

CONTENTS

- 2 睡眠時
無呼吸症候群って何？
- 4 糖尿病と眼
- 5 マイナンバーカードが健康保険証として使えます
- 6 居宅療養管理指導
- 7 お口から健康づくり
- 8 ローリングストックって知っていますか？
- 9 禄寿園だより
- 10 栄養科通信
- 11 地域連携室 入院退院支援室とは・・・／求人募集

結 ゆい

令和5年

春
版

理念

医療法人禄寿会は、地域の共有財産です。私たちは常に最善の医療・福祉サービスの提供を心がけ地域の皆様との信頼関係を育み、地域と共に歩む医療機関をめざします。



睡眠時無呼吸症候群って何？

【4階病棟】【検査科】

**睡眠時無呼吸症候群は
眠り出すと呼吸が止まってしまう病気です。**

呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するため、目が覚めて再び呼吸し始めますが、眠り出すとまた止まってしまう。これを一晩中繰り返すため、深い睡眠がまったくとれなくなり、日中に強い眠気が出現します。酸素濃度が下がるため、これを補うために心臓の働きが強まり、高血圧となることや、酸素濃度の低下により動脈硬化や、心筋梗塞・脳梗塞を起こしやすくなります。さらに睡眠不足によるストレスで、血糖値やコレステロール値が高くなり、さまざまな生活習慣病やメタボリック・シンドロームがひきおこされます。

**ひどいイビキ、睡眠中の呼吸停止がある場合には
速やかに専門の医療機関で
検査・治療を受けることが大切です。**

小祿病院4階病棟では睡眠時無呼吸症候群の検査を行っております。お仕事されている方でも検査が受けられるよう週末金曜日仕事が終わってから入院し翌朝には退院できます。いびきや日中の眠気など気になる症状があれば一度ご相談ください。

心当たりの症状はございませんか？

「寝ているときに息が止まっている」と指摘される方の多くは、睡眠中の呼吸停止の自覚はありません。また、日中の眠気には個人差があるため、日中の眠気を自覚していなくても重度の無呼吸を合併している例もあります。

- 「毎晩大きないびきをかく」といわれる
- 「睡眠中に呼吸が止まっていた」と言われた事がある
- 昼間いつも眠い
- 集中力がない
- 朝起きたときに頭痛がする
- 朝の目覚めがすっきりしない
- 夜中によくトイレに行く
- 肥満の傾向がある
- 高血圧である

その他、気になる症状がございましたらお気軽にご相談ください。

PSG検査について

検査入院が必要です（夕方からの1泊入院）。睡眠に関する様々なことを測定する「終夜睡眠ポリグラフィー」という検査を行います。睡眠状態を見るために脳波・筋電図・眼球運動図など、睡眠中の呼吸の状態をみるために鼻の気流とお腹と胸の動き、血液中の酸素の濃度などを同時に記録します。測定には体にセンサーを取り付けますので、少々わずらわしく感じるかもしれませんが、痛みを伴う検査ではありませんのでご安心ください。

睡眠時無呼吸症候群と診断された後の治療について



睡眠時無呼吸症候群は深刻な病気ですが、適切な治療を受ければ劇的に改善する病気でもあります。現在では夜眠るときに鼻マスクを装着して、そこに圧力をかけて空気を送り込むCPAP（シーパップ）療法の有効性が世界的にも広く認められています。

*検査については、医師、看護師にお気軽にご相談下さい！

糖尿病と

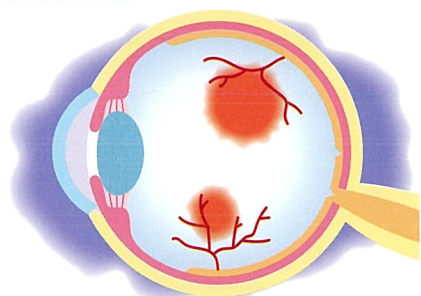
眼



糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加しています。糖尿病はひとたび発症すると治癒することではなく、放置すると網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こし、末期には失明したり透析治療が必要となることがあります。

