いらはら通信

JIKKO-KAI

2012.10 No.13
AUTUMN
秋号

在宅医療部の看護師

看護部長
齋藤 淳子

中川 弘美

三品 陽子

石井 滋乃

黒木 美佐代

● 理事長通信 ・・・・・・・・・・・・・・ 2
● Dr 紹介 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
● いらはら栄養教室・・・・・・・・・・ 5
● 事業所紹介（ユーカリデイサービス小金原）
・・・・・・・・・・ 6
● リハ室だより・・・・・・・・・・・・・ 7
● 報告事項・編集部より・・・・・・ 8

特集 第 18 回 NPO法人在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク・・・ 4

散歩のすすめ

～人は歩けば健康になる～

いらはら JIKKO 理事長通信

いらはら診療所 理事長　苛原　実

今年の元旦の朝、洗面時に鏡を見たら、大晦日に飲みすぎたせいか顔がむくんでいた。「そういえばこのところ、体重には無関心で忙しさもありお酒の量が増えていた・・・」これはいかんと一念発起をして、毎日30分歩くことを決意した。

それまでも、週に2、3回は歩いていたが、雨が降っては休み、会合があるからと休み、身体の調子が悪いとからと休んでいたので、1週間ほとんど歩かないこともしばしばあった。しかし、一度決心をしてからは、毎日欠かさずに歩いている。もちろん雨の日も、風の日も、台風の日も全身びしょ濡れになり、家族には呆れられながの散歩である。融通が利かないと言うか、マニアックというか、歩くことは生活の一部となってしまった。

元旦から今日までの間、一日だけ歩かない日があった。妻の誕生日でお酒を飲みすぎて、寝てしまった夜である。これは仕方がないというか、人間らしくて許されると思う。

散歩中に患者さんをはじめとして、ご近所の方々ともよく出会う。散歩をしながら、笑顔を振りまき、営業活動もしているわけである。これぞまさに、一石二鳥。

毎日歩いているので、安心をして体重を計っていなかったが、6月のある日にたまたま体重計に乗って驚いた。なんと、体重が1kg増えていたのである。30分の散歩では消費カロリーはわずかで減量にはならない。適度に食欲を刺激して、食事量も増えてしまうのだ。

この日から減量の新しいチャレンジが始まった。まず、お菓子を食べることを一切やめた。院長室にいつも置いてあった来客用の茶菓子も自ら下げた。毎晩晩酌をしていた飲酒量も減らした。夜はインターネットで囲碁を打っているので、酔ってしまっては弱くなるのでちょうど良い。たったこれだけのことと、毎朝体重を測ることだけで体重はみるみる落ちていった。

最盛期は87kg近かった体重は、最近では80kgを割るまでになった。写真を見ても、顔のむくみはとれて患者さんにも、「先生、少しやせましたね。」と時々言われる。久しぶりに会った知り合いの方に、病気ではないかと心配までされた。ここまで来れば本物である。

写真は9月に高知で行われた、在宅ケアを支える診療所市民全国ネットワーク高知大会の懇親会でのものである。以前よりも痩せて見えませんか？

そういうわけで、私が痩せたのは悪い病気でなく、毎日歩いている賜物なのです。さあ皆さん、一緒に歩きましょう！

DR紹介

石井先生、川上先生、和田先生の３名の先生をご紹介させて頂きます。訪問診療、外来を担当しております。どうぞ皆様、よろしくお願いいたします。

石井 誠之 先生

プロフィール

東京大学医学部卒、東京大学医学部第１外科、杏林大学病院心臓血管外科等、
東大和南街クリニックの院長のち、平成 24 年４月より当院の常勤。

①出身地 ――― 東京都
②趣味や好きなこと（お休みは何をしていますか）――― 映画
③好きな食べ物 ――― 基本的になんでも！
④何か大切にしているものはありますか ――― 家族
⑤Dr になったきっかけは？ ――― う～ん、やりがいがあると思ったからです。
⑥一言お願いいたします ―――
４月から当院に赴任いたしました。遅くなりましたが、よろしくお願いします。

