

病院短信

理事長 田巻 國義

新年おめでとうございます。

皆様よいお正月をお迎えでしょうか。昨年は、平成から令和に年号が変わり、台風などの自然災害のニュースが日本中に報道され、一方で、桜色のジャージ、日本のラグビーチームの活躍が日本中を沸かせ、チームワークの素晴らしさを教えてくれました。

また年末近くには、リチウムイオン電池の開発により、ノーベル賞を受賞された吉野 彰さんの赤ちゃんのような無邪気な笑顔に心を和まされた年でした。

私は慌ただしい日常に追い回されて、新しい年号に馴染む間もなく令和二年を迎えたような気がします。

さて、医療法人忠洋会は、川越セントノア病院が開院から18年目、春日部セントノア病院は15年目を迎えました。

病院開設に携わった初代理事長で、私の兄、赤坂と瓦井事務局長が、認知症の専門病院を手掛けたのは、20年も前のことです。

外科医から、この病院で勤務することになった私も、瓦井事務局長も、当時は50代（2人とも今年喜寿の年です）でしたから、過ぎ去った月日の長さ、時の過行く速さを実感しております。

当院は、創立当時から基本方針として「患者の拘束はしない」「入院期間の制限を設けないこと」この2つを貫き通して、今に至ります。特に、認知症の患者を拘束しないことは、当時から話題になりました。

近隣の施設や、病院だけでなく、遠い岩手の大きな病院からも、院長、看護部長など大勢のスタッフが見学に見えました。（隣国の韓国の行政の方々も）そして、当院の病棟の穏やかな患者の表情に心が打たれたと聞きました。拘束しないだけで、心身の健康が相当戻るんですね。病棟での患者への対応に特別なことは、何もありません。

患者に寄り添い、話を聞き、根気強く、身の回りの手助けをする。（皆さんが日常自宅で高齢の家族に毎日やっていることです）特に1日3回の食事、2回のおやつを経口摂取すること。介助を要する患者への対応は、エネルギーを要しますが結果的に、多くの患者は入院時より明らかに元気になります。

機会がありましたら、ぜひ見学においでください。治療の中心は、季節にもありますが、インフルエンザに代表されるウイルス性の上気道の感染症です。

今後共、来院されるご家族の方がお気づきの点がありましたら遠慮なくご指摘して下さい。家族の方との信頼関係なくしての医療はあり得ませんから。

体調の変化に対しては、24時間体制の見守りと注意深い観察で、早期の対応を心がけています。

今年の干支は子（ねずみ）です。「子」は経済感覚に優れ、学問好きで努力家だそうです。見習いたいものです。

平成18年、当院が開設して3ヶ月目の病院短信に私の書いた句に「車いす、洗面介助の湯がけむり」とありました。

まだ病棟0人からの年でした。認知症のほかに重症な合併症をかかえた患者への対応にとまどいながらもスタッフ一同真剣に汗してと

り組んでいたことを思い出します。当時の初心を忘れず、忍耐強く、謙虚に歩んでいきたいと思っております。

皆様にとってもよいお年となりますよう、祈念して年頭の挨拶といたします。



いきいき介護



3病棟 介護福祉士 橋本 英介

令和になって初めての年越しとなりました。

さて、私はよく一人で旅行に行くのですが、その途中で外人さんに話しかけられることが多くあります。ですが外国語なので何を言っているのか、わからないことがあります。その時は顔を見て何を言いたいのか判断をしています。

認知症の人は、話をするとき会話の理解力は低下しても相手の顔を見て感情を読み取る能力は維持されるそうです。よくわからないけど怒っている…。よくわからないけど喜んでいる…。私が外人さんに話しかけられている状況と同じなのかもしれません。たとえ理解できなくても相手が笑顔で喜んでいれば、私も楽しい気持ちになります。

この楽しい気持ちを患者さんに分けてあげられるように新しい令和を笑顔で楽しく仕事をしていきたいと思っています。



事務屋の独り言

常務理事 事務局長 瓦井 洋

『インフルエンザ』

令和元年もあつという間に過ぎ、そしてまた新しい年がやってきました。明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

