

ガイアの季節

2021年10月発行

第37号

医療法人 伴帥会
愛野記念病院

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲3838-1
TEL (0957) 36-0015 FAX (0957) 36-1027
ホームページ <http://www.ainomhp.jp/>



わたし達の町のー医療をサポートー医療法人伴帥会 広報誌 ガイアの季節 第37号ー10月発行

発行／医療法人伴帥会 愛野記念病院

基本理念

- 一. 私たちは患者様、利用者様の立場にたち、納得していただける良質な医療・介護サービスを提供します。
- 一. 私たちは保健・医療・福祉を通じて地域の皆様の安心・信頼・満足のゆく健康で豊かな生活を支援します。

- 新任医師紹介2
- こんな症状にお困りでは?【TFCC損傷とは】3
- 岐伯鍼灸院院長だより【低周波通電療法】4
- ワンポイントリハビリ【オーラルフレイルとは】5
- 「こどもの丘ナーサリー」が3つの賞を受賞されました!!6
- 介護福祉士会・介護人材育成確保対策地域連絡協議会の取り組みについて...6
- 健診プラザから【“まさか自分が”となる前に!!】7
- Cookingレシピ/さば缶ときのこの炒め煮7

伴帥会グループは地域の医療・福祉をトータルでサポートします!!

愛野記念病院



【受付時間】
月～金 午前 8:00～午前 11:30
午後 1:00～午後 5:00
土曜 午前 8:00～午前 11:30

【診療時間】
月～金 午前 9:00～午後 0:30
午後 2:00～午後 5:00
土曜 午前 9:00～午後 0:30

【休診】日曜・祝日 第2土曜日

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-36-0015(代) FAX. 0957-36-1027

【診療科目】

整形外科、内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病内科、外科、消化器外科、脳神経外科、形成外科、リハビリテーション科、アレルギー科、リウマチ科、皮膚科、耳鼻いんこう科、心療内科、麻酔科、放射線科

※麻酔科標榜医：前田 滋・原田 沖・高橋 俊次・山下 紀夫
※救急の場合は24時間対応いたします。玄関は、7時30分に開けます。
※当院は、予約制となっております。

愛野記念病院 健診部門「健診プラザ」



- 生活習慣病予防健診
- 雇用時健診
- 企業健診
- 特定健診
- がん検診
- 人間ドック

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-27-5757 FAX. 0957-36-0070

愛の訪問看護ステーション

- 在宅での看護ケアの提供
- 医師の指示による点滴、医療処置の実施
- 日常生活の介助
- 看護学生の実習受け入れ

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-36-3370 FAX. 0957-36-3380

愛野記念病院ケアマネジメントセンター (居宅介護支援事業所)

- 要介護認定申請の代行業務
- 介護プランの作成
- 居宅サービスの調整や施設サービスの紹介
- 介護保険全般に関するご相談

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-36-3382 FAX. 0957-36-3405

愛野記念病院 訪問リハビリテーション

TEL. 0957-36-1825 FAX. 0957-36-1847



愛野記念病院
ホームページ

介護老人保健施設 ガイアの里

ガイアの里 通所リハビリテーション
ガイアの里 訪問リハビリテーション



- 介護老人保健施設(入所)
- ショートステイ(短期入所)
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション
- 居宅介護支援事業所

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町乙 2314-1
TEL. 0957-36-3550 FAX. 0957-36-3553

グループホーム ●椿高野 ●山椿



- 生活リハビリ
- 認知症の進行緩和
- 認知症デイサービス

〒854-0302 長崎県雲仙市愛野町乙 2314-5
TEL. 0957-36-3558 FAX. 0957-36-2618

岐伯鍼灸院



- はり、灸施術
頭痛、肩こり、腰痛、
ひざ痛、内科的な疾患
などの緩和と回復

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3835-1
TEL. 0957-36-0134



こんな症状にお困りでは？

手首をひねると痛い・・・

TFCC損傷とは

TFCC(三角線維軟骨複合体)とは手首の小指側にある靭帯と軟骨が組み合わさってできた特殊な組織で、大きくわけて2つの役割を果たしています。1つは手をついたり、手首を傾けたりしたときに衝撃を和らげる機能です。もう1つは手首を捻った時に手首を安定させる動きをしています。そのため、TFCCが傷つくと手首をついて立ち上がることや、手首を捻る動作(タオル絞り・ペットボトルの開閉・ドアノブの開け閉め・フライパンをふるなど)で痛みを訴えるようになります。

TFCCは転倒などで手をついたり捻った時や、スポーツや仕事などで繰り返し同じ力が手首に加わることによって傷ついたり断裂したりすることがあります。また、TFCCは加齢により変性(劣化)するため、年を重ねると損傷しやすくなり、もともと尺骨(手首の小指側の骨)が長い人(女性に多い)は軽微な力でも損傷することがあります。

