

なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

Attention News 当院での薬をめぐる最近の動向



表参道吉田病院 薬剤科長
杉山 幸美

はじめに

私が、薬剤師として当院に勤務して13年目になります。この間、医療環境が大きく変わりました。まず、医薬分業が進み、医療費削減の目的で後発医薬品(ジェネリック医薬品)が推奨され、医療安全の観点からはチーム医療や医薬品に関する安全対策が提唱されています。それに伴い、私たち薬剤師の業務が外来から病棟に大きくシフトし、外来の患者さまの調剤や服薬指導が主だった業務から、入院患者さまへの服薬指導や回診・各種カンファレンスへの参加、病棟配置薬の管理などの病棟業務へと変わってきました。今回は、薬剤師の立場で、薬に関する当院での最近の動向を振り返ってみたいと思います。

医薬分業による院外処方箋発行

医薬分業とは、医師や歯科医師の診療を受けた際に、薬の種類や量の記載された処方せんをもち、その処方せんを処方せん取扱「保険薬局」「基準薬局等の表示のある街の薬局」へ持参して薬をもらう制度です。医師と薬剤師の二人の専門家によって、医薬品の使用をダブルチェックし、効き

めや安全性を一層高めより良い医療を提供することを目的としています。当院では、平成6年頃から医薬分業を実施しており、院外処方箋の発行率は98%に達しています。

後発医薬品の導入

後発医薬品(ジェネリック医薬品)とは、先発医薬品と治療学的に同等であるものとして製造販売が承認された医薬品で、一般的に、開発費用が安く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安くなっています。厚生労働省では平成24年度までに、後発医薬品の数量シェアを30%以上にすることを目標に掲げ、後発医薬品の使用促進のための施策に積極的に取り組んでいますが、当院では、以前より積極的に後発医薬品の採用を行っており、後発医薬品の採用割合は約35%に達しています。後発医薬品採用に関しては、薬事委員会や品質情報収集・提供体制、供給・リスクマネージメントの観点で評価・選定し、採用6か月後に再評価を行い、安全で良質な後発医薬品の使用に努めています。外来の患者さまにおいても、後発医薬品の積極的な使用に取り組んでおり、患者さまが調剤薬局で薬剤師と相談して後発医薬品を選択できるようにもなっています。

病棟薬剤師

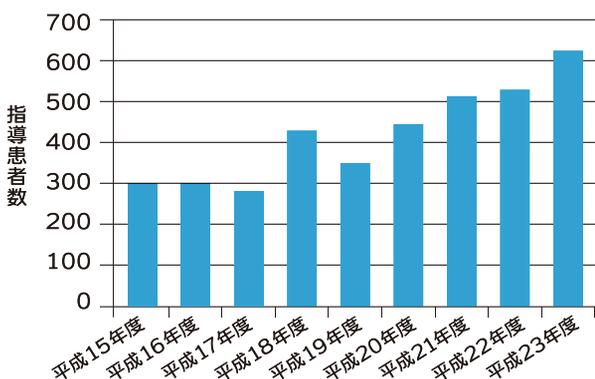
薬剤科では、各病棟の担当薬剤師(病棟薬剤師)を決め、入院患者さまへの服薬指導や病棟カンファレンス・回診への参加、医療スタッフへの情報提供や相談に当たっています。その他、患者さまが入院時持参された薬の確認や、患者さまへ使用した薬品の記録(薬歴)の作成、病棟で使用

している薬の管理や使用状況等の把握も行っています。

薬剤管理指導

薬剤管理指導とは、病棟業務の1つで、当院では平成15年から実施していますが、表1に示す通り指導患者数が年々増加しています。具体的には、薬剤師が直接入院患者さまのベッドサイドにお伺いし、処方されている薬(内服薬・外用薬・注射薬)について説明します。薬の名前や飲み方や使用上の注意だけでなく、薬の効果、保管上の注意事項、副作用等必要な情報を提供するとともに、患者さまの薬に関する疑問や不安に答えることで、薬を正しく理解し、使用していただけるようお手伝いしています。同時に、患者さまの訴えや臨床検査のデータなどから薬の副作用の発見を行ったりし、また、退院時には、退院後にきちんと薬の服用・管理ができるよう、時にはご家族の方を交えて退院時の説明・指導を行っています。

(表1) 薬剤管理指導患者数の年度別推移



医薬品の安全管理

平成19年4月1日医療法改正が行われ、病院での医療安全管理体制の中に、「院内感染防止」、「医療機器」とともに「医薬品」の安全管理体制が加えられました。医療事故の中では薬剤関連のものも多く、生命に重篤な危険を及ぼす可能性もあるため、当院でも「医薬品安全管理委員会」を立ち上げ、委員長や医薬品安全管理者のもと、医薬品を安全に使用するための業務手順書の作成や情報収集、方策の立案、研修等を行っています。

