

ふれあい

fureai

48号

令和3年1月19日発行 第48号 発行／総合青山病院(0533)73-3777 印刷 滅昭栄社印刷所

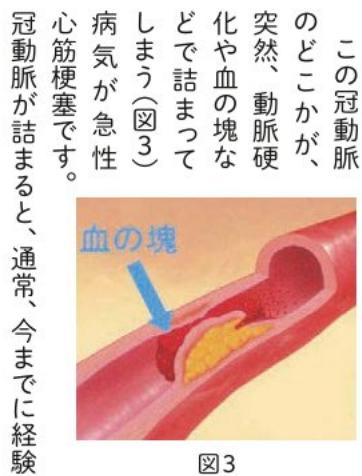
<http://www.aoyama-hp.or.jp>

図3

心筋梗塞

心臓には、心臓の周りを走り心臓の筋肉細胞に酸素と栄養を与える「冠動脈」という血管があります（図1）。血管が正常の状態ならば、表面に動脈硬化はありません（図2）。

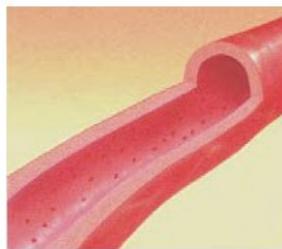


図2

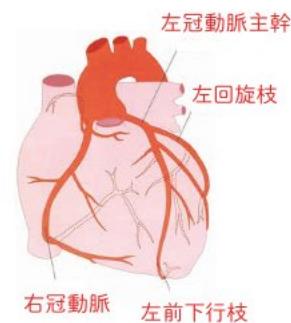


図1

この冠動脈のどこかが、突然、動脈硬化や血の塊などで詰まってしまう（図3）。

病気が急性冠動脈が詰まるとき、通常、今までに経験



図5

狭心症

一方狭心症は、この冠動脈が狭窄する病気です。通常、冠動脈が90%以上狭くなると、胸部症状が生じますが、持続時間は数分程度の事が多いです。冠動脈が狭くなる原因は、

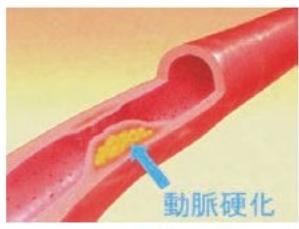


図4

①動脈硬化（図4）によるもの

した事のない種類の胸部圧迫感や胸痛などの胸部症状が数時間程度持続します。更に、詰まった箇所より先にある心臓の筋肉に酸素と栄養が行き渡らない為、そのまま放置すると障害を受けた心臓の筋肉細胞が完全に死んでしまい心臓の機能が低下します。そうなると生命に関わる様々な問題を生じる事があります。

診断と治療

急性心筋梗塞の場合は、心電図と心臓超音波検査などすぐに診断がつくことが多いです。診断されたらすぐに心臓カテーテル治療（風船治療）で詰まつた血管を出来るだけ早く再開通させて、

心臓の障害を最小限にします。労作性狭心症の場合は運動負荷心電図や冠動脈CTなどで評価し、疑わしければ心臓カテーテル検査を予定します。冠動脈が狭くなつていれば心臓カテーテル治療（風船治療）で治療します。異型狭心症の場合は詳細な問診で診断でかかる事が多いためですが、はつきりしない場合は心臓カテーテル検査で冠動脈の痙攣を薬剤で誘発して診断をします。異型狭心症は殆どの場合、お薬だけで胸部症状を抑える事ができます。前述の様な胸部症状のある方は循環器内科での検査をお考え下さい。



循環器内科 部長 岡戸 建央

心筋梗塞と狭心症について



認知症の方に寄り添う看護をめざして

看護部 認知症看護認定看護師 井口 理恵

今回は、医療や介護の現場で行われている「パーソン・セントラード・ケア」について、少しだけお話しします。

際の基本的な姿勢そのものだと思っています。

実践するうえで大切なこと

また「ひとりの人として周囲に受け容れられ、尊重されている」と感じていただけるように努力しています。

認知症をもつ方の5つの心理的ニーズとは

5枚の花びらの絵で表現されることが多く、ひとりの人間として尊重する「愛」を中心として、「アイデンティティ」「愛着・結びつき」「たずさわること」「共にあること」「くつろぎ」という要素で構成されています。言葉だけを並べると、何か難しいことや小恥ずかしいことを行わなくてはいけない気分になりますが、難いことは何もありません。認知症をもつ「人」、ひとりひとりに合わせた声掛けや表現を使うことや、敬意をもって接すること、相手の話を耳を傾け相槌を打ちながら受け止めることが、一緒に会話を楽しむなど、小さなことから取り組むことができます。

