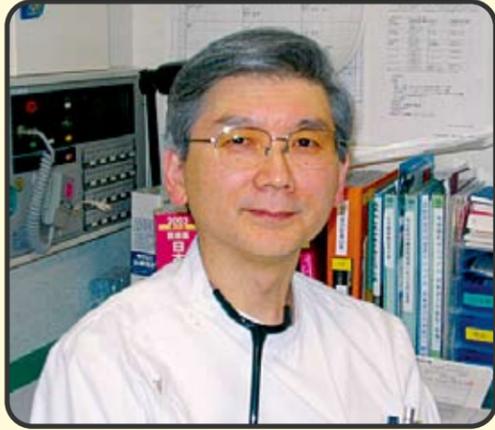


# なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

Attention News

## 酸素療法について



表参道吉田病院 副院長  
田中 不二穂

### 呼吸の仕組みについて

**地** 球上の大気中には酸素21%、窒素79%、二酸化炭素0.04%程度が存在しています。ヒトは空気を胸郭や呼吸筋の運動により肺に吸い込みます。肺の中には直径0.1mm程度の肺胞という小さな袋が3億個ぐらゐって、鼻や口から吸い込まれた空気は気管・気管支を通過して肺胞に到達し、隣接するたくさんの毛細血管に酸素が選択的に取り込まれ、血液中の赤血球へヘモグロビンというタンパクに結合して、肺から心臓を通り内臓や筋肉といった体中の組織や細胞に運ばれ、エネルギーを生み出す材料として利用されるわけです。

ヒトは酸素が不足すると、息苦しさを感じ、思うように動けなくなります。酸素不足になると大きな血管の内側にある化学受容体といわれる神経組織が感知し、それを脳の延髄にある呼吸中枢へ伝えて、呼吸運動を頑張るように指令を出します。酸素が満たされれば呼吸中枢は逆の指令を出し、呼吸運動を抑制します。その仕組みは通常は無意識に行われているのです。

### 呼吸不全と酸素療法

**さ** て、酸素療法とは、肺や肺を動かしている胸郭あるいは心臓などに病気があり、空気中の酸素を肺から十分身体に取り込めない場合に、空気中より高濃度の酸素を吸入することにより身体に必要な酸素を補う治療法をいいます。ヒトは動脈血酸素分圧が60mmHg以下(正常値は80~100mmHg)、あるいは酸素飽和度が90%以下(正常値は96~98%)になると息苦しさを感じ、病気によりそのような酸素不足状態に陥った場合を呼吸不全といえます。呼吸不全には急性と慢性がありますが、急性は肺炎、気管支喘息発作、敗血症、多発性外傷、ショック、熱傷、刺激性のガスの吸入など、心不全のような心臓の病気で呼吸不全状態となります。慢性呼吸不全には慢性閉塞性肺疾患(慢性肺気腫)、肺結核後遺症、肺線維症、肺の手術後、脊椎湾曲症などによるものがあります。

### 急性呼吸不全の場合

**急** 性呼吸不全の場合はほとんど入院して治療を行います。酸素療法では、鼻カニューレで1分間に1リットルから5リットル、酸素マスクでは1分間に5リットルから10リットルと、酸素不足の程度に合わせて流量を調節します。病気を保持つ人は酸素療法により楽になりますが、沢山吸えばいいというものではありません。高濃度の酸素(60%以上、8リットル/分以上など)を何日も何週も吸い続けると、肺の細胞が酸素により傷害を受けてしまいます。それから、呼吸不全の中でも動脈血二酸化炭素分圧が上昇するいわゆるII型の呼吸不全では、酸素が血液中に満たされると、呼吸中枢は楽になったと判断して呼吸をさぼってしまい、結果として、血液中に二酸化炭素が蓄積

### 慢性呼吸不全の場合

して、脳は二酸化炭素による中毒症状から意識障害を招いてしまいます。いわゆるCO2ナルコーシスという、命にかかわる状態です。したがって、酸素吸入は医師の指示にしたがって、その人にあつた濃度を吸入することが重要です。

### 在宅酸素療法とは

**在** 宅酸素療法は、酸素濃縮器、または液化酸素を自宅に設置して酸素吸入をする治療法です。酸素濃縮器は電動で、空気中の酸素を取り入れて濃縮し吸入する器械です。家の中では酸素チューブを20m程伸ばせるので、酸素を吸入しながらトイレや入浴が可能です。外出時は酸素ポンベを利用して、酸素流量にもよりますが、数時間から、予備のポンベを用意すれば1日くらいは外出が可能です。また、宿泊旅行をしたい時は、前もって酸素業者に依頼すれば手配出来ると思います。液化酸素の場合は自宅に大きなポンベを設置し、外出の時は小さなポンベに小分けをして出かけます。利点は電気代が要らないことですが、高流量の酸素が必要な人向きではありません。酸素吸入時の注意点は、酸素は引火性があるので火の近くは危険ですし、酸素吸入しながらの喫煙も危険であることは言うまでもありません。

