

結

ゆい

令和2年

春
版

CONTENTS

2 感染症とは

3 看護学生からの贈り物

4 臨床検査技師って何しているの？

6 小児レスパイトサービスを提供しています

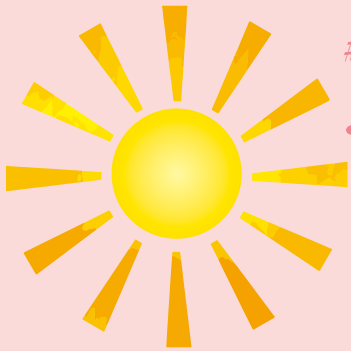
7 あなたもそうかも!? スマホ首!

8 禄寿園だより

9 栄養科通信

10 INFORMATION

11 くすりの保管・管理 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。



～感染症とは～

感染対策委員会



毎年のインフルエンザウイルスや今年流行した新型コロナウイルスについてはみなさん気になっている所ではないでしょうか？今回は、このような感染症や予防法等、基礎的な事を学んでいきたいと思ひます。



感染症とは、病原体が体に侵入して、症状が出る病気です。病原体は、その大きさや構造によって(細菌・ウイルス・真菌や寄生虫)に分類されます。病原体が体に侵入しても、症状が出る人と出ない人がいます。その違いは、その人の抵抗力と病原体の感染力のバランスによって決まります。

感染経路としては、垂直感染と水平感染に分かれますが、今回は、ウイルスをメインにしていますので、水平感染について学びます。水平感染とは、感染源(人や物)から周囲に広がるもので、接触感染・飛沫感染・空気感染・媒介物感染の大きく4つに分けられます。

接触感染・・・特徴:感染者に直接接触して感染する。

例:とびひ・梅毒・破傷風 等

飛沫感染・・・特徴:咳やくしゃみで飛び散ったしぶき(飛沫)を吸い込むことで感染する。

例:インフルエンザ・かぜ・マイコプラズマ 等

空気感染・・・特徴:空気中を漂う微細な粒子(飛沫核)を吸い込む事により感染する。

例:結核・はしか・水ぼうそう 等

媒介物感染・・・特徴:汚染された水、食品、血液、昆虫等を介して感染する。

例:コレラ(水)・食中毒(食品)・ウイルス性肝炎(血液)・マラリア(蚊) 等



予防が大切 ～手洗い・ワクチン～

感染し、発症してしまうと治療が必要になります。しかし、普段から予防を意識する事で、感染を最小限にする事が可能です。私たちが感染する多くの病原体が手に付着します。その手でさまざまなものに触れ、周りの人がそれに触る事で感染が広がっていきます。私たちの手は、さまざまな病原体を運んでいるのです。手洗いをする事であなたの体に侵入するのを防ぐだけでなく、周りへの感染を防ぐ事にもなるのです。手洗いは生活の中で極めて有効な感染対策なのです！

ワクチン接種も大変有効です。有名なのがインフルエンザワクチンです。ワクチンを打つとその病原体に対し免疫を獲得します。その結果、その病気にならない、なったとしても症状が軽く済む、等のメリットがあります。さまざまな感染症のワクチンがありますが、これは、将来を担う子供たちを守るためのものでもあるので、積極的にワクチン接種をする事が推奨されています。

看護学生からの贈り物

5階地域包括病棟 原田 裕紀

当院も看護学生の受け入れを始め3年が経ちました。当院では老年期の看護を学びに毎年秋頃に実習に訪れます。それまでに様々な病院などを回り、春よりは少し成長した姿でやってきます。臨床現場に少し慣れてきて来年からは私たちと同じ看護師として歩みだすんだなという思いで先輩看護師として応援しています。

5階病棟は高齢の患者様が多く、看護学生さんが来ると孫と話しているような気

持になるようで昔の話を一生懸命聞かせてあげていたり、体の心配をしてあげていたりし、患者さんが少し元気になっているような気がします。日頃お世話をさせていただいている私たちはなかなか腰を据えてお話をする時間が取れなかったりし看護学生さんの姿を見ると反省させられます。私たちも看護学生さんに負けずに頑張ろうと力をもらいました。

今回実習に来た看護学生さんが毎日あまり変化のない入院生活を送る患者さんに四季を感じてもらおうと、様々な工夫をしたカレンダーを作成してくれました。カレンダーには写真や絵が添えられ、季節ごとの行事や食べ物、観光地など沖縄の四季を感じるものでした。

