

# 結

# ゆい

平成  
30  
年

秋  
版

## CONTENTS

### 2 特集 ようこそ 6階健診センターへ

4 地域交流 夕涼み会／施設長就任のお知らせ

5 4階病棟 退院支援の取り組み

6 車椅子でも快適に過ごせる、知って得する豆知識

7 在宅介護応援しまぁ～す!

8 禄寿園だより

9 栄養科通信

10 INFORMATION

11 くすりのギモン Q&A／求人募集

## 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。



特集

# ようこそ

「Welcome」

6階健診フロア長  
東新川 実和

## 6階健診センターへ

平成30年4月から小祿病院6階フロアは健診センター・内視鏡室として新しくなりました。健康診断や人間ドックを受診する方々へ予約から検査、診察、結果説明まで快適に、スムーズに行えるようスタッフ一同精進してまいります。よろしくお願いいたします。

健診や人間ドックを受けることでご自身がどのような健康状態であるかわかり、病気の早期発見や予防ができます。健診の検査項目でどのようなことが、また具体的に内視鏡検査(胃カメラ、大腸カメラ)でわかる病気にはどのようなものがあるのか説明していきます。

### 問診、血圧・腹囲測定、血液検査、尿検査でわかること

内臓脂肪型肥満、高血圧症、糖尿病、脂質代謝異常などメタボリックシンドロームや肝機能障害、腎機能障害、貧血などがわかります。

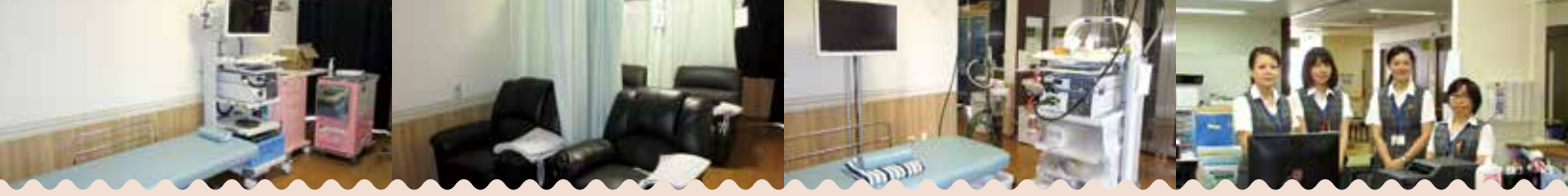
また、人間ドックではオプションとして胃炎や胃・十二指腸潰瘍、また胃がんの原因となるヘリコバクター・ピロリ菌の抗体検査があり、ピロリ菌に感染しているかがわかります。ピロリ菌に関しては内視鏡の項目に詳しく記載します。

### 生理検査、心電図でわかること

視力や聴力検査が可能で、呼吸機能検査もできます。心電図で不整脈や虚血性心疾患(狭心症や不整脈)の確認ができます。

### 胸部レントゲン

肺がんや結核などの感染性疾患といった肺疾患や、心機能低下による心拡大などを確認できます。



## 眼科診察

緑内障や、糖尿病などが原因となる網膜症の確認ができます。

## エコー

腹部エコーでは肝臓、胆のう、すい臓、腎臓、膀胱、前立腺(男性)、子宮・卵巣(女性)を観察し、腫瘍などの病気の有無を確認します。ただし、腸のガスの状態などで見えにくい部分もあります。

頸部エコーでは頸動脈(首の左右にある太い動脈)を観察して動脈硬化を確認します。また甲状腺に腫瘍がないか、首のリンパ節が腫れていないか観察します。

## バリウム検査、内視鏡

上部消化管(食道、胃、十二指腸)の検査としてバリウム検査と胃カメラのどちらかが選択できます。バリウム検査は胃カメラに比べて嘔吐反射はありませんが、ちいさな病変は見えづらいことがあります。また、慢性的な便秘症の方は検査の後にもおなかのなかにバリウムが停滞し腸に負担がかかり穿孔(腸に穴があく)などの合併症の恐れもあります。

胃カメラは鼻からカメラを入れる経鼻内視鏡と口からカメラを入れる経口内視鏡があります。経鼻内視鏡は経口内視鏡にくらべて嘔吐反射が起こりにくく比較的楽に胃カメラを行うことができます。ただし鼻の穴が狭い人はカメラが通過できず、経口内視鏡へ変更することもあります。鼻血がでることもあるので抗血小板薬・抗凝固薬(血液サラサラの薬)を処方されている方は経鼻内視鏡はできません。