### 病気は予防が重要!

**最** 後に、酸素療法は呼吸器の病気には欠かせない有用な治療法の一つですが、肺気腫など禁煙により予防可能な病気もありますので、まずは病気の予防に心がけ、そして、より良い自分の人生を見出すことが大切でしょう。

### 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.35  
久木田 岳雄  
当院診療部長



**略歴**  
久留米大学医学部卒業  
熊本大学第一内科入局  
済生会熊本病院消化器科  
熊本市立熊本市市民病院内科  
虎の門病院放射線診断学科  
熊本労災病院内科  
山鹿市立病院内科  
N T T九州病院内科

**所属学会(認定医・専門医)**  
●日本内科学会認定医  
●日本消化器病学会専門医  
●日本消化器内視鏡学会専門医  
●日本ヘリコバクター学会 H.pylori (ピロリ菌) 感染症認定医

# ピロリ菌感染の胃を、胃カメラで見える

**ピロリ菌とは??**  
ピロリ菌とは、ヘリコバクター・ピロリ菌のこと、これを発見したオーストラリアの医師は、ノーベル医学賞を受賞しました。胃十二指腸潰瘍の原因で、幼少期に飲み水で経口的に感染、胃の中に住み込んでいます。

**ピロリ菌と胃ガン**  
ピロリ菌感染の人が全て胃ガンになるわけではありません。萎縮性胃炎が強く、腸上皮化生という粘膜変化が伴ってくると、がんの危険性が高くなります。胃カメラでこの変化は観察できます。この状態になるまでには、数十年の間がかかります。

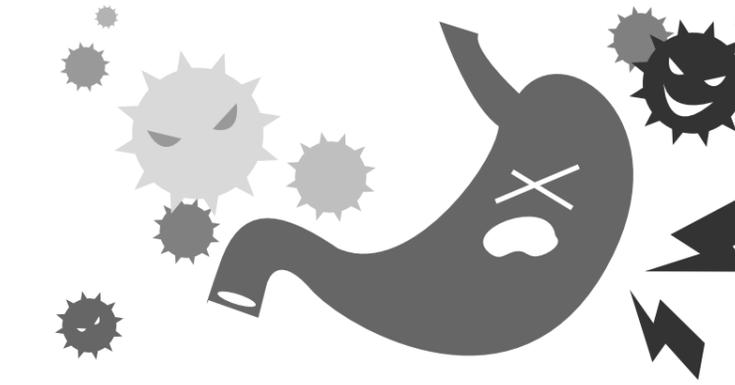
**胃カメラでわかるピロリ菌感染**  
さて、私は、胃カメラで皆さんの胃を観察して30年以上が経ちます。はじめは、潰瘍・がんの発見に注意していました。この10年はピロリ菌感染の胃に注目しています。胃の粘膜(血管模様・赤いか白いか・黄色斑・艶の程度)、胃液(さらさらとしている・粘っこい・透明か牛乳のようか)、胃のヒダ(細い・太い・直線・蛇行している・ヒダの消失)、そして萎縮性胃炎の範囲・腸上皮化生があるか等に注目して内視鏡検査を行っています。

胃がんについては、数年前にピロリ菌除菌治療が、胃がん発生を3分の1に減少させると学会誌に報告されました。除菌治療の目的が、潰瘍再発予防から胃がん予防に変わってきたとされています。

潰瘍は再発します。ピロリ菌を退治する除菌治療で、潰瘍状態から解放されます。この治療は健康保険で認可された薬物療法です。

胃がんについては、数年前にピロリ菌除菌治療が、胃がん発生を3分の1に減少させると学会誌に報告されました。除菌治療の目的が、潰瘍再発予防から胃がん予防に変わってきたとされています。

確認しなければなりません。血液・尿・便や呼吸する息で感染しているかどうか診断できます。しかしこれらの検査は、健康保険の対象にならない場合がありますので、ご相談下さい。



## 外来担当医師予定表

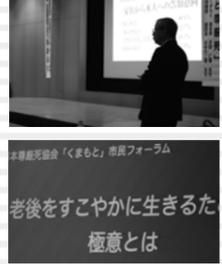
**受付時間**  
平日/午前…8:30~12:00 (診療は9:00からとなります)  
午後…13:30~17:00  
土曜日/午前…8:30~12:00 (診療は9:00からとなります)  
休診日/日曜・祝祭日  
※SAS…睡眠時無呼吸外来/田中・安藤・吉田院長

