

記念樹



医療法人

大分記念病院

2023 JULY 夏号

vol.139

contents

びょうきと健康 Q&A 「長引く咳について」

- はやの里便り
- ドクター豊田の独り言 人の幸はやさしい心に宿る
「老いる」ということ～残りの人生をどう生きるか
- リハビリのおはなし 腰痛予防のストレッチについて
かんたんストレッチ
- つくりませんか♪
～旬のもの かんたんレシピ～ 『なすのピリ辛南蛮』
- 私のおたのしみ
- おしらせ news
- 癒し♡の小窓 職員のウチの子かわゆす♡
- スマイルバッジを作成しました。
- 新入職員の紹介

基本理念

優しい病院 やさしさと心のこもった医療と介護

患者の権利

1. 診療を受ける権利 だれでも平等に最適な医療を受ける権利があります。
2. 医療情報を知る権利 自己に関する医療情報について納得がいくまで説明を受ける権利があります。
3. 自己の診療の方針を決定する権利 提示された治療方針に対して自己の意思で選択、決定する権利があります。
4. プライバシーが保護される権利 個人情報は厳正に保護されます。
5. セカンドオピニオンを求める権利 主治医以外の医師の意見を求める権利があります。

基本方針

1. 患者さんに優しく：安心安全な医療を提供できるよう、丁寧さと技術の研鑽に努めます。
2. 互いに優しく：互いに思いやり、チーム医療を達成できるよう努めます。
3. 地域に優しく：医療の提供を通じて地域の安心に役立てるよう努めます。

患者の責務

1. 情報を提供する責務 適切な診療を行うために、患者さん自身の健康状態に関する情報を提供してください。
2. 診療に協力する責務 他の患者さんとの共同生活や医療行為の妨げとならないよう協力してください。
3. 診療費を支払う責務 受けた医療に対して、診療費を遅滞なくお支払いください。

びょうきと健康Q&A

「長引く咳について」

咳といっても様々な原因があり、原因に応じた治療を行うことが改善の一步につながります。



病院長／呼吸器内科 医長
向井 豊

Q1 長引く咳って？ (急性咳嗽、遷延性咳嗽、慢性咳嗽とは)

A 咳嗽とは、咳のことです。咳嗽は持続期間によって3つに分類されています。①3週間以内に改善する急性咳嗽 ②3～8週間継続する遷延性咳嗽 ③8週間以上継続する慢性咳嗽

急性咳嗽のほとんどは感染症であり、ウイルス感染や細菌感染への対応を行います。慢性咳嗽についてはアレルギー疾患のことが多く、時に特殊な感染症(結核など)や呼吸器疾患が混在します。遷延性咳嗽については診断が難しいことがあります。その理由として、咳嗽の原因は時期によってそれぞれ異なる場合があるからです。

Q2 長引く咳の原因には どのような疾患がありますか？

A まず代表的な疾患としては気管支喘息です。その他、喫煙と関連した慢性閉塞性肺疾患(COPD)、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、後鼻漏などの耳鼻科疾患、逆流性食道炎などの消化管の影響、また感染症の治療後に咳が残存する感染後咳嗽などがあります。

Q3 どのように診断をつけるのですか？

A 長引く咳の患者さんが来院された時、重視していることは、患者さんのお話から得られる状況です。喫煙歴や、喘息などの過去の病歴、咳が始まったきっかけとどのくらい続いているのか、また咳の特徴(痰がからむか否か、咳が悪化する行動はあるか否か、時間帯による変化があるか否か、姿勢による変化があるか否か)がうかがえると、より診断に近づくことができます。



Q4 どのような検査をするのですか？

A 一番最初に行うことは、胸に異常な影がないかどうかをレントゲンをはじめとした画像を撮影することで判断します。異常な陰影があれば、そちらの検査を行います。

異常な陰影が無ければQ2で挙げられたような疾患を想定しつつ、喘息を疑うのであれば呼気の検査、副鼻腔炎や鼻炎を疑うのであればお顔のレントゲン撮影など、問診で得られた情報を元に検査を組み合わせで行います。