1980年代にイギリスの臨床心理学者のトム・キットウッド氏によって提唱されました。認知症をもつ方は「何も分からなくなる人」ではなく、「人の「人」として尊重し、その人の立場に立て行う認知症ケアの考え方の1つです。年齢や健康状態にかかわらず、すべての人々に価値があることを認め尊重し、ひとりひとりの「個性に応じた取り組みを行い、認知症をもつ人の視点を重視し、人間関係の重要性を強調したケア」のことを言います。私たち看護師が患者さまとかかる

ケアの際に、私たちはまず患者さまに自己紹介と挨拶をさせていただきます。これは、患者さまと私たちの関係の見当をつける手立ての第一歩となります。そして、視線を合わせ、会話をしたり身体にそっと触れたりしながらコミュニケーションを図っていきます。その中で、その方の状態を観察し把握していきます。パーソン・セントラード・ケアは、常に認知症をもつ方の立場で考えることを目標にしていますので、「人」と「人」のかかわりを大切にして信頼関係を構築しながらケアを提供しています。

認知症をもつ方が「何を望み」「何を必要としているのか」を理解することを心がけてケアを行っています。そのケアを通して安心して穏やかに過ごせるよう、

認知症をもつ方の5つの心理的ニーズ 値値を高める行為

くつろぎ(やすらぎ)
・思いやり(優しさ・温かさ)
・包み込むこと
・リラックスできるペース

アイデンティティ
(自分が自分であること)
・尊敬すること
・受け入れること
・喜び合うこと



共にあること
・個性を認めること
・共にあること
・一員として感じられるようにすること
・一緒に楽しむこと

愛着・結びつき
・尊重すること
・誠実であること
・共感をもって
・関わろうとすること

たずさわること
・能力を発揮できるようにすること
・必要とされる支援をすること
・関わりを継続できるようにすること
・共に行うこと

第41回

職場紹介

健診センター

主任 出 政勝



こんにちは。今回は健診センターの紹介をします。

総合青山病院健診センターは、平成24年10月に本館南側に設立され、8年が経ちました。その間に検査機器の増設や運動教室、健康教室を開催し、受診される皆さんに満足していただけるよう日々努力しています。

△医師
内科医師、外科医師、婦人科医師、歯科医師がおり、内科医師は問診、聴打診、結果説明を行います、外科医師はそれに加え乳房触診を行っています。婦人科医師は子宮頸部の細胞採取、内診を行います。

△管理栄養士
健診センターでは保健指導を担当しています。

総合青山病院健診センター職員一同は、「地域住民および地元で働く皆さまが健康で満足できる生活を予防医療により援助します。」をモットーに、皆さまの健康維持・増進のためにお力になれるよう日々努力して参ります。

健診センターでは、医師・保健師・看護師・診療放射線技師・臨床検査技師・管理栄養士・理学療法士・事務員といろいろな職種が関わり働いています。

今回は、健診センターで働く職種ごとの役割を少しだけですが、ご紹介させていただきます。



△保健師
主に保健指導、受診勧奨を行い、身体計測（身長・体重・血圧）、視力検査、採血、診察介助も行っています。

△看護師
身体計測、採血、診察介助を主に行っています。

△診療放射線技師
胸部X線撮影、胃バリウム検査、マンモグラフィー撮影を行っています。

△理学療法士
運動教室では健康運動指導士の資格を持つ理学療法士と管理栄養士が中心となり、作業療法士、保健師と共に活動しています。

△事務員
受診される皆さまのお迎えとご案内、受診前の事前案内、お電話や窓口での予約受付、結果処理や結果郵送業務を担当しています。

5

運動教室か

運動教室担当一同



総合青山病院では2017年度より、「運動」という観点からみた健康づくりについて、個人に合った最適な運動プログラムを3ヶ月間行う「運動教室」をスタートしました。現在コロナ禍にて、第10回生からの教室は保留となっています。緊急事態宣言が発令されて

