



# すこやか通信

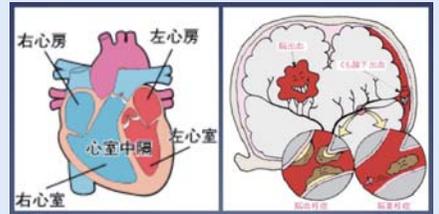
2015.7.10 No.22

## 公開講座 “心臓の不調と脳梗塞のふか～い関係” 副院長 中村 滋

当院では地域に開かれた医療をめざして公開講座を行っています。第8回となった公開講座は“心臓の不調と脳梗塞のふか～い関係”と題して講演しました。

それまで元気だった人にある日突然起こる脳梗塞。その中には心臓の不整脈が原因で起こる心原性脳塞栓症もあります。半身が麻痺するというような脳梗塞の症状は急激に出現しますが、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、飲酒、喫煙、運動不足といった長年にわたる生活習慣が積み重なった結果として発症します。

心臓病も脳梗塞もその治療には改めて生活習慣を見直して健康を維持することが大事であることを話題にしました。



### 心臓病・脳梗塞の予防のために

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 高血圧 症状なくても 要管理     | 6. 高すぎる コレステロール すぐ治療 |
| 2. 糖尿病 放っておくと 悔い残る    | 7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに   |
| 3. 不整脈 見つかれば すぐ受診     | 8. 体力に 合った運動 続けよう    |
| 4. 予防には タバコを止める その気持ち | 9. 万病の 引き金になる 太りすぎ   |
| 5. アルコール 控えてうまさ いつまでも | 10. 脳梗塞 起きたらすぐに 病院へ  |

(脳卒中予防十か条 (H15 日本脳卒中協会) を基に作成)



これを守って  
したいものです。

“健康に 過ごすしあわせ 長寿国”  
“予防して 体調管理 みな元気”

と

暑い日が続いた5月の土曜日の午後でしたが、地域の方々に熱心に聴講いただきました。まだ運営や準備が十分とは言えませんが、より多くの方々のお役に立てるような公開講座にしていきたいと考えております。

### 【理念】

誠心を持って医業を行い、常に医術の向上をはかり、誠実に実行します。

### 【基本方針】

心暖まる医療・看護を目指し、患者さんの健康の回復に努力し、地域の住民の方々に奉仕します。これを誠実に実行することを我々の喜びと致します。

- ①地域の医院・診療所との連携を密にし、24時間診療体制をとっています。
- ②生活習慣病の予防及び地元企業に働く人々の健康管理に専門的な見地から寄与します。

## ● 地域包括ケア病棟 ●

平成27年2月から中村病院に地域包括ケア病棟が稼働いたしました。

### どんな病棟??

急性期の治療を終えてすぐにご自宅や介護施設に退院するには不安のある患者さんが安心して退院できるように準備やサポートをする病棟です。

### その為には・・・

医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、理学・作業療法士、管理栄養士が協力してサポート体制を取ります。

また、ケアマネージャーや施設の方々とも連携を取りながら、様々な視点から意見を出し合い、患者さんの一番良い状況を考えます。

急性期病棟より長めの入院が可能ですが、出来る限り早期に家庭等での生活に復帰していただけるように日々努めています。



## 院内研究発表会

看護科教育委員会主催による『第5回院内研究発表会』を、去る平成27年4月18日（土）に開催いたしました。

以下の演題が発表されました。



### 〈演題〉

- ①入院処方の1包化における分包紙縮小化の検討 …………… 薬剤科
- ②高齢者のせん妄への対応策 …………… 6階病棟
- ③禁煙外来の実績とその後 ～成功・不成功を比較して～
- ④トランスファーによる表皮剥離事故の改善を目指して …………… 4階病棟
- ⑤認知症のある患者さんへの食事支援の方法と関わり方について …… 3階病棟
- ⑥溶けないアイス抹茶・白玉パフェの取り組みと評価 …………… 栄養科
- ⑦不潔リネン処理の徹底をはかる ～東基リネン・三和病衣～ …… 4階看護助手
- ⑧血液ガス検査結果の経時的変化 …………… 検査科
- ⑨病院の中の医療連携室の役割 ～診療報酬をふまえて～ …………… 医療連携室
- ⑩高齢者の皮膚トラブルの現状と予防対策 …………… 5階病棟
- ⑪MRI画像の見方 ～当病院の症例で（入門編）～ …………… 放射線科

看護科だけではなく、薬剤科、放射線科、検査科、栄養科、そして今回は医療連携室と看護助手と多数の他部署からの参加もあり、盛大に開催することが出来ました。

当病院の看護科教育委員会を中心に各部署が日頃の研究、勉強の成果を発表する場として、職員一同質を高める努力をしています。

## 地域医療連携講座



5月19日(火)に墨田区医師会の先生等をお招きして、毎年2回行われている医療連携の勉強会を開催致しました。今回のテーマは「嚥下内視鏡と胃ろう造設～消化管機能改善を目指して～」で当病院 中村 隆院長が講演を行いました。実際の嚥下内視鏡検査の映像もご紹介し、当病院の嚥下機能評価の取組もみて頂きました。医師会の先生方をはじめとして多くの先生方にご来院をいただきました。地域医療連携をより一層深めていくため、このような勉強会を今後も開催していく所存です。