胃カメラでは食道、胃、十二指腸にガンや炎症などの病変の有無を確認します。経鼻内視

鏡では咽頭(のど)の観察もできます。

過去に血液検査などでピロリ菌陽性(ピロリ菌が胃の中にいる)を指摘されていたら、胃カメラを受けたことのない方はぜひ胃カメラを受けて胃炎の状態や潰瘍の有無、そして胃がんの有無を確認しましょう。バリウムではなく胃カメラです。胃カメラを受けて胃がんがないことを確認した後に除菌治療をすすめていきます。また、過去にピロリ菌の除菌ができていても健診や外来通院などで定期的に胃カメラを受けることをお勧めしています。

人間ドックのオプションに大腸カメラがあります。当院では細い大腸カメラがあり、疼痛や腸への負担が少なくなるよう工夫しています。大腸ポリープ、大腸がん、炎症などの確認ができます。

**検査や診察で要精査(精密検査)、要治療項目があれば当院受診または専門病院へ紹介をお勧めいたします。**

自覚症状がない方も、通院中の方も、健康番組や広告で健康食品やサプリメントを飲んだり、健康器具を使っている方も年に一度は健診で今の体の状態を把握してみてください。6階健診センターでお待ちしておりますね。

第24回

# 地域交流 夕涼み会

平成30年10月13日(土) 17:30~20:00

介護老人保健施設 緑寿園構内

健康相談をはじめ、バザー・ゲーム・屋台・舞台と多彩なプログラム内容となっております。  
皆様、お誘い合わせの上、お気軽にお越し下さい。

## 【主なプログラム】

- 17:30……バザー・屋台・ゲーム・健康コーナー 開始
- 17:50……緑寿会理事長挨拶
- 17:55……創作エイサー(中城護佐丸太鼓)
- 18:15……ピエロ(クラウンジョージ)
- 18:45……琉球ビクス(琉舞+エアロビクス)
- 19:00……創作エイサー(鼓・昂龍)
- 19:20……花わらび(舞踊)
- 19:50……介護事業部長挨拶



駐車場は小緑病院を  
ご利用ください。  
係りが緑寿園まで  
送迎いたします。

※屋外での開催となりますので、雨天時は中止となります。

## 介護老人保健施設緑寿園 施設長就任のお知らせ



介護老人保健施設 緑寿園 施設長

医師 金城 國昭

平成30年9月1日付で、当法人介護老人保健施設 緑寿園施設長として就任いたしました。

これからも高齢者の方々が安心して生き甲斐のある療養生活が送れるよう「小緑病院」及び「介護事業部」と密接な連携を取りながら、地域の皆様から親しまれ信頼される施設作りに職員一体となってベストを尽くしたいと思います。今後とも、より一層のご指導とご支援宜しくお願いいたします。

## 退院後も安心して生活するために

退院は、病を抱えた患者さんや家族が新しい生活の一步を踏み出す時です。突然の病気によって人生設計の立て直しを迫られた患者さん、高齢のため心身の機能が低下し生活が成り立ちにくくなった患者さん、人生の最期を迎えようとしている患者さんなど、さまざまな患者さんとその患者さんを取り巻く家族が大きな転機を迎えている時が退院です。そして、それぞれの患者さんが現実を受け止め、その人らしい人生を選択していただけるよう、サポートしていく事が退院支援です。

### 入院時から支援

入院時より、患者さんやご家族の意向を確認し退院後の生活をサポートするためのカンファレンス(話し合い)をおこないます。



#### ■入院時カンファレンス

(病棟師長・退院支援看護師・リハビリ科長・  
ソーシャルワーカー・栄養士)

- 患者様、ご家族の意向などの情報を多職種で共有
- 退院後の方向性を検討 ● 介護保険などの確認



#### ■多職種カンファレンス

(医師・病棟師長・退院支援看護師・リハビリ科長・  
ソーシャルワーカー・栄養士)

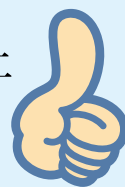
治療状況の確認・退院方向性を検討します

- 医療の必要性の確認(痰吸引や経管栄養など)
- 患者様、ご家族の意向 ● 家屋構造
- 回復の見込み

退院支援はチームで行う必要があります。主治医、担当看護師、ソーシャルワーカー(相談員)、リハビリスタッフ(リハビリを行っている場合)、栄養士、薬剤師など、その患者さんに関わっているすべての職種がチームとして役割を分担しています。