最後に

今回、薬剤師の立場で、薬に関する当院での最近の動向を振り返ってみました。今後、チーム医療が進んでいく中で、薬の専門家である薬剤師の病棟での役割が益々重要になってくると思われ、患者さまの立場にたつて、他の医療スタッフと連携をはかり、安全で適正な薬物療法を提供するという薬剤科の理念の下、質の高い病棟業務を目指して、又チーム医療に貢献できるようにこれからも一層努力していきたいと思っております。薬があるところ薬剤師ありといわれるように……

(薬剤科長 杉山幸美)



表参道吉田病院の理念

思いやりの心と
良質で安全な医療を提供し
選ばれる病院をめざします。

基本方針

- 1 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
- 2 職員はこころと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
- 3 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
- 4 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- 5 健全な病院運営をめざします。

表参道 吉田病院

Yoshida hospital
NEWS

教えて、ドクター!

vol.34



表参道吉田病院 院長
吉田 仁爾

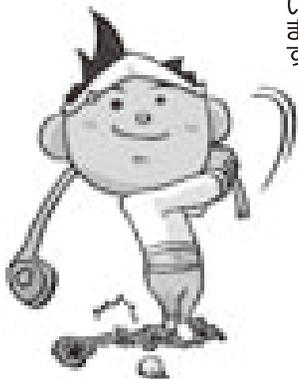
● スポーツ(競技)とメンタル

ロンドンオリンピックピックも終わった。日本もよく頑張った。金メダルは少なかったがメダル総数は最高を記録した。日頃、鍛えし技(わざ)と力を十分に発揮する最大の場であったろう。しかし有力な金メダル候補でも思わぬ失敗、落とし穴にはまって惨敗をきつすることも稀ではなかった。それはなぜか。競技には体力の他にメンタルの力が大きくかぶさっているからである。つまり運動能力と同等に脳力も鍛える必要があるということなのだ。スポーツ界ではメンタルトレーニングは常識です。本番の気持ちの持ちようで勝敗が分かります。体作りが万全でも、メンタル面で弱点があれば勝利を手にすることはありえません。

● ゴルフとメンタル

自分の趣味のことで恐縮ですが、ゴルフに例えて述べてみましょう。ゴルフをしない人でも知っている石川遼君についてです。16才で華しくデビューし日本の賞金王になり、20才で世界最高峰を狙うと言いつついた頃の石川君がなつかしく思えます。恐いもの知らずの10代の時はおそらくメンタルを感じること、メンタルの入りこむ余地もなかったのだからと思います。最近になりゴ

● 引きずるメンタル



グリーン上のパットは身体の動きはいらぬのですが、心の動きが大変重要なのです。

ルフ競技の怖さが分かって来たのでしよう。大事な場面では必ずミスをするようになりまして。初日、2日目までは何とか良いスコアーで来ていても3日目、4日目に大叩きをしてしまいます。私なりに石川遼君のスイングを解析してみますと緊張感が高まった時のスイングでほんの少し身体の動きが止まる感じですね。これだとボールは左方向へ飛んでしまいます。これを生むのがメンタルでしょう。偉そうなことを言っています。私自身も身体の動きが止まりボールは左の林へと消えていくことがよくあります。私もメンタル面が弱いのでしようが、最近は何で足腰が弱くなったせいにしてしまいます。しかし石川遼君にはメンタルトレーナーも合わせて沢山のコーチングスタッフがおります。必ず開花すると思います。

1番ホールで短いパットをはずすとその日1日それを引きずってしまいがたがガタと崩れていきます。精神状態がそのプレーの結果を大きく左右することは誰でも体験的に知っていると思います。自分のメンタルを強くするために一般的なトレーニングとして、
・気持ちを切り替えるトレーニング
・集中力を高めるトレーニング
・いい状態の時を覚えこみ、又思い出すトレーニング

● プレッシャー

この3つはよく言われています。メンタルに最も影響するのはプレッシャーでしょう。自分で何か結果を期待して自分にプレッシャーをかけているケースが多いようです。私のゴルフの場合も「よし」と喜んで試合に出た時はなぜかいいスコアーは出ません。逆に淡々と臨んだ時がいい結果が出ます。

● 私の今のゴルフ

クラブを握って40年以上経っています。50才頃が私の全盛期だったと思います。今のようにああでもない、こうでもないというスイングをいじることもなく、唯力一杯無心にプレーしていたような気がします。老眼が始まり芝目や傾斜が正確に読めず段々とスコアーが悪くなると、スイングが悪いと考え始めフォームの改造を

しては段々と深みにはまってしまい抜け出せなくなりまして。その頃より、自分の腕が悪いのではなくクラブが悪いと考え始めました。既製のクラブは買わなくなりました。中古屋を廻っては組み合わせるということを繰り返していますが、今だピットに合うクラブができません。