看護実習を終えるとき私たちにカレンダーを患者さんと一緒にめくってくださいと役目を託され、看護学生から現場看護師へ繋がれた患者看護がありました。



**地域包括病棟は元の場所へ社会へ早く退院できるよう支援していく場所です。
入院中でも生活感・季節感を感じてもらい、
リハビリ意欲、退院意欲につながるようケアしていきたいと思ひます。**

4階病棟を改装しました

2019年11月から4階病棟の改装工事を行いました。長い築年数が経過しておりますが、改装工事終了に伴い、病室内は明るく清潔感のある雰囲気になりました。これまで以上に、患者様にはゆったり療養して頂ける環境が提供できるようになったと感じております。



工事期間中、患者様ならびに関係者の皆さま方に多大なるご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げますとともに、今後も変わらぬご協力のほどよろしくお願ひ致します。

臨床検査技師って 何しているの？

検査科 平 澄亮

病院等で良く知っている職種は？と聞かれると、医師、看護師と答えると思います。しかし、医療機関では、様々な職種が働いています。今回は臨床検査技師についてお話します。

臨床検査技師は国家試験を合格し、
厚生労働大臣から免許証が発行されます。
大まかな業務は**検体検査**と**生理検査**に大別されます。



検体検査は尿や血液などを用いて、体の異常を調べます。その結果は治療方針や診断に重要になりますので、正確な結果を出さなければなりません。正しい結果を出すために、見えない場所で1個ずつ検体のチェックを行い、その結果を医師に報告しています。

検査の項目によっては、時間がかかることもあります。それは技師が前回値と比べてたり基準値と比べて数値がはみ出していると判断した場合、再度検査を実施し、正確である事を確認してから結果を送信しているからなのです。報告に時間がかかり、診察に呼ばれる時間が長くなることもありますが、正確なデータを診断する医師に伝える仕事でもありますので、ご了承ください。

定期的に検査を受けましょう

検査しなくても自分の体は自分でわかる！！

そうかも知れません。でも本当にそうなの？有名人が亡くなると、病院に受診していなかった。受診すれば良かったのにと自分も思うはずです。脈がとんでいる、ドキドキする。恋わずらいか？そんな年齢でもないし？まずは心電図検査を受けましょう。

タバコを吸っている、血圧が高い、糖尿病、高脂血症などのいわゆる生活習慣病で通院しているけど、採血だけで済ませていませんか？糖尿病では特に心臓などの症状が出にくいのもです。たまたま記録した心電図で心筋梗塞が見つかることも多々あります。症状が出てないから安心では無く、定期的に心電図などの検査を受けてから安心しましょう。

症状や疾患に合わせて医師が適切な検査を指示します。右図は腹部超音波検査による症例です。検査についての相談も受け付けています。遠慮しないでご相談ください。



膵がん



膀胱がん



腎臓がん



肝臓がん

慢性疾患で受診中の方へ

糖尿病、高脂血症、高血圧など慢性疾患で受診中の方へは特に注意が必要です

糖尿病は血糖値のコントロールと定期的な画像検査が必要です。特に膵がんは糖尿病の方は健常者に比べて約3倍高くなります。しかし早期に発見できれば治療する事も出来ます。そのためにも超音波検査などは最低でも半年に1回、CT検査は年1回行う事をお勧めします。

高脂血症では動脈硬化もよりすすみます。簡単な動脈硬化を見る画像検査として、頸動脈検査やABI(脈波)検査が、あります。頸動脈検査は血管にプラーク(小さい石灰)が無いか見る検査です。年1回は最低でも受けましょう。

高血圧では心電図はもちろんですがそれだけでは弁の逆流を見つけることは難しいです。そこで心臓超音波検査を受けましょう。症状が無いときに検査を受けていると、症状が出たときに比較することも可能です。

次回以降に検査値の異常が偶然見つかった症例を見ていきましょう！！

小禄訪問看護ステーション

当事業所では平成28年より 那覇市・沖縄県の委託を受け

小児レスパイトサービスを 提供しています

レスパイトサービスとは？

在宅で療養している小児慢性特定疾患(以下、小慢)の子供のケアをされている家族が休養や冠婚葬祭などの行事などでケアが出来ない時、看護師が自宅に訪問し家族が行うケアを代行する支援で長時間利用できます。

