

結



平成30年

新春版

CONTENTS

2 新春の挨拶

3 健診専門フロア オープン！

4 特集 肺炎球菌ワクチン

6 血压脈波検査

7 ヘルパーステーション小祿

8 活動報告

9 榮養科通信

10 INFORMATION

11 くすりの保管・管理 Q&A / 求人募集



新春の挨拶



小祿病院 院長 新城 和明



新年あけましておめでとうございます。

皆様には健やかに新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。日頃より皆様から祿寿会へのご理解とご協力を頂き、心よりお礼申し上げます。昨今より少子化、超高齢化社会が急速に進み、医療、介護を取り巻く環境は、ますます厳しいものとなりました。そのような状況でも、祿寿会職員一体となって、地域より信頼される施設を目指して頑張ってきました。

一昨年より進めてきました地域包括病棟への転換(30床)、2階への眼科外来移転も順調に進み、昨年は更に6階フロアへ健診、人間ドック部門を独立させ、利用者の皆様へゆったりと健診、ドックが受けられる環境を構築することができました。また、本年度は長年の懸案事項でありました、電子カルテシステムの導入を予定しています。利用者の皆様の待ち時間短縮と業務の合理化に寄与するものと思われます。

本年も祿寿会は、様々な課題に挑戦し、地域の皆様から信頼され、頼りにされる法人を目指して、職員一丸となって頑張っております。旧年にも増して、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

祿寿園 施設長 國吉 純郎



謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年中は、ご利用者の方々やご家族様そして地域の皆様より、暖かいご支援やご理解を賜り厚くお礼を申し上げます。新しい年を皆様と共に、迎えることが出来たことを本当に嬉しく思います。

医療法人祿寿会は、地域の皆様との信頼関係を育み、地域の共有財産として地域と共に歩む医療・介護・福祉サービスの提供を理念としていますが、祿寿園は介護部門の一員としてデイケア・デイサービス・ショートステイ・入所介護などのサービスを提供しています。

これから日本は未曾有の超高齢化社会を迎えますが、地域の皆様と連携し安心して生活が過ごせるように日々努力していく所存です。多くの方々の期待に応えることができるよう職員一同頑張っていきます。

今年も皆様からのご指導ご鞭撻を宜しくお願い申し上げ、新年のご挨拶といたします。

理念

医療法人祿寿会は、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。

平成 29 年 10 月より、健診専門フロアが小祿病院 6 階へ移設いたしました

健診専門フロア オープン!

きれいな、ゆったりしたフロアで健診を受け、
自分の体のことを振り返るきっかけを作ませんか？



ここが魅力!! 3つのポイント!!



① 安心! 専門医が対応!

2名の消化器の専門医が対応。
細やかな検査を実施いたします。

② 女性医師が対応可能に!

大腸カメラで女性医師が対応可能になり、
女性の方にも受けやすくなりました。

③ 明るく広々とした空間!

ゆったりとくつろぎながら受診が可能になりました。

利用者さま
の**声**

50代女性
Cさん

5年前から毎年、小祿病院で健診を受けています。

当時の健診で採血の結果、血小板に異常が見つかり、即、その日で専門医の病院へ紹介をして頂きました。1年間の療養を経て、現在は職場復帰をすることができました。それ以来、毎年、健診を欠かさず、専門医のアドバイスを受けて健康管理を行っています。

人間ドック・特定健診・健康診断などのご相談はお気軽にお問合せ下さい

☎(098)857-8713(健診直通) ■お問い合わせ時間 平日:9:00~16:30・土曜日:9:00~11:30

内科医師

宮下 富美子



平成26年10月1日から、高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種となりました。

もう接種された方もいらっしゃると思いますが、肺炎球菌ワクチンは肺炎球菌感染症の予防目的で接種されます。

出典：厚生労働省ホームページ

[\(http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000164112.pdf\)](http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000164112.pdf)

