



医療法人禄寿会 広報誌

平成26年

夏版

結ゆし！

～ゆいゆい～



～目次～

- 地域出前講座・教室、
理念・法人方針・患者様の権利・・・・・・・・・・ 2
- 睡眠時無呼吸症候群検査の案内・・・・・・・・・・ 3
- 高齢者の「脱水」・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 禄寿園だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 栄養科通信 Vol. 6、求人情報・・・・・・・・・・ 7
- 外来診療案内、編集後記・・・・・・・・・・ 巻末



医療法人禄寿会

- ・小禄病院
- ・介護老人保健施設 禄寿園
- ・小禄居宅介護支援事業所
- ・ヘルパーステーション小禄
- ・小禄老人訪問看護ステーション

- ・デイサービスセンター太陽(てい〜だ)
- ・デイサービス鏡原
- ・グループホーム小禄
- ・かりゆしホーム鏡原
- ・有料老人ホーム うるく
- ・那覇市地域包括支援センター小禄



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)857-9575

那覇市地域包括支援センター小禄

出前講座 開催

小禄老人会・山下町老人会

5月から6月にかけて小禄老人会と山下老人会へそれぞれ2回、出前講座を開催しました。

毎年恒例となっている体力・体重測定をはじめ、健康講話(高江洲医師、宮里医師による生活習慣病について)、栄養相談(高橋栄養士)、介護保険の説明会を行い、質問も多く聞かれ皆さんの関心の高さがうかがえました。



～講座の様子



体操教室 開催

県営 大橋市街地住宅 集会所

那覇市地域包括支援センター小禄では、平成26年6月より、第2・第4水曜日午後2時30分から4時30分までの時間帯で体操教室(介護予防教室)を開催しています。

特に足の筋力低下を予防し、転びにくい身体づくりを目指しています。貯筋(筋力を貯める)にはげみ、ショッピングや散歩、外出を続けて楽しめるようにするなど、参加者の皆さんは各々の目標を持って、毎回イイ汗を流しています。

那覇市地域包括支援センター小禄

新本 当彦



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。

基本方針

- 一、私たちは、地域の皆様から選ばれるために、医療と福祉の連携により、心がようサービスを行います。
- 二、私たちは、公平に病める人の心と人格と権利を尊重します。
- 三、私たちは、健全な経営を行い、その資源を良質な医療・福祉への提供に注ぎます。
- 四、私たちは、より良い技術・知識を習得するために日々、研修・研鑽に努めます。

禄寿会の患者様の権利

当院は「患者様の権利宣言(リスボン宣言)」を尊重し患者様本位の医療の実現に全職員で可能な限り努力する。

- 一、患者様は安全で良質な医療を公平に受ける権利を有する。
- 二、患者様は医学的な原則及び倫理的な観点から患者様にとって最善の治療だと判断する医師の治療、看護を受ける権利を有する。
- 三、患者様は自由に医療機関、担当医師を選ぶ権利を有し、セカンドオピニオン(別の医師の意見)を求める権利を有する。
- 四、患者様は診療に関する全ての情報に対し十分な説明を受ける権利を有し、説明を受けた後の治療方針に対して受け入れるかまたは拒否するかの権利を有する。
- 五、患者様は個人のプライバシーや尊厳を守られる権利を有するだけでなく、宗教的及び倫理的慰安を受けるまたは断る権利を有する。

睡眠時無呼吸症候群検査 当院で受けられます！

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは・・・

睡眠中に 10 秒以上の呼吸停止が、1 時間あたり 5 回以上ある状態を「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)といいます。

- ☐ 『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』と言われたことがある。
- ☐ 昼間いつも眠い
- ☐ 集中力が無い
- ☐ 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

心当たりの症状は
ございませんか？



その他、気になる症状がございましたら
医師または看護師へお気軽にご相談ください。

お問い合わせ

小禄病院 857-1789

防ごう!! 守ろう!!