- 対象**…………… ● 訪問看護を利用されている
● 小慢の受給者証を持っている
● 人工呼吸器装着している
● 事業の利用登録の申請をしている

- 利用の理由**…… ● 兄弟児の運動会など行事
● 仕事の都合や病院受診、余暇

- サービス内容**… ● 必要な療養上の看護、日常生活世話など

- 利用者の声**…… ● 兄弟児の行事に参加できてよかった
● 慣れている看護師が来てくれて安心して用事を済ませる事ができた



重い病気や障害をもった子どもや家族の日常は24時間365日続いています。事業所と家族が日程やケア内容などの相談を行い、必要に応じて複数の看護師でサービスを提供しています。家族が少しでも休養や行事に参加ができるようチームでサポートします。私たちは“家族の力になりたい”その一心です。お気軽にご相談ください。

(当事業所で児童11名中、3名が利用。2020年2月現在)



【お問い合わせ】

小禄訪問看護ステーション ☎(098)857-2060

2020年3月より、小禄病院内(2F)へ移転致しました。

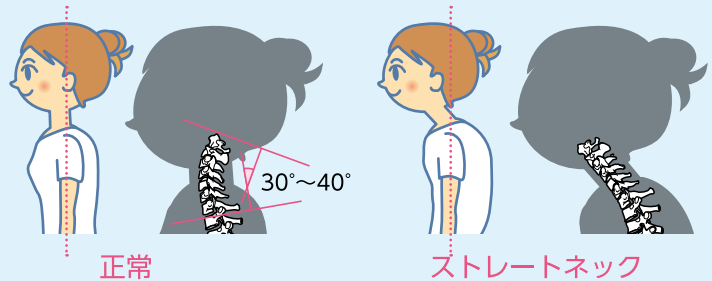
詳しくは、10ページをご覧ください。

ユニホームも変わり、心機一転頑張ります。



スマホ首(ストレートネック)とは

もともと首の骨(頸椎)にあったS字カーブ(30~40度の湾曲)が、まっすぐになってしまった状態。



原因は?

- 長時間の姿勢の崩れや頸椎の疲労
長時間のスマホ操作やパソコン作業(デスクワーク)や同じ姿勢での読書
- 高さの合わない枕(高すぎる枕)の使用



どんな症状がでるの?

- 筋疲労に肩や首、背中への痛みや筋肉のハリ感、肩こり、首こり、腰痛
- 頭痛や吐き気、めまい、耳鳴り、ライラや不眠(自律神経の支障) など...

予防するための運動は?

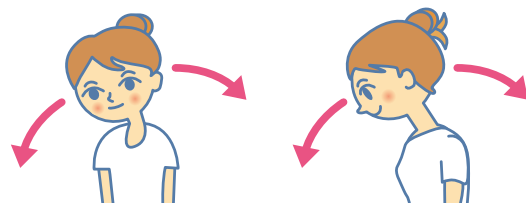
顎押し体操

- ① 背筋をしっかり伸ばし、頭を前に動かします(首から下は動かないよう注意します)
- ② 手で顎を押す



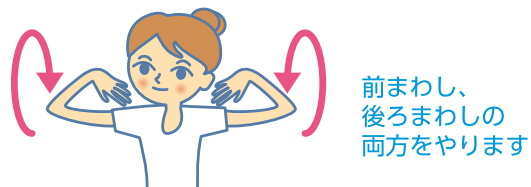
首周りのストレッチ

- ① 首を前後・左右に倒し、首周りの筋肉を伸ばしていきます。
※痛みが出ない範囲でゆっくりと行います!



肩甲骨のストレッチ

- ① 肩に手を当てて、腕をゆっくり回します。
- ② 肩甲骨の動きを意識してやりましょう。



令和元年 年忘れ会

12/23～12/24 二日間にわたり、禄寿園通所リハビリテーションでは毎年恒例の行事となっております年忘れ会を開催。職員や利用者様の余興や外部ボランティア(大嶺婦人会)に民舞を披露して頂きました。寒さを吹き飛ばす熱気で、場内はとても活気にあふれていました。今年最後の行事という事で、職員も気合十分で取り組みました。



令和2年 三線・大正琴の弾き始めを開催

令和2年1月三線、大正琴の弾き始めを開催！職員と利用者様が一緒に演奏しとても盛り上がりました。

正月休みがあり、練習期間が短かった為、演奏者全員が緊張していましたが、無事に終了すると演者全員の安堵する様子が見られました。これからも練習を継続して行事で披露できると良いですね！



