

ふれあい さいせい



発行
済生会西条病院
 2019年秋号 第78号

西条市朝日市269-1
 TEL (0897) 55-5100



西条祭り 撮影：吉本真夫

ごあいさつ

いしづち苑 事務長 豊田 晃司

アミノインデックスの検査について

外科部長 石井 博

サプリメントのおはなし

薬局 大森 孝子

食べ物の話① 柑橘類

栄養科長 越智 泉

やさしい日本語を使いましょう

画像センター 木村 真一

糖尿病週間行事のご案内

内科部長 金子 由梨

災害訓練

災害対策委員会 大道美由紀

部署紹介

検診センター 工藤 晃久

敬老会

いしづち苑 主任介護福祉士 藤岡 隼平

第5回 夕涼み会

西条特別養護老人ホーム 村尾 友和

ごあいさつ

いしづち苑 事務長 豊田 晃司



済生会西条
老人保健施設 いしづち苑

事務長

豊田 晃司

いつも、いしづち苑および各事業所をご利用いただき誠にありがとうございます。

いしづち苑では老人保健施設入所、短期入所(ショートステイ)、通所リハビリテーション(デイケア)、ヘルパーステーション(訪問介護)、居宅介護支援事業所、在宅介護支援センターの事業を実施し、職員数は78名、母体である西条病院の併設施設として『済生会西条・医療福祉センター』内において地域のために役割の一翼を担っています。

さて、介護保険制度はスタートして約20年を迎えて、サービス利用者は制度創設時の3倍を超え、さらに拡大しています。近年、国の方策でも示されている通り、これからの日本は、医療や介護を必要とされる方たちを、これまでのように単独の施設で支える『施設完結型の医療・介護・福祉』ではなく、地域の医療施設、介護保険施設、各種の福祉サービスを提供する施設が手を取り合い、地域に暮らす人々が高齢になり

介護が必要となったとしても安心して住み慣れた地域で暮らすことができる『地域包括ケア』の構築が益々重要になってきます。ただ、そのための『支え手』である職員確保も重要です。地域からも、また、職員からも選ばれるよう、私達も各職種が一丸となって地域の皆様に安心できる良質なサービスが提供できるよう日々努力してまいります。どんなに小さな困りごとでも結構ですので遠慮なくご相談ください。

がんや生活習慣病の危険度を判定する アミノインデックスの検査について

外科部長 石井 博

アミノインデックス (AICS) は、1回約5ccの採血で、血液中のアミノ酸濃度バランスから、現在・将来のさまざまな疾患危険度を検査します。人のからだは約60%が水分で、約20%がたんぱく質でできています。人のからだを構成しているたんぱく質は、20種類のアミノ酸から作られています。健康な人の血液中のアミノ酸濃度は、それぞれ、一定に保たれるようにコントロールされています。しかし、さまざまな病気になると、一定に保たれている血液中のアミノ酸濃度のバランスが変動し、血液中のアミノ酸濃度バランスから、さまざまな疾患危険度を評価する検査で日本人を対象として開発された検査です。

この検査は、現在がんである可能性を評価する検査で、がんであるか否かをはっきりと判断するものではありません。現在がんである可能性が0の方はいませんので、「ランクA」でも、がんでないとは言いきれませんし、「ランクB」や「ランクC」であっても、必ずがんであるということではありません。また、血液中のアミノ酸濃度は、さまざまな原因で変化しますので、がん以外の病気でもAICS値が高くなり、「ランクB」や「ランクC」になる場合があります。「ランクB」や「ランクC」であれば、さらに種々の検査を進める必要性もありますので、結果に関しては担当医師にご相談下さい。現在は同時に脳心血管危険度および糖尿病の危険度 (AILS) も同時に検査が可能となっております。

注意点として、この検査は保険診療ではなく自費診療となりますので、検査結果ご説明も含めて約25000円程度必要となります。またこの検査は通常の保険診療を行う診察の日には同時には施行できませんので、別の日の検査となり予約制となっております。さらに検査前は8時間の絶食が必要で朝一番に血液検査を希望いたします。絶食時にはスポーツ飲料やサプリメントなども摂取を控えて下さい。

現在の自分の状態を確認する意味で重要な検査となりますので、1年に一度程度検査を継続されるのが良いと考えられます。なお検査結果に関して必要以上に心配はされず、医師と相談の上で今後の方針を決定していただければ幸いです。