当眼科でも網膜症による視力低下などで、レーザーや手術が必要となる患者さんが紹介されてきます。糖尿病と診断されたら定期的に内科・眼科検査を受け、適切な治療を続けることが大切です。しかし実際には初期に自覚症状がないため治療を放置している人が多く、毎年3000人以上の方が視力を失い成人の主要な失明原因のひとつになっているのが現状です。

糖尿病網膜症について



眼の中にある網膜には毛細血管が広がっており、それらの血管が酸素や栄養を送っています。血糖コントロールが悪い状態が続くと血管障害がおこり毛細血管が破れて酸素や栄養が届かなくなります。進行しても自覚症状が出にくいのが特徴で、ある日突然目の前が真っ暗になり受診するかたもいます。

糖尿病網膜症の治療法について

糖尿病網膜症の悪化を防ぐための治療は、主に3つのポイントがあります。

①良好な血糖コントロールの維持

網膜症の初期段階では、良好な血糖コントロールを保つことにより症状が軽くなることがあります。また、網膜症の進行を阻止し、遅らせることができます。

②網膜光凝固術（もうまくひかりぎょうこじゅつ）

血管が詰まり、酸素不足に陥った網膜に、レーザー光線を照射します。網膜症の進行を阻止することができます。

③硝子体手術（しょうしたいしゅじゅつ）

網膜症が進行し、目の中に出血を生じた場合や、増殖膜による網膜剥離が起きた場合に行われる治療です。

手術を受ける事態にならないように血糖コントロールを行い、治療の時期を逸しないように、たとえ自覚症状がなくても定期的に眼科で検査を受けることが大切です。

※当院眼科は主に紹介手術などを受けており、予約外の受診はできません。

マイナンバーカードが 健康保険証として使えます



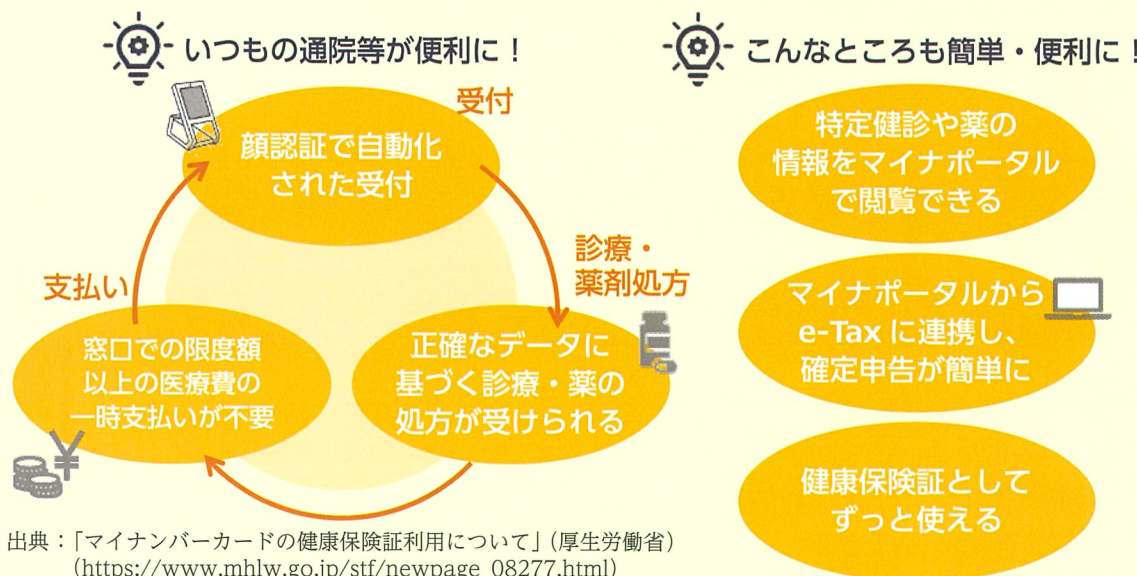
当院では令和3年11月からマイナンバーカードを利用した
「オンライン資格確認システム」を運用開始しています。

マイナンバーカードを健康保険証として利用する事で…

医療費の限度額情報を確認できるため、特別な手続きなしで限度額以上の医療費の支払いが免除されます（認証機での同意が必要）。また、本人の同意があれば薬剤や特定健診情報が閲覧でき、健康管理や医療の質が向上することなどが可能となります。

マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

通院においても、その他の場面でもマイナンバーカードの健康保険証利用で便利になります



医療機関では、オンライン資格確認の導入が原則義務化となり、経過措置期間として、令和5年4月～12月までの期間、従来の健康保険証を利用した場合、受診時の窓口負担料金が次のように変更となります。

	窓口負担額 <初診>	窓口負担額 <再診>
従来の保険証	18円	6円
マイナンバーカード	6円	0円

※窓口負担が3割の場合

診療明細書など負担額について、ご不明なことがあれば、
1F受付窓口職員へお気軽にお問い合わせください。

医事課 ☎098-857-1789(代)



小祿病院では、
訪問診療にて
患者様に対して
「居宅療養管理指導」
を行っております。

訪問医療事業部

居宅療養管理指導とは

居宅療養管理指導とは、病院に通うことが難しい患者様に対してお住まいに訪問し、計画的に、継続的に、日常生活やお薬についてのアドバイスや、介護をする家族様などに対して介護における注意点についての説明を行います。またケアマネジャーさんに対して、本人の状態やお薬の情報などを記載した文書をお渡しして、今後のケアプラン作成に役立ててもらえるサービスのことです。

居宅療養管理指導を受けるには

居宅療養管理指導の対象となるのは、在宅で訪問診療を受けている「要**介護**」認定を受けた方です。「要**支援**」認定を受けた方については、内容は同じサービスである「介護予防居宅療養管理指導」が受けられます。

基本的には**ケアマネジャー**さん、もしくは**主治医が必要と判断した場合**に導入しますが、サービス利用を希望される場合はどちらかにご相談いただけますと、ケアマネジャーさんと病院側で連携してサービス導入に繋がります。

訪問診療との違いについて

訪問診療や往診との違いは「**医療行為**があるかどうか」です。訪問診療や往診では「**投薬**」や「**注射**」なども行いますが、居宅療養管理指導はあくまでアドバイスをを行うことが目的となっております。

私たちは、医師、看護師、家族様、相談員、ケアマネジャー、薬剤師など様々な職種の方々とチームを組み、多様な視点から患者様に必要なサポートを考え、話し合い、実行していきます。そして「これからも自宅で過ごしたい」と思っている患者様が笑いながら毎日を過ごせるような環境を作っていきます。

お口から健康づくり

～オーラルフレイル対策のための口腔体操～



監修：理学療法士

大城 一樹

コロナ禍でマスク生活が当たり前な世の中となり、口を動かす機会が減っていませんか？

口を大きく開けたり、舌を動かしたり、凝り固まった顔や首周りの筋肉を徐々に動かしてみましよう。口腔内を清潔に保ち、虫歯や歯周病・口臭対策と併せて行うことを強くオススメします。

「オーラルフレイル」って何？

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり滑舌が悪くなることで社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイルの前兆となり、深い関係性が指摘されています。

- ほうれい線・たるみ改善の顔ストレッチ効果が期待できます
- 唾液の分泌を促し口腔内を清潔に保ちやすくなります
- 免疫力アップが期待できます
- 嚥下能力（飲み込む力）の強化の基礎づくりをしましょう

あいうべ体操



口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるまで大きく開きましょう



前歯が見え、頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらいぐいっと開きましょう



唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口周りの筋肉を広く鍛えます



口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやりましょう

あいうべ体操では口を大きく動かすことが大切ですが、顎関節症の方や口を開けると痛みがあるという方は、顎関節に負担をかけない「い」と「う」の工程のみを繰り返すなど、無理せずできる範囲で行ってください。

あいうべ体操はいつでもどこでも、誰もが簡単に取り組むことができるトレーニングです。口呼吸が癖になっており鼻呼吸に改善したいという方はもちろん、あごのたるみやしわなど、アンチエイジングに取り組みたいという方は、ぜひご自宅などでチャレンジしてみてください。

