務に入れるように日々努力していますので皆さん応援してあげてください。

お知らせ

今年度は、学会等の都合により「ふれあいまつり」を開催いたしませんのでご了承ください。

人の動き

採用（8月）
高島 湧基 看護部
井上 晴代 看護部



上手に焼き上がりました！
及川さん（左）と同僚の田所さん

パンの世界に惹かれて

4階南病棟 看護師

及川 正代 さん



以前から料理が上手になれたらカッコいいと思います。スタジオへ入学しました。ところが料理からパン作りに惹かれていき、パンの世界を知る度にどんどん楽しくなり講師の資格も取りました。

今度、機会がありましたら、私が焼いたパンを病棟のスタッフの皆さんに召し上がっていただけたらと思います。

現在パン作りを教えてくださいます。2時間の中で「こね」から「焼き上げ」の工程まで行います。オーブンから取り出した時、こんがり焼けたパンの香ばしいかおりがひろがり、生徒さんが笑顔になる時は私のこころも満たされる瞬間です。

私の得意なパンは食パン。シンプルなパンほど食材を感じやすいため、充分こねて作ります。パンの種類も多く、イーストもドライイースト、天然酵母と様々あり、扱い方など奥が深く勉強中です。