## 口腔ケアについて

歯磨きは私たちの日常生活習慣として定着していますが、脳血管障害などで介護が必要な状態の方は、自分で歯磨きをすることが難しくなります。

今回は、そんな方のお口の中をきれいにする口腔ケアについて、まとめてみました。

### 1. 口腔ケアの目的と効果

- ①歯垢や口の中の汚れをなくし、口腔内の細菌繁殖を予防します。また、全身の感染症の予防にもなります。
- ②口臭を予防し爽快感が得られます。
- ③口腔内の感覚を高め、食べること・飲み込むこと・声を出すことのための動きを維持・改善することができます。唾液の分泌が促進され、食欲増進につながります。
- ④脳の機能の活性化及び生活リズムを獲得することができます。

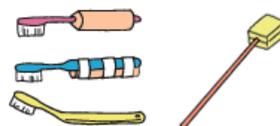
### 2. 口腔ケアの方法

- ①含嗽(ガンソウ)うがい…口腔内の保湿、大きな汚れの除去。
- ②ブラッシング…歯間や歯肉縁下の汚れ、歯垢の除去。
- ③粘膜ケア…口腔内の粘膜に付着した汚れや舌苔の除去。
- ④義歯ケア…義歯に付着した汚れや細菌の除去。



### 3. 寝ながら行う口腔ケアの方法

- ①顔を横に向け、あごの下にタオルを敷く。
- ②吸い飲みを使用し口に水を含ませる。  
※口臭がある場合は水の代わりにレモン水や緑茶を使う。
- ③容器に汚水をはかせる。  
※吐き出せないときは綿棒などに吸収させる。
- ④歯磨きするときは顎を支え、鉛筆を持つように歯ブラシを持ちブラッシングする。



### 4. 口腔ケア用品

様々な口腔ケア用品が売られています。ケアする人に合わせて使用しましょう。

# 野菜

## たっぷりレシピ

# 旬の野菜 DE 揚げ浸し



★秋にはきのこやさつま芋、レンコンなどもオススメです。

### 材料（2人分）

#### A 素材

大根 …… イチョウ切り 1.5cmの厚さ 6切  
 茄子 …… 小さめの1本 2cm位の厚さ  
 赤パプリカ …… 1/4ケ 食べやすい大きさ  
 ピーマン …… 小さめ1ケ 食べやすい大きさ  
 長葱 …… …… 3cmを4ケ  
 アスパラ …… …… 6本  
 ブチトマト …… …… 4ケ

#### B 調味料

だし汁 …… …… 300ml  
 正油 …… …… 大さじ2と1/2  
 みりん …… …… 大さじ2と1/2

#### C 揚げ油 …… 適量

### 作り方

- ①揚げ油を170℃に熱し、野菜を素揚げにしています。
- ②揚げたら油をよく切り、熱いうちにBの調味料に漬込みます。
- ③冷蔵庫に入れ、味をなじませたら出来上がり。

## ちょっと知りたい 検査の話

健康診断では、HDLコレステロールとLDLコレステロール値を測定します。

正常値	HDLコレステロール	40mg/dl 以上
	LDLコレステロール	140mg/dl 未満

一般的にはHDLコレステロールは善玉コレステロール、LDHコレステロールは悪玉コレステロールと呼ばれています。からだの隅々までコレステロールを運ぶ働きをしているものを「悪玉」、反対にからだから余分なコレステロールを回収する働きをしているものを「善玉」と呼んでいます。悪玉が多いということはコレステロールがたまりやすく、また善玉が少なくても回収されるコレス

## ～コレステロールについて～

テロールが少ないので、コレステロールがたまりやすくなります。この状態は動脈硬化になりやすく、また心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなることわかっています。

### コレステロールを減らすポイント

- 1.コレステロールが多い食品（鶏卵、イクラやタラコなどの魚卵、ウナギなど）は控えめにしましょう。
- 2.ビタミン類をたくさんとりましょう。
- 3.タバコをやめましょう。
- 4.ストレスを解消しましょう。
- 5.適度な運動をしましょう。

医療法人社団仁寿会

救急・労災指定

# 中村病院

院長 中村 隆



### ●診療時間●

月曜～土曜  
 9:00～12:30  
 (受付8:00～12:00)  
 13:30～17:00  
 (受付13:00～16:30)  
 ※水曜日のみ上記に加え  
 18:00～19:00  
 (受付17:30～19:00)

### ●診療科目●

内科 外科 皮膚科  
 呼吸器内科 消化器外科 泌尿器科  
 循環器内科 肛門外科 リハビリテーション科  
 胃腸内科 整形外科 麻酔科  
 神経内科 脳神経外科  
 ペインクリニック 形成外科

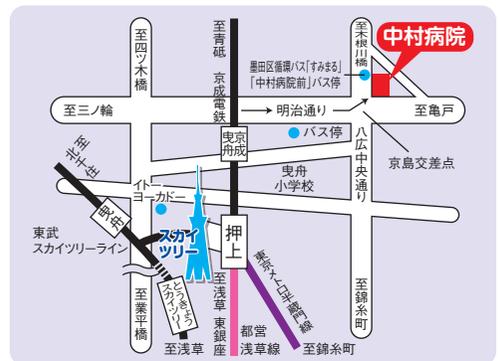
### ●休日●日曜・祝日・創立記念日(3月1日)

※但し急患の場合は、随時受け付けます。

〒131-0041 墨田区八広2-1-1 TEL 3612-7131(代)

ホームページアドレス <http://www.jinjukai.or.jp/>

当院は日本医療機能評価機構認定病院です



## 編集後記

- ★皆様のお役に立てるような情報を提供できるようにしていきます(武)
- ★新しく広報メンバーになりました。皆様に楽しんで読んでいただけるよう頑張ります(吉)
- ★今回から新しく広報メンバーになりました。様々な情報を提供していきたいと思ひます(杉)
- ★中村病院をより身近に感じていただけるように尽力させていただきます(坂)