肺炎球菌感染症とは一体どんな病気なのでしょうか

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。

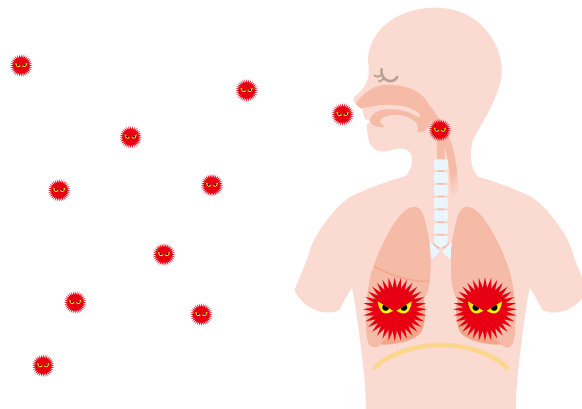
肺炎球菌は、市中肺炎(通常の社会生活を送っていてもかかる肺炎)の原因となる、主な細菌です。莢膜(きょうまく)とよばれる厚い膜でおおわれているため、免疫機能がはたらきにくいのが特徴です。

肺炎球菌は小さなお子さんや高齢者のみでなく、大人でも、鼻やノドの奥にすることがあり、免疫力の低下などをきっかけに、重い病気を起こすことがあります。ちなみに日本人の約3～5%の高齢者では鼻や喉の奥に肺炎球菌が常在しているとされます。

肺炎球菌による感染症にかかることが多いのは、5歳未満(とくに2歳未満)の乳幼児や65歳以上の方です。5歳未満(とくに2歳未満)の乳幼児では免疫機能が未発達の

ため肺炎球菌に対してうまく免疫が働きません。また、65歳以上の方も元気であっても免疫機能が低下し始めており、感染症にかかりやすくなっています。

ほかにも肺炎球菌による感染症にかかりやすい方として、糖尿病、心疾患、呼吸器疾患などの慢性疾患を持つ方や、免疫抑制剤による治療中などで免疫力が低下している方、脾臓を摘出されている方、たばこを吸っている方などが挙げられます。





すべての肺炎球菌感染症を ワクチンで予防することは可能なのでしょうか

肺炎球菌には 93 種類もの型（血清型）があります。平成26年10月からの定期接種で使用されるワクチンは、そのうちの23種類の型に効果があります。また、この23種類は成人の重症の肺炎球菌感染症の原因の約 7 割を占めるという研究結果があるそうです。（厚生労働省HPより）

通常の社会生活でかかってしまう「市中肺炎」と呼ばれる肺炎の、主な起因菌は肺炎球菌です。ワクチン接種することにより、

かかりにくくする、重症化を防ぐことが大切です。

また、ワクチン接種のみでなく、日頃からうがい・手洗いの励行やマスクの着用といった日常的な感染予防に心がけていただくことや慢性疾患をお持ちの方はその治療を継続していただくこと、たばこを吸う方は禁煙すること、規則正しい生活をおくることなどによって、免疫力を高めることが大切です。

接種時の注意点

接種歴を必ず確認して接種を受けてください

過去 5 年以内に、肺炎球菌ワクチンを接種されたことのある方が、再度接種された場合、注射部位の疼痛、紅斑、硬結等の副反応が、初回接種よりも頻度が高く、程度が

強く発現するとの報告がありますので、再接種時は**5年以上経っていること**を確認する必要があります。

ワクチンを接種した後にみられる主な副反応

接種部位の症状（痛み、赤み、腫れ、接種した腕の動きの制限など）や、筋肉痛、疲労、頭痛などがあります。稀に報告される重い副反応としては、アナフィラキシー様

反応、血小板減少、ギランバレー症候群、蜂巣炎様反応等が報告されています。

ワクチンの接種後に気になることがあれば、接種した医療機関にご相談ください。

（参考：ファイザー製薬 HP）

当院にても肺炎球菌ワクチンの接種は可能です

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】小祿病院 ☎(098)857-1789(代)

血圧脈波検査

血圧脈波検査とは？

全身の血管の状態を予測評価する検査であり、血管の硬さと足の血管の詰まりを見ていきます。一般的にABI検査と呼ばれることが多く、15年ほど前から行われるようになった比較的新しい検査です。方法は両腕の血圧と両足首の血圧を測定するだけでとても簡便です。実際には主にbaPWVとABIという2種類の検査項目の評価を行います。



baPWV… baPWVとは脈波伝播速度の略で、**血管の硬さ**を評価します。血管がしなやかであれば、拍動は血管の壁で吸収されてゆっくりと伝わります。baPWVが大きいほど血管が硬く、血管や臓器への負担が増えて、心疾患や脳血管疾患を発症するリスクが大きくなります。また、血圧が高いとbaPWVは大きくなります。

