

いらはら

通信



- 理事長通信 2
- 4月のお知らせ 3
- いらはら栄養教室 4
- 事業所紹介 5
- リハ室だより 6
- ケア百科 7
- 報告事項・あとがき 8

フィリピン奨学生のスタッフ



アグネスさん
(ユーカリ小金原勤務)



栗原秀人さん
(さくら草勤務)



ダニーさん
(ユーカリ小金原勤務)

デイサービス小金原にユルキャラ登場
ユーカリン



友、台南より来たる、 謝謝！！



いらはら診療所 理事長 苛原 実

3年続いた貧血の精査で大腸ファイバーを受けたのは、昨年12月のこと。検査中に、石島先生が「ごこの病院にしますか」と突然聞かれたが、何のことかわからなかった。モニターを見ることのできたので、大腸がんの画像を理解できたと思ったのであろう。「がん」といわれても、特にシヨックは受けなかったが、しばらく休まねばならないので、診療のことが気がかりであった。

松戸市立病院を紹介してもらい、その足で受診。追加の検査と入院予約をして、翌週には入院手術となった。入院して驚いたことは、病院スタッフの皆さんが親切なことで、高齢の患者さんが多いことである。何しろ入院のアンケート用紙に、「いつもあなたをお世話しているのは誰ですか」という項目があり、なんと答えたら良いのか戸惑った。

腹腔鏡手術は寝ている間に終わり、術後の痛みもなく、翌日から点滴台を引きずりながら歩かされた。術後3日目にはエシベーターで1階までおりて、レントゲン室まで1人で行った。4日目



には、5分かゆからいきなり白米と鮭のフライが出てきたのは驚愕。何かの間違えではないかと、担当の先生に尋ねたら、「イヤ、順調だから大丈夫ですよ」との答え。液体物ばかりすすっていたので、実に旨かった。術後7日目には予定通り退院。その翌日から外来診療を再開したのである。

外来患者さんからは「先生今度はどこに行っていたのですか？ずいぶんと長かったからヨーロッパ？」などと聞かれて日頃の行いの悪さを実感した。「体調が悪く入院をしていました」と答えてもあまり信じてはもらえず、それはそれで良かったのだろう。職員の皆さんが気を使ってくれて、負担を軽くしてくれたので助かったが、自ら進んで働いているにも関わらず、少しでも忙しいと「がん患者を働かすのか！」などと騒いでいた。

正月明けに台南に行く予定をしていたので、大腸がんで手術をしたので行けなくなるとメールをしたら、なんとお見舞いのためだけに、陳先生と游さんが別々の日程で来てくれた。陳先生はやっと結婚して、子供もできたそう。また、台南では大きな地震もあり被害もでただけに、複雑な気持ちであった。

いずれにしても、患者さんやスタッフの皆さんに迷惑をかけて申し訳ありませんでした。外来化学療法は続けていますが、体調の回復は順調で、最近は「100歳まで生きる」と豪語しながら仕事をしています。

皆さん、早期の「がん」は治ります、がん検診はうけてくださいね。



4月より変わります！

水曜日は予約ができます

送迎サービスなどご利用でお時間が決まっている方。お時間に制限のある方。健診の方。などなど、ご利用ください。

担当はとても優しい女医の梅松先生です



日常的な診療や健康管理を行う“かかりつけ医”を持ちましょう

『地域包括診療料』『認知症包括診療料』可能な診療所です



余分なお薬を飲んでいないかなど服薬管理をします。

24時間、ご相談に応じます。

定期的に健診をします。

介護保険のことにもご相談ください。

「あんしん電話」をいたします



待合に案内係を配置します。
なんでも聞いてください!!

整形外科の診療が増えます。

**木曜日の午後も整形外科
オープン！！**

いらはら栄養教室



今回は、とある看護師さんの1日のごはんをのぞかせていただきました。じつは目下ダイエット中とのことで、1食の量はかなり少なめです。間食もないしお酒をたくさん飲むふうもなし。正直、あまりつっこみどころがないような…。でも、せっかくですからダイエット中の注意点にも着目しながら拝見いたしま〜す。

| 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|---|---|--|
|  |  |  |
| <p>チアシード + 飲むヨーグルト スープグラノーラ サラダ（春雨、トマト、鶏肉、きゅうり）</p> | <p>卵サンドイッチ サラダ 乳酸菌飲料</p> | <p>ごはん 味噌汁（えのき、豆腐） 菜の花とベーコン炒め サラダ／漬物／いちご</p> |
| <p>約380Kcal チアシードは水分をととても吸収する性質があり、便秘がちになる人も多いので、じゅうぶんに水でもどしてからほかの食材と混ぜて食べましょう。 スープグラノーラは主食と汁物兼用で満腹感が得られ、食物繊維もとれるので◎です。</p> | <p>約400～500Kcal 乳酸菌飲料は整腸作用が期待できますが、糖分が高いため（ヤ○ルト1本にスティックシュガー約4.8本分）、毎日でなく1日おきなど上手に取り入れられるとよいと思います。</p> | <p>約300～350Kcal たんぱく質源となるおかずをもう1品食べてもだいじょうぶ。例えばこの日はお魚メニューがないので、油分控えめの焼き魚やホイル焼きなど。大豆製品も味噌汁のお豆腐だけなので、もっと手軽なら納豆や冷奴でも。お豆腐1食分は約1/3丁が目安です。</p> |