**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。

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

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 板井 第4週 松山

# あなたが不治の病になった時 ～がんの告知と尊厳死～



表題は、去る10月8日、県民交流館パレアホールで開催された日本尊厳死協会くまもと主催の市民フォーラムにおいて講演された当院の吉田仁爾院長(日本尊厳死くまもと副会長)の演題名です。日本尊厳死協会くまもとでは尊厳死思想の普及を目的として、熊本県医師会、熊本市医師会、熊本県看護協会、熊本県老人保健施設協会の後援のもとに毎年市民フォーラムを開催しています。今回は表参道吉田病院吉田仁爾院長と済生会熊本病院菅 守隆予防医療センター長に講演していただきました。

皆様すでにご承知のように、吉田仁爾院長は永年にわたりがん免疫療法に従事されており多くのがん患者さんならびに家族と接してこられています。その経験から患者、家族に対しがんの告知はどうあるべきかを語られました。今や、がんの告知をするかしないかではなく、いかに事実を伝え、その後どのように患者さんに対応して援助していくかという告知の質を考えていく時代であると述べられました。がんと告知された当初は誰しもショックで抑うつになるが、がんであることを受容

して初めて見いだせることがあり、自分の人生を振り返り本当にしたいことを実行するようになるとともに終末期にはいたずらに延命措置を受けるのではなく、尊厳死の選択も考慮されるようになると述べられた。尊厳死、については事前指定書(リビング・ウィル)によって大半の人が希望どおり延命措置を受けることなく自然な死をむかえているが、尊厳死の法制化については乗り越えなければならないハードルが多く、今後議論していくことが大切であると述べられた。

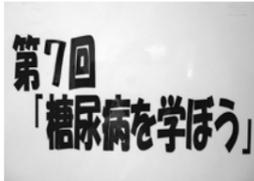
済生会熊本病院菅 守隆予防医療センター長は「老後をすこやかに生きるために」と題してがん検診のススメと新しい予防医療について講演された。大切な家族をがんで亡くされた先生自身の体験から、がん予防の重要性について語られ、老後をすこやかに生きるためには家族の絆と、かかりつけ医とのコミュニケーションが大切であると述べられた。大変感銘深いお話をいただいた。

おわりに、NHK熊本放送をはじめ、KAB熊本朝日放送、RKK熊本放送、熊本日日新聞社の取材に感謝いたします。

日本尊厳死協会くまもと会長 安藤正幸  
表参道吉田病院名誉院長

## 第7回糖尿病教室

平成24年10月6日(土) 当院にて、第7回糖尿病教室を開催しました。



平成24年10月6日(土) 当院にて、第7回糖尿病教室を開催し、21名の方が参加されました。

初めに、当院院長より「糖尿病と認知症との関連」と題して講演を行いました。高齢社会となった現代、糖尿病患者に占める高齢者の割合も増加しており、糖尿病の治療においては自己管理が重要となりますが、これを妨げる最大の要因が認知機能の低下であると言われていました。

糖尿病における認知機能障害の発症については、他の生活習慣病の合併や薬物療法、遺伝的素因が関与しており複雑となっています。糖尿病のより良い治療と管理のためには食事療法や運動療法、薬物療法はもちろん重要ですが、高齢者の特性を考慮した治療を行い、合併する認知機能障害の早期発見と早期治療に努めることも必要とのことでした。

次に、看護師より「お口の中の健康について」について話がありました。

歯周病は、歯の周囲の歯茎などの組織に細菌が感染して起こる慢性的な感染症です。糖尿病の人はそうでない人に比べて歯周病になりやすいと言われていました。血糖値が高い状態が続くと、体の免疫機能が低下してさまざまな感染症にかかりやすくなったり、糖分を多く必要とする歯周病菌



が増殖しやすくなるためではないかと考えられています。

さらに、最近では歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという逆の関係も明らかになってきており、歯周病と糖尿病は相互に影響を及ぼしているようです。

自分に合った歯ブラシを選び、歯磨き剤の清涼感に惑わされずに歯磨きを行い、定期的な歯科受診を行うことをお勧めします。

最後に、管理栄養士より「意外な落とし穴～炭水化物～」と題し、炭水化物を摂取する際の注意点についての話がありました。

日本では長年、糖尿病の食事療法において「糖尿病交換表」を使用されており、一番よく知られている方法です。食品交換表では、食品を6つのグループ(表1～表6)と調味料に分けられています。全ての食品を80kcal=1単位とされ、該当するグループ(表)に属しています。食品交換表の「交換」という言葉は、基本的にそのグループ内で単位が同じであれば、好きなものを選ぶ(交換できる)という意味です。