「正月や 冥土の旅の一里塚 目出度くもあり目出度くもなし」。毎年この欄で、このフレーズを言っているような気がします。なかなか一休さんの心境にはなれません。素直に喜ぶべきなのにね。

さて、当院のような高齢の患者さんが多い病院では、難敵ともいえるインフルエンザ。今期は昨年の暮れから早々と流行の兆しを見せています。当院も気を引き締めて対処していますが、いかにせん病院というところ、対処療法は得意なのですが、どうも予防法はあまり…。皆さんに笑われそうですが。

そんなわけで、インフルエンザを完全に防御できるわけではありません。そこで今日は、前回の流行期に病院や診療所で最も多く使われた（厚労省）というインフルエンザ治療薬『ゾフルーザ』についてのおはなしを少し。多分、小さなお子さんを持つお母さんたちも興味があると思いますので。

このゾフルーザ、一昨年の3月に発売されたばかりの新薬です。以前からよく使われているタミフル（1日2回、5日間服用）に比べ、この薬は発症時に1回1錠飲むだけで済みます。服用が簡単なのと、薬がウイルスに直接作用するので治りも早いという事で、前期の流行期には一躍人気になったようです。ところが、このままなら塩野義製薬も病院やクリニックもよかつたのでしょうか、実はこの薬が効かなくなる「耐性ウイルス」が現れたというのです。この「耐性ウイルス」、塩野義製薬によれば、臨床試験（効果や安全性を確かめる）の段階で、『12歳未満の患者の3.4%』に、そして『12歳以上には9.7%』の割合で、耐性ウイルスがすでに発見されていたのだそうです。そして「データは国に提出しており、そのうえで薬として承認されています。変異ウイルスの出現はある程度は予想していました。のだから。当然、医学界では「このまま大量にこの薬を使い続けていていいのだろうか」という論争が起きます。昨年の10月、「日本感染症学会」と「日本小児科学会」は抗インフル薬（ゾフルーザ）の使い方について話し合い、提言や指針を発表しました。その発表によると、『ゾフルーザは使われ始めたばかり、科学的データが少なすぎる』という理由で意見が真っ二つに割れたとか。結局、①「12歳以上には推奨・非推奨は決めることが出来ない」②「12歳未満は慎重に投与を検討する」③「免疫が落ちている人や重症患者には積極的な投与は推奨しない」という発表になりました。

何とも歯がゆいというか、玉虫色というか…。これなら小児科学会の『12歳未満の小児に対する積極的な投与を推奨しない』の方がなんぼかまし、ですよ。12歳未満の子供をお持ちのお母さん方、医学界の『推奨しない』は世間一般で言うところの『あまりお勧めはしません』という柔らかい意味合いではではありません。小児学会の総意をかみ砕いて通訳すれば、『まだデータも少ないが12歳未満では使わない方がよい。昨年、かなり使われ耐性ウイルスの報告もあった。正直危機感を持っている』とまあこんなところでしょうか。日本の医学界なのに一般の人には通訳がいます。そもそもインフルエンザは、薬を飲まなくても自然に治る病気です。普段健康な人に治療薬が必要なのか、という議論は以前からあるのも事実です。ただ、5歳未満の子や70歳以上の高齢者、妊婦や糖尿病患者などには重症化の危険性がありますから薬も必要ですよ。でも度々言いますが、副作用のない薬は100%ありません。薬を信用しすぎるのもどうでしょう。



西川 潤子さん

ピアノリサイタル

今回12回目のリサイタルです♥

変わらず素晴らしい演奏に

皆さん聞き惚れていました(´▽`)

キャンドルサービス

セントノアサンタより
ささやかなプレゼントです♥

保育室の子供たちも
一生懸命歌いました!(^)!