『お口から健康づくり』まずはこの簡単な“あいうべ体操”からお試しすることをオススメします。

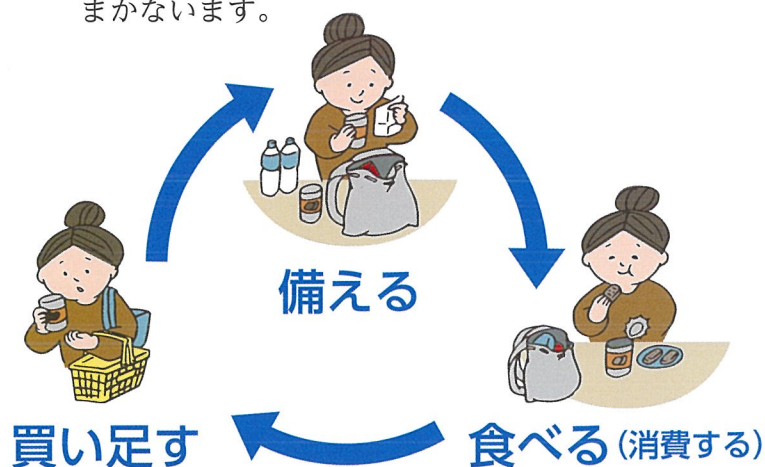
ローリングストックって 知っていますか？

災害発生後、自宅で当面生活することができるように

小緑訪問看護ステーション

災害発生後は支援物資がすぐに届かないかもしれません。スーパーやコンビニなど人が殺到し欲しい物が手に入りません。そのため、ご家庭で非常食等の防災グッズを備える事はとても重要です。普段の食事に利用する缶詰やレトルト食品など備蓄食料とし製造日の古いものから使い、使った分は新しく買い足して常に一定量の備えがある状態にしておくことを『ローリングストック』と言います。

最初の3日間は冷蔵庫の物を使用しその後はローリングストックした食材でまかいます。



ポイント

- 食べ慣れた味
- 常温でも食べられる
- 栄養バランスよく
- 長期間の保存

目安 = 家族の人数 × 7日分

【飲料】 水一人1日3ℓを目安、飲み切りパック野菜ジュース

【食品】 ご飯、乾麺・缶詰(肉・魚・野菜・果物等)・カップラーメン
カップスープ・インスタント味噌汁・レトルト食品・お菓子など

* 過去の被災者の多くは「温かいもの」が食べたかったと語っています。
カセットコンロが必需品となり、普段から使い慣れていると安心です。

大規模災害時には一週間分の備蓄が望ましいとされています

上記を参考にご家庭の災害対策を見直してみてもいいかもしれません

訪問看護についてご利用・ご相談はご気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】 小緑訪問看護ステーション(小緑病院内 2 F) ☎(098)857-2060

那覇市障がい者美術展・かりゆし美術展

沖縄県立博物館・美術館 1階 県民ギャラリーに展示されました。(R5.1/27～1/29)
今回出展し、受賞された絵画を紹介いたします。



かりゆし
賞

絵画の部 最年長 H・C様
孫の冬馬親子と冬馬が染めた紅型の着物



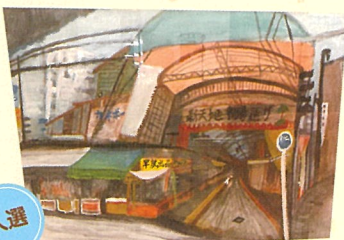
銀賞

S・U様
58年間・常にマイペースで
寄り添ってくれた妻



佳作

T・K様
昔勤めていた名護の安和小学校



入選

M・A様
家の近くにある、安くて品物が
いっぱいある昔ながらの新天地市場



入選

M・K様
女学生の時、友達と通った思い出の識名園

利用者様紹介 (Y.I 様)

祝 1月誕生者に大正10年生まれ(102歳)
の方がいらっしゃいます。
おめでとうございます。
これからもお元気にお過ごし下さい。



禄寿園 1 階の庭で 野菜を栽培してみました

作業療法の一環としても活用しています。
スタッフと利用者様で協働し今後の成長
を見守ります♪
畑経験者の方からもアドバイスをいただ
き愛情たっぷり育てていきます。収穫が楽
しみです。



手ほどきする利用者(左)



玉ねぎ・人参

随時体験や新規ご利用者を受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。
介護老人保健施設 禄寿園 ☎098-857-6225 (相談員 波平・新崎)