夕食はとくに軽めにされているようです。1日のカロリーは約1100Kcal前後といったところでしょうか。ダイエット中のカロリーは個人差がありますが、やや少なめ。たんぱく質も1日に摂りたい目安量としては少なめに感じたので、表のように評価させていただきました。夕食を増やしたくないとお考えでしたら、お昼に糖分が少なくたんぱく質のとれるプロセスチーズや、大豆製品である豆乳などをプラスするとよいかもしれません。

基本的には3食とも野菜を召し上がっており、ごはんやパンなどの主食も適量ですので、ほぼ理想的なダイエットができていると思います。あとは1日をとおして、ダイエットの味方でもある海藻やきのこ類などをたっぷり取り入れられると更によいですね(・∀・)

偶然ではありましたが、今回の記事がご参考になれば幸いです。是非楽しみながら、身体にあった食習慣をみつけていただければと思います。ご相談とあればいつでもお受けいたしますd(°-^*)



☘ DHけやきの杜

「ココス」にランチに行きました。ドリンクバーも自分で選んでとっても楽しそうです♪



☘ 有老ユーカリ小金原

毎年恒例のユーカリ神社、年末からお正月の一週間施設内に現れます。入居の皆様の年始のお参りをさせていただいております。

介護度の軽い方から、重度の方まで、みなさんで楽しんでいただける行事を日々提供させていただいております



☘ GHひまわり山手

節分の行事です。
職員が鬼に扮して頑張っています(笑)



☘ ユーカリDS小金原

今年初のおやつ作りは、おはぎ？ ぼたもち？…春は、ぼたもちかなあ～を作りをしました。

主婦歴の長い女性陣の手慣れた様子に比べ、エプロン姿がお似合いの男性陣も楽しそうに作っていました。



リハ室だより



理学療法士 もり さき 森崎 たまき 環

正しい座り方について

みなさんは普段どのような座り方をしていますか？

例えば自宅で食事をする時の椅子、勉強や編み物をする時の椅子、テレビを見る時の椅子、車の座席、デスクワークの椅子、診療所の待合の椅子など、生活には様々な椅子が用意されています。

そのような中でも、一番座る時間が長くなる姿勢が、首・肩のコリや腰痛、姿勢の歪からくる頭痛などの体調不良の原因となっている可能性があります。

どういう座り方が問題なのでしょう？

①仙骨座り

背もたれにどっしり寄りかかって、お尻が前の方にずってしまういわゆる「ずっこけ座り」。腰痛やストレートネックになりやすくなります。

②どちらかに足を組んで座る

腰が一方向に捻じれてしまう姿勢。側弯症になりやすく片側に痛みが生じやすい状態です。

③猫背で座っている

背中が丸くなって前のめりで座っている状態。パソコンやゲーム、携帯電話の画面を凝視したり、読書などの場面で起こりやすい姿勢です。腰痛、首や肩のコリの原因となります。

以上分かりやすい例を挙げてみましたが当てはまった座り方はありましたか？

普通、立っているよりも座っている方が楽なのに？？と思われるかも知れませんが、人間の体はそもそも、長い時間座り続けているように作られてはいません。座っていると楽ですが、それはバランスをとったりする必要がなくて、脳が楽だと感じているだけです。実際は、背骨やそれを支える腰や肩の筋肉は悲鳴を上げているのです。

正しい座り方

①骨盤を立てることが重要です。お尻を背もたれに押し付けるように深く腰を掛け、左右の坐骨に体重が均等に乗るのを感じて座ります。

②背筋だけを伸ばしてシャキッするよりも、股関節が90°曲がるように意識して、いつもより3cmだけ坐骨を奥にして座ってみるとそれほど頑張らなくても自然に姿勢が良くなります。



とはいえ、常に上記のような姿勢を保つことは、始めは疲れて姿勢を保てなくなってしまうかもしれませんが、1日3～5回を3～5分程度から無理せず実施し、良い姿勢を保持する筋力をつけていきましょう。