以降、「疲労感」「睡眠不足」「集中力の消失」「億劫」など、「心身の不調」を実感されてはいませんか？国立長寿医療研究センターは、新型コロナウイルスの影響で、高齢者の身体活動が3割低下したという研究データを発表しています。自身にも当てはまるかを感じる方も多いかと思います。

このコロナ禍だからこそ、健 康な心身を自分自身でつくっていく『健康習慣』が大変重要視されています。今回は自宅で取り組める、おすすめの運動をご紹介します。

「運動がしたいけど一人ではなかなか出来ない」、「日頃の診察や健診結果で運動をすすめられたが、どう取り組んで良いかわからない」という方、無理のない範囲で下記の運動を行ってみて下さい。

1 足上げ運動

仰向けになり、運動する方の反対の足は膝を曲げる。



運動する方の足の膝を伸ばしたまま、上にあげてゆっくり下ろす。



目的 足の70%を占める太もも筋力の向上

目安回数 10~20回（少し疲労感を感じる程度）

2 スクワット運動

肩幅ぐらいに足を開げて立つ。



キーのジャンプ姿勢になる。（膝がつま先より前に出ないように）



目的 足の70%を占める太もも筋力の向上

目安回数 10~20回（少し疲労感を感じる程度）

③ 片足立ちでの足開き



背筋を伸ばし
真っ直ぐ立つ。
(不安定な人は
何かにつかまる)



足を真横に
ゆっくり開いて
ゆっくり閉じる。
この筋肉を意識

目的 バランス能力と足の踏ん張る力の向上

目安時間 10~20回(少し疲労感を感じる程度)

④ タオルつまみ運動



椅子に腰かけ
タオルの上に
足を置く。



両足一緒に
足の指を握り
タオルを
手繰り寄せる。

ぎゅつ

目的 バランス能力の向上(転倒予防)

目安回数 20回

⑤ ウォーキング

背筋は真っ直ぐ。



視線は真っ直ぐ
先に向ける。

腕をリズム良く振る。

つま先を上げて
踵から着地する。

目的 体力向上、減量、生活習慣病の予防・改善

目安時間 少し汗をかく程度(無理はしない)

⑥ ふくらはぎのストレッチ

足を伸ばして座り、
つま先にタオルをひっかける。



タオルを軽く体の方に引き、
ふくらはぎが伸びているところで止める。



この筋肉を伸ばす

目的 むくみの解消、疲労回復、つまずき予防

目安時間 深呼吸しながら30秒~1分



第29回

院長からみなさまへ

院長 小森 義之

年頭のご挨拶
新年をむかえ、御挨拶させていただきます。

昨年2020年は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に振り回された年となりました。オリンピックも延期となり、非常事態宣言も出て、様々なストレスを感じた一年となつたと思います。

COVID-19は愛知県でも当地域でも年末にかけて増加傾向にあり、非常に危惧しています。特に高齢者、基礎疾患がある方は重症化する恐れがあり、十分に注意が必要です。そのため、高齢者施設・病院では院内感染の防御のために十分な感染対策を行っていますが、外からのウイルスの侵入を防ぐため、面会禁止などの措置をとらざるを得ません。また、最近では家族内感染が増えており、若い方から同居の高齢者

の方に感染することが一番問題と考えています。さらに、受験生を抱えている家庭では体調管理とともに感染の防御も必要で、より心配が増えていることだと思います。

一方医療の面では、COVID-19

診療に伴う医療崩壊が心配されています。また、病院などの減収・赤字化も問題となっています。当院ではCOVID-19患者さまの入院は行つていませんが、かかりつけ患者さまの発熱時は外来での検査は行っています。しかし、どこの医療機関で

も患者さまの受診抑制があり、悪性腫瘍などでは進行してから見つかり早期発見ができるでない場合があると言われています。なにか気になる症状があれば早めに医療機関を受診して、必要な検査・治療を受けていただきたいと思います。