● 脊柱管狭窄症

3年前より歩くと両足がシビれるようになりました。MRIの結果より脊柱管狭窄症という脊柱の病気ということがはすぐに診断がつかしました。それでも我慢してゴルフをしていました。段々変な打ち方になっていったようです。カートに乗りなるとかプレーをしていたのですが、昨年の11月には、ついに限界を感じ手術を受けました。幸いにも名医に遭遇し内視鏡による手術で完治することができました。足のシビレは治りましたがメンタルのシビレはまだ治らないようです。今、又クラブを改造しています。どんな結果になるか楽しみにしています。

● 結語

スポーツとメンタル、特に私の趣味のゴルフに関して書きましたが、仕事や、人生においても能力だけではなく、メンタル力、胆力が必要で、またそれを日頃から自分のものにしておく努力を惜しんではならぬと思います。今の若い人に特に期待します。

教えてドクターの記事としては少しズレていて何も教えることができませんでした事を、深くお詫び致します。

外来担当医師予定表

受付時間

平日/午前...8:30~12:00 (診療は9:00からとなります)

午後...13:30~17:00

土曜日/午前...8:30~12:00 (診療は9:00からとなります)

休診日/日曜・祝祭日

※SAS...睡眠時無呼吸外来/田中・安藤・吉田院長

安藤Drの
診療について

安藤Drの診療は予約制となりますので
電話等でのご予約をお願い致します。

医師名		月	火	水	木	金	土
院長	午前	○			○		○
	午後						△
安藤	午前	○	○	○		○	
	午後			○			△
田中	午前		○	○			
	午後	○				○	△
富松	午前			○		○	
	午後		○				△
小島	午前				○		
	午後			○			△
吉田俊	午前		○			○	○
	午後		○				△
代謝内科							第2週 坂井 第4週 松山

お問い合わせ先: TEL.096-343-6161 FAX.096-343-7626

(病院・田中)

第24回 健康講演会レポート



6月30日(土)、「訪問診療を知っていますか？」と題して、第24回健康講演会を行いました。

まず初めに、吉田仁爾院長が訪問診療についてお話ししました。今年4月に診療報酬改訂があり、国は訪問診療を含めた在宅医療を強化する方向性を示唆しました。その背景として、高齢者の増加→患者数の増加→手術・入院の増加→医療費の増加があげられます。退院後の患者さまを施設などではなく家に帰し、在宅支援を強化することにより医療費の増大を防ぐという目的があります。訪問診療は、医師や看護師を始め、必要に応じて歯科医師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、栄養士などが、通院困難な患者さまの自宅や施設などに赴き、医療行為を行うものです。訪問診療と往診の違いは、訪問診療は、患者さまの病状に応じて計画的に患者さま宅を訪問して実施するもので、往診は日時を問わず患者さまからの要請があつて訪問するものです。訪問診療では、患者さまが自宅で生活するのに必要な医療機器の管理、カテーテル挿入や点滴、酸素療法などを、患者さまの病状に合わせて計画的に実施します。在宅医療を受けられるのは、身体の健康上、通院が困難な方や、配偶者も要介護であつたりする方、あるいは独居で、なおかつ子どもさんが遠方にいるような方、また、退院後も継続した医療が必要な方です。在宅医療を受けるには、まずかかりつけの医療機関に相談してみて、もしそこからの訪問診療が難しい場合は、現在の病状や検査データ、治療内容などの情報提供書を必ず書いてもらい、当院に御相談下さい。

外来の松本看護師長からは、訪問看護についての話がありました。訪問看護とは、病気や障害により、居宅で継続して療養を受ける必要のある方に対して、居宅で看護師などが行う療養上の世話、または必要な診療の補助のことを言います。訪問看護では主に、血圧・体温・脈

の測定など健康状態の観察や、清潔・食生活・排泄・寝たきりの予防などの日常生活の看護、そして床ずれや傷の処置、薬の飲み方や残薬のチェックなどを行います。他にも在宅酸素・人工呼吸器のマスク洗浄や交換、療養環境改善のアドバイス、他のサービス提供機関の紹介、連絡調整、看取りの看護相談なども受けます。訪問看護は、介護保険で要支援や要介護に認定された場合、ケアマネジャーの計画に沿って行います。医療保険の場合には、まずかかりつけ医に相談し、訪問看護ステーションや、病院の訪問看護の機関と連携して行います。訪問介護は、訪問ヘルパーが家庭を訪問して家事や調理、身体介護を行うサービスを指します。訪問介護サービスには生活援助と身体介護があり、生活援助は、掃除、洗濯、衣類の整理、調理、買い物、薬の受け取りなどを行い、身体介護は、食事や排泄の介助、体の清拭、入浴介助、散歩・通院の介助などを行います。利用者以外に対する世話、普段行わないような家事などは対象外です。家族の介護負担を少しでも減らすために、退院が決まったら早いうちにケアマネジャーに相談して、必要なサービスを入れてもらうようにしましょう。

大雨の中ご参加下さった皆様、本当にありがとうございました。

(病院・田中)

