

CONTENTS

2 コロナ (Covit-19) 抗原検査

3 食欲不振?! 嚥下障害?! と思ったら…

4 便秘薬でも副作用!

5 病棟歯科衛生士のお仕事紹介

6 運動習慣で健康寿命を延ばしましょう!

8 足のトラブル

9 介護保険住宅改修補助金活用してリフォームできますよ

10 禄寿園だより

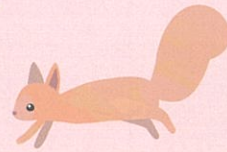
11 栄養科通信

結

ゆい

令和4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。

コロナ (Covit-19) 抗原検査

検査科 伊計 春岐



今日Covit-19による感染拡大が広がり約3年目に入りました。
その中で抗原検査やPCR検査といった言葉をよく聞くと思います。
今回はその中でも抗原検査について少しお話ししたいと思います。

抗原検査とは

イムノクロマト法を原理とした検査で、鼻水等に含まれるウイルスを特徴づけるたんぱく質(抗原)を発色させることで判定する検査です。

長所として早く、簡易的であることが挙げられます。短所は一定量の抗原が必要であるということ、患者さんの病態を反映するわけではなく、また活性を失っていても(死菌)陽性になる場合があります。

PCR検査との違い

よく比較されるPCR検査との違いは厚生労働省が以下の通りとしています。精度自体はやはりPCR検査の方が良いですが、陰性でも感染の可能性は否定できず、何より時間や費用が掛かりますし、一長一短と言えます。

検査種類	抗原定性検査	PCR検査(外注)
調べるもの	ウイルスを特徴づけるたんぱく質(抗原)	ウイルスを特徴づける遺伝子配列
精度	検出には、一定以上のウイルス量が必要	抗原定性検査より少ない量のウイルスを検出できる
検査実施場所	検体採取場所で行う	検体を検査機関に搬送して実施
判定時間	約15分以内	数時間+検査機関への搬送時間

まれにドラッグストアや通販などで研究用の抗原検査キットが販売されていますが、あくまで研究用であり疾患を確定できるものではありません。症状等がある場合は必ずかかりつけ医に相談し、厚生労働省からの承認を受けた検査キットやPCR検査を行い、臨床症状と照らし合わせて初めて確定診断となるのです。

安易に自己診断せず迷ったらかかりつけ医に相談しましょう。

食欲不振?! 嚥下障害?! と思ったら…



外来 新垣 淳子

食は私たちが健やかに生きるために欠かせないものです。生命を維持するために必要な栄養を体に取り入れるだけでなく、老化を防ぎ、美しさを保って、病気を予防するなど、様々な目的があります。その生きるために欠かせない食欲が減ってきたというようなことはないですか？

食べたいという意欲が減った、または無くなった状態を食欲不振といいます。食欲不振が何日も続くような場合には、何らかの病気が原因になっている可能性も考えられます。また食事が長くとれない状態が続くと、体に悪影響を及ぼす可能性も出てくるため、長く続くような場合には病院受診をお勧めします。

食欲不振がある場合、原因となる病気がないか検査(血液検査、超音波検査、レントゲン検査、CT検査、胃カメラ検査、大腸カメラ検査など)を行います。検査して異常がなければ、加齢による事も考えられます。

- 加齢により**
- 食欲がなくなってきた
 - 飲み込みにくい
 - 食事中せき込む
 - 御飯がのどに残っている気がする
 - 食後にのどがゴロゴロする
 - 食事の途中で疲れてしまう
 - 痰が増えた
 - 最近痩せてきた

などの症状がみられ、飲み込みに障害が生じる「嚥下困難」となる事があります。

食欲不振や嚥下障害について、 ご心配な場合は内科外来スタッフへお声かけください。

「摂食・嚥下(食べ方・飲み込み)評価」をご希望される場合は、3～5日程度の短期入院で専門的な飲み込みの検査「嚥下内視鏡検査」を行い、食事内容の工夫や姿勢調整、食べ進め方のアドバイスをいたします。

便秘薬でも副作用!