検査項目	評価内容	対象年齢	ランク分類				
			ランクA	ランクB	ランクC		
男性	AICS (5種) 胃がん、肺がん、大腸がん、 膵臓がん	25歳～90歳	0.0~4.9	5.0~7.9	8.0~10.0		
		40歳～90歳	0.1036%	1/3,088 【0.3倍】	1/603 【1.6倍】	1/95 【10.2倍】	
	AILS (脳心疾患リスク)	10年以内に脳卒中・心筋梗塞を 発症するリスク	30歳～74歳	0.0887%	1/3,342 【0.3倍】	1/604 【1.9倍】	1/125 【9.0倍】
	AILS (糖尿病リスク)	4年以内に糖尿病を発症する リスク	20歳～80歳	0.1325%	1/1,510 【0.5倍】	1/596 【1.3倍】	1/92 【8.2倍】
女性	AICS (6種) 胃がん、肺がん、大腸がん、 膵臓がん	25歳～90歳	0.0273%	1/12,744 【0.3倍】	1/2,893 【1.3倍】	1/316 【11.6倍】	
		子宮がん、卵巣がん	20歳～80歳	0.1179%	1/1,885 【0.5倍】	1/398 【2.1倍】	1/133 【6.4倍】
	AILS (脳心疾患リスク)	10年以内に脳卒中・心筋梗塞を 発症するリスク	30歳～74歳	0.1264%	1/1,194 【0.7倍】	1/440 【1.8倍】	1/198 【4.0倍】
	AILS (糖尿病リスク)	4年以内に糖尿病を発症する リスク	20歳～80歳	0.0858%	1/4,660 【0.3倍】	1/794 【1.5倍】	1/100 【11.6倍】
	AILS (アミノ酸レベル)	血液中の必須・準必須アミノ 酸の低さ					

サプリメントのおはなし

薬局 大森 孝子

サプリメントは、栄養補助食品とも呼ばれ、食事によって十分摂りきれない栄養素を補うための食品です。日本では法律的・行政的な定義はなく、医薬品とは異なり必ずしも科学的根拠に基づいた評価が行われているわけではありません。

【ビタミン】

ビタミンには、水溶性と脂溶性があります。水溶性ビタミンは水に溶け、尿から排泄されますが、脂溶性ビタミンは脂肪に溶けて肝臓や脂肪組織に蓄えられます。そのため脂溶性ビタミンは過剰に摂取すると体内に蓄積して有害な影響が現れることがあります。

【おくすりとの飲み合わせ】

野菜不足の解消に飲まれている青汁ですが、種類によってはビタミンKを多く含むものもあり、これは血液をサラサラにするワーファリン® という薬剤の作用を阻害します。

体に良いとされる食物繊維や鉄分も、病態によっては摂取を控えなければならない場合もあります。

医薬品は病気の人、サプリメントは健康な人を対象としているものです。医薬品との飲み合わせの悪いサプリメントが存在したり、予期せぬ健康被害にあうこともあります。病気であったり、病院で処方されたお薬を使用中の方は特に気を付ける必要がありますので、気になる場合は主治医や薬剤師にご相談ください。



柑橘類

栄養科長 越智 泉

愛媛といえばやっぱり「みかん」。年間約21.5万トン出荷されており、種類は約1,000種類あります。手軽にビタミンCがとれて、風邪やインフルエンザの予防、がん、生活習慣病予防にもなる冬の味覚

を代表する果物です。

今回は、みかんの皮についてお話します。みかんの皮をお風呂に入れると、毛細血管が広がり血行がよくなるので冷え症や肩こり、神経痛に効きます。また、皮を干すと「陳皮」と呼ばれる漢方の生薬になります。健胃剤、咳止め、去痰などに使われています。皮には、体を温める作用がありますが、果実は逆に体を冷やすので、冷え性の方や膀胱炎の方、喘息の方は食べ過ぎないようにしましょう。

みかんの美味しい季節になりました。1日3個位を目安にお召し上がりください。



～やさしい日本語を使いましょう～

画像センター 木村 真一

当院は全職員を対象に、近年増加している外国人患者の対応を学ぶ接遇研修会を開きました。講師に西条市役所国際交流課 グエン ブイ アン ティ氏をお招きし「西条市における外国人の病院利用について」というテーマでご講演していただきました。日本における外国人在住者と西条市在住者の推移と現状、西条市在住の外国人に行ったアンケートやインタビューを基に「病院に行ってきたこと、困ったこと」「病院にあったらいいと思うもの」など具体的な例を挙げて話していただきました。