次回 第25回健康講演会お知らせ 「若々しい生活を送るために」

講師 今村 郁代(当院リハビリテーション科科長)

日時 平成24年9月29日(土曜日) 14時から

場所 碩台地域コミュニティーセンター

お問い合わせ 表参道吉田病院 Tel 096-343-6161 秋月

第6回

糖尿病教室

平成24年5月26日(土曜日)当院にて、第6回糖尿病教室を開催し、18名の方が参加されました。



初めに、当院院長より「糖尿病が進行するとなぜ痩せる？」と題し、講演を行いました。

食事によって取り込まれた糖質は、インスリンの働きによってグリコーゲンとなって貯蔵され、エネルギー源となります。インスリンの分泌が悪い糖尿病の人は、グリコーゲン化されないまま糖質が尿より大量に体の外へ排出されます。

1日200g~300gのブドウ糖が排出されるので、これをエネルギーに換算すると(糖質1g=4kcalなので) 800kcal~1200kcalとなります。

これだけ多くのエネルギーが体の外へ排出されると、食事だけではエネルギー不足となり、筋肉などの成分である蛋白質や脂肪がエネルギーとして使われる為、痩せてくるのです。適正なエネルギー摂取量は、性別、年齢、血糖値、身体活動量(エネルギー消費量)などを考慮し、個人に見合ったエネルギー量を主治医が決定します。

運動や食事の管理で健康的に体重が減少しているのか、病的に体重が減少しているのかを見極めることが大切になってきます。食事療法や運動療法も重要ですが、自己管理の一つとして体重測定は簡単に出来るものなので、日頃から体重測定の習慣を身に付け、体重変動の

有無を確認することも大切だと感じました。

次に、今回糖尿病教室に参加された方同士での意見交換会を行いました。

「野菜中心の食生活に変わった」、「間食やお酒を控えるようになった」、「外食の際にカロリーが気になって食べたいものが食べられない・」など、日頃頑張って取り組んでいることや辛いことを患者さん同士で話すことで共感できる部分も多々あり、自分だけではなく、誰もが努力しているんだと再認識する機会になったようです。

最後に、低カロリー商品の紹介を行い、実際に1ヶ80kcalのアイスを試食していただきました。最近ではスーパーやドラッグストアなどでもさまざまな商品が販売されており、手軽に購入できるようになってきています。食事制限が必要な方やカロリーが気になっている方は、一度低カロリー商品をチェックしてみたいはいかがでしょうか？

次回の糖尿病教室は10月に開催を予定していますので、多数の参加をお待ちしております。

(病院・竹原)

次回の開催予定

日時 平成24年10月6日(土) 13:30~

※事前に参加申し込みが必要となります。

NADESHIKO INFORMATION

なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。



「なでしこ夏祭り」



今年は節目の10回目！！

さあ今年もやってまいりました、毎年恒例「なでしこ夏祭り」。もう碩台校区の夏の風物詩と言っても過言ではない！と勝手に思っています(笑)今年も例年より2週間程も梅雨明けが遅く無事に開催出来るか不安な日々を過ごしていましたが、そこは晴れ男？な私の実力発揮でどうにか雨も降らず準備が出来ました。



最初にも言いましたが今年は記念すべき10回目ということもあり例年以上に気合の入った祭りにしようということで司会をなんとあの慶徳二郎こと山内要(やまうち かなめ)様に依頼しました。それだけではありません！更に世界的にも有名なサッカー女子日本代表の澤穂希(さわ ほまれ)さんにそっくり？な碩台花子さん(当起生会職員というのは秘密です、ちなみに男性です)にも出演を依頼しました。お二人の進行に期待しながらいよいよ祭り開催♪

初めに病院長の開会挨拶。「10回記念をむかえられたのも地域住民の皆様のおかげです」と感謝の気持ちを述べられました。

次に毎年テントをお借りする等でお世話になっている碩台小学校にテント寄贈式。小学校校長亀井裕子様にもお越し頂き、病院長から目録の寄贈。例年の感謝をお伝えすることが出来ました。

さて、余興の先陣を切りますは熊本高校の皆様による『江原太鼓』。太鼓の音って何か心に染みるのは私だけでしょうか。太鼓の音を聞いたからでしょうか、来場者の数もどんどん増えてきます。

太鼓の演奏も終わり、慶徳二郎さんの登場！！やはりプロは違いますね。登場からすでに掴みはOK！老若男女問わず視線を集めます。慶徳さんの紹介で碩台花子さんも登場。お二人の軽快なトークが会場全体を盛り上げます。慶徳さんは司会進行だけではなく、得意の歌も披露。来場の皆さんの手拍子もあり、楽しいステージとなりました。



次に控えますは、なんとプロのマジシャンによるマジックショー！さまざまな会場やステージでマジックを披露してこられた矢野様。そのテクニックには目が点になるばかり。私は一番マジックのネタが解りやすいと言われる横方向から見ていたのですが、やはりプロ！何が何やら全く解りませんでした。