<薬剤科>



病院では便秘薬についてよく相談を受けます。薬をもらっていても効果が得られていないと感じている方が多いのだと思います。

便秘の改善には、お薬を服用するほかに、定期的にトイレに行く習慣や、食生活を整えたり、十分な水分摂取と腸の動きを活発にするための運動が大切です。生活習慣を見直しても便秘が十分に改善しない場合は医療機関で薬物療法を行います。

便秘の薬には、腸内で水分の分泌を増やし、便を柔らかくして排便を促すお薬や大腸のぜん動運動を促すお薬などがあります。

便を柔らかくして排便を促すお薬

酸化マグネシウムは、便を軟らかくして排便を促すお薬です。便秘の治療に用いられる基本的な薬の一つであり、定期的に使用しても安全と言われていますが、まれに「高マグネシウム血症」という副作用が起こることがあります。

特にお薬を長く服用し続けている方や腎臓に病気のある方、高齢の方において「高マグネシウム血症」が多く報告されています。特に便秘症の方では、腎機能が正常な場合や通常服用する量でも重篤な例が報告されていますので、注意してください。使用する際には、医師と相談しながら定期的に血液検査を受けることが大切です。

高マグネシウム血症の初期症状

- 吐き気
- 立ちくらみ
- めまい
- 脈が遅くなる
- 皮膚が赤くなる
- 力が入りにくくなる
- 体がだるい
- 眠気でぼんやりする

大腸ぜん動運動を促す刺激性下剤

センノシドなどのお薬は、大腸を直接刺激します。効果が高いですが、使い方に注意が必要です。日常的に長く使い続けると耐性が生じて薬の効き目が弱くなります。便が出にくいときに限って一時的に使用するのがいいでしょう。

最近では、従来から使われてきた便秘薬とは働きが異なる新しい薬が登場しています。大切なことは、原因や症状、既往歴に合わせて薬を使っていくことです。たかが便秘と思わず、医師に相談しましょう。

病棟歯科衛生士のお仕事紹介

4階病棟所属 歯科衛生士 安田 千鶴



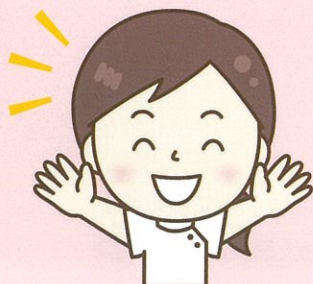
「歯科衛生士」と聞くと、歯医者さんにいる人？というイメージを持つ方も多いと思います。当院に歯科は併設されていませんが、病棟歯科衛生士は日々医師や看護師、介護士、リハビリスタッフとともに連携を図り、協力し合い、口腔ケアを通して入院患者様の全身の健康を守るお手伝いをしております。

主なお仕事内容



- 口腔内衛生管理
- 口腔機能の維持・向上を目的とした訓練
- 安心安全なお食事摂取方法や食事形態の提案
- 栄養サポートチームの一員として活動
- 摂食・嚥下評価入院も担当しております

心がけていること



コミュニケーションを大切に

幼いころ、歯医者はいやだな…(;▽;)という思いを持ったことがある方は少なくないと思います。悲しいかなその気持ちはなかなか払拭できません…さらにお口はとてもデリケートな部分でもあることから、お口に触れるだけでも拒否が強く出てしまう方も多いです。

まずはしっかりと自己紹介をして手を取りお話。ゆっくりと腕や肩をさすり緊張をほぐして、徐々に唾液腺や口唇マッサージへと移行します。口腔内を確認させてもらい、ケア実施となります。常に「今から〇〇をしますね」の声かけを行い、安心と信頼感を与える事を心がけています。もちろんお口の中だけではなく、**表情や筋肉の動き、全身状態も観察しながら**口腔ケアを行っています。

口腔ケアを行っていくうちにお口の中に関心を持ち「入れ歯を作りたい」「歯医者に通いたくなった」などの要望を口にされる方もいらっしゃいます。退院後も口腔内に関心を持ち続けてもらえるとうれしいです！

お口は身体の入り口です

お食事、呼吸、会話、表情など、様々な役割を果たすお口。口腔機能を維持することでコミュニケーションをとる楽しみや食べる喜びとなり心や体の健康にも繋がります。

運動習慣で健康寿命を 延ばしましょう！



監修：作業療法士
大城 友里恵

健康寿命とは

心身ともに健康で介護等を必要とせず、日常生活に制限なく自立して生活できる期間



最近ではコロナの影響もあり、老若男女問わず運動不足の人が増えています。運動器(骨格筋、骨、関節など)の健康に関わりがあり、要支援や要介護の原因になるサルコペニア、ロコモティブシンドローム(以下:ロコモ)、フレイルという言葉を知っていますか？



