



医師会病院だより



理念

安心して暮らせる地域造りを目的とし、益田地域のニーズにあった保健・医療・福祉の提供を行います。

基本方針

1. 公正で安全な医療を提供し人材育成と研修の場を提供します。
2. 患者さま・ご家族さまの人権と意志を尊重した、納得と同意に基づいた医療を提供します。
3. かかりつけ医の支援病院としてきめこまかな病診連携を行います。
4. 在宅を目指した保健予防・リハビリテーション・緩和ケアの充実を図ります。
5. 公益社団法人として益田地域全体にわたる保健・医療・福祉のセーフティネットを構築し、公益の増進に寄与します。

第88号

介護者の心と体の健康づくり
院内感染対策委員会開催
安田小学校神楽クラブ来院
健康食レシビ

介護者の心と体の健康づくり

リハビリテーション科連載記事より

はじめに

介護は非常に体や心が必要になる活動だと思えます。介護者の健康管理も非常に重要になってきます。そこで今回介護者の健康管理のために疲労をためない方法をいくつか紹介しようと思えます。

介護者のストレス

・体の不調として何があるか？
「頭痛・肩こり」「熟睡できない」「疲れやすい」「腰痛・便秘」などの身体的なものもあれば、「不安・イライラ」など精神的な不調に悩まされる人も少なくありません。
・これらの問題も・・・
「軽い運動」「自分の時間を持つ」「生活にメリハリをつける」ことで改善されることも多いです。ストレス源が大きくても、自分の受け取り方や対処方法を変えるだけでもストレスが軽減する可能性があります。なぜなら、個人の性格、価値観がストレスを増大させる要因になることも多いからです。一人で抱え込まず、ご家族・介護者仲間、時には社会資源（デイサービスなど）を使うことも必要になります。

対処の仕方		ストレス源
家族・親戚 専門職：ケアマネジャー・ホームヘルパーなど 社会制度：介護保険など	社会的支援の活用	自分一人で抱え込み、孤軍奮闘する
健診を受ける・予防する・健康づくりを習慣化する・リラクゼーションを行うなど	自己の健康管理	腰痛・膝痛・頭痛・肩こり・胃炎
自分で抱え込む量が多すぎた・誰かに聞きに行けばよいという考え方へ	介護法の見直し	「毎日こんなにはできない」「このままでは体がもたない」「わからないことが多すぎる」

こうした機会に考え方を切り替えるだけでもストレスを軽減することが出来るかもしれません。

こうした症状や考え方をそのままにしておくとストレスは増大します。

疲れをためないために・・・

今回は疲労を蓄積させないために「睡眠をしっかり取ること」「生活リズムを整えること」「リラクゼーション」を紹介します。

生活リズムを整える

生活リズムとは体温・血圧・ホルモンの分泌・自律神経の活動など、体内の様々な働きが一定の周期を持って変化していることをいいます。そして生活リズムを規則正しく刻んでいるのは「睡眠時間」「就寝時間」「食事時間」などがセットされた「朝・昼・夜」のリズムです。このリズムが乱れると体調を崩しやすくなります。そこで今回は心地よく寝るため 目覚めを良くするポイントを載せます。

	心地よく寝る	目覚めを良くする
光	うす暗い部屋の中で 暗い部屋よりうす暗い部屋（月明かりが少し入る程度）の方が安眠できるようです。	強い光で目覚める 太陽の光を浴びておきましょう。雨や曇りの日には部屋の光をつけてもいいでしょう。
音	刺激的なものは避ける 寝る直前までテレビ・ラジオ・読書など、目や耳からの刺激が入ると寝付けなくなります。刺激的なものはなるべく昼に見るようにしましょう。	心地よい音で目覚める 起床時間を一定にすると目覚めは良くなります。自分の好きな音楽・テレビ・ラジオをタイマーの代わりにするのもいいでしょう。
食事	脂肪分控えめ、腹八分目 食べ過ぎ・胃のもたれに注意しましょう。また夕方以降のコーヒーも控えましょう。	朝食はしっかり食べる 起きたらコップ一杯の水、お湯で内臓を目覚めさせ、朝食を食べて一日を始めましょう。
入浴	ぬるめのお風呂に入る 37～40 程度のお湯にかかることで副交感神経が働きリラックスできます。	熱いシャワーを浴びる 一日の始まりに42 位の熱めのシャワーを浴びると交感神経も働き気分を盛り上げます。 * 心臓病や高血圧のある方は避けてください。