余興の最後を飾りますは来場者して頂いた皆様の参加によるラムネ早飲み大会♪昔はよく飲んでいたラムネ、最近は駄菓子屋さんも少

最大の目玉「豪華賞品が当たる抽選会」

なくなり目にする機会も減ってきましたね・・・と私の切ない感情はさて置き、皆さんラムネの中のビー玉に悪戦苦闘。「早く飲みたいけどピンを傾けるとビー玉が…」という焦りが見て取れ、応援している側からも笑い声が絶えず大いに盛り上がりました。参加して頂いた皆様、本当にありがとうございました。

夏祭り全体の最後にして最大の目玉でもある「豪華賞品が当たる抽選会」の時間となりました。毎年これを楽しみに来場される方も多いのでは？(笑)何度も言いますが今年は10回記念の祭りです。賞品もグレードアップしてあります。数ある賞品の中でも特に注目すべき上位3位を紹介。初めに第3位「JCBギフトカード5万円分」これって例年なら2位でもおかしくない賞品です。続いて第2位「ニコンのレンズ交換式一眼レフデジタルカメラ+8GBメモリー付き」2位でこの賞品なら1位は果たして…。そして第1位「日程・行先・空港・ホテルが選べる北海道ペア旅行券」でした。ご当選された皆様おめでとうございます。残念ながら当選されなかった方々、来年もぜひお越し下さい。次は当たる…かもです。

最後に私、実行委員長から一言ご挨拶申し上げます。地域住民の皆様をはじめ、夏祭りに御協力・御協賛頂きました皆様、ありがとうございました。この場をお借り致しまして厚く御礼申し上げます。今年も大きな問題・事故等もなく無事に行うことができ、スタッフ一同大変よろこんでおります。最後になりますが皆様のご協力なしでは今回の夏祭りの成功は有り得ませんでした。感謝がうまく伝えられないのが残念ですが、本当にありがとうございました。

(第10回なでしこ夏祭り実行委員長 田口 邦雄)



抽選会1位当選者 友田 雄大君(5年生)
コメント:まだ誰と行くかは分かりません。

介護保険で何が利用できるの？

【ショートステイについて】

居宅介護支援
事業所なでしこ
田尻 あゆみ



皆様、こんにちは。今回は短期入所サービス(ショートステイ)についてご説明をいたします。

ご自宅で介護を行っておられるご家族等が、入院や冠婚葬祭、旅行やお仕事のご都合あるいは介護疲れの休養等で自宅での介護ができない場合に介護施設等に短期間泊まって食事・排泄・入浴等の支援を受けて頂くサービスです。介護や支援を行ってもらえる「宿泊施設」とイメージすると少し分かりやすいかもしれません。例えば「温泉」を想像してみてください。

温泉は、複合的な施設を備えている所や、温泉宿など様々な種類があり、宿泊するお部屋のタイプによって料金が異なります。

ショートステイも同じで、サービスを提供する事業所の種類やお部屋のタイプによってご利用料金が異なります。ここでポイントを3つご紹介します。

ポイント① サービスの種類について

短期入所サービス(ショートステイ)の場合、大きく分けると2つの種類があります。

1)短期入所生活介護(ショートステイ)

老人短期入所施設や、特別養護老人ホーム等に短期間入所し、入浴・排泄・食事の介護等の日常生活の世話や機能訓練等のサービスが提供されます。

2)短期入所療養介護(医療系ショートステイ)

介護老人保健施設や介護療養型医療施設などに短期間入所し、看護、医学的管理の下における介護、機能訓練その他の必要な医療や日常生活の世話等のサービスが提供されます。

ポイント② お部屋の種類について

お部屋のタイプは、大きく分けると3つのタイプがあります。

- 多床室：一室に2名以上の方が利用できる大部屋タイプです。
- 従来型個室：食事や談話ができる共同生活スペースがない個室タイプです。
- ユニット型の個室：食事や談話ができる共同生活スペースがある個室タイプです。基準によって「ユニット型個室」と「ユニット型準個室」があります。

ポイント③ ショートステイの利用料金について

ショートステイをご利用になる場合は、介護保険サービスの自己負担(1割負担)に加え、居住費・食費・日常生活費が別途必要になります。

$$\text{介護サービス料金の1割負担} + \text{居住費} + \text{食費} + \text{日常生活費} = \text{自己負担合計}$$

居住費と食費はサービス事業所と利用者との契約により決められますが、サービス事業所の平均費用を元に基準的な金額が国により決められています。

■自己負担の目安(老人保健施設 なでしこの場合)

介護予防短期入所療養介護 (サービス費用の目安)			
介護予防短期入所療養介護		短期入所療養介護	
多床室 介護老人保健施設 (1日につき)	自己負担額	多床室 介護老人保健施設 (1日につき)	自己負担額
要支援1	631円	要介護1	845円
要支援2	785円	要介護2	894円
		要介護3	947円
		要介護4	1,001円
		要介護5	1,054円