◇最後に

ある程度の診断に至ったら、診断に基づいた治療を導入します。そこで大事なのは、原因は一つではないことがあり、また治療への反応を見ていくことで真の診断に近づくことができるという事です。初回の治療でうまくいったならそれは大変良いことですが、初回の治療がうまくいかない場合は症状が全く変わらないのか？少し改善したが残っているのか？などの情報を主治医に伝えることで上手に方向修正を行い、治療に向かうことができると思います。



はやの里 便り



2014年7月1日に開所した「はやの里」ですが、早いもので7月1日をもって10年目の節目に突入しました。ここまで運営を続けることが出来たのもひとえに入居者並びに家族の皆様や地域の方々のご理解、ご協力のおかげと厚く感謝申し上げます。

さて、開所よりこれまでの9年間においては介護保険制度の改定、新型コロナウイルスの猛威など様々な荒波にもまれながらもその時代に則して機能を分化し変化を重ね、なんとか乗り越えてきました。その転機の一つに「運営懇談会」というものがありました。「運営懇談会」は“健全な施設運営と入居者様の快適で心身ともに充実した生活を実現する為の入居者及びその家族の皆様との意見交換の場”として年に1回の開催を規定しており、今年度は5月28日に開催することが出来ました。

今回の懇談会では入居者様の統計、昨今の物価上昇に伴う食費等の改定、当法人での感染対策等について説明をさせていただきました。そして入居者や家族の皆様との意見交換におきまして『面会時間を長くしてほしい』等の要望が出る中、ひとりの入居者様より参加されたご家族様に対して『ここの職員は本当に優しい、私は最期の時までこの「はやの里」で過ごしたい』という思いと共に『皆さん、安心してご家族を預けてください』という言葉があり、自然と参加者より拍手が沸き起こるといった一幕がありました。私共、法人の職員がどのような言葉で「はやの里」の良さや実状を伝えるよりも、実際に入居されている方ご自身が感じ、発する言葉の方が何倍も重みがあり、その言葉に私自身も嬉しさと共にやりがいを強く感じ、引き続き更に良質なサービスと温かな雰囲気の日常を提供し続けていく宿題をいただいたようにも感じました。



「はやの里」がこれからも地域の中で入居者や家族の皆様にとって“優しい家”として在り続けることができるよう職員一同、入居者や家族の皆様にご寄り添いながら運営に努めていきたいと思っておりますので、忌憚のないご意見をお聞かせください。

有料老人ホーム はやの里 管理者 尾辻 健太

あーと みんなのART

入居者のみなさんの
アート作品を毎回ご紹介します！



● お問い合わせは
住宅型有料老人ホーム はやの里
〒870-0854 大分市羽屋四丁目3番26号
TEL097-543-6400



第1回

「老いる」からいよいよ「残りの人生をどう生きるか」

私が医師になってからあつという間に59年が過ぎ、今年5月で85歳になりました。67歳頃までは持病もなく元気に過ごしていたので、「老い」を実感することはありませんでしたが、67歳の時、典型的な狭心痛に襲われ急性心筋梗塞の診断で初めて病院に入院しましたが、幸い軽症で、治療後2ヶ月間の休養の後仕事に復帰し、その後8年間、二代目の理事長としての責務を全うし、75歳からは名誉理事長として経営に携わるとともに、外来診療を続けています。

初めて「老い」を意識するようになったのは、79歳になってからで、下肢の筋力低下と視力低下とともに、軽症ながら腰部脊柱管狭窄症の診断を受けた頃と思います。80歳の時、小学校時代からの親友が旅先で急死するという悲しい事件が起きました。彼は普段から特別な持病もなく元気で、「虫のしらせ」か、死の2日前に私たち夫婦と彼の奥様も一緒にフグ料理を食べながら久しぶりに楽しく団欒したばかりでした。つくづく人生のはかなさと淋しさを思い知らされました。

そして、ふと鏡をのぞいたら自分も白髪の老人になっており、子供の頃読んだ童話の「浦島太郎」を思い出しました。「赤とんぼの歌」もよく口ずさんだものですが、これも実は老人が子供の頃野山で遊んだ思い出を歌ったものだと思ふと突然気付きました。「老いる」ということを本当に実感し始めたのはこの頃からのような気がします。私にとっては、新鮮な驚きとともに自分の「老い」を認識し、残りの人生をどう生きるかを真剣に考えるきっかけとなりました。