【ロコモ】

運動器(骨格筋、骨、関節など)の機能低下による移動能力(立つ、歩く等)の低下した状態。※高齢者だけではなく若年成人も含む

【サルコペニア】

筋肉量の減少と、筋力や歩行速度の低下した状態

【フレイル】

加齢に伴い、心身の活力が低下し、生活機能障害や要介護状態になるリスクが高まっている状態
上記の3つはお互いに関係し、運動器疾患と密接な関係があります。



健康寿命をのばし、ロコモ等を予防するポイント！

①定期的に適度な運動をする

- 有酸素運動(ウォーキング、ジョギングなど)
- 筋肉に反復した負荷をかけた運動(スクワットなど)

②バランスのとれた食生活

- 野菜をしっかりとり、たんぱく質不足、エネルギー不足に注意！
- 筋肉づくりに欠かせない、たんぱく質(肉や魚、大豆製品、乳製品など)をしっかり摂取する
※エネルギーの素になる炭水化物や脂肪が不足すると、筋肉のたんぱく質を使ってエネルギーを補うため、筋肉が減ってしまいます。

③禁煙・・・喫煙はさまざまな病気のリスクを高めます

④各種健診・検診・・・リスクの早期発見し、対処するため定期的に体の状態を知っておくことも重要です。

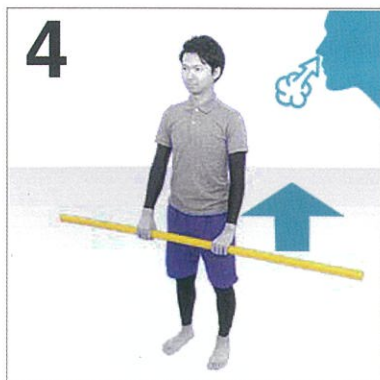


自宅でできる運動

運動① 下肢の筋力増強運動



運動② スクワット動作



© Rehab for JAPAN Inc.



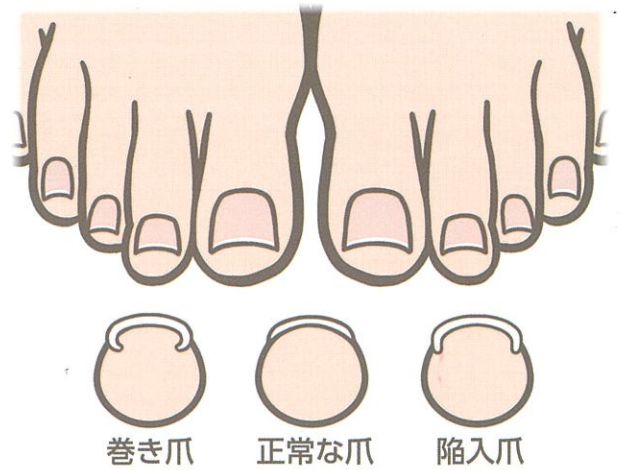
運動習慣を身に付け、
生活の質の向上や健康寿命の延伸を図りましょう。



足のトラブル

今回は在宅利用者に多かった
巻き爪についてとりあげました

小緑訪問看護ステーション 渡慶次 智子



【巻き爪とは】

足の爪が過度に巻いて爪の近くにある皮膚に食い込んだ状態をいいます。

巻き爪がおこる理由

もともと足の爪は巻きやすい構造をしています。親指がしっかり地面を踏みしめて体重がかかることにより丸まらず、緩やかなカーブを保っています。しかし、足の爪に均等に力がかかると、中途半端に爪が浮いてしまい、爪が巻いてしまいます。

巻き爪がおこる原因

- 爪に体重がしっかりかかっていない
- 寝たきり
- 足に合わない靴を履いている
- 足の指の変形によるもの(外反母趾・扁平足など)
- 爪が薄い

巻き爪を放置すると…爪の両サイドが曲がり皮膚に食い込むことで陥入爪になります。さらに症状が悪化すると、爪周辺炎を起こし、肉芽ができて疼痛を伴うようになります。

* 爪が変形する疾患で腫瘍が発生していることもあるので注意が必要です。

予防

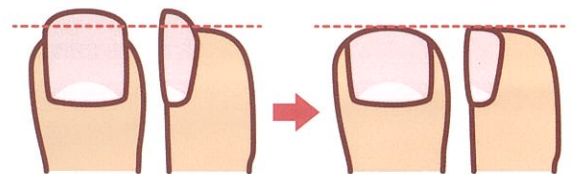
①足の爪を正しく切る

足の爪は皮膚と同じか1mm程で伸びた状態にし、爪の先は平らに角は少しだけ切る

②足にあった靴を履く

③歩き方に気をつける

歩く時に足の爪に均等に力が加わるようにする。つま先が正面を向くようにまっすぐ足をだし、かかとから着地して、重心は足裏に、動くときは足の小指から親指に順番に重心をかけるようにして、最後は親指をしっかり押し出す様に歩く。