掻痒症について



在宅医療部 斉藤

今回で5回目になり、またまた在宅医療部に戻ってきました。やっと花粉症と呼ばれたアレルギーが少なくなってくる季節になりました。今回は、高齢者に多いとされる身体のかゆみについてテーマを選んでみました「かゆみの原因はよくわからない」と言われるように様々な付随する症状があります。大きく分けると「発疹があるかゆみか?」「ないかゆみか?」発疹があるかゆみの場合は、まず診断してもらうことです。特に多いのは油分が欠乏して起こる皮脂欠乏性湿疹、皮膚が乾燥して起こる湿疹でこれを掻いてしまうことで起こる湿疹です。赤ちゃんの肌と同じように皮膚を潤滑油などで潤ってあげたり、適切な外用療法、ひどいときには飲み薬も併用するといった効果が表れるかと思えます。湿疹の中でも蕁麻疹や疥癬の湿疹などはまた違うものでこれらは、確実に受診し治療を行うことが必要です。

次に、発疹がないかゆみの場合は、皮膚が乾燥して起こる乾皮症が最も多く空気が乾燥するころが一番多いと言われています。また、肝臓疾患や腎臓疾患によりかゆみが出る場合もあります。このような時もやはり原因の究明のために是非診察を受けてください。軟膏としてはステロイド剤がよくつかわれる軟膏でしょうか? スキンケアとしては感染防止のためにしっかり体を清潔に保ちましょう。通念を通して体のかゆみは多くつらいものです。原因をぜひ究明し、暖かくなるこれからの季節を過ごしてください。

平成28年4月より、 退院患者様のお宅へ訪問します

診療所相談員

力田・佐々木

平成28年度の診療報酬改定により、退院支援等の取組による在宅復帰の推進が明記され、入院患者様の退院支援体制が強化されることになりました。入院医療機関は入院中に退院支援を行うだけでなく、退院後も在宅療養が継続できるように支援することが求められています。

具体的には、当院を退院された患者様に対し、看護師や理学療法士、相談員等当院の職員が患者様のお宅へ訪問し、問題なく退院後の生活が送れているか確認します。問題があれば解決方法についてアドバイスしたり、介護保険やその他サービス等の利用について、ご案内致します。

また、医療ニーズが高い患者様が安心して療養生活が継続できるように、退院後の一定期間、診療所看護師が訪問指導を行うこともできます((退院後1ヶ月以内、5回まで。有料)
退院後の生活に不安のある方はご相談下さい。



報告事項



『全国在宅療養支援診療所連絡会 第三回全国大会』



平成28年3月12日(土)、13日(日)にステーションコンファレンス東京にて開催された、全国在宅療養支援診療所連絡会の第三回全国大会に参加しました。地域医療の実践報告や、地域包括ケアにおける診療所の役割、今後の展望についての討論等、とても勉強になりました。

いよいよ暖かい春到来ですね。皆さまいかがお過ごしでしょうか。さて、今年の4月2年ぶりに診療報酬改定がありました。そのうち注目されているのが在宅医療、24時間対応管理料の引き下げです。重症度・居住場所・人数に応じた評価が導入されました。その他認知症地域包括診療料や休日に往診した場合の加算が新設されるなど、さまざまな点数が改定されました。

私たち医事課も定期的に勉強会を開くなどして、今後も高い意識を持って取り組んでまいります。

随時お知らせが届きますので 何卒よろしく願います。

医事課 田山

在宅医療連携拠点事業所(委託事業)として研修を行っています。

『在宅医療連携研修会』

病院の医師や看護師、スタッフと在宅療養を支える診療所の医師や看護師、介護事業者らが一堂に会して、入院後スムーズに在宅生活へ移行できるよう退院支援の研修を行っています。



松戸市立病院



三和病院



新松戸中央病院

『多職種合同カンファレンス』

市内の医療機関のスタッフ、介護事業所のスタッフ等が定期的に勉強しています。この日は歯科医師会の先生方から訪問歯科の利用について学び、また食事やお水を飲みこむための基本姿勢から注意すべき点など体験学習しました。さまざまな多職種が集まるこのような研修会を続けゆくことでお互いの顔の見える関係ができ強い連携ができています。在宅で療養をされる方々が安心して過ごせるよう支援いたします。



あ と が き



桜が咲くにはまだ早い弥生月、北陸新幹線で金沢に行ってきました。金沢駅に到着後、お昼時もあって回転ずしは長蛇の列。順番待ちの間、駅中にある「石川の地酒専門店」で3銘柄セットを試し飲みして、夕食はカニのお刺身、天ぷら、炭火焼き、茹でガニでカニづくしを堪能。翌日は兼六園を見学して、お昼は近江町市場でノドグロ炙り重を食べ、とても美味しかったです。ひがし茶屋街は新幹線開通1周年記念のイベントで盛り上がっていました。美味しいものを食べて、飲んで、たくさん笑って、とても楽しい旅でした。(小池)

『金沢旅行記』



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4-25-3

TEL.047-347-8859 FAX.047-309-2525 <http://www.seikatsukaigo.co.jp>

発行=2016年4月

発行人/苜原 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