一般的にもずく酢として食べられることが多いもずく。

国産のものはその90%が沖縄でとられる「沖縄もずく」です。

もずくの生産が一番多く旬な時期に当たる毎年4月の第3日曜日を「もずくの日」として制定しています。

もずくなど海藻独特のぬめりは「フコイダン」という水溶性の食物繊維で糖の吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。またお酢にも血糖値の上昇抑制効果があることから、もずく酢は血糖コントロールにはとってもうれしい組み合わせです。

食事の際に野菜から先に食べるベジファーストのように、「もずく酢ファースト」をとり入れられてみてはいかがでしょうか。



もずく酢の簡単アレンジ

● もずくとくずし豆腐のわさび風味

器にもずく酢を入れ、絹ごし豆腐をスプーンですくってのせます。ねぎ、わさびをのせて出来上がり。

● もずく寿司

もずく酢をそのままご飯に混ぜるだけで簡単にもずく入り酢飯の出来上がり。ちらし寿司にしてもいいですね。

● 酸辣湯風もずくスープ

中華スープにもずく酢を加えて火にかけ、生姜やネギなどの香味野菜と一緒に煮ます。仕上げにこしょうや醤油で味を調えて、ラー油を回し入れればあっという間にヘルシーな酸辣湯風のスープになります。

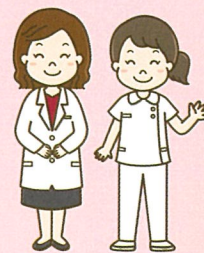
地域連携室 入院退院支援室とは・・・

「自院と他院・他施設をつなぐ部署」です。



患者様がスムーズに医療機関へ受診・入院できるように、また医療機関から退院・転院することができるように、医療機関、介護施設をはじめ、行政や福祉に関わる多くの施設を繋ぐ役割を担っています。

患者様やご家族が安心して、入院決定から退院後までの療養生活を送ることができるように支援しています。



このようなことがあれば
お気軽にご相談ください

- 入院中の心配なこと
- 退院後の療養先について
- 介護保険の申請や利用の仕方を知りたい
- 各種制度の紹介

社会福祉士2名、専任看護師4名が担当しています。
これからもみなさまのご要望に応えられるよう、尽力していきたくと思っています。

地域連携室 入院退院支援室 ☎857-1805 FAX:857-0947



求人募集 ～あなたのその「力」が必要です～

【お問い合わせ】法人本部人事課 ☎098-857-1789(代)



＜医療部門＞	外来看護師	正職員
	病棟看護師（夜勤有）	正職員
	訪問看護師	正職員
	病棟看護補助員（夜勤有）	正職員（介護福祉士）・契約職員＜未経験者歓迎＞
	薬剤師	正職員
	臨床検査技師	正職員
	医療事務員	正職員・契約職員
	医師事務作業補助員	契約職員
	診療情報管理士	正職員
＜介護部門＞	介護福祉士	正職員
	主任介護支援専門員	正職員
	サービス提供責任者	正職員
	訪問介護員（ヘルパー）	パート＜未経験者歓迎＞
	介護事務員	契約職員

INFORMATION

インフルエンザワクチン予防接種について

インフルエンザワクチン接種の公費接種（65 歳以上）は
令和 5 年 3 月 31 日で終了いたしました。

外来診療体制表について

令和 5 年 4 月 1 日以降の外来診療体制表は、
現在、調整中となります。
整い次第、窓口及びホームページでご案内いたします。

ご不便をおかけしますが、
ご理解の程、よろしくお願いします。

小禄病院ホームページ
<https://rokujukai.or.jp/oroku/>

外来診療体制(担当医スケジュール)……▶



令和 5 年 春 版

結ゆい

■ 発行元／医療法人 禄寿会 広報委員会 媒体班
■ 編集協力・印刷／アシクリエイティブ



医療法人
禄寿会

〒901-0152 沖縄県那覇市字小禄 547 番地の 1
TEL (098) 857-1789 / FAX (098) 857-6554

【関連施設】

- 小禄病院
- 介護老人保健施設 禄寿園
- デイサービス小禄
- 小禄居宅介護支援事業所
- ヘルパーステーション小禄
- 小禄訪問看護ステーション
- 那覇市地域包括支援センター小禄