



心

高幡会だより

こころ 21

2009.7



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院

<http://www.onishi-hp.or.jp/>

夏まつりのお知らせ

本年は、医療法人高幡会設立50年の節目の夏まつりを、開催いたします。
多数の皆様のご来場を心よりお待ちしております。



居宅介護支援事業所とは

あけぼの居宅介護支援事業所は、山野上と森田が担当しています。
利用者様が、ご自宅での生活を長く継続できるように、介護保険のサービス利用についてのお手伝いをしています。

介護保険の居宅サービス（ヘルパー、通所リハビリテーション、ベッドレンタルなど）は居宅サービス計画書に基づいて利用できます。介護度によって利用できるサービスには限度額が設定されています。サービスを利用される場合、ご本人やご家族の希望をふまえ、ご自宅での生活が続けられるように、サービスの調整をするのが主な仕事です。

生活していく中で、困っていることがあればご相談ください。何かお役に立てることがあるかもしれません。
こちらからお伺いいたします。



あけぼの居宅介護支援事業所

健康な睡眠がとれていますか？

私たちの人生の約3分の1は睡眠に使っています。良い睡眠が取れないと、眠れない間の憂鬱な気分だけでなく、日中の注意力散漫・イライラなど日常生活に大きな支障をきたしてしまいます。良い睡眠は健康への第一歩です。これからますます暑くなっていくので、しっかりと良い睡眠を取り、元気にこの季節を乗り切ってください。

<良い睡眠をとるために>

- 食事は刺激物を避け、眠る前にリラックスできるよう工夫しましょう
- できるだけ同じ時間に起床し、朝の光で脳を活性化し、朝食で体を起こしましょう
- 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣を心がけましょう
- 昼寝をするなら、15時前の20～30分がベスト
- 横になって長時間過ごさないようにしましょう
- 睡眠中の激しいいびき、呼吸停止や脚のびくつき、むずむず感があるときは注意しましょう
- 十分眠っているつもりでも、日中の眠気が強いときには、病院へ相談しましょう
- 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
(眠る前のタバコ、コーヒーなどの刺激物は、よくありませんので控えましょう)
- 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心です



薬局

介護保険負担限度額認定証の更新について

現在「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方で、今後利用される方は平成21年7月31日までに更新手続きが必要となります。

更新についてのご相談、手続きにつきましては、病院受付、地域連携室までお問い合わせください。

尚、新たな証が届きましたら、ご提示くださるようお願いいたします。



医事課

逆流性食道炎

通常、食道は胃の内容物が逆流しないようになっています。しかし、ご高齢の方では食道と胃のつなぎ目（噴門部）が緩くなり、しばしば胃の内容物が逆流することがあります。70歳以上の方に多く、80歳代では約1割にみられるともいわれています。また、肥満などで腹圧が上がるのもよくありません。胃の中は強い酸性ですから、胃の内容物が逆流すると食道の粘膜を傷つけ食道炎を起こします。症状は、胸焼け、みぞおちの痛み、つかえ感などで、ひどくなると出血することもあります。

生活上の注意点

- ①食生活の改善（暴飲暴食をやめる、脂肪の多い食べ物を控える、多量の飲酒をしない）
- ②腹部を圧迫する姿勢を避ける
- ③胃からの排出が遅れる食物は避ける（なるべく消化の良いものを食べる）
- ④喫煙は唾液の分泌を抑制し、唾液が胃酸を中和する効果を妨げるのでやめる
- ⑤食後にすぐ寝ることは避ける
- ⑥就寝時はなるべく頭を高くして寝る

治療は

- ①胃酸分泌を抑制する薬を用いる
- ②手術

などですが、いずれにしても気になる方は早めに受診された方がよいでしょう。



放射線科

メタボの可能性ありませんか？

①メタボリック症候群とは？

内臓脂肪型肥満に高脂血症・高血圧・高血糖のうち2つ以上を合併した状態をいいます。

②メタボリック症候群の診断基準

項目	基準値
・内臓脂肪蓄積の可能性（腹囲）	男性：85cm 女性：90cm以上
上記 + 以下のうち2項目以上	
・高脂血症（中性脂肪値）	150mg/dl以上
・低HDL（善玉コレステロール）血症	40mg/dl以下
・高血圧	最高 130mmHg以上 最低 85mmHg以上
・高血糖	空腹時血糖 > 110mg/dl以上

③危険性

不適切な食習慣や遺伝子によって起こる高コレステロール血症、あるいは高中性脂肪血症は動脈硬化を促し、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）を招き、また脳梗塞の原因にもなります。糖尿病や高血圧を合併している場合にはさらに危険率が高くなります。

④対策

無理なく続けられる運動とバランスのとれた食生活が大切です。
検査を受けて自分の健康状態を確認しましょう。

検査科

おすすめ 健康レシピ! ★ 冷やしトマトうどん ★



エネルギー 363kcal
塩分 3.4g (一人分)

★ トマトの栄養

β-カロテン、リコピン、ビタミンCを多く含みます。活性酸素を除去し、身体が酸化（老化）するのを防ぐ働きや血液をサラサラに保ち血栓ができるのを防ぐ働きがあります。

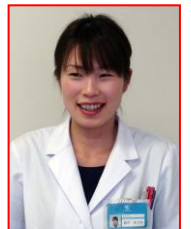
★ 材料 (一人分)

- うどん麺、ゆで…………… 200g
- 油揚げ…………… 1枚
- トマト…………… 50g
- 青じそ…………… 2枚
- オクラ…………… 1/2本
- みりん…………… 大さじ1
- だし汁…………… 1/2カップ
- A { しょうゆ…………… 大さじ1 1/2
- 削りカツオ…………… 3g

★ 作り方

- ①鍋にみりんを入れ煮たてだし汁を加える。Aを加えふたたび煮立ったら火を止めて濾し、あら熱をとる。
- ②トマトは皮を湯むきして、8mm角に切る。オクラは茹で小さく切る。①に加えて混ぜ冷蔵庫で冷やす。
- ③油揚げは熱した焼き網で両面をカリッと焼き5mm幅の細切りにする。青じそは千切りにする。
- ④うどんはゆでて冷水にとり、水気を切る。
- ⑤器に④を盛って②をかける。

管理栄養士
福井まどか



暑い日は、食欲のない時でもスルスルッと食べられる、口当たりのいい麺料理をおすすめ!

夏野菜を加えて栄養満点に!

栄養科



皆様からの「投稿」をお待ちしております。病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想ご意見などをお寄せください。

〒786-0007
高知県高岡郡四万十町古市町6番12号
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250
✉ e-mail: info@oonishi-hp.or.jp