ナイチンゲール誓詞を唱和し
誓いを立てて病棟を回りました♥

看護のひろば♥

2病棟 看護師
浦和 恵美子

歩行困難や寝たきりを招くロコモティブシンドローム

骨や関節・軟骨・筋肉・神経などの運動器の機能に障害が起きて、立つ・歩くといった【移動機能】が低下した状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。

ロコモのチェックをしてみましょう

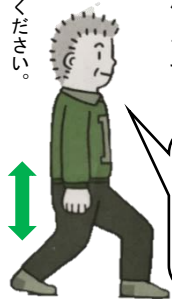
- ① 片足立ちで靴下を履けない
- ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難（1リットルの牛乳パック2本位）
- ⑥ 15分位続けて歩くことが出来ない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡り切れない

7項目のうち1つでも当てはまる場合は、ロコモの心配があります。ロコモを防ぐには、運動によって骨や筋肉に適度な刺激を与えることが大切です。特に足と腰のまわりの筋肉を鍛え、丈夫な足腰を維持しましょう。筋肉は高齢になってもつけることが出来ます。また、骨粗しょう症の予防にカルシウム・ビタミンD・ビタミンK・タンパク質を意識して食事に取り入れましょう。

両足を前後に広げ
両ひざを曲げる

両足を前後に広げて立ちます。背筋を伸ばしたまま、両ひざをゆっくりと曲げ、腰を落とします。ひざを伸ばし、ゆっくりと元の姿勢に戻します。反対側も同様に行います。筋力強化と転倒予防に効果的です。

※からつきが心配な場合は、壁のそばなど、安全な場所で行ってください。



慣れてきたら、徐々に、より深く腰を落とせると効果アップじゃ。

左右
各5回

栄養室だより

管理栄養士
穴久保 沙耶香

新年おめでとうございます。栄養科が新しい体制となって、初めてのお正月を迎えました。

少しでもお正月らしさを味わっていただこうと、元旦の昼食メニューはおせちをご用意しました。

おせち料理の具材には縁起の良い意味や願いが込められています。これさえあれば整うと言われている、おせちには外せない【祝い肴三種】というものをご存じでしょうか。

- ・日に焼けて黒くなるくらい、まめ(豆)に働けるように長寿と健康を願って【黒豆】
- ・卵の数の多さから子孫繁栄と二親(鯨)から両親健在を願って【数の子】
- ・五穀豊穡を願って【田作り(ごまめ)】または【たたき牛蒡】

さて当院のおせちというと、、、食べ辛さから田作りは入れられませんでした。黒豆と数の子はしっかり入っています！

五穀豊穡や健康長寿、そして子孫繁栄と大切な願いが込められていることを忘れずに、それぞれの意味をかみしめながらおせち料理を食べて、これからの一年の幸せを願いましょう。



二〇二〇年 一月一日(水)
※お品書き
赤飯
おせち料理
有頭海老の旨煮
合鴨スモーク
はたて旨煮
数の子
春高野の煮物
伊達巻
絵馬蒲鉾
花三色
お煮(運根の煮、六角里芋煮、和風ふき煮、昆布巻き、くわい)
黒豆煮(クコの実)
栗きんとん(栗の甘露煮)
すまし汁(えのき、しろな)

スタッフ紹介



栄養科
たかみざわ けいこ
高見澤 啓子

星 座：おうし座
血液型：A 型
好きな動物：犬(さらちゃん大好きです)

私は食材や調理をすることが好きなので食に携わる栄養士になりました。病院・老人ホーム併設保育園の経験を活かし、スムーズに仕事に入ることが出来、大変ありがたく思っております。

栄養科の皆様とは約半年の間に少しずつ絆が生まれ真剣に議論したり時にたわいもない話で大爆笑したりと楽しい時を送っている毎日です。これからも微力ながらも患者様・職員の皆様に喜んで頂ける様に力を注いでまいります。



1月の予定

◇誕生日会&初詣&獅子舞

- 1病棟 10日(金) デイルーム 14:00~
- 2病棟 15日(水) デイルーム 14:15~
- 3病棟 8日(水) デイルーム 14:15~