ABI… ABIとは足首／上腕収縮期血圧比で、**足の血管の詰まり**を評価します。足の血管に詰まりがあり血流が悪くなると、足首の血圧は低くなり、ABIの値は小さくなります。ABIが0.9以下の場合、下肢閉塞性動脈硬化症の疑いがあります。

血圧脈波検査をお勧めする人

- 高血圧
- 喫煙
- 糖尿病
- 過度の飲酒
- 脂質異常
- 肥満など

最近は多くの病院にある検査です。検査時間は5～10分程度と比較的短く、血圧を測るだけなので痛みや苦痛がほとんどありません。死因の2位4位となる心疾患や脳血管疾患等のリスクを知る事が出来るととても簡便で有用な検査です。みなさんぜひ検査してみませんか。

私たちにお任せください!!



ヘルパーが流しの片付けをしている様子

”住み慣れた場所で過ごしたい”

そんな願いを叶えるお手伝いをいたします

少し無理をすれば自分で何とかできる・・・と、お一人、またはご夫婦、ご家族だけで生活されている方々もたくさんいらっしゃいます。

そんな、がんばっている方々に・・・ほんの少しのお手伝いで、その負担や不安を減らすことができることがあるかもしれません。その人がその人らしく安心して生活が送れるよう、スタッフ全員でがんばってます!!

80代女性 要支援Ⅱ

事例 1

現在入浴援助でヘルパー利用(週2回)

ご家族在のため、介護保険では家事援助のサービスが受ける事が出来ないで、自費のサービスを利用し家事援助を行なっている。入浴後1時間で食器を洗い片づけたり、利用者様の指示を受け調理などを行っています。

利用者さまより、手足のしびれもあり、長時間立っていることがきついため、とても助かっていると喜ばれています。

60代男性 要介護Ⅰ

事例 2

現在5名のヘルパーで月～土の夕方訪問し、夕食作り、掃除、買い物支援行っています。

利用者様自身で買い物へ行くこともあり、家にある同じ食材を買ってしまったたり、冷蔵庫に保存している食事を食べ忘れたりすることもある。

ヘルパーの声掛けやメモを書く事で本人もとても助かっているとの事。ヘルパーが作る料理も一人ひとり違うメニューでとても美味しいと笑顔で話しています。



技術
向上

安心してサービスを受けていただくために!

ヘルパーステーション小祿では、毎月定例会を開催しています。ヘルパー同士の話し合いによる意見交換や、介護保険の勉強会にとどまらず、調理実習で新しい料理に挑戦したり、技術面の向上のための実技講習なども行なっています。

これからも、利用者様の自立支援を目的として、心身状態の維持・向上のため、ホームヘルプを提供してまいります。お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】 ヘルパーステーション小祿 ☎(098)857-6205

禄寿園恒例若返り会 !?

ハイサイ、グスーヨー、チュウ、ウガナビラ。禄寿園では、毎年9月に「若返り会」と銘打ち、敬老会を開催しております。職員と利用者様の余興や外部ボランティアをお招きして大がかりの一大イベントとなっております。

利用者様に喜んで頂きたく、職員一同も頑張って場を盛り上げました。利用者様も、手拍子や音楽を口ずさんでおられました。又、今回は巷で話題のマイケル中本さんもお越しいただき、場を大いに盛り上げて頂きました。



HAPPY ハローウィン !!

毎年、ハローウィンを通して地域のかわいい保育園児と交流をしています。僅かな時間ですが、会場が一つになり、お遊戯を観賞したり、ゆんたくをして楽しく過ごされています。

イベント後、利用者様からは、「ボランティアさんや近隣の子供達が、デイケアに

来てくれて本当に良かった」「とっても面白かったよ～」と、嬉しそうに話され、楽しまれている様子でした。

日々提供している日常生活の支援は勿論の事、余暇活動の更なる充実を図り、利用者様の満足度向上の為、企画作りにも尽力してまいります。



住み慣れた地域で「自分らしい生活が続けられるよう」
真心をもって全力で支援します

随時、見学・一日無料体験を受け付けております。

介護老人保健施設 禄寿園 ☎098-857-6225
入所担当:喜納 通所リハビリテーション担当:宮城・下地

人間の免疫の7割は腸管免疫に依存していると言われ、腸内には、およそ100種類、100兆個の細菌が棲みついています。腸内細菌の総数に個人差はあまりありませんが、善玉菌・悪玉菌の割合は生活スタイルに大きく左右されます。