子年生年祝い

2/11に子年生年祝いを開催。2名の利用者様がカジマヤーのお祝いを迎えられました。

「花わらび」さんが来園され、可愛い子供達が生懸命踊っている姿を見て、利用者様や職員からは大声援と鳴り止まない拍手が沸き起こりました。又、機会があれば是非禄寿園に来て下さいねー。最後に生年祝いの皆様と花わらびの子供達で集合写真を撮影しました。



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 宮城・下地)



**特定
保健指導**

単なるダイエットではなく 生涯を通じた生活改善をご提案致します

- 所要時間は 20 分
- 目標は自分で決められます
- 健診の流れでそのまま受けられます
- 費用は **無料** です

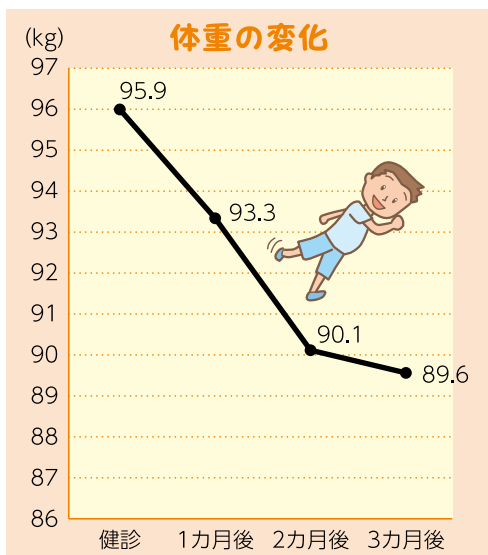
3割はメタボが
改善しています

腹囲 男性平均-2cm
女性平均-3cm

※当日の健診結果で生活習慣改善の必要性がある方が対象となります。

例

健診・特定保健指導から3ヶ月でこんなに変わりました!!



	健診	1カ月後	2カ月後	最終 振り返り	保健 指導 判定値	受診 勧奨 判定値
身長 (cm)	173.5					
体重 (kg)	95.9	93.3	90.1	89.6		
BMI	31.9	31.0	29.9	29.8	25以上	
腹囲 (cm)	97	98		96	~84.9	
血圧 収縮期 (mmHg)	143			124	130以上	140以上
血圧 拡張期 (mmHg)	99			72	85以上	90以上
TG (mg/dl)	536			253	150以上	300以上
血糖 (mg/dl)	140			105	100以上	126以上
HbA1c (%)				5.7	5.5以上	6.5以上

6.3kg 減!!

受診勧奨
までの値は
なくなりました
素晴らしい!!

赤・・・受診勧奨判定値 青・・・保健指導判定値 黒・・・基準値内

- 実施したこと**
- 朝夕の体重測定と記録
 - 間食は週3回まで
 - ご飯はお茶碗すりきり1杯まで

本人の感想 甘い物やごはんをおかわりしないことがはじめはきつかったが、2週間ぐらいで慣れてきた。やせて服にゆとりが出たことと、検査値が良くなってうれしい。リバウンドしないように体重の記録は続けたい。

管理栄養士からの感想 朝夕の体重測定と記録を三ヶ月実践されたことが結果に繋がったと思います！目標が「間食を減らす」「ご飯を減らす」ではなく「間食は週3回まで」「ご飯はお茶碗すりきり1杯まで」など具体的だったことも効果が出た要因だと思います。素晴らしいですね。



ポイント

- 体重測定・記録は減量の基本(記録は手帳・カレンダー・スマホなど何でもOK)
- 目標は具体的な方が実践しやすい。

事業所移転のお知らせ

この度、事務所を移転する運びとなりましたので、お知らせいたします。

以後、お問合せ、ご来所は下記までお願いします。

小禄居宅介護支援事業所

TEL:098-858-7881 FAX:098-858-0058

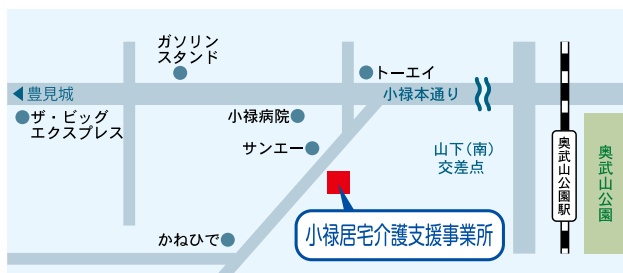
電話・FAX番号
の変更は
ございません



新住所

〒901-0152

那覇市小禄1-27-1 1F



小禄訪問看護ステーション

TEL:098-857-2060

FAX:098-857-6058

電話・FAX番号
の変更は
ございません

ヘルパーステーション小禄

TEL:098-857-6205

FAX:098-857-6058

電話・FAX番号
の変更は
ございません

新住所

〒901-0152

那覇市字小禄547-1 (小禄病院 2F)