最近、日本人の平均寿命が飛躍的に伸びたのは喜ばしいことですが、急速な少子化、核家族化が進行する中で、高齢化によるサルコペニア、フレイル症候群や認知症などの増加により、家族による自宅介護が困難となり、施設介護にゆだねるしかない家庭が増えていきます。しかし我が国ではスウェーデンなどに比べ高齢者が安心して死を迎えられるような環境整備が未だ充分整っていないのが現状です。

105歳の長寿で亡くなられた故日野原重明先生はその著書の中で『人間はいのちの時間を「何年生きたか」、「何歳まで生きたか」できめようとする。しかし、本当は「1日をどう使うか」—充実した時間を過ごすか、無為に過ごすかでいのちの時間は変わる。私は90歳を過ぎて、「いのち」とは自分自身の意志で活用できる「時間」なのだと思ふようになりました』と書かれています。

アメリカ人の敬虔なクリスチャンであるサミュエル・ウルマン氏も彼の有名な詩「青春の賦」の中で『「人は歳月を重ねたから老いるのではない。理想を失うときに老いるのである」「歳月は皮膚に皺を刻むが情熱の消滅は魂に皺を刻む」「大地や人間から、美しさ、喜び、勇気、崇高さ、力などを感じとる事ができる限り、その人は若いのだ』と述べており、そのような言葉の中に「残りの人生をどう生きるか」という命題に対する答えが見出せそうに思っています。私も残りの人生を1年限りと考えて毎日のサルコペニア予防体操により全身の筋力低下を防ぎ、家庭、仕事、趣味などに対する情熱を燃やし続けたいと思います。

豊田 貫雄 名誉理事長 常務理事／糖尿病・代謝内科 医長

名誉理事長

豊田

貫雄



腰痛予防のストレッチについて

現在日本人の4人に1人が腰痛を持っているといわれています。腰痛の原因が特定できる場合が約15%と言われており、主に①背骨の病気②内臓の病気③腰の神経の障害によるものがあります。残りの約85%は腰痛の原因が特定できないもの（非特異的腰痛）です。その要因として腰や背中中の筋肉が緊張した状態が続くとき、運動不足による筋力低下、股関節やその周辺の筋肉の柔軟性の低下などが関係しているといわれています。

そこで今回は腰痛の原因となりやすい筋肉に効果的なストレッチを紹介していきたいと思います。

太ももの裏(ハムストリングス)に対するストレッチ



①膝を伸ばして踵を床につけてつま先を持ち上げ上半身を前に倒す。



②太ももの裏に伸びた感じがしたら心地よいところで20秒止める。

お尻(大殿筋)に対するストレッチ



①股関節を抱え込み手の力で引き上げます。



②抱えているお尻が伸びた感じがしたら心地よいところで20秒止める。

背中(広背筋)に対するストレッチ



①できるだけ高くバンザイし胸を張ったまま体を真横に倒します。



②反対側の脇腹が伸びた感じがしたら心地よいところで20秒止める。

アドバイス

- 急に伸ばさず息を吐きながらゆっくりと動かす。
- 少し痛みがあるか、気持ち良く伸ばされていると感じる強さで行う。

ひとこと

ストレッチは聞き馴染みのある言葉ですが、生活の中で行われている方は少ないと思います。筋肉の柔軟性はスポーツに限らず、日常生活においても非常に重要です。日常生活では、同じ姿勢や動きの癖などにより特定の筋肉が硬くなることや運動不足により筋肉が小さくなることで柔軟性が失われることがあります。今回は座って行えるものを紹介していますので、まずは続けることができる範囲で日常生活に取り入れてみましょう。じっとしていても腰が痛む、足の痺れがある、そのほか腰痛に対して不安のある方は医療機関を受診してみてください。



～旬のもの かんたんレシピ～

〈旬の食材〉 なす



栄養科 管理栄養士 山鼻 有夏

◆栄養のお話◆

なすの皮の紫色には、なす特有のナスニンと呼ばれるアントシアニン系の天然色素が含まれています。アントシアニンとは、植物が紫外線など有害な光から自身を守る為に作り出される天然色素です。アントシアニンは視機能改善作用や、抗酸化作用などが明らかになっている成分です。