一般的に糖質を多く含む食品では、御飯やパンなどの穀類が思い浮かびますが、芋類や豆類も炭水化物が多いので、糖尿病交換表では同じグループに分類されます。これらの食品にも体に必要な栄養素も含まれているので、まずは芋類やかぼちゃのおかずが続かないようにし、おかずにはこれらの食材が含まれるときには主食を控えるように心がけましょう。

今回は野菜たっぷりの生春巻きを皆さんに試食していただきました。生春巻きの皮(ライスペーパー直径22cm)1枚で約35kcalと低カロリーなので、皆さんも野菜やエビなどを具材に用いて自分なりにアレンジしてみたいはいかがでしょうか。今後も多数の参加をお待ちしております。



### 糖尿病交換表の分類について

表1	穀類、芋類、豆類
表2	果物
表3	肉、魚、卵、チーズ、大豆製品
表4	牛乳、乳製品
表5	バター、植物油などの油脂
表6	野菜、海藻類、キノコ類、こんにゃく
調味料・その他	みそ、砂糖、ジャムなどカロリーが高めの調味料等

(病院・竹原)

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。

表参道吉田病院では、4年前から職場体験事業「ナイス・トライ」に協力しております。

## 「ナイス・トライ」を受け入れて



平成24年9月11日(火)~13日(木)の3日間、北部中学校の2年生女子3名が職場体験にやってきました!

ちょっと緊張気味?

今年度も、北部中学校より2年生女子3名を受け入れることになりました。「病院という職場のいろいろな仕事を観てみたい。特に医療スタッフを支える仕事に興味があります。」という学生の意見を参考に3日間のスケジュールを作成し受け入れに当たりました。

1日目は皆さん緊張した様子でしたが、受付、クラーク業務、栄養科、検査科、リハビリテーション科を半日ずつ体験されました。2日目もそれぞれ入れ替わり1日目の部署を体験されました。少し慣れ笑顔もみられていました。3日目は病棟業務、薬局業務を体験され、午後から意見交換を行いました。

それぞれの感想は「病院の中にはいろいろな仕事をする人がいて勉強になりました。」特に印象に残った仕事はどんなところでしたかと皆さんに尋ねたところ、「介護病棟での入浴介助は皆さん一人一人を丁寧に動かして入浴させられている姿に感動しました。」「療養病棟では喉に孔の空いた患者さんたちの痰吸引を行いきれいにしてもらっている所を見学し大変な作業だと思いました。」「一般病棟では回診を見学して一人の患者さんの為に、お医者さん、看護師さんばかりでなく薬剤師さん、栄養士さん、ソーシャルワーカーさんなどいろいろ

な職種の人がかかわっておられるんだなと思いました。」また、「受付業務、クラークさん、リハビリの方などの仕事を見学することができ病院で多くの職種の方が働き患者さんを診ておられるんだなという事がわかりました。」などの意見がありました。私たち受け入れ側としても、短期間の中で働く職員をよく観てくれていたんだなと思いつくりしました。3名とも礼儀正しく感じのよい学生さんでした。

今回のナイス・トライでの職場体験が、学生さんの将来に何らかのお役にたてればと思います。3名の学生さん3日間お疲れさまでした。また、私たちを新鮮な気持ちにさせて頂きありがとうございました。



(副看護部長・藤本 真智子)

## ウインターコンサート2012のお知らせ

本年もウインターコンサートを次の日程で開催いたします。皆様のご来場お待ちしております。

**日時** 平成24年12月15日(土曜日)  
14:30開場 14:45開演予定

**場所** 表参道吉田病院1F待合フロア

**出演予定** バイオリン演奏・赤星鮎美さん  
ルーテル学院ハンドベル部・  
ハンドベルリンガーズの皆様

★お問合わせ先:表参道吉田病院 イベント委員会 TEL:096-343-6161★

# 介護保険で何が利用できるの? 【特定施設入居者生活介護について】

居宅介護支援  
事業所なでしこ  
坂田 崇亮



皆さまこんにちは。今回は「特定施設入居者生活介護」をご紹介します。

新聞・広告・テレビなどで「有料老人ホーム」や「ケアハウス」や「高齢者専用賃貸住宅」といった言葉を聞かれることはないでしょうか?ここ数年は特に新築されたり頻繁に入居者募集がなされたりされているので耳にされる機会も増えておられると思います。