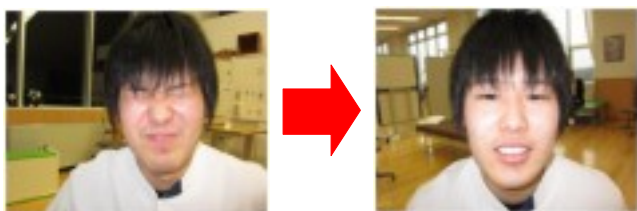
運動	寝る前に軽いストレッチ 適度に体を動かしましょう。 特に足は疲労がたまりやすいので、足の裏などマッサージすると血行が良くなり疲れが解消されます。	横になってストレッチ 手足の関節を伸ばしましょう。 併せて腹式呼吸を行うと体の中から目覚める感じが良くなり疲れが解消されます。
社会活動	ほっとする時間を持つ 誰かとおしゃべりや散歩などすると一人のときは違ったリラックス効果が得られます。	活動的な時間を持つ 仕事や趣味、地区活動など家庭外での活動はメリハリのある一日を作ります。

■ 体の疲労回復に効果的な体操

- * 仰向けで行ってください。
- * 5秒間力を入れて緩めることを2セットしましょう。
- * 高血圧や心臓病の方は控えてください。

顔

口角、眉間、鼻を一気にすばやく緊張させて緩めます。



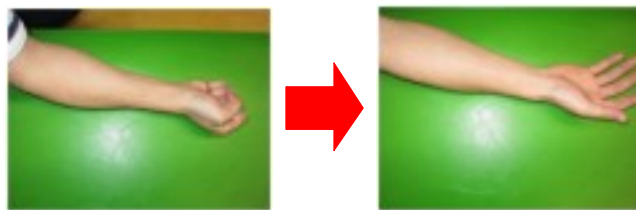
首・肩

歯をくいしばるように首に力を入れ、首が埋まるように肩を持ち上げて緩めます。



こぶし

こぶしを握り緩めます。



胸

両手で胸を中央によせるようにギュッと力を入れて緩めます。



腹

腹をへこますように力を入れて緩めます。



足

足を閉じぎみにして太もも、ふくらはぎ、指の先まで一緒に緊張させて緩めます。



■ 終わりに

介護者も方も健康に気をつけないと、体を壊してしまうこともあると思います。今回の記事を見て体をやすませて、生活リズムを整えることができるとうれしいです。

この記事は医師会病院のリハビリテーション科が担当しホームページでも隔月で掲載を行っております。現在40を超える記事が掲載してありますので是非ご覧ください。

医師会病院：<http://hp.masuda-med.or.jp/>

リハビリテーション科紹介：<http://hp.masuda-med.or.jp/reha01/>

リハビリテーション科連載：<http://hp.masuda-med.or.jp/rehabilitation-archive/>

院内感染対策研修会開催

病院、診療所又は助産所の管理者は、医療の安全を確保するための指針の策定、従業者に対する研修の実施など、医療安全確保が義務付けられています。



当院でも年に2回、院内感染対策委員会を中心に院内感染対策研修会を開催しています。今回も2度目の研修会が開催されました。全職員対象ということで、2月4、5日と2日間に分け外部より講師を招いて開催されました。針刺し事故防止や院内感染防止のポイントなどの講習を受けました。現在はインフルエンザが流行していますので手洗い等の対策をしっかりとしていきたいと思えます。

安田小学校神楽クラブ来院

2月27日、療養病棟1階にて安田小学校の4・5・6年生10名で構成されている神楽クラブ(学校内では「神楽名人」と呼ばれているそうです)による神楽が披露されました。大勢の利用者様とさくらんぼ保育所の園児を前にすばらしい演技を披露してくれました。その迫力に利用者様は大喜び、園児には怖がって泣き出してしまう子もいました。最後に療養病棟中島医師からお礼の言葉が述べられ、それに対して安田小学校児童から力強く「来年も来ます!!」と嬉しい言葉を聞きました。



神楽を舞う児童



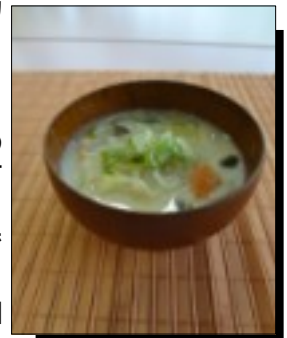
児童を見守る大勢の利用者様

健康食レシピ 具たくさん豆乳味噌汁

風邪流行の季節となりました。風邪の予防と治療には「休養」「睡眠」「保湿」「栄養」が大切です。栄養バランスのよい食事を摂り風邪を予防しましょう。

風邪を引いた時は、食べやすいものからエネルギーやたんぱく質、ビタミンなどの栄養素を十分に補えるようにしましょう。また、体を温め、しっかり水分補給をするようにしましょう。寒い季節に嬉しい汁物や鍋物は、温かく水分が多い料理で、発熱時や発汗時に不足しやすいビタミンやミネラルも補給しやすいのでおすすめです。