最近になつて海外ではワクチンの完成、認可と報道されていますが、日本ではもう少し先になりそうですね。しかしワクチンはインフルエンザと同様に一定の予防効果、重症化の抑制は望めると思いますが、効果的な治療法がまだないこのウイルスとの戦いはもうしばらく続くものと考えます。皆さんもご自身・ご家族を守る対策をしっかりとして元気に過ごしていただきたいと思います。

第42回 知っ得!! 情報

40歳からの介護保険

地域医療連携室
社会福祉士 木佐貫 麻紀子

働き盛りに病気を発症し、介護が必要となる方は少なくありません。そのような状態になった時、利用できる社会保障制度のひとつが介護保険です。

40~64歳の方で下記の**特定疾病**に該当される場合は要介護認定の申請が可能となっており、認定を受けることで、在宅サービス、施設サービスの利用が可能となります。

身体障害者手帳を取得される方もみえますが、障害者施策よりも介護保険が優先されます。そのため、下記の**特定疾病**に該当される40~64歳の方は、まず介護保険を利用し、介護保険にはない障害者施策特有のサービスについては障害者施策を利用することなります。

各種社会保障制度について相談がございましたら、お気軽に地域医療連携室までお問合せ下さい。

特定疾病

- 末期がん ●関節リウマチ ●筋委縮性側索硬化症 ●後縦靭帯骨化症 ●骨折を伴う骨粗鬆症
- 初老期における認知症 ●進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症 ●脊柱管狭窄症 ●早老症 ●多系統萎縮症 ●脳血管疾患
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 ●閉塞性動脈硬化症 ●慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

栄養のチカラ

旬のレシピ



作り方

芋煮

- 大根はいちらう切り、長ねぎは斜め切り、こんにゃく、きのこ、肉は一口大に切っておく。
- 里芋は皮をむき、大きければ半分に切り、塩もみをして、水で洗い流す。
- 鍋に大根とたっぷりのお湯を入れ、中火にかけ、沸騰したらこんにゃくを加え、さっと茹で、ゆで汁をきる。
- 鍋に1カップの水を入れ、火にかけ、だし昆布、2,3を加え、煮立ったら酒を加え、肉をほぐし入れる。
- もう一度煮立ったら、アクをとり、火を弱めて5~6分煮る。
- 砂糖、醤油を入れ、きのこ、長ねぎを加えて、蓋をしてさらに7~8分煮る。
- 器に盛り、お好みで七味唐辛子を振る。

鶏肉とネギの味噌焼き

- 鶏肉は一口大、長ねぎは3cmに切り、しめじは石づきを落とす。調味料は合わせておく。
- フライパンに油をひき、鶏肉の表面に色が付くまで焼く。
- 長ねぎ、しめじを入れ、全体に火が通るまで炒める。
- 合わせておいた調味料を入れ、水分が軽く飛び、全体に絡まつたら完成。

人参の金平

- 人参は皮を剥き、千切りにする。
- フライパンにごま油を入れ、温まつたら人参を入れてしんなりするまで炒める。
- 調味料を入れ、水分が飛ぶまで炒める。
- いりごまを入れて、全体に絡める。



管理栄養士が考える、栄養に配慮した
体に良いレシピや栄養情報を届け
します。

芋煮の献立例

寒い日が続く季節になりました。
今回は具だくさんで温かい汁の芋煮
に合わせた献立例をご紹介します。
冬が旬の里芋や長ねぎなど、野菜を
たっぷりと使ったレシピです。ぜひ作っ
てみて下さい。

材料(1人分)

芋煮

| | |
|---------|------|
| 里芋 | 100g |
| 大根 | 40g |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| こんにゃく | 1/4枚 |
| お好きなきのこ | 20g |
| 牛肉または豚肉 | 50g |
| だし用昆布 | 5cm角 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |

鶏肉とネギの味噌焼き

| | |
|------|------|
| 鶏肉 | 60g |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| しめじ | 20g |
| サラダ油 | 適量 |
| 白味噌 | 大さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |

人参の金平

| | |
|------|------|
| 人参 | 1/2本 |
| ごま油 | 適量 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| いりごま | 適量 |

A S O B I
N O
H I R O B A

遊びの広場

数独の解き方



- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1コずつ入ります。
 - 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9コ)にも1~9までの数字が1コずつ入ります。
 - 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して入ることはできません。
- とにかく、算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

答えは8ページ目をご覧ください。

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | | | | | 7 | |
| 1 | | 7 | | | | 4 | | 5 |
| | 3 | | 1 | | | | 8 | |
| | | | 4 | | | | | 3 |
| | | | | 9 | | | | |
| 7 | | | | | 8 | | | 4 |
| | 2 | | | 6 | | 1 | | |
| 5 | | 8 | | | 3 | | | |
| | 4 | | | | | 2 | | |

ご意見

ご要望

ふれあい箱の回答

たくさんのご意見ありがとうございます。

ご意見

今日、退院します。お世話になりました。
入院中、病室の窓から外を眺めるのが唯一
外とのつながりを感じられる10日間でした。
病室は明るく清潔で気持ち良いのですが、
窓の外側の汚れが少し気になりました。清掃
には費用もかかり大変とは思いますが、
ガラス窓がきれいですと気分はもっと良
かったです。

2病棟 入院患者さま

初めての入院で不安でしたが、スタッフの
皆さまが明るく親切な方ばかりでやさしく
接して下さり、またリハビリでも早く退院で
きるようにやさしく丁寧に楽しくしていただきま
した。おかげさまで自分の足で退院で
きます。スタッフの皆さまお体を大切にして
これからも頑張ってください。本当にありが
とうございました。

2病棟 入院患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。今後とも患者さま側に立った医療を目指し、職員一同精進してまいりますのでよろしくお願ひいたします。

貴重なご意見をありがとうございます。
当院では1年に1度(台風シーズン後頃)、業者に依頼し、一斉に外側の窓拭きを実施しております。ご退院時は清掃作業前でかなり汚れていたかと思われます。ご不快な思いをさせてしまい大変申し訳ございませんでした。どうかご理解のほどよろしくお願ひいたします。



病院の美化運動

令和2年10月21日(水)、職員による病院敷地回りの清掃作業が実施されました。今後も定期的に実施し、病院にお越しいただいた患者さまやご家族の皆さんに気持ちよく過ごしていただけるよう、努めていきたいと思います。



遊びの広場の解答

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 5 | 9 | 8 | 4 | 2 | 3 | 7 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 7 | 3 | 9 | 4 | 6 | 5 |
| 4 | 7 | 3 | 6 | 1 | 5 | 9 | 8 | 2 |
| 9 | 6 | 5 | 4 | 7 | 1 | 8 | 2 | 3 |
| 2 | 8 | 4 | 3 | 9 | 6 | 5 | 1 | 7 |
| 7 | 3 | 1 | 2 | 5 | 8 | 6 | 9 | 4 |
| 3 | 2 | 7 | 9 | 6 | 4 | 1 | 5 | 8 |
| 5 | 9 | 8 | 1 | 2 | 3 | 7 | 4 | 6 |
| 1 | 4 | 6 | 5 | 8 | 7 | 2 | 3 | 9 |

編集後記

新年あけましておめでとうございます。「ふれあい」48号をお読みいただきありがとうございます。

昨年は、新型コロナウイルスの影響により、様々な社会生活における自粛、イベントの中止・延期がありました。今年は、新型コロナウイルスが終息に向かうとともに、社会全体が落ち着くことを願っております。

厳しい寒さも続いておりますので、手洗い・うがい・マスクの着用などの感染対策を引き続き行い、体調管理にはお気をつけください。今号では、ご自宅で取り組めるおすすめの運動もご紹介しておりますので、ご利用いただければ幸いです。

今後も、「ふれあい」を通じて、より良い情報を発信できるよう、引き続き頑張ってまいります。本年もよろしくお願ひいたします。

病院の理念

患者さま側に立った全人的医療を目指します

基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます
患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します
患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します
患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します
患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

患者さまの権利

- 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
- ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
- ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
- ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
- 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
- ご自分の診療録の開示を求める権利を有します