巻き爪を予防する爪の切り方(スクエアカット)

足の指の変形を防ぐための予防運動

①足の指のグーパー運動

足の指でじゃんけんのグーパーを行う。グーパーを確認する様に20~30回続ける。

②かかと上げ運動

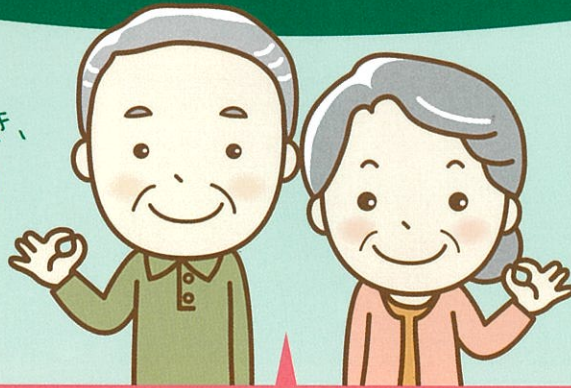
立った状態でかかとの上げ下げする。1セットにつき20回程度。指の付け根からしっかり曲げるのがコツ。朝昼夜に1セットずつやるとよい。倒れそうになったら無理せずにどこかにつかまって行う。

●参考文献: コラム「足のちえづくり」

介護保険住宅改修補助金活用して リフォームできますよ



自宅で
段差につまずき、
転びそうになり
「ヒヤ〜」



トイレで
立ち上がる時
フラ〜として、
「うわ〜
転ぶ〜」



転んで骨折したらどうしようと不安な時に活用!

今回は那覇市介護保険住宅改修サービス利用を例に紹介しております。
住宅改修の種類も多種ありますので、事前に担当ケアマネジャーや福祉
用具事業所にご相談ください。

- 1 要介護・要支援認定のある在宅で生活している本人、家族、ケアマネ、住宅改修事業者等と共に現場を確認しながら、要望を聞きます。**
- 2 住宅改修事業所担当者は那覇市チャージがんじゅう課事前協議へ行きます。**

事前協議の内容は下記の①～⑧までの事前申請時の提出書類の事です。

- ①申請書「介護保険居宅介護(介護予防)住宅改修費支給申請書」
- ②ケアプランの写し(ケアプランの作成がある場合に提出)
- ③住宅所有者の承諾書(住宅改修を行う住宅の所有者が本人以外の場合に提出)
- ④委任状(受領委任払い制度を利用する場合に提出)
※「受領委任払い制度」とは市が(9割～7割)直接事業者へ支払うことで、利用者の一時的な費用負担を軽減する制度です。
- ⑤住宅改修が必要な理由書
- ⑥改修箇所の写真 ※⑤～⑧は住宅改修事業所が作成します。
- ⑦改修する住宅の平面図(改修前と改修後予定図)
- ⑧工事費見積書(住宅改修費用20万円限度額:その中で介護保険負担割合証に準じ自己負担)【例】受領委任払い制度を利用し1割負担の場合、2万円の支払いとなります。

介護の事でお困り事がございましたらお気軽にご相談下さい

【お問い合わせ】小禄居宅介護支援事業所 ☎(098)858-7881

第12回沖縄ねんりんピックかりゆし美術展

芸術文化活動における参加機会を促すとともに、趣味活動や創作意欲を高め、生きがいを持ち、明るく活力ある長寿社会づくりがテーマとしています。

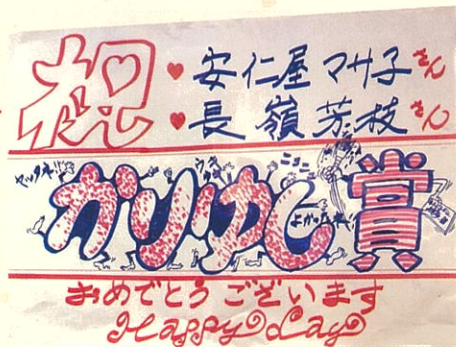


二名の方が「かりゆし賞」を受賞しました!! おめでとうございます!!
出展した絵画はどれも素晴らしい作品でした。これからも絵画を継続しより良い作品作りに励んでいただけたらと思います。

※出展作品は禄寿園の正面入り口前に展示しております。



安仁屋 マサ子様



長嶺 芳枝様

介護予防教室 利用者様紹介(波平様)

1月18日に満100歳の誕生日を迎えられました。おめでとうございます。

禄寿園の介護予防教室に通所され、日々他者との交流やリハビリに励んでいます。これからも禄寿園でリハビリや諸活動を楽しんで過ごされる事を切に願っています。

ヒヤクハタチ
目指せ120歳!!