※次の場合は別に料金がかかることがあります

- 1.送迎が必要と認められた利用者を自宅から施設まで送迎する場合
- 2.利用者の状態を考慮して管理栄養士・栄養士をつけた場合
- 3.利用者の状態を考慮して療養食を提供した場合

●短期入所サービスの利用日数

短期入所を継続して利用できる日数は30日までです。連続して30日を超えない場合であっても、短期入所の利用日数は、要介護などの有効期間のおおむね半分を超えないことを目安としています。

介護保険のことでご不明な点やお困りの際は、居宅介護支援事業所なでしこまでご連絡ください。
居宅介護支援事業所なでしこ tel.096-343-7458

ちょっとした まめ知識

くまもとサブライズキャラクター「くまモン」くまもとサブライズ熊本県許可第3059号

昨年の東日本大震災に伴う原子力発電所事故以来、放射線や放射能という言葉が日常生活でも聞かれるようになりました。そこで、放射線について医療の立場から少しお話しいたします。

Q 胸部のレントゲン検査は1年に何回くらいまでは、受けても体に問題がないか知りたい。

A 放射線検査において、1年間に受けていい回数の制限は存在しません。どんなときでも無駄な被ばくはしないほうがいいからです。放射線検査は患者さまに利益があるときのみ検査を行います。胸部レントゲン検査においては、0.05mSv(ミリシーベルト)程度の被ばく量です。たとえ1年間に複数回の検査を受けられても、少量の線量ですから、人間には修復作用もあり、体内に持続的に蓄積される事はありません。

利益 患者様に利益がある

- 病気を見つける、病気の状態を知る
- 放射線治療

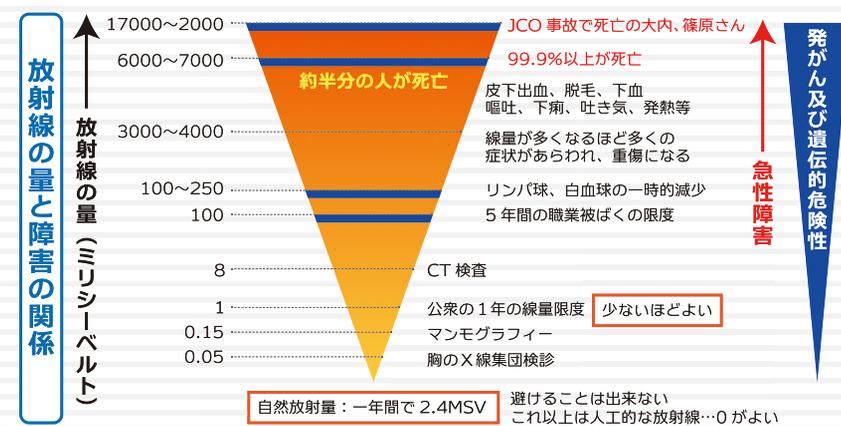
➡

リスク 患者様に被ばくがある

放射線検査 = 患者様への利益の大きさが医療被ばくによる影響の大きさより十分に大きいと考えられる時のみ放射線検査が行われます。

Q 放射線検査(CT検査や胸部レントゲンなど)の被ばくによる影響は大丈夫？

A 放射線の影響には、確定的影響と確率的影響の二つがあります。確定的影響は放射線線量がしきい値(閾値)以下であれば影響はありません。がんの場合は確率的影響に分類されます。確率的影響を簡単にいうなら、リスク(がんになる要因)です。通常の放射線検査により患者様が受ける放射線量は、IAEA(国際原子力機関)が示す低線量(<200mGy)であり、実際に影響があるかどうかかわからないほど、少ないリスクであることは間違いありません。



現在の医療は、放射線検査なしには成り立たないことは周知の事実です。当院では、少ない被ばく線量で、かつ質の高い画像を提供するよう心がけています。

ふれあいなでしこ

碩台小学校5年生との交流会



介護老人保健施設 なでしこ

NADESHIKO
NEWS

碩台小学校5年生の皆さんが、日頃なかなか接する事の少ない、御年輩の方との交流の勉強・ふれあいをと言う事で、「なでしこ」へ来てくださいました！

平成生まれの生徒さん方のおじいちゃん、おばあちゃんはお若い方も多く、なでしこの御利用者様たちは、100歳を越える方も数名おられ、生徒さん方の曾おじいちゃん・曾おばあちゃんといったところでしょうか？