特定施設入居者生活介護(略して「特定施設」と呼んでいます)は、これらの施設の中でも一定の基準を満たし特定施設の指定を受けた施設のサービスのことです。

特定施設の場合では、例えばその施設の職員から着替えや入浴介護等の介護

サービスを受け、要介護度に応じた1日の費用の1割を負担することになります。特定施設以外の有料老人ホーム等の場合では、例えば訪問介護サービス(ホームヘルパーさん)を利用して着替えや入浴のお手伝いをしていただくなど、利用したサービスを足し算した費用の1割負担となります。(介護保険サービス利用費用のご負担以外に家賃・食費・管理費など各施設により設定された料金ご負担があります)施設の建物を外から見る分には見分けが付き難いですが、サービスの利用方法や料金負担の考え方には下記のような考え方の違いがあります。

## 特定施設 …一定の基準を満たし特定施設の指定を受けた施設

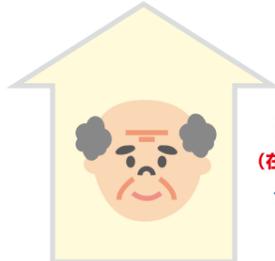
- 介護付き有料老人ホーム ●介護型ケアハウス
- 一定の基準を満たした高齢者専用賃貸住宅など



要介護度に応じた  
1日の費用の1割を負担。

## 特定施設以外 …特定施設の指定を受けない施設

- 住宅型有料老人ホーム
- 特定施設の指定を受けない高齢者専用賃貸住宅など



訪問介護  
(在宅介護サービス)

利用したサービスを  
足し算した費用の  
1割負担

※同じような介護サービスに見える場合でも、契約や費用が異なります。

介護保険のことで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

# 第25回 健康講演会レポート 「いきいきとした生活を送るために」



「いきいきとした生活を送るために」と題して、9月29日に第25回健康講演会を開催いたしました。「筋肉・筋力」「気力」「栄養」をキーワードとして、当院リハビリテーション科今村郁代科長より講演を行いました。

「サルコペニア」は、耳慣れない言葉ですが、骨格筋・筋肉(サルコSarco)が減少(ペニアpenia)しているということです。狭義のそれと二次性のものであり、狭義では加齢に伴う筋肉減少症をいいます。ヒトの筋肉量は30歳ごろがピークで、その後は一般に加齢とともに徐々に低下し、80歳代ではピーク時の60~70%にまで減少するそうです。

一方、二次性サルコペニアは、活動、栄養、疾患が原因で生じます。活動に関連するサルコペニアは、安静、臥床、無重力などによって生じます。例えば禁食すると、嚙下筋のサルコペニアが認められると報告されています。栄養に関連したサルコペニアは、エネルギーと蛋白質の摂取量不足によって生じます。

疾患に関連したサルコペニアの原因には、侵襲、悪液質、神経筋疾患(多発性筋炎、筋萎縮性側索硬化症など)などがあり、具体的には手術、外傷、骨折、感染症、熱傷などによるものです。そして、3つの悪循環が、更にサルコペニアを進行させると考えられています。

その悪循環のメカニクは第一に、サルコペニアにより転倒や転落の機会が増加します。その結果骨折を来した場合、体動が減少、制限されサルコペニアはいっそう進行します。第二に、体動が減少、制限され、同時に摂食能力の低下、低栄養の進行、蛋白合成の障害を来すように進行します。第

三に、アミノ酸プールの減少により、病気や外傷などで蛋白必要量が増加した場合の対応能が低下します。そのため病的状態からの回復が遅れ、サルコペニアはますます進行します。このように、サルコペニアは、筋と気力と栄養のどれか一つを抜きにしてもその正確な病相は語れないものです。

それでは、サルコペニアにならずに「いきいきとした生活を送るために」は、我々はどうしたらよいのでしょうか?

『筋力・気力を充実させ、栄養を十分にとり、病気やケガをしないように、体調管理に気をつける。』の一言につきるのではないかとのお話でした。

講演の後は、遅筋(ゆっくり収縮し、持久力を引き出すときに使われる筋肉)を鍛える運動を参加者の皆さんで行いました。

最後になりましたが、お忙しい中、ご参加下さった皆さまに感謝いたします。

(病院・岩本)

Happy X'mas!

## 第26回健康講演会のお知らせ 食から始めるアンチエイジング

講師 当院栄養科科長 山脇 淑美

日時 平成24年12月22日(土)

時間 14:00~15:00(13:45会場)

場所 碩台地域コミュニティセンター

★お問合せ先.....  
表参道吉田病院 096-343-6161  
担当:陳/内・小佐井・秋月

皆様のお越しを  
お待ちしております!