高齢者の「脱水」

気づきにくいお年寄りの脱水状態

実は、お年寄りはカラダに水分を貯めこむ力が弱く、脱水状態に陥りやすいのです。
ふだんと少しでも違う様子を感じたら、脱水を疑ってみましょう。

お年寄りと水分について

もともと体内の水分が少ないお年寄り

お年寄りは、体内の水分量が少ないため、普段より多く汗をかくだけでも脱水症の原因となります。水分の摂取量が少ないと、食欲不振から食事量も減少してしまい、さらに脱水状態を進行させてしまいます。周囲の方は、常にお年寄りのコンディションを気づかうことが大切です。

お年寄りの一日に、必要な水分量は？

私たちは一日に約 2.5L の水をやりくりしています。それは、食事や飲料、そして、体内で生まれる水分の合計と、尿や便、呼吸や皮膚からの蒸発で奪われる水分が一致していることが条件。そのため、食事や飲料からの水分摂取が減るお年寄りでは、そのバランスが崩れやすくなってしまいます。

水分の収支は1日 **2.5ℓ** (一般成人の場合)

IN
(補給)

飲み水から
1.0ℓ

食事から
1.2ℓ

体内でつくられる
水分
0.3ℓ

合計 **2.5ℓ**

OUT
(排泄)

汗や呼吸で
1.2ℓ

尿や便で
1.3ℓ

合計 **2.5ℓ**

※体内でつくられる水分とは、栄養素が分解されるときにできる代謝水のこと。

お年寄りは、脱水になりやすい。その訳は・・・

- 1 もともと、体の水分量が少なくなっている。
- 2 のどの渇きを感じにくく、食欲減退し水分摂取が減る。
- 3 腎臓機能が低下し水分や塩分の調整機能が低下している。
- 4 持病によっては、脱水状態との区別がつきにくいいため、水分補給を怠ってしまう。

キケン!!

認知症の人は、
脱水になっていることが理解できません

呼吸や消化、体温などを調節しているのは、自律神経の働きによるもの。認知症の場合、脳の働きが低下して自律神経の働きが悪くなっていることもあり脱水を起こしやすくなっています。また、判断力が衰えているため、脱水症状があっても自覚できません。「水やお茶を飲んでいるから大丈夫」と安易に考えず、脱水になっていないかどうか、周囲の人は常に観察を。



見逃さないで、お年寄りの脱水のサイン

次の項目を常に観察し、いつもと変わったことがあれば、医師に相談しましょう。

✚ 生活環境からチェックする

- ・室内の設定温度が28度を越えている。
- ・室内の風通しが悪い。
- ・直射日光のあたる部屋にいる。

✚ 生活態度からチェックする

- ・一日中長袖厚着でいることが多い。
- ・水分を摂取する量が少ない。
- ・急速な食欲の低下。

お年寄りの脱水状態を見逃さない方法

1 痰が絡んだ咳を繰り返す。

水分の摂取が極端に少なくなると、痰がからみやすくなります。水分摂取により、絡んだ痰を出しやすくなります。

2 脇の下に汗をかかない。

お年寄りの脇の下に手をあてて下さい。脇の下は湿っているのが普通ですが、脱水状態になるとその湿り気がなくなります。

3 ハンカチーフサインで確認する。

ハンカチーフサイン

手の甲の皮膚をつまみ上げて脱水状態をチェックする方法です。正常な状態ならすぐに戻りますが、脱水を起こしていると、ハンカチをつまみ上げて離したようにしばらく戻りません。



こんな条件に当てはまったら、一度、脱水を疑ってみましょう。また、急激に体重が落ちるなどの症状がみられたら、**医師に相談するようにしましょう。**

脱水を回復させる 経口補水療法



軽度～中等度の脱水(熱中症を含む)が起こったときに、すぐに役立つのが経口補水療法(ORT: Oral Rehydration Therapy)。塩分(電解質)と糖분을バランスよく配合した経口補水液(ORS: Oral Rehydration Solution)を飲ませ、失われた水分や電解質をすみやかに補給するというシンプルな治療法です。

欧米ではガイドラインもつくられ、高齢者の経口摂取不足や発熱、過度の発汗、おう吐、下痢による脱水状態の改善に適している療法として、一般にも認知されています。

重度の脱水の場合は、点滴(経静脈輸液療法)を行ったあと、状態が安定してから経口補水療法に切り替えるとよいとされています。

脱水の予防と改善の基本

- 食事をきちんととる
- こまめに水分をとる
- 寝る前後、入浴する前後、運動をする前、運動中、運動した後、飲酒後は、必ず水分をとる
- 脱水状態のときは、水分と塩分、糖分を一緒にとる(糖分のとり過ぎに注意)