西条市は現在約1350人の外国人が労働や技能実習を目的に生活していますが、出入国管理法の改正や少子高齢化による労働人口の減少、若者の地元離れによりこれからはますます外国人の増加が予測されます。国籍は中国人とベトナム人が多くを占めており、西条市全体では約80%の外国人が英語圏ではない国から来ているというデータを示されました。これらの人たちにとって、最も有効な言語は『英語』ではなく『やさしい日本語』だと学びました。話し方では、外国人には丁寧な言葉遣いよりも簡単な言葉に変えた『やさしい日本語』の方が伝わりやすく親切だと教わりました。書面や看板は漢字表記が多く理解出来ないが、『ふりがな』があればスマートフォンで検索できると言われました。

まだ『やさしい日本語』の定義はなく、外国人の日本語理解力もさまざまです。接遇委員会では、その人にあった伝え方を職員一人一人が考え丁寧に伝えることで、ホスピタリティ＝おもてなしの精神を磨けると信じています。私たちは外国人を含むすべての人々が安心して医療を受けられる病院を目指すべきだと考えています。



糖尿病週間行事のご案内

内科部長 金子 由梨

全国糖尿病週間とは11月14日の「世界糖尿病デー」を含む1週間で、糖尿病に関する知識と理解を深め、予防・早期発見と治療を促進するための啓発活動が全国で行われます。本年のテーマは「サルコペニア・フレイル」です。

当院でも糖尿病週間に合わせて以下のイベントを企画しています。寝たきりや要介護状態を防止し、元気に年を重ねるためにどうすればよいか？を皆さんと一緒に考えたいと思います。

- サルコペニア：加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力低下や身体機能の低下が起こること
- フレイル：加齢に伴い健常から要介護へ移行する中間の段階で適切な支援で健常に戻りうる状態

<糖尿病週間行事>

- 11月9・10日 西条市産業祭にブース出展
 - ★血糖測定体験、血圧測定、簡易骨密度測定、健康相談(内科・整形外科医師)、栄養相談、禁煙相談、災害対策ほか各種展示
- 11月11～15日 院内での糖尿病関連のパネル掲示、パンフレット配布
 - 無料栄養相談 9:30-11:30 (予定)
 - 日々の食事のことを栄養士に気軽に相談してみませんか？
- 11月13・14日(水・木) 血糖自己測定器点検 (検査科)
 - 正確な測定には点検が重要です。この機会に是非♪
- 11月16日(土) 糖尿病週間記念講演会 1時～3時 当院2階講堂にて
 - 2時～「あなたの足、元気ですか？」 鳥巢真幹医師
 - 「みんなでやろう、サルコペニア予防体操」 リハビリスタッフ
 - ★血糖・血圧測定、簡易骨密度測定、足圧測定 お気軽にご参加ください。



<令和初めての災害訓練— 災害派遣医療チーム(DMAT)との合同訓練>

災害対策委員会 大道 美由紀

10月12日に台風19号が日本を直撃し、各所で多大な被害を及ぼしました。被災された方々には心からお見舞い申し上げますとともに、お亡くなりになられた方には衷心よりお悔やみを申し上げます。さて私たちは年に一度の災害対策訓練を10月19日に開催いたしました。今回は当院だけではなく、愛媛県新居浜・西条圏域医療機関広域浸水対策事業の一環として、四国における災害派遣医療チーム(DMAT)訓練と合同で行われました。DMATは1995年に発生した阪神淡路大震災での初期医療体制の不備から「避けられた災害死」を防ぐ目的に立ち上げられました。ご存じのように東日本大震災や熊本地震など種々の災害発生時に活躍しています。災害が発生した場合に最も問題となるのが医療機関の被害状況の把握となります。現在は広域災害救急医療情報システム(EMIS)により、入院施設を持った病院の被害状況が即時に全国から知ることが出来ます。災害が発生した際に愛媛県庁内に災害対策本部が立ち上げられ、災害医療統括コーディネーターがEMISのデータをもとに県内の病院に対して医療の補助のためにDMATを派遣し支援に入ります。さらに西条保健所と災害拠点病院コーディネーター(県立新居浜病院)が中心となり新居浜・西条圏域の災害医療に関する対策を同時に行います。