# 介護の知恵袋!

## 今回のテーマ 冬場の乾燥対策とスキンケアについて

冬になると、気温が下がり、寒さが厳しくなります。また、空気も乾燥します。こうした環境は、私たちの皮膚にどのような影響をもたらすのでしょうか。そして、健康を守るために、どのようなことをしたら良いのでしょうか。考えてみました。

介護老人保健施設  
なでしこ  
NADESHIKO  
NEWS

## 冬場の環境が皮膚にもたらす影響とは

### ● 空気の乾燥による影響

冬になると皮膚がかさかさして、表面に白い粉がふくような状態になることがあります。このような皮膚を乾皮症(ドライスキン)といいます。これは、皮膚の最表面にある角層というバリアの層が乾燥することからなります。高齢者では、若年者と比べ生じやすいようです。顔面や頭皮は皮脂分泌が多い部分であるのに対し、その他の身体の部分では皮脂分泌が少ないため起こりやすく、特に、腰からお尻、下腿部分などが好発部位です。かゆみを生じ、引っ掻くことによりバリア破壊を生じ、湿疹状態に悪化することもあります。

### ● 寒さによる皮膚変化と皮膚障害

皮膚は皮下脂肪で外界の暑さ寒さを遮断し、寒い時には皮膚の血管が収縮し熱の放散を防ぎ、暑い時には皮膚の血管が拡張して熱を逃がし、発汗により体熱を下げる働きがあります。高齢者では、体脂肪が減少して血管の収縮拡張の働きも鈍くなっているため、若年者と比べて体温を調節しにくくなっています。冬には火気や暖房器具を使用する機会が増えるため、低温やけどや局所的に熱せられてできる網目状の暗赤色の紅斑などが、症状に現れます。

## 高齢者の肌に優しい住まいづくりと日々のスキンケア

### ● 快適な室内温度と湿度・加湿の必要性

人が快適と感じる温度と湿度は、夏は温度25~27℃、湿度50~60%、冬は温度18~20℃、湿度40~50%といわれています。室内の湿度は、年間を通して45~60%程度に保つのが理想的であり、40%をきると皮膚は乾燥し、ドライスキンとなります。乾燥しがちな冬でも、45%以上の湿度を保つことが必要です。そこで、室内を快適な温度に保ち、湿度も一定にコントロールするには加湿器を使用します。

加湿器以外でも日常生活で工夫できます。洗濯物の室内干しや濡れタオルを部屋に吊るしたり、水の入った器をテーブルに置くことは、家庭で手軽にできる加湿方法です。また、気候の良い時は、窓を開けて空気を入れ替えることも大切です。その際には、複数の窓を開けて新鮮な空気を入れるようにします。

次に、日々のスキンケアにおいてどのようなことに気をつけるべきなのか、右にまとめました。

他にもいろいろなケア方法があると思いますが、自分にあったスキンケアを行って下さい。

### ■ 入浴時のケア

こどもは、皮膚が薄く知覚が鋭敏で温度を敏感に感じますが、高齢になると知覚が衰えます。そのため熱さを感じにくくなり、一般に熱い湯を好むようになります。湯温が高いと皮脂が落ちやすくなり、皮膚の乾燥につながります。また、昔からの習慣でタオルでこしこし体を擦る高齢者がいらっしやいます。これも角層を過剰に剥がすことになり、乾燥につながります。乾燥してかゆみがあれば、お風呂のお湯の温度は低めに、強く擦らないことを、おすすめします。そして、冬場の入浴後には、乳液タイプの保湿剤を風呂上りに軽く水を拭き取ってから塗っては如何でしょうか。

### ■ 排泄時のケア

排泄にまつわる皮膚トラブルは、失禁に伴うものが多いようです。尿失禁にお困りの方は少なくありません。尿自体に刺激性がありますので、陰部のトラブルが生じます。尿を洗い流そうとして、排尿の度に洗浄される方もあるそうですが、皮脂などを洗い流すことで一層皮膚を弱くするそうです。洗う回数を減らし、皮膚保護を目的としたスキンケア用品を陰部に塗布するのが良いようです。ワセリンやスプレー式の皮膚保護剤があります。

(なでしこ・古澤)

## レトルト介護食を上手に利用

一緒に楽しめるきっかけ

様々な食べ物が美味しくなる実りの秋。食べることの喜びが益々増して行く季節になりましたね。それはお年寄りにとっても同じことですが、介護する皆様は日々食事を提供する大変さを痛感している事と思います。

なでしこでは見た目がきれいなゼリー食や喉越しの良いトロミ食を提供していますが、在宅では手間がかかります。ですが、こういった介護食、実はレトルトで市販されている事をご存知でしょうか?