対面されるまでは「大丈夫かな〜？」と碩台小学校の先生や、私たちスタッフもちよっぴり、不安でしたが、いざ交流

が始まると、生徒さん自ら、車椅子にすわられている御利用者様に対し、腰を下げ・目線を合わせられ、一生懸命考えてこられた、ゲームやすごろく等で大盛り上がりでした！

私達スタッフも常日頃から心がけて行わなければならない、御利用者様にあったケアや声掛けの仕方など、生徒さん方に教えて頂いたような気がしました。

是非また遊びに来てくださいね！碩台小学校5年生の皆さん、本当にありがとうございました！

(なでしこ・鶴山/平田)

なでしこの職員たち vol.03

第3回目となりました！今回も前回に続き、なでしこの職員の皆さんを紹介していきたいと思ます★★

質問内容

1. 出身地はどこですか？
2. 特技はありますか？
3. 好きな芸能人(タイプ)は？
4. 好きな食べ物は？
5. 休日の過ごしかたは？
6. スポーツは何をしてましたか？
7. 今年の抱負は？



1. 熊本市
2. 料理(特に和、洋食)
3. 優しく自分らしさを持っている人
4. パスタ
5. 掃除、洗濯
6. サッカー
7. 介護支援専門員の資格取得

今村 隆介さん
なでしこデイ:介護福祉士



1. 帯山
2. グルメ情報に詳しい
3. 堤真一
4. 甘エビ
5. 美味所めぐり、掃除、洗濯
6. 帰宅部
7. 彼氏をつくって結婚

片岡 悠紀さん
リハ:理学療法士



1. 熊本市
2. バイク
3. 小さい人
4. から揚げ
5. 映画を見る
6. バスケットボール
7. 仕事ができるようになりたい

前田 俊尚さん
入所:介護福祉士



1. 熊本市
2. ピアノ
3. 大きい人
4. オムライス
5. 子供と遊ぶ
6. 水泳
7. 仕事に慣れるように頑張ります

河田 真奈美さん
入所:准看護師

ようこそ 今回のレシピ 豚肉のニラ玉炒め なでしこ食工房へ!

今の時期、夏の疲れが残って、なんとなく体がだるいという方いらっしゃいませんか？今回は疲労感を解消してくれる元気が出る料理を紹介いたします。是非チャレンジしてみてください！ご飯がもりもり入りますよ！

材料(1人分)

- 豚バラ肉 50g
- ニラ 1/3束
- 卵 1/2個
- ごま油 適量
- 濃口醤油 みりん ... 各大さじ 1/2
- 酒 大さじ 1/3
- 砂糖 大さじ 1/2

作り方

- ①豚バラ肉は2cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油を入れ、①を中火で炒め、濃口醤油・みりん・酒・砂糖を合わせて加えて2~3分炒める。
- ③3cmの長さに切ったニラを②に加えサッと炒める。
- ④③に溶き卵を流し入れて強火にし、卵に火が通ったら出来上がり。



豚肉とニラパワーで夏バテ解消!

(なでしこ・高橋)

なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

入所トピックス 子飼商店街へいこう！

なでしこ入所では毎月数名の御利用者様と、お買い物へ行こう！と子飼商店街まで気分転換も兼ねお散歩がてらにお邪魔させていただいております。

購入する物は御利用者様の生活に必要な物であったり、なでしこの催し物に使うものだったりと色々ですが、子飼へ向かう御利用者様の顔はキラッキラに輝かれ、「外にでるとよかね〜」・「わあ〜すいかの太か〜！」などおっしゃり、大変喜んでいらっしゃいます！スタッフも施設の中では拝見できない御利用者様の顔にビックリと新たな発見ばかりです！子飼商店街の皆様、毎月1年間を通してお邪魔させていただきますので、その際はどうぞ宜しくお願いします！



(なでしこ入・鶴山)

デイケアトピックス 大運動会！

連日、厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

通所リハビリテーションでは、5月29日から6月4日の1週間、「大運動会」を行いました。競技は、皆様輪になっての「風船バレー」、ペットボトルをピンに見立てての「ボーリング」、テーブルの端にティッシュ箱を並べて、お手玉を投げて落とす「ティッシュ箱落とし」の3種目行いました。

ご利用者の方の選手宣誓で開会し、準備体操の時には皆さん気分十分！曜日対抗ということで、高得点を目指していつも以上の力を発揮されておられました。どの曜日もスーパープレイが飛び出し、ご利用者の方々、また職員も大興奮の一週間となりました。

ご参加頂いた皆様ありがとうございました。これからも笑いの絶えない通所リハビリテーション、よろしく申し上げます！！



(なでしこ・山口)

こ・こ(co.co)トピックス セタ会

デイサービスこ・こでは7月5日(木曜日)にセタ会を行いました。

今年は牛乳パックをリサイクルし、事前に手作りの短冊作りを行いました。上手に和紙の様に出来上がり、皆様、短冊に健康や宝くじ当選等、様々な願いを込めておられました。

当日は七夕の由来や短冊の紹介をし、その後七夕の歌を皆様、一緒に唄っていただきました。最後には職員が織り姫・彦星に扮して劇を披露しました。練習不足な点もありましたが、ご利用者の皆様、「こんなに笑ったのは久しぶり」、「みんな良かったよ〜」と大変喜ばれ楽しいひと時を過ごしました。