10月19日朝9時過ぎに燧灘で地震が発生し、ライフライン全てが被害を受けた状態で30分後に津波による浸水が発生する想定のもと、岡田院長を本部長として院内災害対策本部を立ち上げ、「アクションカード」という初動の基準票を用い、済生会西条病院医療センターにおける人的およびライフラインの被害状況を把握した上で、外来にいられている方々の階上への避難と入院されている重症者をボートにより病院外に搬送する訓練を西条市消防本部、DMATとともに行いました。今回、DMATと合同で訓練を開催することにより、災害が発生した際に十分に連携を保ちながら、安全に留意した災害医療活動を進めることができるようになりました。

日本では以前から地震が多い上に、台風などによる雨や風のために、いつでもどこでも災害は発生します。私達はどのような災害に対しても十分に対策を立てて冷静に行動できるように、引き続き訓練を行ってゆきたいと考えております。皆様に、いつ発生するかわからない災害に対する備えを常日頃から十分に行っていただくようお願い申し上げます。



部署紹介

検診センター 工藤 晃久



検診センターは、保健師2名、看護師1名、看護助手1名、検査技師1名、放射線技師1名、事務員5名のほか、医師やパラメディカルの協力のもと健康診断を行っています。

健康診断のコースは、生活習慣病予防健診や人間ドック、脳ドック(脳外科専門医)、PET-CTがん検診、さらに労働衛生法に基づく定期健診など設定しています。

受診される方へのサービス向上としてこれまで外来で実施していた内視鏡検査を検診センターで実施できるよう環境整備を行いました。また、女性の方にも快適に過ごしていただけるようデザイン・素材にこだわった検査着も新調しました。受診される方が笑顔で帰っていただけるようスタッフ一同話し合い、受診者のサービス向上に努めています。

これからは、「健康で長生き、人生100年」といわれています。日頃から定期的に健康診断を行って健康を管理する予防医療が重視されています。検診センターでは受診される方々の声を聞き、受診者のニーズにあった健診サービスを提供できるように努めていきたいと考えております。





敬老会

いしづち苑 主任介護福祉士 藤岡隼平

9月15日、いしづち苑に敬老のお祝いとしてだんじりが来てくれました。だんじりが好きな利用者さんは、職員に「今日は何時にだんじりが来るんかいね？」と何度も確認し、なんだかその日はそわそわして、予定時間よりも早くに外に行かれ待っていました。やがて、遠くの方から太鼓の音が聞こえてくると、手を叩いて喜ばれています。だんじりが到着すると大喜び。太鼓のリズムに合わせて手拍子をされていました。そして、子供達による伊勢音頭を歌ってもらい大変盛り上がりしました。どの利用者さんもだんじりを見ることができて大変満足されていました。

これからも利用者さんの笑顔が増えるようにしていきたいと思います。



第5回 夕涼み会

西条特別養護老人ホーム 村尾友和

8月3日午後6時半から、施設玄関前にて今年で5回目の開催となる夕涼み会を行いました。急な夕立があり、準備を一時中断し、開催を心配する声もありましたが、開催時刻にはすっかり晴れ、予定通り開催することができました。

晴れ間が戻ったことで気温も上がり、屋台で準備していたかき氷やジュース、アイスは大盛況でした。お招きしたボランティアの妙口原獅子舞保存会の皆さんの獅子舞演舞は太鼓とともに2匹の獅子舞が勇ましく舞い踊り、会場全体を熱気で包みました。その後、玉津親友会ひまわりの方々の盆踊りでは、「防災音頭」や「ひうち踊り」等を入居者さんや職員と一緒に踊りました。最後には恒例の花火が華やかに上がり、皆さん「ええもんが見れた」と喜ばれていました。

今年は入居者さん、ご家族合わせて約300名の方にご参加頂き、「雨が上がってできて良かったね」「楽しかったよ、ありがとう」とのお言葉を頂き、入居者さんやご家族さん達の心に残るひと夏の思い出ができました。来年も暑さ対策を十分に行い、安全で楽しい夕涼み会が行えるように企画していきたいと思います。