川上 桃子 先生

プロフィール

昭和大学医学部卒、順天堂大学内科研修終了、帝京大学麻酔科後期研修終了し、
現在は、昭和大学臨床薬理学教室の大学院生です。　内科認定医、麻酔科専門医

①出身地 ――― 東京都
②趣味や好きなこと（お休みは何をしていますか）――― 語学（英語）が好きです。
③好きな食べ物 ――― フルーツ
④何か大切にしているものはありますか ――― 医療においては、チーム医療を大切に考えています。
⑤Dr になったきっかけは？ ――― 沢山ありますので、お伝えしきれません。
⑥一言お願いいたします ――― ４月より土曜日外来、訪問診療を担当しています。
患者さんとご家族と共に歩む医療をしていきたいです。よろしくお願いいたします。

和田 忠志 先生

プロフィール

東京医科歯科大学卒、松戸市に「あおぞら診療所」開設。
松戸市高齢者虐待防止ネットワークの会長等。
平成 24 年 10 月より、いらはら診療所で、在宅医療や外来を担当。

①出身地 ――― 高知県
②趣味や好きなこと（お休みは何をしていますか）――― 写真、外国人交流
③好きな食べ物 ――― ラーメン、お好み焼き、鯖寿司、チーズ、ステーキ
④何か大切にしているものはありますか ――― 信頼
⑤Dr になったきっかけは？ ――― 立派な事を考えていなかったので書かないことにします。
⑥一言お願いいたします ――― 患者さんお一人一人を大切にして診療したいと思います。

特集 第18回 ＮＰＯ法人在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク in 高知

去る、9月１６日・１７日に苛原院長が会長を務めている「ＮＰＯ法人在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク」が高知県高知市で開催されました。

この学会は、様々な立場で医療や介護に携わっている医師や看護師・ケアマネや介護職、そして家族…が日頃の取り組みで得た事を、感じたことを発表するものであり、職種や立場の垣根を越えてディスカッションなどもされる活気のある会です。

実幸会・生活介護の２社からは、７題の発表をしてきました。テーマごとに発表する場所が分かれているので、同僚の発表を聞くことができなかったりもしましたが、それぞれが各事業所での成果や取り組みを精一杯発表することができた…と聞いております。

過去に数回この学会に参加させて頂いますが、過去を振り返ってみると、医療や介護あり方というのは、それに携わる者の熱意ある研究や努力・工夫や気付などで大きく変わってゆくものなんだと実感することができた高知大会でした。１５年間、介護業界で働いていると、ついつい慣れなども出てしまい、経験や勘で業務を行ってしまいがちですが、やはり専門職である以上は、最新の情報を得て、正確な知識と技術を身につけなければ…と初心に戻る事の出来る良い機会となりました。

無事に発表を終えた後は、一緒に行った仲間との『反省会』が美味しい地酒と料理と共に開かれました。本場の「カツオ」、関東ではあまり見かけない「どろめ」「のれそれ」「ウツボの唐揚げ」「鯨料理」…を美味しく頂きながら、学会の反省・今後の抱負などを学会以上に？！語らい夜が更けていきました…。

いらはら栄養教室

厳しい残暑から一転、急に秋らしくなりました。体調をくずしやすい時期ですが、体調を崩されてはいないでしょうか？

これまで、栄養教室では、食べ物の効能やレシピを中心にご紹介してきましたが、今号からは、病気と食事の関係に焦点をあててみたいと思います。今回は「コレステロールが高いときの食事」についてお話します。

「コレステロールって何を食べたら下がるの？」というご相談も少なくありません。まず、コレステロールは、つい悪者のように感じてしまいますが、人間の体の細胞の材料になる大切なもの。増えすぎたときに悪さをするのです。増えすぎたコレステロールは血管の壁にくっつく→血管がどんどん狭くなる→しまいに血管がつまって血が流れなくなってしまう⇒これが心臓で起これば心筋梗塞、脳で起これば脳梗塞、というわけです。

