

しのめ

第 61 号

発 行 者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久 恒
発 行 日 令和 2年 5月 15日



医療法人 聖仁会 森 病 院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基 本 方 針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を追及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

新型コロナウイルスについて

院長 森 久恒

今、世界中で一番注目されている疾患は、コロナウイルス感染症ではないかと思います。このウイルスには多くの仲間がありますが、野生動物にも広く蔓延しており、中国の武漢の市場から感染が広がったとされています。感染力が強く、特に高齢者が重症化しやすいので、私達高齢者医療に携わる者はかなりの危機感をもっております。

どうしてこんな恐ろしいウイルスが生まれてきたかは分かりませんが、それは専門家に任せるとして、いかにご高齢の方(私も含め)を守るかは喫緊の課題です。まだ、ウイルスを殺す方法がなく、有効なワクチン也没有ありませんので、ひたすら全身管理(呼吸・循環・代謝・栄養・合併症対策など)を続けながら、本人の免疫力に頼るしかありません。

今までも人類は有史以降、何度も疫病の危機を乗り越えてきました。治療薬がないのは昔も同じですが、医学の祖といわれる古代ギリシャのヒポクラテスさんは、疫病が流行ると山に避難したといわれています。有効なワクチンが希望者全員に使えるようになるには1年以上かかるでしょうから、それまでは感染防止対策をしっかりと続けるしかありません。人気者だった「しむらけん」氏が亡くなられ、この病気の恐ろしさが日本中に知れ渡りました。海外では、若年者の死亡も報告されています。危機感が共有されていくにつれ、ガセネタも増えてきました。不正確な情報に騙されることなく、「近づかない・集まらない・換気する・出歩かない・マスクをする・手を洗う・消毒する」などの予防策を徹底し、何とかこのウイルスを封じ込めなければと願っております。

(半分冗談ですが、ネコ腹膜炎ウイルスのように水虫の薬が効くといいですね！)



～退院に向けてのお話し～ (介護保険について)

医療ソーシャルワーカー 丹野 晃

今回は退院に向けた、介護保険における要介護認定の申請についてお話しします。

例えば当院の場合では、入院患者さんの多くは 65 歳以上であり、要介護認定の申請が可能な方が多いという特徴があります。
(特定疾病にかかっている 40 歳以上の方も申請は可能です。)

介護保険については、介護保険法が施行されて 20 年が経過していることもあって、一般的に浸透し、定着して来ているために御存じの方も多いと思います。



さて、病院から退院をするときには、病気やケガの状態や程度にもよりますが、本来ならば回復して入院をする前以上の生活を送ることが理想です。

しかし、病院から退院をしたとしても、実際には継続した療養やリハビリが必要であったり、これからの日常生活を営むにあたり、介護力が必要になる場合には、介護保険による何等かの介護サービスを利用することが必要になるでしょう。

また、これまでの住み慣れた環境で生活が続けていくことが難しい場合には、特別養護老人ホーム等の施設に入所することになります。

要介護度によって、利用できる介護サービスの種類には限度があり、利用する介護サービスにも限度額があるので、限度額を超えてサービスを利用する場合には超えた分が全額自己負担になります。

そして、特別養護老人ホームへの入所申請は原則、要介護 3 以上の認定が必要です。

このため、退院をする前から高齢者は事前の準備として、日常生活に必要な介護サービスを受ける場合には、要介護の認定を受けていない方は要介護認定の申請を行い、すでに認定を受けている方で要介護度の区分変更が可能な方は区分変更申請をすることをお勧めします。さらに特別養護老人ホーム等の施設への入所を希望される方については、施設を探したり、入所申請をしたりする必要があります。



介護保険を申請するためには、市区町村の介護保険関係の窓口の他、地域包括支援センターでも相談を受け付けています。また、居宅介護支援事業者や入院中の方は医療ソーシャルワーカーが代行申請をするところもあります。

介護保険の認定結果が出るまでに 1 ヶ月程度かかりますし、施設への申し込みをしても待機日数が長く、数ヵ月以上かかる場合もありますので早めに計画的に行動するのが良いでしょう。



令和2年の 節分の様子

2月7日、今年も患者様と職員みんなで節分のレクリエーションを楽しみました!!!