レトルト介護食は日本食品協議会が定める基準に準じて作られているため、安心・安全の美味しいお料理を簡単にご家庭で楽しめます。またこれらのパッケージ

- には、お料理の形態(容易に噛める/舌で潰せる等)が掲載されているため、一人一人に合った食事がどれなのか、簡単に判断する事ができます。レトルト食品なので調理方法も手間もかかりませんし、それをアレンジしてお好みの料理にすることもできます。レシピ等も多数ありますので、参考にしてみたいはいかがでしょうか。
- いつものお食事に一品添えるだけでも、お年寄りの食欲や栄養面に大きな違いをもたらします。何より、介護するご家族にとっても、力強い味方になるはずですよ。
- せっかくお食事が楽しい時期。ご家族皆様が笑顔で美味しく堪能できるように、ぜひ活用されてみてください。



(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 ちよっせこまで♪

秋の風物詩、藤崎宮秋季例大祭も終わり、熊本にも秋がやってまいりました。

なでしこ入所では、御利用者様に季節の風を体で感じていただく目的と、地域の皆様との交流も兼ね、子飼商店街へのお散歩とお買い物へおじゃませていただいております。季節の食材を見て御利用者様が「よかね～これば茹でて食べっと、んまかるな～」などおっしゃった物を購入し食堂のキッチンで調理を行い、オヤツにして食べたり、御利用者様と一緒に調理をしたりしています。

ご自身で食材を選んで調理されたオヤツの味は特別なご様子で「また行こかね!ちよっせこまで♪」とおっしゃる御利用者様の満面の笑みがとっても印象的でした。



(なでしこ・前田)

# デイケアトピックス ☆祝☆敬老会!

水戸黄門!

落ち葉が風に舞う季節となりました、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、9月11日に“敬老会”を行いました。まず始めに長寿のお祝いということで「喜寿 77歳」「傘寿80歳」「米寿88歳」そして「白寿99歳」のご利用者様の表彰を行いました。皆様、笑顔で賞状を受け取られ、長い人生を振り返っておられました。

続いて職員の出し物ということで、今回は“水戸黄門”の劇を披露しました。職員の仮装で、まずは一笑い。あらすじは、町娘が悪人に襲われそうになり、水戸黄門が助けるという単純なもの。私たちもいろんな汗をかき、ドキドキしながら頑張りました。それが伝わったのかご利用者様も笑顔の耐えないひと時となりました。

そして最後は、ビンゴ大会。自分のカードとにらめっこしながら一つ開くたびに「あった!」と喜ばれておられました。

ご参加頂いた皆様ありがとうございました。これからも楽しい通所リハビリテーションになるよう努力して参ります。よろしくお願ひします。



(なでしこ・山口)

# こ・こ(Co・Co)トピックス 季節の散策

デイサービスこ・こでは10月16日(火)～25日(木)の間、計5日間で季節の散策に行ってきました。ご利用者の皆様、コスモスやバラなどの花々を眺められ、「綺麗かね～」、「私はあの色がよか」と笑顔で話されていました。途中、おやつを召し上がられ、「外で食べるとおいしいよ」と喜ばれていました。最後に花の前で記念写真を撮り、楽しいひと時を過ごしました。



(CoCo・犬童)

# なでしこ 調査隊 ちょうさい

## 讃岐うどん 麵豪のざき

◎住所 / 〒860-0863 熊本市中央区坪井1丁目3-33  
◎TEL / 096(342)1161  
◎営業 / 昼 11:30~15:00 (オーダーストップ 14:30)  
夜 17:30~22:00 (オーダーストップ 21:30)  
◎定休日 / 火曜日(月曜日は昼のみ営業) ◎駐車場 / 無



今回訪れたお店は、「仁王さん通り」にあります『讃岐うどん 麵豪のざき』さん。開店は、昨年5月とまだ歴史は浅いのですが、今評判のうどん屋さんでお昼時には来店客で賑わっております。また、店主の野崎光浩さんのお母様が子飼商店街のご出身ですので、お店人も「なでしこ」にゆかりのある取材先となりました。

### Q うどん作りを始められたきっかけは?

**A** 15年ほど前、知人がいる岡山に旅行をし、そのついでに本場の「うどん」を食べてみたいと言う事で香川に参りました。実際に食べてみた本場の「讃岐うどん」のおいしさに衝撃を受け、こんな「うどん」を作りたいと思ったのがきっかけです。ずっと和食に携わっていた私ですが、その後一念発起して丸亀市にある名店「麵豪 山下」(平成23年閉店)にて手打ち、手切りの麺づくりを修行させて頂きました。来店客の多い店でしたので、一日中ひたすら麺打ちをしており、おかげで修行が終わる頃には体重が10kg近く減少しておりました。