4階病棟では、入院による治療を行ないながら、定期的にかンファレンスを開催し、多職種スタッフが1人1人の患者さんについてお互いの情報を共有し、患者様が安心して退院の日が迎えられるよう準備を行なっています。

入院の際は、退院について心配な事がありましたら、お気軽にスタッフまで声をおかけください。

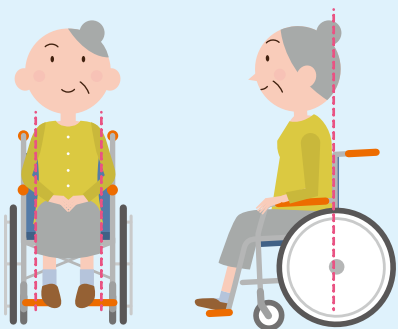


# 車椅子でも快適に過ごせる、 知って得する豆知識

## ～車椅子でも美ら姿勢を保とう～

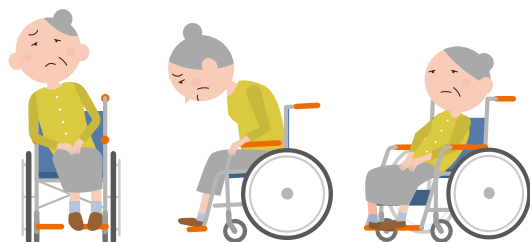
私たちは普段から車椅子を移動する為の福祉用具として使用しています。しかし、使用している利用者は移動手段としてだけでなく、生活の場、または身体の一部として車椅子を使用しています。その為、車椅子の正しい選び方や乗っている座位姿勢が重要となってきます。

## 車椅子の正しい座位姿勢（良肢位）とは



- ① 頭部、脊柱の位置関係として垂直上にあり、シートに腰かけた際に背もたれから肩甲骨が半分以上出ていること。
- ② お尻は骨盤が歪んだり傾いたりせず、深く腰掛けられていること。（幅は4～5cmゆとりを持って）
- ③ 両手肘は90°に曲げた状態でアームレスト（手摺り）に乗せられる高さ。
- ④ シートはお尻から膝裏までよりも5～7cm短めになるように。
- ⑤ 足置きの高さは、膝の曲がり角が90°程が良い。

## 不良肢位とその影響



長時間車椅子上で体が傾いたり歪んだ姿勢をとることで脊柱の歪みや、体重が分散されず体の一部に集まることで床ずれや筋の短縮、筋力低下を引き起こしやすくなります。

- ① 頭部や脊柱が垂直でないと脊柱の歪みや息苦しさが現れたり、背もたれが高すぎると両手の使用に支障が出てしまうだけでなく、車椅子を漕ぐ際にも効率よく自走できなくなります。
- ② シートの幅が広く、骨盤が安定しないと斜め座りや仙骨座りを助長してしまいます。
- ③ アームレスト（手摺り）の位置が高すぎると肩を痛めたり、手摺りを使わなくなり上半身の安定性が低下します。また、低すぎると上半身が前傾姿勢となり、疲労もしやすくなります。
- ④ シートの奥行きは、深すぎると膝裏を圧迫し血行障害を起こやすくなり、痛みを発生させてしまいます。また、短すぎるとお尻に圧力が集中してしまうことやズレ落ちしやすくなります。
- ⑤ フットレスト（足置き）の高さが高すぎると、膝が必要以上に曲がってしまい、ふとももに均等に体重が掛からずお尻に集中してしまいます。また、両足も開きすぎたり、膝同士がぶつかったりとお見栄も悪くなります。逆に低すぎると足底が着かずに、下半身が不安定になってしまい、仙骨座りやズレ落ちしやすくなります。