(こ・こ/犬童)

「表参道吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん! 今回は南坪井にある「テコンドーの道場」へ行ってきました。

なでしこ
その37 調査隊
ちょうさい

テコンドー

今回は南坪井にあるテコンドーの道場へ行ってきました。テコンドーとは朝鮮半島発祥の格闘技で多彩な蹴り技を主としたスポーツです。韓国の国技でもあり、現在、世界の競技人口は世界190ヶ国以上7000万人を超え、2000年のシドニーオリンピックからは正式種目にも採用されました。

日本ではあまりなじみのないスポーツかもしれませんが、2000年のシドニーオリンピックでは日本代表の岡本依子さんが銅メダルを獲得しており、ポピュラーになりつつあります。有名人で言うと、アメリカのオバマ大統領や、元サッカー日本代表のラモス・瑠偉さんもテコンドーをしているそうです。

熊本は韓国との交流が盛んなため、他県に比べてテコンドーが盛んに行われているようで、今回お邪魔した道場の師範 樋口清輝さんは熊本出身で小学4年からテコン

ドーをはじめ、シドニーオリンピックの日本代表に選ばれ、世界の主要な国際大会で活躍されました。現在は道場の師範として選手の育成をされています。

こちらの道場は去年の11月より本部道場として活動しており、ジュニア部、一般の部があります。ジュニアの部は週2回夕方から1時間程度、一般の部は水木金曜日の20～21時で練習しています。年齢層も幅広く、ジュニアの部では最年少は4歳の男の子が一生懸命練習していました。一般では特に30代の男性が多いそうで、体を鍛えたり、まずは体力づくりにと来られる方も多いとのことでした。

今後の活動として、体の不自由な方、障害を持った方にもテコンドーを知ってもらい一緒に活動できるようなテコンドーを目指して活動していきたいということでした。(病院・伊藤)



◎住所/熊本中央区南坪井町 4-23
◎熊本県テコンドー協会内
TEL・FAX/096-206-1772

調査隊 ちょうさい

次回取材先は?

さて、ここはどこでしょう?? 皆さん解りますか? わくわく調査隊の次回取材先は一体?



カルチャー・ボランティア紹介!!

今回のカルチャーボランティア! 編み物・福山富恵子先生



碩台校区五町内 副会長・会計
編み物ボランティア歴...約8年
趣味...手芸、おりがみ、編み物、
コサージュ作りなど



今回はなでしこ通所リハビリに来ていただいている、「編み物ボランティア・福山富恵子」さんをご紹介します。

Q 編み物を始められたきっかけは何ですか?

A 中学生の時に編み物を習ったのが、最初の出会いです。それから喫茶スナックを経営し、そこで着るためのベストを手編みで作ろうと思ったのが、始めたきっかけです。プレゼントするのが好きで、子どもが結婚する時には、夫婦にペアのカーディガンをプレゼントしました。

Q 編み物の良さはどんなところですか?

A 誰も持っていない自分だけのオリジナルで、いろいろなものが作れるところです。

Q ボランティアで始めようと思ったのはなぜですか?

A 「押絵」を習っていたのですが、その先生が高齢のため辞められることになり、教えることも好きだったので、私がかわりにしようと思いました。

Q なでしこで始めることになったきっかけは何ですか?

A 私の母親がなでしこに入所させて頂くことになり、そこで編み物教室が行われていたので、お手伝いを始めたのがきっかけです。今でも入所させて頂いたことを感謝しています。

Q他にどんな活動をしていますか?

A 中央公民館で、月1回 手芸教室(ビーズ、編み物、折り紙、押絵)をしています。なでしこの入り口にも押絵を飾って頂いておりますが、毎年干支を作るのを楽しみにしています。

Q 編み物を習っている方々に一言お願いします。

A みなさんとてもお上手です。今マフラーと帽子を編んでいます。毎回楽しみにしていらっしゃるので、嬉しく思っています。

(なでしこ・山口)

<お詫びと訂正>

本誌、2012年5月、No.37号に掲載しております8頁「なでしこの「人」につきましては文章の誤りがありましたので、読者の皆様、また、関係者の方々にご迷惑をおかけしましたこととお詫びし、ここに訂正いたします。

《誤》

Q.お忙しい毎日だと思いますが、休日の過ごし方(趣味)などお聞かせ下さい。
A.お休みの月曜日は、父と【水墨画】を習いにいきます。火曜日は、母と【フィットネス体操】へ通っています。一番の楽しみは、学生の頃から好きだった合唱です。

《正》

Q.楽しみにしている事はありますか?
A.週2回碩台小学校でバレーボールをして、とても楽しく過ごしています。他にワルツ・タンゴのお教室にも通っていますよ。

編集室から

次号(39号)の発行は2012年11月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。