左店主 野崎光浩さん  
右奥様 由美子さん

### Q 店舗に当地(坪井)を選ばれた理由は?

**A** 現在の店舗はもともと別の方が沖縄料理店を夜間のみ営業しておられたのですが、店主と以前から親しくさせて頂いておりました。香川での修行を終えて正式に店を構えるまでの期間、その店主の計らいにより、営業時間外である日中のみ店舗の厨房をお借り頂き、麺づくりや出汁づくりの研究をしておりました。その後、事情により沖縄料理店を閉じられる事になった際に、この店をお譲り頂く事となりました。麺打ち台だけは造りましたが、あとは築90年の店の良さを活かして、手をつけずに始めました。



### Q 商品の特色や売りは?

**A** できる限り熊本県産の食材を使おうとしております。麺の材料である小麦粉は、熊本県産の「阿蘇のいずみ」と豪州産をブレンドして麺を作っております。なお、メニュー表にない季節限定のうどんもございます。店内に掲示してある黒板に記載しております。来店時にはそちらもご注目下さい。また、10月~3月まではサイドメニューとしておでんも用意しております。うどんのお出汁がしっかりしみ込んでいますよ。\*なでしこ事務局長は、サイドメニューの「とり天」にゆず胡椒を少し付けて食べるのがお勧めとの事でした。



### ★店主お勧めベスト3

1位 鍋やきうどん 2位 麵豪うどん 3位 馬すじうどん/カレーうどん

※麵豪うどんや馬すじうどんは、画像のとおり個々のお皿に盛り付けてあります。合せて食べてもよし、各々で食べてもよし、この心遣いが嬉しい限りです。

### Q 店舗内のコンセプトは?

**A** うどん屋というイメージがあまりありませんが、私達の店では時間の許す限りゆるりとなさせて頂いたり、赤ちゃんや子供連れでも安心して足を運ぶ事が出来るような店舗にしたいと当初より考えておりました。



なお、こちらは夜も営業されておられ、「うどん会席」、「うどんすき鍋コース」、「おまかせコース(要予約)」などがございます。これからの寒い時期、温かい「うどん」や「お鍋」と落ち着ける空間でほっこりされてみませんか? また、巷では忘年会・新年会シーズン真っ盛りでもあります。いつもとちょっと違った雰囲気での会合も、たまには良いのでは・・・。

### 得 なでしこ調査隊 得々クーポン券!

ご注文時に、このクーポン券をご提出で **有効期限 平成25年1月31日まで**  
**オレンジジュース1杯サービス** ※1名様1枚限り  
※クーポンは切り抜いてご利用下さい

### 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?



(病院: 田中 成田)

## HUMAN OF NADESHIKO なでしこの人 vol.10

今回は、浄行寺交差点角にて、不動産業をされています  
有限会社「手塚プランニング」代表取締役  
『手塚 都美典様』をご紹介します。



### Q 不動産業をこちらの場所にて構えられて、どの位になりますか。

**A** 浄行寺では、7年になります。以前は、坪井の方でしていました。

### Q お忙しい毎日とは思いますが、休日の過ごし方、趣味などありますか。

**A** ゴルフとギターです。若い頃は、ダンスホールでバンドをしていたことがあります。

### Q お店の宣伝をしてください。

**A** 表のLEDにて半公共的なものを中心に、広告として見てもらっています。無料法律相談もしていますので、不動産のことで相談があれば、どうぞ気軽にお越しください。

### Q 本年度より「第15町内自治会長」になれましたが、活動内容はどのようなことでしょうか。

**A** 自治会長をするということは、体協、老人会などの理事に入って総会への参加をし、地域の人の行事をうまく運ぶように、お世話役として100%するのが、私の務めだと思っています。また、中央区の町をどうして作っていくかを市役所との会議にて話し合ったときに、提言したことがあります。子ども達に碩台校区だけに限らず、いろいろな校区などに関連付けた歴史を、冊子10ページ位の物語にして読んでもらうのです。熊本の歴史を30冊位にまとめて読んでもらえば、全国の人が見ても興味を持ってもらえるのではないかと、観光の町としてPRできるのでないかと思っております。ただ、それを若い人が作ってくれるといいのですが・・・

◎編集後記 | お忙しい中、快く取材に応じていただきました。地域の人々特に子ども達に対する教育、思いを熱く語っていただき感動しました。今後とも、ご多忙と思いますが、お体に気をつけられ、ご活躍されますこと心よりお祈り申し上げます。(なでしこ: 古澤)

## 編集室から

次号(40号)の発行は2013年2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。