あじさいの花



禄寿園だより

「アー！暑いなー！」なんて叫びたくなるこの季節の中、皆様どうお過ごしでしょうか。

しかし、その季節感を味わう事はとても大切な事で、毎日が室内で生活している利用者の皆様には外の季節感なんて味わえない事です。

今年の入所は「四季に合わせた環境作り」に向けて、利用者様の協力も得ながら取り組んでいます。そこで感じたことは、いつもお世話になっている利用者様との関わりあえる大切な時間でした。



はじめじめした、梅雨時の季節に皆様の気持ちが少しでも気持ちよくなれるよう、一つ一つ折り紙を折って、様々な色を利用者と共に貼り付けの作業を行いました。「貼り絵」の手工芸は、指先の運動が頭の刺激にもなり、利用者の皆様は普段よりも落ち着いた姿勢で集中していました。

こちらが完成した梅雨時の季節にふさわしい「紫陽花の花」です。素晴らしい！

～入所編～
誕生会

盛り上がりました！



普段ベッド生活をされている利用者の皆様も、全職員の協力も得て参加する事が出来ました。ご覧ください、皆様の生き生きとした笑顔！！ステキですね！今日が誕生日の方、右腕を大きく上げて力強い「ガッツポーズ！」カッコいい！

年齢を感じさせない皆様の笑顔は、とても若返っていました。利用者家族のキーボード演奏もあり、童謡や民謡の音楽に合わせ、歌や踊りも披露され誕生日会は最高潮に盛り上がりました。

その後「ケーキバイキング」も準備され、皆さんお腹一杯にごちそうになりました。

介護老人保健施設

禄寿園

介護福祉士

宮城

外 来 診 療 案 内

平成 26 年 8 月 5 日 現在

■ 診 療 受 付 時 間

午 前 : 8 時 3 0 分 ~ 1 1 時 3 0 迄 (診療開始 9 時 00 分より)

午 後 : 1 3 時 3 0 分 ~ 1 6 時 3 0 迄 (診療開始 14 時 00 分より)

夜 間 : 1 7 時 3 0 分 ~ 1 9 時 3 0 迄 (診療開始 18 時 00 分より)

(夜間は水曜日・金曜日のみ : 内科のみ)

■ 休 診 日 : 土曜午後・日曜・祝日年末年始 (12/31~1/3)

■ 診 療 科 目

- ・内 科・眼 科・整形外科(要予約)・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
- ・血液腫瘍内科・緩和ケア内科・リハビリテーション科・放射線科
- ・各種予防接種

内 科		月	火	水	木	金	土
午 前	第1診察室	国吉純郎	新城和明	国吉純郎	新城和明	高江洲良一	新城和明
	第2診察室	上 若生 (琉大医師)	日本消化器病学会認定 消化器専門医師	高江洲良一	国吉純郎	国吉純郎	高江洲良一
	第3診察室		宮里 彰	宮里 彰		宮里 彰	
午 後	1 診	新城和明 (糖尿病専門外来)	国吉純郎	新城和明	高江洲良一	古堅 誠 (琉大医師)	
	2 診	宮里 彰	高江洲良一 (高血圧循環器専門外来)		宮里 彰	内科医師	
夜 間				輪 番 制		輪 番 制	

眼 科		月	火	水	木	金	土
午 前		琉大医師	新城百代	中村 秀夫	新城百代	新城百代☆	新城百代☆
午 後		新城百代	新城百代	手 術 日 (中村/新城)	新城百代	中村 秀夫☆	

☆川満(視能訓練士)勤務日です。

最終土曜日は視能訓練士は不在となります。

整 形 外 科		月	火	水	木	金	土
午 前							琉大医師
午 後					新 井 弘 一 (15:00~)		

※整形外科は、全て予約制となっております。

リハビリ		月	火	水	木	金	土
午 前		○	○	○	○	○	○
午 後		○	○	○	○	○	



那覇市小禄547番地の1 電話番号: 857-1789(代)

編集・後記

暑くなり、いよいよ夏本番！夏休みに入り、子供達の賑やかな声が聞こえますね。この暑さなので…、「月末のクーラー代が怖い！」と、思われている方が多いようです。私もその一人(笑)。皆さんはいかがでしょう？さて、今回は「高齢者の熱中症」の特集を掲載しています。ぜひ、お役立て下さいね。もちろん、ご自身の熱中症対策もお忘れなく、楽しい“夏”をお過ごしくださいね(^^♪~☆

~広報委員会 事務局~

医療法人 禄寿会

検索

<http://www.rokujukai.or.jp>



ホームページからも、お楽しみいただけます♪