今回は野菜の旨みや栄養たっぷりの具沢山の豆乳味噌汁を紹介します。豆乳を加えて、まろやかでやさしい味わいになっています。



(4人分)

ごぼう	40g
人参	40g
大根	40g
白ネギ	40g
しめじ	40g
さつまいも	40g
だし汁	400ml
無調整豆乳	240ml
味噌	大さじ2

(一人前)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	4.4g
脂肪	1.9g
炭水化物	12.1g
食物繊維	2.4g

【作り方】

下準備

ごぼうはさがきにして水にさらし灰汁を取っておきます。大根、にんじんは半月切りのスライスにし、白ねぎは斜め切りのスライスにします。しめじは石突きを取って小房に分けます。さつまいもは5mm幅くらいの半月切りにします。

調理

鍋にだし汁と の野菜を入れて火かけ、途中灰汁が出たら取り除きます。

野菜が軟らかくなったら火を止め、豆乳を加え味噌を溶きます。

仕上げ

再度火をつけ、沸騰させないように温めたら出来上がりです。

医師会病院ホームページ
栄養管理室連載記事2月号より

益田地域医療センター 医師会病院 外来診療担当医一覧表

平成25年3月1日より

診療科	診察	月	火	水	木	金	備考
内科 消化器内科	午前	狩野 稔久	古田 晃一郎 (消化器内科併診)	小川 哲生	狩野 稔久	小川 哲生	内科一般 消化器内科(火曜日)
						古田 晃一郎 (再診のみ)	
循環器内科	午前				伊藤 新平 (9:00~15:00)		循環器内科
外科	午前	服部 晋司	林 彦多	榎野 好成 林 彦多 (再診のみ)	和氣 仁美 (11:00まで)	五十嵐 雅彦	消化器外科・呼吸器外科 小児外科・肛門科 一般外科
					山野井 彰 (胆・肝・膵外科) (11:00~)		
					五十嵐 雅彦 (再診のみ)		
肛門外科	午前				服部 晋司 林 彦多		第1・3・5木曜日 服部医師 第2・4木曜日 林医師
整形外科	午前	交互診療	休診 (手術日のため)	大中 博司	大中 博司	守屋 淳詞 (脊椎は除く)	整形外科一般
麻酔科	午前					島大麻酔科	交互診療 (島根大学麻酔科教授月1回不定期診療)
川比 斥之介科	午前	新垣 美佐	柿木 伸之	新垣 美佐	中島 暁美 (9:30~12:00)	柿木 伸之	川比 斥之介科全般
リウマチ科 (電話予約制)		近藤 正宏 角田 佳子 (9:00~15:00)					膠原病専門外来 近藤・角田の交互診療 電話による完全予約制
呼吸器外科	午前		岸本 晃司 (9:00~12:00)				第2・4火曜日 呼吸器疾患全般 二次健診後のフォロー
循環器外科	午前			末廣 章一			第1水曜日 (心臓・血管外科)
特殊外来	脳神経領域	午前		山崎 達輔			
	頭痛外来	午前		石崎 公郁子			完全予約制
	放射線治療	午前				玉置 幸久 猪俣 泰典(教授)	第4金曜日 玉置・猪俣の交互診療
	乳腺外来	午後		榎野 好成 (13:00~)			14:00~16:00
	緩和ケア外来	午前				五十嵐 雅彦 服部 晋司	第1・3・5木曜日
	外科 北ノコト外来	午前					田島 義証 (島大消化器総合外科教授)

初診受付 午前8時30分~11時00分 再診受付 午前8時30分~11時30分

咳エチケット

風邪などで咳やくしゃみが出るときに、他人に感染させないためのエチケットです。

咳で1.5メートル、くしゃみで3メートル、ウイルスを含むしぶきは飛び散ります。

【方法】

- 咳がでるときは、マスクを着用しましょう。咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう
- 咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔を背け、できる限り1~2メートル以上離れます
- ティッシュなどがいないときは、手ではなく、周囲に触れにくい腕で鼻と口を押さえます
- 使用したティッシュは、すぐゴミ箱に捨てましょう。
- つばや鼻水が手についたら、石けんで丁寧に洗い流します

発行：益田地域医療センター 広報委員会

〒699-3676 島根県益田市遠田町1917-2 TEL：0856-22-3611(代表) FAX：0856-22-0407

E-mail：info@masumi.shimane.med.or.jp 医師会病院URL：http://hp.masuda-med.or.jp/