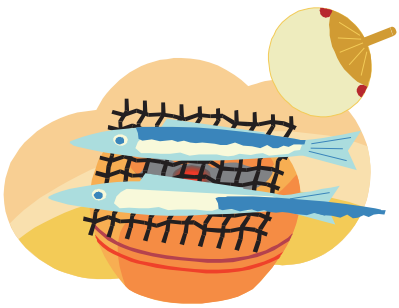
コレステロールが増えすぎた状態になってしまう原因として、まず、女性では閉経をきっかけに増えやすくなることがわかっています。他には、太りすぎてしまったり、運動不足が原因で、コレステロールをためやすい体になってしまうといわれています。

コレステロールをためやすくなってしまっているので、コレステロールを多く含む食べ物…卵（魚卵も）、脂の多い肉、乳製品や洋菓子を控えめにします。いわゆる「動物性」の脂を減らす＝コレステロールを減らすことにつながるのです。いくら・うなぎなど「美味しい」と言われるものや、レバー・ししゃもなど動物の内臓類に多いんです。あん肝とかお酒に合うんですけどねー、って、これを残念がるのは私を含めて酒呑みだけかな。そうそう、菓子パンも洋菓子の仲間です。菓子パンは「パン」ではなくて「菓子」なのです。ふんわりしっとりさせるために卵や牛乳を使ったものも多いので、頻繁に食べてしまうとコレステロールも増えてしまいがちなのです。卵は１日１個までを目安にしましょう。乳製品は、牛乳を骨粗鬆症予防のためにと飲みすぎてはいませんか？牛乳は１日コップ１杯でじゅうぶん。低脂肪か無脂肪牛乳に代えるとより○です。しかしまぁ、うなぎやいくらなんてしょっちゅう食べるものでもない（今年は鰻が高かったし）。晩酌で毎晩ししゃも食べますって方は控えていただいて。たまの楽しみはそれとして、普段の食事ではこれらを減らす代わりに、青魚や納豆、豆腐、野菜、海藻を増やしましょう。大豆、野菜（とくに色の濃い野菜）、海藻はコレステロールを下げるのに効きます。野菜や海草に含まれる「繊維」は血管にコレステロールがくっつくのを防いでくれます。魚そのものにはコレステロールを下げる作用はありませんが、血の流れをよくしてくれます。コレステロールで注意しなければならないのは「動物性」の脂。植物油や魚の脂は、むしろコレステロールを下げる作用があるのです。但し！カロリーは、動物性も植物性も…たとえばバターでもオリーブオイルでもかわりません。良い脂でも食べすぎれば体重は増えますし、余分な脂肪は体にたまってしまいます。揚げ物は週に１~２回を目安にするといいですね。お肉を食べるときは野菜もたっぷり。具だくさんの汁物も、具が多いついでに塩分も控えられるので◎です。野菜がとれなかった翌日は、野菜料理をいつもよりたっぷり。

お酒のおつまみには海藻サラダや湯豆腐…

はい、気を付けます。

そしてなにより、腹八分目を心掛けましょうね。



事業所紹介

ユーカリデイサービス小金原

松戸市小金原 4-25-6
☎ 047-702-3762

昨年 Open したユーカリデイサービス小金原が大きく変わります !!

体調管理も
しっかり・・・

ちょっと狭かったフロアーが広くなり、
畳もあり、足を伸ばす事も出来ます !!