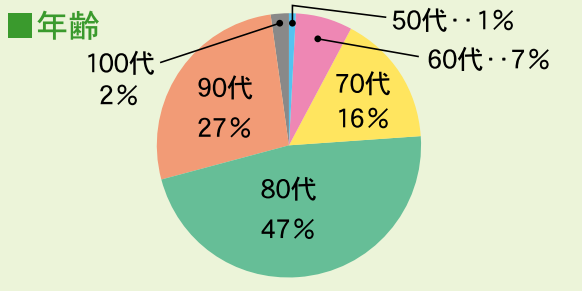
このように普段何気なく使用している車椅子には、正しい姿勢で乗るべき注意点が存在します。今回ご紹介したポイントは基本的な内容となっています。少しでも多くの方々に実践して頂き、快適で安全な車椅子の乗車をしてもらえればと願います。色々なタイプや用途に応じて車椅子が選べるため、自分に合った車椅子を選んでいくことが大切です。

## 小禄居宅介護支援事業所

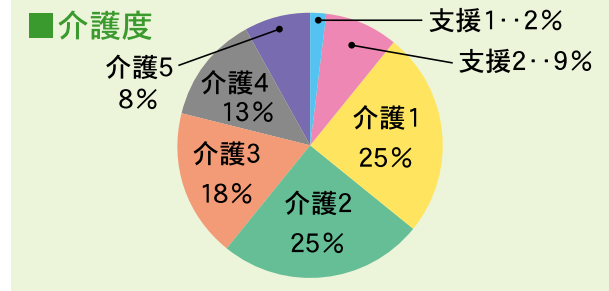
# 在宅介護応援しまぁ～す！

小禄居宅介護支援事業所では介護保険の要支援1、2及び要介護1～5の方を、ケアマネージャーがご本人やご家族の相談を受け、サービス担当者で連絡・調整を行い安心して生活できるようお手伝いしています。今回は当事業所で担当している利用者(212名)について、データ化し、現状や特色を紹介したいと思います。

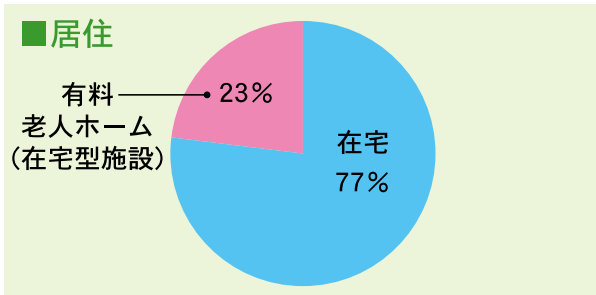
※平成30年7月実績データ



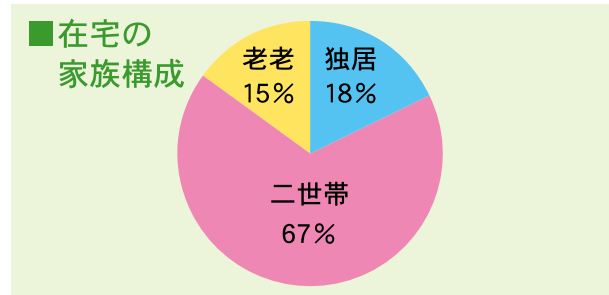
- 性別の割合は、女性7割、男性3割です。
- 60代は男性の割合が高く、糖尿病・高血圧症・脳出血など生活習慣病による要介護状態の方が多いです。
- 80・90代は女性の割合が男性の3倍以上で、100歳以上は全員が女性です。  
女性はやはり長寿ですね！



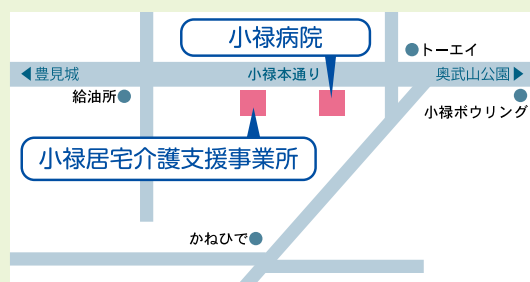
- 要介護度3～5は重度、要支援1～要介護度2は軽度の方と分類しています。以前より、軽度の利用者が増えています。
- 利用者の軽度化の要因として、サービスを長く利用することで、全身状態が観察できるようになったり、健康に対する認識が高くなっていることもあげられます。



- 他の居宅支援事業所では、利用者の6割が有料老人ホームに入居しているという状況も多い中、在宅の利用者が多いのも当事業所の特色です。



- 要介護4・5と重度の方でも在宅で家族の介護を受けながら生活している方もおります。
- 家族の介護負担軽減も兼ね、ショートステイの利用や、家族で上手にサポートできるように多職種連携を図りながら支援するように努めています。