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 上原・新崎)

最近注目されているたんぱく質。テレビやネットでは高たんぱく質食品がよく紹介されています。たんぱく質は筋肉の合成だけでなく体の中で様々な役割を担う重要な栄養素です。

たんぱく質が不足すると…

- 筋肉量の減少
- 免疫力の低下
- 肌や皮膚のトラブル
- 貧血

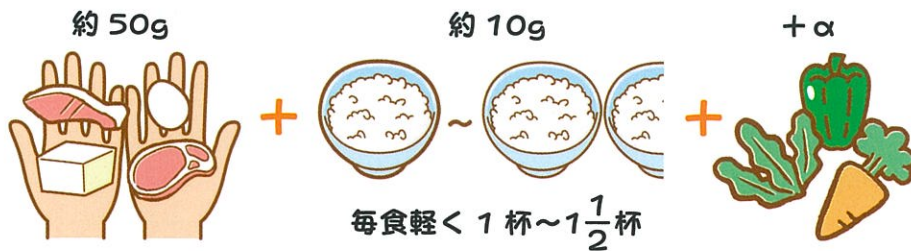
たんぱく質を摂りすぎると…

- 肝臓・腎臓への負担
- 体臭の悪化
- 体脂肪の増加
- 腸内環境の乱れ
- 尿路結石

たんぱく質って1日どれだけ摂ればいいの？

日本人の食事摂取基準では、1日に必要なたんぱく質の量が定められています。

1日 60g なら…



1日に必要なたんぱく質量(推奨量)

年齢等	男性	女性
12~14(歳)	60g	55g
15~17(歳)	65g	55g
18~29(歳)	65g	50g
30~49(歳)	65g	50g
50~64(歳)	65g	50g
65~74(歳)	60g	50g
75以上(歳)	60g	50g

たんぱく質が足りないときは…

- 食パンや菓子パンからサンドイッチに変える
- 豆乳や牛乳などの飲み物を加える



1食あたり+約5~10g

1食あたり+約7g

食べ方にも注意が必要です！

よくある食べ方① たんぱく質ばかり意識して食事をする

たんぱく質が本来の役割を果たすためには、十分な摂取カロリーが必要です。カロリーが不足していると不足分を補うためにたんぱく質が利用されてしまいます。そのため、1日に必要なカロリーを確保するために糖質や脂質もとる必要があります。

よくある食べ方② 1回の食事でまとめて食べる

たんぱく質は1度に体内で利用できる量が限られています。そのため、1度の食事でたくさん摂るのではなく、毎食同じぐらいの量を摂ることが大切です。



■よくある摂り方 ■理想的摂り方理想的な摂取量

プロテインって飲んだ方がいい？

たんぱく質を手軽に補うことができるプロテインですが、必ずしも飲んだ方がいいとは限りません。食事から必要な量を摂れている人は、摂りすぎになってしまうことがあります。そのため、自分自身の必要量や活動量を把握することが重要です。

またプロテインに頼りすぎると他の栄養素の不足や過剰摂取につながるおそれがあるためおすすめできません。

●参考文献：日本人の食事摂取基準(2020年版)

外来診療案内

令和4年4月1日～

- 診療受付時間……【午前】 8:00～11:30まで（眼科は8:00～11:00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30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)	野原 健	高橋 隆 (糖尿病専門外来)	高江洲 良一	高江洲 良一
	第2診察室	高江洲 壮 (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	高橋 隆 (糖尿病専門外来)	東新川 実和	東新川 実和	與那嶺 志穂	國吉 純郎
午後	第1診察室	野原 健	儀間 朝次	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	東新川 実和	國吉 純郎	與那嶺 志穂	國吉 純郎	與那嶺 志穂	東新川 実和

眼科

	月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	—	田中 美紀 (琉大医師)	田中 美紀 (琉大医師)	—	—
	第2診察室	中村 秀夫	中村 秀夫	中村 秀夫	中村 秀夫	中村 秀夫
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	—	—	—	—	—	琉大医師
午後	—	—	—	—	—	—

リハビリ

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

令和4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