機械浴も付きましたので
体調に無理なく入浴できます・・・

リハビリ科の PT(理学療法士)、OT(作業療法士)
に評価をしていただき、個別リハビリ、マッサージ
を受けることが出来ます。
(ホットパックとメドマーもあります)

健康器具により
のんびり足首体操

折り紙、絵画、貼り絵
皆さんそれぞれ得意分野があり、
自分にあったペースで過ごしています

これからも皆さんと楽しい時間を過ごして行きたいと思います。
見学等も大歓迎です。気軽にお問い合わせください。
どうぞ、今後ともよろしくお願い致します。　　所長 鈴木

リハ室だより

作業療法士
崎山 加奈子

今回は「自助具」の紹介をします。

※自助具とは、日常生活を送るうえで、困難な動作を自分自身で行いやすくするために
使用する、 工夫された道具のことをいいます。

食事に使用する自助具

【お箸の自助具】

・お箸がもちづらい方
・食べ物をつまみにくい方

【先の曲がるスプーン】

・口元に届きやすい工夫

整容に使用する自助具

【ソックスエイド】

・靴下が履きにくい方

【ボタンエイド】

・洋服のボタンを留めにくい方

【身体を洗うスポンジ】

【柄の長いくし】

・肩があまりあがらない方、頭や体に手が届きにくい方…

などなど、これらはほんの一部ですが、日常生活を行いやすくするための自助具や、
できる工夫は色々ありますので、興味のある方や、お困りの動作がある方、聞いてくださいね！

パンダ保育園 小金原園

10月1日に、旧診療所（病棟）に保育園が開園しました。生後6か月から小学6年生までのお子さんを24時間体制で預かって下さる託児所です。経営は医療法人社団実幸会とは別ですが、職員がお子さんを預けることもできます。

パンダ保育園の1階にはデイサービスがあり、ご利用者様やお子さん達との交流が楽しみになればと思っております。

保育園のご利用については、パンダ保育園に直接、お問い合わせ下さい。

電話 047-702-7733

医療・介護セミナーのご案内

平成21年より定期的に開催しています医療・介護セミナーも16回目になります。11月は「骨粗鬆症」のお話を苛原院長よりさせて頂きます。

加齢等によって骨が弱くなっていく「骨粗鬆症」。皆様もいろいろな情報を耳にしていると思いますが、さらに最新のお薬の情報や治療法、「骨粗鬆症」との上手な付き合い方などを聞いてみませんか。

日時：平成24年11月18日（日）　10時～
場所：いらはら診療所　2F
申込み・お問い合わせ　047-347-2231
入場無料です。

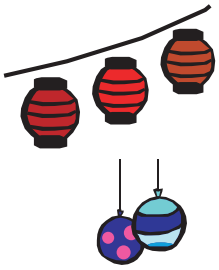
報告事項

この夏、各事業所ではさまざまなイベントがありました。

「けやきの杜」夕涼み会

「GHひまわり新高根」夏のお楽しみ会

「介護付有料 はなみずき」花火大会



「GH菜の花」夏祭り

デイサービスけやきに子供神輿がやってきた！

編集部より

今回のあとがきでは、ちょっとだけ「いらはら通信編集委員」を紹介させていただきます。メンバーは、いらはら診療所と生活介護サービス㈱の有志職員7名で構成されています。

年4回の発刊に合わせて、編集会議が開かれ掲載記事の内容を話合います。記事毎に担当者を決め、それぞれが締め切りまでに記事を事務長に提出します。ここまでが、編集委員の仕事です。普段の仕事では、あまり接点のない「いらはら診療所」の委員の職員さんとも交流が持て、楽しく参加させていただいています。今後も「いらはら通信」を楽しみにして下さっている皆様のため、編集委員一同、頑張っていきますので、ご意見等ありましたらどしどしお寄せ下さい。（田中）

JIKKO-KAI

医療法人社団 実幸会　いらはら診療所
診療項目／整形外科・内科・リハビリテーション科
〒270-0021 千葉県松戸市小金原4-3-2
TEL.047(347)2231(代)　FAX.047(347)2551　http://www.irahara.or.jp/

生活介護サービス株式会社
〒270-0021千葉県松戸市小金原4-24-18
TEL.047-347-8859　FAX.047-309-2525　http://www.seikatsukaigo.co.jp

発　行＝2012年 10月
発行人／苛原　実
発　行／医療法人社団 実幸会
270-0021
千葉県松戸市小金原4-3-2
TEL.047(347)2231
FAX.047(347)2551