年齢・介護度・生活環境など様々ですが、一人ひとりに寄り添いお手伝いさせていただいています。介護でお困りの方は、お気軽にご相談下さい。  
※福祉用具(車椅子・ポータブルトイレ等)の一時的な無料貸し出しも行っていきます。

【お問い合わせ】小禄居宅介護支援事業所 ☎(098)858-7881

## 三線の音色と共に♪

さあ、皆で唄って踊って毎日元気に！  
これからも住み慣れた地域で仲良く楽しく元気に過ごしましょう！

緑寿園では、毎月利用者様の誕生会を行っております。7月の誕生会には、安富祖流「赤嶺正男」三線研究所の皆様をお招きし、三線演奏をご披露していただきました。代表の赤嶺さんは、当園職員のご家族で、大嶺出身。「緑寿園には、顔馴染みの方々が大勢おり、久しぶりの再会で緊張した」と話されていました。また、当園デイケア利用者様の「三線サークル」もボランティアの皆様と合同演奏することができ、一緒に楽しまれていました。暑さが続く日々の中、演奏の音色に包まれたひと時に、利用者様の顔には笑顔が溢れていました。



デイケア長寿者  
数え100歳の當間芳子 様



安富祖流「赤嶺正男」三線研究所の皆さん



緑寿園デイケア「三線サークル」の利用者の皆様



緑寿園利用者様と職員による「かぎやで風」

緑寿園では、様々な余暇活動を取り入れています。利用者による、三線演奏会や琉舞の披露会も積極的に行っております。今後も、充実した活動を目指していきます。

## ウムイ 「想い」を紡ぐ絵画教室

- 日時：毎週火・木曜日  
14:00～16:00
- 場所：緑寿園 1階予防教室

紡がれたウムイ(想い)は  
宝物です。



絵画教室参加者  
長嶺芳枝 様の宝物を  
ご紹介したいと思います



『氣立ての優しい、  
面倒見のいい妹、文子』



『戦後共に生き残った強きヒンブンと、  
80年余思い出がしみ込んだ愛しき生家』

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 緑寿園 ☎098-857-6225 担当：上原：宮城



## 魚を食べよう

魚に含まれるDHAやEPAには、コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。最近では、加齢による記憶力などの認知機能の低下、さらには認知症の予防に役立つことが期待され注目されています。

EPAは中性脂肪・動脈硬化の薬としても使われています。さんまやかつお、いわし、さば、ぶりなどの青魚に多いのが有名ですが、カレイやヒラメ、タラなどの白身魚にも含まれています。

安価で常備が出来る缶詰も○。その場合、油漬け缶だと油が多くなりますので、水煮缶がおすすめです。



魚を良く食べる人は  
脳卒中のリスク  
が減ります

週1回以下の

魚摂取群

平均6%減

週2~4回の

魚摂取群



### サバ缶で作るアクアパッツア (洋風マース煮)

材料 4人分 < 1人分 200kcal >



|         |       |      |
|---------|-------|------|
| サバ缶     | ..... | 2個   |
| にんにく    | ..... | 2房   |
| オリーブオイル | ..... | 大さじ2 |
| ミニトマト   | ..... | 適量   |
| 塩       | ..... | 適量   |
| コショウ    | ..... | 適量   |
| バジル     | ..... | 適量   |
| オリーブオイル | ..... | 大さじ1 |

#### 作り方

- ① にんにくを荒みじんぎり。トマトはヘタを取る。
- ② サバ缶を身と汁にわける。
- ③ オリーブオイル大さじ2でサバの身とミニトマト、ニンニクを焦げないように弱火で香りがするまで加熱する。
- ④ サバの汁を入れ、グツグツしたら塩・こしょうで味を整え、火を消す。
- ⑤ 盛り付けて、オリーブオイル大1をかけ、ちぎったバジルを飾る。



#### ポイント

バジルは、ネギやパセリなど香りが強い野菜に変えてもおいしい

## 夜間診療廃止について

毎週水曜日と金曜日に行っておりました夜間診療は、  
8月31日をもちまして廃止させて頂きました。

ご利用されている皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、  
ご理解ご協力の程、宜しくお願いします。

