



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92号

嚥下サルコペニア
 明誠高校1日見学
 医療安全研修会開催
 春の防災訓練
 新入職員ボランティア
 健康食レシピ

あなたはだいじょうぶ? 嚥下性サルコペニア

リハビリテーション科連載記事より

「サルコペニア」とは・・・

加齢に伴う筋肉量の低下、すべての原因による筋肉量・筋力・身体機能の低下を意味し、「サルコ」は肉・筋肉、「ペニア」は減少・消失を表します。その原因としては以下のものがあげられます。

- 加齢に伴う生理的な筋肉量の減少
- 活動性低下による筋肉量の減少
- 栄養状態不良による筋肉量の減少
- 手術、病気などの侵襲による筋肉量の減少

嚥下性サルコペニアと誤嚥性肺炎

摂食・嚥下とはいわゆる食物を噛むこと、飲み込むことです。高齢者の摂食・嚥下障害の原因は、脳血管疾患や神経障害、口腔内の病気など多岐に渡りますが、摂食・嚥下に関わる筋肉のサルコペニアも原因の1つです。

では嚥下性サルコペニアが進行するようになるのでしょうか？食物を咀嚼する力や、食塊を舌でまとめる力、送り込む力、飲み込みの力などが低下して食物を上手く飲めなくなり、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。実際に当院でも嚥下性サルコペニアにより食事困難となりリハビリテーションを実施することがあります。

サルコペニアを予防するためには？

筋肉が減少すると聞けば、真っ先に筋トレを行う方が多いのではないのでしょうか？しかし、栄養状態が悪化しているときに筋トレを行うとかわって筋力が低下します。そのため、ご家庭でバランスの良い食事をとり必要なエネルギーをしっかりと摂取することが重要となります。その上で摂食・嚥下に関わる筋肉の低下を予防するトレーニングを行うことが大切です。

嚥下性サルコペニアの予防

【注意】

治療中の病気や怪我があったり、体調に不安のあるときには、まず医師に相談してから始めましょう。また運動回数については無理のない範囲で行いましょう。



首の上げ下げ



舌を前後に動かしましょう



舌を左右に動かしましょう



舌を上下に動かしましょう

まとめ

平成23年、厚生労働省が公にした死因統計では肺炎が脳卒中を上回る第3位となり増加の一途をたどっています。この肺炎の96.5%は65歳以上の高齢者。肺炎の多くは誤嚥性肺炎であると言われており、加齢による嚥下性サルコペニアとの関連が指摘されています。食べることは人生の楽しみの中の1つであり、いつまでも口から食べる楽しみを継続して頂きたいと思います。

明誠高校1日見学

6月12日(水)明誠高等学校の福祉科の1年生27名が1日見学に来てまいりました。福祉施設に対するの理解を深め、施設を実際に見学することによって今後の学習に対する心構えを養うことを目的として行われました。まず当院の療養病棟の説明を受け、その後2グループに分かれて、実際に職員が働いている様子や浴室の特殊浴槽を動かしてみたりととても貴重な体験をしました。今回は時間の短い見学でしたがこれら実習など経験を経て是非将来は、医療従事者を目指してほしいと思います。



真剣に説明を聞く高校生



見学をして回る様子

医療安全研修会開催

6月12日(水)MRM委員会主催で、平成25年度第1回医療安全研修会が開催されました。当院では、医療の質の向上、安全・安心な医療提供のために全職員を対象に医療安全研修会を開催しています。

「予測・予防医療セミナー～リスク対策：使用体験セミナー・誤使用・誤接続～」をテーマにテルモ株式会社に協力をしていただき研修を行いました。

今回は、体験セミナーということで実際に誤った使用の仕方や接続の仕方を体験・確認することで注意点もより理解することができました。さらに実験方式ということもあり楽しく研修を受けることができました。

今後もMRM委員会では、医療機器や医薬品などの医療安全に関する研修会を開催していきたいと思えます。



研修会の様子



実際に体験してみました

春の防災訓練

6月18日、春の防災訓練を実施しました。迅速かつ適正な避難誘導、通報連絡、非常放送、初期消火等の活動が的確に実施され人命の確保及び被害の軽減を図ることを目的として毎年春秋の2回実施しています。今回は昼間の時間帯に震度7の地震が発生し、患者食堂から出火が起こるという想定で救助袋やすべり台等を利用して避難をしました。また、益田広域消防本部のご協力を頂き、昨年度は雨のため中止となりましたが、今年はいりハビリセンター4階に逃げ遅れた要救助者をはしご車で実際に救出する訓練も行いました。訓練終了後には、消防本部による消火器の取り扱い説明後、新入職員を対象とした取り扱い実技を実施し、初めて扱う消火器に苦労していました。万が一の事態に対し被害を最小限にできるようにこのように訓練に取り組んでいます。