外 来 診 療 割

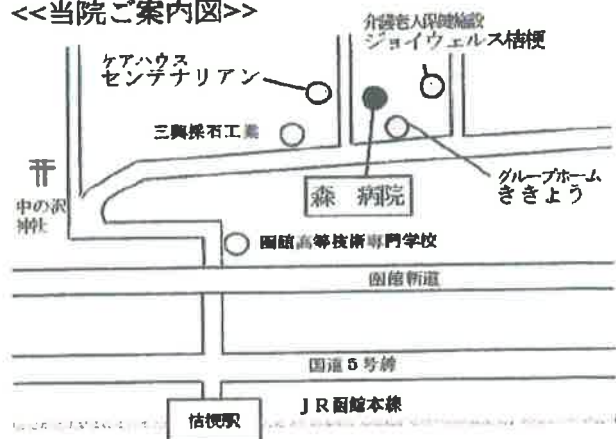
	内 科 ・ 循 環 器 科 ・ 消 化 器 科	
	午 前	午 後
月	三 宅 医 師	田 中 医 師
火	小野寺 医師	三 宅 医 師
水	三 宅 医 師	森 医 師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医 師	小野寺 医師
土	森・三宅・小野寺・田中 医師	

診 療 時 間

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～ 5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午 後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編 集 後 記

若葉の緑もしだいに色濃くなってきました。「しのめ」では、これからも、皆様のお役に立てるような紙面作りを考えておりますので、お気軽にご意見やご感想をお寄せください。お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)
FAX 0138-47-2200

今回のテーマ

花粉症について



◎花粉症になる原因

花粉症は、スギ、ヒノキ、ブタクサ、ヨモギ等の花粉が鼻や喉、目から体内に入ること、身体の免疫機能が過剰に反応し、目のかゆみや鼻水などのアレルギー症状が現れます。

アレルギーではない人でも、睡眠不足やストレスがたまっているなど、生活リズムの崩れから、免疫機能がうまく働かず、花粉症の症状があらわれる事があります。

マスクなどの花粉症対策はもちろん、生活リズムを整え、ストレスをためこまないようにし、バランスのよい食事を心がけることが大切です。



おすすめレシピ①

～ 香味野菜とかつおのサラダ ～

材料(2名分)

- ・かつおさしみ…200g ・みょうが…1個
- ・大葉…2枚 ・水菜、白いりごま…各適宜
- ・サラダ油…大さじ1 ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ大さじ1.5、レモン汁又は酢…大さじ1



作り方

- ① かつおは食べやすい大きさにカットし冷蔵庫で冷やす。
- ② 水菜は4cm位にカットし、大葉は千切りにする。
みょうがは縦半分にしてから、ななめにスライスし、それぞれ水にはなす。
- ③ ボールにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、①のかつおを入れ
さっくりとなじませ、器に盛り付ける。
- ④ ②の水気を切った野菜をのせ、③の残ったドレッシングと白いりごまを
かける。

◎毎日の食事に、花粉症対策のポイントを押さえた食材を取り入れ、つらい花粉症の症状を軽減しましょう。

・ビタミンCで抗ストレス、免疫力アップ。



・乳酸菌で腸内環境を整え、
免疫機能を高めましょう。



ヨーグルト

・カテキンでアレルギー症状を引き起こす
ヒスタミンが過剰になるのを防ぎましょう。

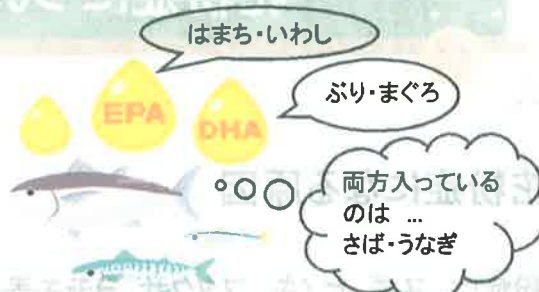


緑茶

・EPA(エイコサペンタエン酸)、

DHA(ドコサヘキサエン酸)で、

免疫機能を正常化しましょう。



・αリノレン酸は体内でEPA、DHAへと代謝され、同様の働きが期待できます。



えごま油
 亜麻仁油
 菜種油
 くるみ

※ただし酸化しやすいので、加熱しないでサラダなどの
ドレッシングなどに利用するとよいでしょう。

おすすめレシピ②

～ ラッシー～

材料(2、3名分)

- ・ヨーグルト…250g ・牛乳…250cc
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・レモン汁…小さじ2 ・飾り用のミント
- ※お好みでバナナやブルーベリー、桃などを加えても美味しく、楽しめます。

作り方

- ① 材料を全てミキサーにかけて攪拌する。
- ② コップに氷を入れ、①を注いだらできあがり。