健康相談のお知らせ

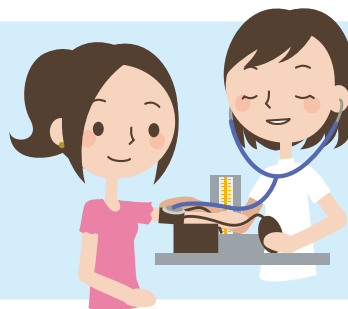
この機会に、日常の健康管理に繋がってみてはいかがでしょうか。

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：令和2年4月15日(水)

場所：沖縄銀行 小禄支店

内容：血糖測定、血圧測定



※新型コロナウイルスの
感染拡大の状況次第では
中止となる可能性があります

【お問い合わせ】 法人本部 総務課 ☎(098)857-1789(代)



外来 Q & A

外来に関するご質問にお答えします

Q インフルエンザと診断されたら何日休めばいいの？

A 学生の場合……学校保健安全法で「発症した後、5日を経過し且つ、解熱した後2日を経過するまで」と定められています。

社会人の場合……入社停止期間を定めた法律はないため、医師や勤務先のルールに従ってその期間は休みましょう。

また、熱が下がっても暫らくは周囲に感染する可能性がありますので、解熱後2日間は外出を控えましょう。



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> 病棟看護師……………正職員（夜勤可）
 病棟看護補助員……………正職員（夜勤有）・契約・パート <未経験者歓迎>
 薬剤師……………正職員・契約・パート
 臨床検査技師……………正職員
 理学・作業療法士……………正職員
 管理栄養士……………正職員
 視能訓練士……………契約、パート

<介護部門> 介護士……………パート、契約 <未経験者歓迎>
 介護福祉士……………正社員（夜勤有）・契約・パート <未経験者歓迎>
 看護師（禄寿園・デイサービス）……………正職員（夜勤有）・パート
 言語聴覚士……………正職員
 訪問介護員（ヘルパー）……………パート <未経験者歓迎>

お気軽にお問合せください。
お待ちしております。



求人動画
QRコード



Twitter

私事ですが、令和2年1月28日に待望の第一子となる長女が誕生しました。初めて腕に抱く赤ちゃんに恐るおそるでしたが、今では少しずつ慣れてきたように感じます。しかし、ここ最近のことですが、新型コロナウイルス流行してきており、沖縄県内でも数名の罹患者が出ているとのこと。特に新生児やお年寄りには気をつけなければなりません。この仕事をする上で、肺炎の怖さは知っており、落ち着くまでは人込みに行かず、細々と暮らして行きたいと思っております!!

(禄寿園 通所 相談員 下地)

外来診療案内

令和2年4月1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
- 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・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科・腎臓内科・眼科（要予約）
整形外科・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 (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 (琉大医師)	池宮城 七重 (琉大医師)	國吉 徹	野原 健	國吉 純郎	儀間 朝次
	第3診察室	國吉 純郎	東新川 実和	東新川 実和	儀間 朝次	—	國吉 純郎
午後	第1診察室	野原 健	新城 和明 (糖尿病専門外来)	儀間 朝次	高江洲 良一	金城 武士 (琉大医師)	—
	第2診察室	國吉 徹	國吉 純郎	國吉 純郎	國吉 徹	野原 健	—

ドック健診

	月	火	水	木	金	土
午前のみ 8:30～10:00	琉大医師	國吉 純郎	琉大医師	國吉 純郎	琉大医師	東新川 実和

眼科

	月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	新城 百代	新城 百代	新城 百代	新城 百代	第1・3・5週 中村 秀夫 (硝子体専門外来) 第2・4週 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)	
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 金城 康治	—	—	—	—	琉大医師
午後	奥間 孝	—	—	—	—	—

リハビリ

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	—

令和2年 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