新入職員ボランティア懇親会

6月22日、すっかり毎年恒例となりました新入職員による清掃



活動が行われました。「日ごろお世話になっている病院をきれいにしよう」「新人同士仲良くなるよう」を目的に、その年の新入職員が自ら計画し、自分たちでできることを考え新入職員が一緒になって作業を行います。

今回は、病棟の男性看護師を中心として、病棟や外来の車椅子の掃除や玄関周りや駐車場のゴミ拾いをしました。



当日は気温が高い中、約2時間みっちり清掃を行い、一生懸命汗を流していました。ボランティア後は、懇親会を行い、普段はなかなか出会う機会のない他部署の職員と日々の業務について語り合い交流を深めました。



健康食レシピ^{ミートローフ}

麩は小麦粉に水を加えてよく練り、でんぷんを分離させることで抽出されるグルテンが主原料となります。大きく分けて焼麩、生麩、揚げ麩、乾燥麩の4種類があります。主な栄養素は植物性たんぱく

質で、脂肪が少なく消化が良いヘルシーな食品として注目されつつありますが、吸い物に少し入れるなど脇役として使用されることが多いようです。今回紹介するミートローフは、卵とパン粉の代わりにつなぎとして焼麩を使用しています。麩の特性である保水性を活かし、うまみをぎゅっと閉じ込めるため十分おいしくいただけます。麩自体にはあまり味がなく、他の食材となじみやすいため、主のおかずや手作りお菓子にも取り入れて変化を加えてみてみましょう。

4人分

一人分



合挽きミンチ	120g
焼麩	12g
牛乳	大さじ1
玉ねぎ	45g
ピーマン	45g
赤ピーマン	45g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1

エネルギー	104kcal
たんぱく質	7.4g
脂肪	4.5g
塩分	0.7g
コレステロール	20mg

(作り方)

麩を少し碎き、分量の牛乳に浸しておく。

玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンはみじん切りにする。

合挽きミンチ、 、 を混ぜ合わせ、ラップに具を包み形を整え、耐熱皿に置き、レンジ500Wで5分加熱する。(様子をみながら時間は調整する。)

加熱後、肉汁は捨てず、ケチャップ、ウスターソースを入れてソースを作る。

食べやすい大きさに切り、 のソースをかけてできあがり。

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7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				渡邊 伸英 (9:00~15:00)		循環器内科
外科	午前	服部 晋司	服部 晋司 (第1・3・5週)	榎野 好成	五十嵐 雅彦 (再診のみ)	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
			五十嵐 雅彦 (第2・4週)		山野井 彰 (胆・肝・膵外科) (13:00~)		
肛門外科(外科併診)	午前				服部 晋司		
整形外科	午前	吉田 紘二	休診 (手術日のため)	大中 博司	大中 博司	吉田 紘二	整形外科一般
	午後	大中 博司 (13:00~再診のみ)					
麻酔科	午前					島大麻酔科	交互診察 (島根大学麻酔科教授月1回不定期診察)
リハビリテーション科	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	リハビリテーション科全般
リウマチ科 (電話予約制)		角田 佳子 (9:00~15:00)	近藤 正宏 (9:00~15:00)				膠原病専門外来 近藤(火)・角田(月)の週1回交互診察 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)
婦人科		木島 聡 (午後)	休診	木島 聡 (午前、午後)	木島 聡 (午前)	木島 聡 (午前)	電話による予約制 水曜午後は検診のみ 午前:8:30~11:00午後13:30~16:30
特殊外来	脳神経領域	午前		山崎 達輔			
	放射線治療	午前				猪俣 泰典(教授) 玉置 幸久	第4金曜日 猪俣・玉置の交互診察
	乳腺外来	午後		榎野 好成 (13:00~)			電話による予約制13:00~
	緩和ケア外来	午前			五十嵐 雅彦 服部 晋司		
	セカンドオピニオン外来	午前				田島 義証 (島大消化器総合外科教授)	第3金曜日 電話による完全予約制

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
但し、急患の場合はこの限りではありません。

ブラックジャックセミナーのご案内

このセミナーは高校生を対象として、実際の医療現場での体験を通じて、「将来医師になりたい」「医療にかかわりたい」関心を抱く方々が増えることを期待して、これからの日本の医療を支える人材を育てることに貢献できればという願いをこめて企画いたしました。実際に治療現場で使用される医療機器を用いて手術体験などをしてもらうセミナーです。

日時・・・7月27日(土) 尚、参加には申し込みが必要となります。

時間・・・13:00~16:00

会場・・・益田地域医療センター医師会病院

問合せ先・・・医師会病院内 ブラックジャックセミナー事務局(総務課)

TEL 0856-22-3611



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/