◆調理法◆

独特の苦みや変色を防ぐため、カットしたなすを水にさらしますが、カリウムやナスニンなどの水溶性栄養素が流れてしまいます。あく抜きで水にさらす時間は10分を目安にしましょう。

なすのピリ辛南蛮

《材料》※2人分

280kcal 塩分2.6g

- ・なす …… 3個 (240g)
- ・玉葱 …… 1/2個 (70g)
- ・小葱 …… 適量
- ・酢・醤油 …… 各大さじ2
- ・ごま油 …… 大さじ1 ①
- ・ラー油 …… 小さじ1



《作り方》

- ① ①はボウルに混ぜ合わせる。玉葱は縦に薄切りにし、水にさらして水を切る。小葱は小口切りにしておく。なすはヘタを除き、2cmの輪切りにする。
- ② フライパンに揚げ油を2cmの深さまで入れて180℃に熱し、なすを加え、2分ほど揚げる。両面が色づいたら油をきり、①に加える。
- ③ 2分間ほどおいて味をなじませて、なす、玉葱の上に盛り付ける。
- ④ 全体に残った汁をかけ、小葱をのせる。

私のおたのしみ

大分記念病院で働くスタッフが様々なジャンルのおたのしみを紹介します!

おたのしみリラックスタイム

『韓国ドラマ』



外来 田邊 かおり

私のおたのしみは仕事から帰り、家事や子どもの学校の準備などを猛烈な勢いで終わらせた後にあります。

お風呂から出て大好きなチョコレートを(少しだけカロリーを気にしながら…)食べながら見る「韓国ドラマ」です(しかも恋愛もの限定)。恋愛ドラマは何せ心がキュンキュンとして「いいなあ…」と思ったり、1人でクスクスと笑って見たり。最初はそうでもないと思っていたヒロインの相手役の俳優さんが見ているうちにめちゃくちゃかっこよく見えてきてときめきます。私の深夜の珠玉のひとつ。どんなに眠る時間が遅くなるうともこの時間は絶対に確保です。普段なかなか1人でゆっくりできる時間が無いので、この時間だけが唯一私がリラックスできる時間なのです。「あ～おもしろかった～」と余韻に浸りながら眠るのが今の私のおたのしみです。

スマイル😊バッジを作成しました。

当院では今年度より「優しい病院」という理念を掲げました。その一環で「患者さんに笑顔と優しさを届けます」という想いを込めた接遇が意識できるよう、スマイル😊バッジを作成し、院内のスタッフ全員で身に付けています。スタッフ同士がお互いを思いやり、優しい気持ちで支え合いながら、今より尚一層、患者さんに対する優しさや気くばりの姿勢を培っていけるよう尽力してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



おしらせ news

○お盆診療のお知らせ

8月14日(月)、15日(火)は通常どおり診療いたします。お盆休みはございません。診療予約専用電話097-545-4890 LINEからもご予約を承ります。



職員の子猫を紹介いたします!

「ごはん」と「おはよう」を喋ります。
(^^) (飼い主のひいき目)



A家 ひめさん7歳

◆今号からペットの写真を募集します!
ご自身のお名前、自慢の子の名前と年齢、ひとことメッセージを明記して omh-tosho@oitamh.jpまでスマホからお気軽にお送りください!

新入職員の紹介

- ①今後の抱負
- ②今ハマっていること



看護部
加藤 文枝

- ①一日も早くこの病棟の役に立てるよう仕事を覚えて頑張りたいと思います。ご指導のほどよろしくお願いいたします。
- ②携帯ゲーム(麻雀、パズルゲーム等)YouTubeを見て体のストレッチ、ダイエット

編集後記

「とことん癒されたい。」という願望がぼわんと浮かんでしま今日この頃です。
ということで今号より当院スタッフが飼っているかわいいペットの写真を掲載いたします。スタッフの皆様、引き続き愛くるしいペットの写真を募集しておりますので、お気軽にお送りください。😊かわいいもので癒されて「やさしい気持ち」になりましょう～🐾🐾
(図書室 河野)