善玉菌を増やす生活習慣

- ① 乳酸菌や納豆など発酵食品を摂る
- ② 食物繊維を多く含む食品を摂る
- ③ 大豆食品を摂る
- ④ 悪玉コレステロールを減らす食事を心がける
- ⑤ 体(特にお腹)を冷やさない
- ⑥ 軽めの運動(ウォーキングやストレッチなど)をする
- ⑦ ストレスを溜めない

腸内環境を整えよう

大豆食品

便を柔らかくする上に、善玉菌の栄養源にもなる



発酵食品

腸内の消化・吸収を促進し、善玉菌を増やす



食物繊維

排便を促すほか、善玉菌の増殖を助ける



<腸内環境を整えるレシピ> 春雨の和え物 (材料2人分)



春雨(乾燥) 1/2袋
きゅうり 1/2本
わかめ(乾燥) .. 小さじ1
鶏ささみ 30g

酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
醤油 小さじ2
塩 適量
ごま油 小さじ1

作り方

- ① 春雨を茹で、ザルにあげて水で洗っておきます。
- ② わかめは水で戻し、きゅうりは細切りにして塩もみをします。
- ③ 鶏ささみは筋を取り、茹でてから冷まして、繊維に沿って割きます。
- ④ 材料をボウルに入れ、Aで合わせた調味料を加えてよく混ぜ合わせます。

この料理で摂れる成分

わかめ アルギン酸⇒腸内のコレステロールを排出させる働きがあります。
ごま油 オレイン酸⇒善玉コレステロールを減らさずに、悪玉コレステロールを減らします。



この料理のポイント

春雨や野菜など、低カロリーの食材を使った和え物は、コレステロールの管理にももちろん、ダイエット中にも役立ちます!(^^)!
鶏肉もささみを使えば、脂質を抑えながら代謝アップに必要なたんぱく質を摂ることができますよ♪

インフルエンザワクチンの予防接種

インフルエンザワクチンの予防接種は予約不要です。
接種希望の方は、下記事項をご確認の上、病院受付にお申し出下さい。

- 予防接種実施期間…… 平成29年10月1日～ワクチンの在庫定数に達し次第終了
- 接種対象者…… 成人(13歳以上)の方
- 予防接種可能日…… 月曜日～土曜日(土曜日は午前のみ) *夜間診療での接種は
行っておりません
- 持ってきて頂くもの…… 当院の診察券、身分証明書(受診歴のない方)
- 接種量及び接種回数…… 0.5ml×1回
- 接種料金…… 3,780円(税込) *同日に2人以上のご家族の方が、同時接種した場合は、
2人目より家族割引3,240円/人となります。

【65歳以上の公費負担による接種について】

65歳以上の方は、各市町村からの公費負担にて接種も可能です。

公費負担で接種をする方は、下記を各自ご持参ください。

- 各市町村より送られてきたハガキ
- 各市町村発行の専用用紙
- 保険証
- 当院の診察券

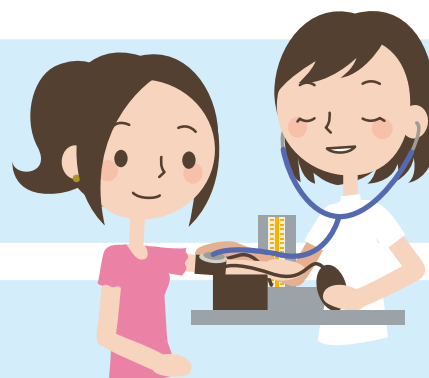
健康フェアのお知らせ

この機会に、日常の健康管理に繋がっ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2月15日(木) 午前10:00～12:00
場所：沖縄銀行 小禄支店
内容：血管年齢測定

日時：H30年2月27日(火)午後2:00～5:00
場所：イオン那覇店

内容：筋力測定、血圧測定、血糖測定、健康相談 (内容に一部変更がある場合もございます)



【お問い合わせ】法人本部 総務課 ☎(098)857-1789(代)