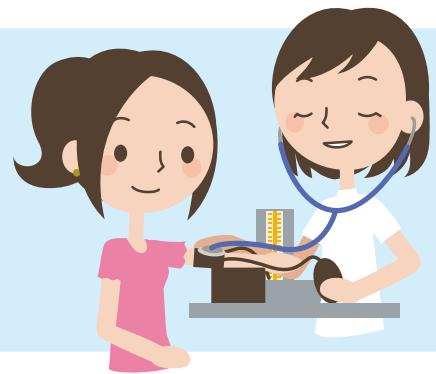
## 健康フェアのお知らせ

この機会に、日常の健康管理に繋げてみてはいかがでしょうか。  
無料で行っておりますので、お気軽にお越しください。

日時：H30年10月15日(月) 午前10:00～12:00

場所：沖縄銀行 小禄支店

内容：血糖測定、血圧測定、健康相談



日時：H30年10月23日(火)

午後2:00～5:00

場所：イオン那覇店 スクエア広場

内容：血糖測定／血圧測定／

体験型栄養教育システムによる

パソコン診断および栄養指導・相談



【お問い合わせ】法人本部 ☎(098)857-1789(代)



# 外来診療案内

平成30年9月16日～

■診療受付時間……【午前】 8:30～11:30まで（眼科は8:30～11:00まで）

【午後】 13:30～16:30まで

\*夜間診療は、8月末をもって廃止いたしました

■休診日……………土曜日 午後・日曜日・祝日・旧盆(ウークイ)・年末年始(12月31日～1月3日)

■診療科目……………内科・眼科(要予約)・整形外科(要予約)・呼吸器内科・消化器内科  
循環器内科・放射線科・リハビリテーション科・各種予防接種

## 内科

|    |       | 月                  | 火                      | 水      | 木               | 金               | 土     |
|----|-------|--------------------|------------------------|--------|-----------------|-----------------|-------|
| 午前 | 第1診察室 | 高江洲 良一             | 高江洲 良一<br>(高血圧循環器専門外来) | 新城 和明  | 新城 和明           | 高江洲 良一          | 新城 和明 |
|    | 第2診察室 | 古堅 誠<br>(琉大医師)     | 兼久 梢<br>(琉大医師)         | 宮下 富美子 | 橋岡 寛恵<br>(琉大医師) | 宮下 富美子          | 儀間 朝次 |
|    | 第3診察室 | 宮下 富美子             | 國吉 純郎                  | 國吉 徹   | 宮下 富美子          | 國吉 純郎           | 國吉 純郎 |
| 午後 | 第1診察室 | 新城 和明<br>(糖尿病専門外来) | 新城 和明                  | 儀間 朝次  | 高江洲 良一          | 金城 武士<br>(琉大医師) | —     |
|    | 第2診察室 | 國吉 純郎              | 東新川 実和                 | 東新川 実和 | 國吉 徹            | 東新川 実和          | —     |

## ドック健診

|                    | 月    | 火    | 水    | 木    | 金    | 土      |
|--------------------|------|------|------|------|------|--------|
| 午前のみ<br>8:30～10:00 | 琉大医師 | 琉大医師 | 琉大医師 | 琉大医師 | 琉大医師 | 東新川 実和 |

## 眼科

|    | 月      | 火                  | 水                  | 木                  | 金                  | 土                  |   |
|----|--------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---|
| 午前 | 第1診察室  | 城間 千歳              | 新城 百代              | 新城 百代              | 新城 百代              | 新城 百代              | 第1・3・5週<br>中村 秀夫<br>(硝子体専門外来)<br>第2・4週<br>新城 百代 |
|    | 第2診察室  | 中村 秀夫<br>(硝子体専門外来) | 中村 秀夫<br>(硝子体専門外来) | 中村 秀夫<br>(硝子体専門外来) | 中村 秀夫<br>(硝子体専門外来) | 中村 秀夫<br>(硝子体専門外来) |   |
| 午後 | 手術/検査日 | 検査日                | 手術日                | 検査日                | 手術/検査日             | —                  |   |

※眼科外来は予約制となっております

## 整形外科

|    | 月              | 火 | 水 | 木 | 金 | 土    |
|----|----------------|---|---|---|---|------|
| 午前 | 第3週のみ<br>金城 康治 | — | — | — | — | 琉大医師 |
| 午後 | 奥間 孝           | — | — | — | — | —    |

※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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |

平成30年 秋 版 結ゆい

■ 発行人/広報委員会  
■ 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