くすりの保管・管理

Q & A

くすりの保管・管理に関するギモンを薬剤師がお応えいたします

Q お薬手帳は毎回提出しないといけないですか？
定期処方をもらうだけなのにどうして？

A お薬手帳とは自分が服用・使用している、していたお薬の品名、飲み方、飲んでいる量や今までのアレルギー歴が記載されています。医師・歯科医師が処方した薬以外に市販薬も記載する事が出来ます。

この手帳があると医師・歯科医師などの処方薬をどれくらいの期間服用していたか、今は服用しているか、また他の病院や医院で同じ薬をもらっていないかなど、お薬の飲み合わせや重複服用を防げます。

いつもと同じお薬の服用でも飲み忘れや飲み方の間違いを確認する意味でも医療機関へ行かれる場合はお持ちください。

お薬手帳は処方薬をもらった調剤薬局にて無料で作ってもらえます。何冊かのお薬手帳をお持ちの時は病院、調剤薬局へ相談し1冊にまとめてもらえるよう相談するとよいですよ。

資料元：日本薬剤師会、(株)日本調剤、沖縄県薬剤師会、愛知県薬剤師会



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)

＜病院部門＞ 外来看護師 ……パート、正職員
病棟看護師 ……正職員(夜勤可)
退院支援看護師 ……正職員
訪問診療看護師 ……正職員

看護補助員 ……パート、非常勤、正職員
理学療法士・言語聴覚士 ……正職員
リハビリ助手 ……非常勤
臨床検査技師 ……パート、正職員

＜介護部門＞ 介護士 ……パート、非常勤
介護福祉士 ……パート、非常勤、正職員
訪問介護員(ヘルパー) ……パート

サービス責任者(介護福祉士) ……正職員
ケアマネージャー ……正職員
言語聴覚士 ……パート

一緒に働いてみませんか？

資格はもっているけど、やったことないから… 前にやっていたけど、長くやっていないから不安… など初心者、経験者問わず、丁寧に教えますので安心してください♪ やりがいのあるお仕事です。

時間なんて気にすることなく、毎日を無邪気に遊んでいた少年時代。あれから歳を重ね、何時の間にやらずに中年時代。誕生日や年末年始、ふとした場面に時の経過の早さを実感しませんか？

かの『ジャンネの法則』では、子供の頃の経験は新鮮さと驚きに満ちているために時間を長く感じられるが、逆に経験を積んでいる大人は、新しい感動が少なく、毎日が単調になり、時が早く過ぎるように感じると心理学的に説明しています。ともすれば、日常生活に新鮮、刺激となる新たな経験を取り入れることで、時を満喫できるという事でしょう。

徒然なるままに日暮さず、成年を機に新しい経験に挑戦してみませんか？

(徳元)



ふたねのつむぎ

外来診療案内

平成 29 年 12 月 1 日現在

- 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】 17:30～19:30 まで（夜間は、水曜日と金曜日：内科のみ）
- 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	新城 和明	儀間 朝次	新城 和明	高江洲 良一	新城 和明
	第 2 診察室	古堅 誠 (疏大医師)	高江洲 良一 (高血圧循環器専門外来)	新城 和明	儀間 朝次	儀間 朝次	儀間 朝次
	第 3 診察室	宮下 富美子	喜友名 朋 (疏大医師)	宮下 富美子	當間 智 (疏大医師)	宮下 富美子	東 康晴
	ドック健診 6F	東新川 実和	當間 智 (疏大医師)	當間 智 (疏大医師)	宮下 富美子	東 康晴	高江洲 良一
午 後	第 1 診察室	新城 和明 (糖尿病専門外来)	東 康晴	儀間 朝次	高江洲 良一	金城 武士 (疏大医師)	—
	第 2 診察室	東 康晴	儀間 朝次	宮下 富美子	東新川 実和	東新川 実和	—
夜 間		—	—	新城 和明	—	東 康晴	—

眼 科

		月	火	水	木	金	土
午 前	第 1 診察室	宮良 孝子	新城 百代	新城 百代	新城 百代	新城 百代	第 1、3、5 中村 秀夫 (硝子体専門外来) 田中 美紀 第 2、4 新城 百代
	第 2 診察室	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	
午 後		手術/検査日 (中村/新城)	検査日	手術日 (中村/新城)	検査日	手術/検査日 (中村/新城)	—

※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		—	—	—	—	—	疏大医師
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 新春 版 結ゆい

■ 発行人／高江洲 良一
 ■ 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
- 小禄老人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