TFCC損傷の治療はサポーター固定や手関節注射、手術療法があります。サポーター固定や手関節注射で効果がない場合には手術を行います。当院では太さ1.9mmの手関節鏡を用いてTFCCを縫合または整える治療を行っております。さらに、尺骨が長い方は尺骨の長さを調整する手術を追加で行っています。

手首を捻る動作の痛みでお困りの際には、**整形外科にご相談ください。**

文責:整形外科 医師 本田祐造



手関節鏡による手術の様子



お困りの際には、**整形外科にご相談ください。**



絞るだけで、手首が痛い・・・



三角線維軟骨複合体

新任のご挨拶

〈消化器内科〉 猪口 薫 医師



2021年9月より、当院にて消化器内科医として勤務させていただきます猪口薫です。

1986年長崎大学卒業後、医学部第一内科(消化器グループ)、旧国立長崎中央病院(現長崎医療センター)で消化器内科、特に肝臓病の勉強をさせていただき、その後は県内の病院で消化器内科医として勤務して参りました。この30年の消化器内科の進歩は著しく、卒業した頃は診断さえままならなかったウイルス性肝炎の治療が簡単にまた確実にできるようになる一方で、生活習慣、糖尿病などを背景とした脂肪肝、脂肪性肝炎に関連する肝臓癌が増加するなど、大きく変わってまいりました。また、人口の高齢化に伴う対応も考慮すべきことと思われれます。当院では消化器疾患に限らず広い視野を持った診療を心がけて行きたいと思っております。

私と雲仙市、島原地区とのつながりですが、30年前の若き日1年間当時の国立小浜病院に勤務し貴重な経験をさせていただきました。当時お世話になった先生方地域の方とは今でもお付き合いがあります。また趣味の一つに「鉄道」があり、以前はよく島原鉄道の撮影などで沿線を徘徊しておりました。殊に2008年の南目線廃止の前後は、週末毎、時には勤務前の早朝など撮影に訪れていたのは懐かしい思い出です。

これから当院で地域に根差した医療を目指し精進したいと思っております。よろしくお願い申し上げます。

「鉄道撮影」が趣味の一つです。



「オーラルフレイル」とは

口に関する「ささいな衰え」が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる「負の連鎖」に警鐘を鳴らした概念です。



出典：オーラルフレイル Q&A 著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

オーラルフレイル チェックリスト

| 質問 | はい | いいえ | 質問 | はい | いいえ |
|-------------------------|----|-----|---------------------------|----|-----|
| 1 半年前に比べて、硬いものが食べにくくなった | 2 | 0 | 5 半年前に比べて、外出の頻度が少なくなった | 1 | 0 |
| 2 お茶や汁物でむせることがある | 2 | 0 | 6 さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める | 0 | 1 |
| 3 義歯を使用している | 2 | 0 | 7 1日に2回以上は歯を磨く | 0 | 1 |
| 4 口の乾きが気になる | 1 | 0 | 8 1年に1回以上は歯科医院を受診している | 0 | 1 |

合計の点数が
 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い
 3点 オーラルフレイルの危険性あり
 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規 飯島勝矢

オーラルフレイル予防のために

パ くちびるを破裂させるように

上下の唇
機能低下

吸う・飲むが難しくなる
「パ」と力強く発音することで唇を開け閉める力を強くする

タ 舌の先を歯切れよく

舌の先
機能低下

食物を押しつぶせなくなる
「タ」は上あごに舌先をしっかりとつけて発音することで食物を押しつぶす力を強くする

カ 舌の奥をのどに押し付けるように

舌の奥
機能低下

飲み込みが難しくなる
「カ」は舌の奥とのどに力を入れて発音することで食物を送り込む力を強くする

ラ 舌の先をクルクルまわして

舌を反らせる
機能低下

食物が口の中で散らばる
「ラ」は舌先を丸めて前歯の裏からはじくように発音することで食物を上手くまとめる力を強くする

岐伯鍼灸院院長だより

低周波通電療法



※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

こんにちは。
 岐伯鍼灸院院長の貝田です。
 皆様、大変な時期だとは思いますが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、頭部に対する低周波通電療法(通称、電気鍼)についてお話したいと思います。

電気鍼は「免疫力」や「自然治癒力」を高める効果がありますが、頭皮鍼によりさらに神経細胞が活性化されると、脳内ホルモン(ドーパミン・セロトニン・エンドルフィン・成長ホルモンなどの正常な分泌を促進させるという効果も期待できます。

頭部への低周波通電療法による作用は、以下の三つになります。

- 1 ダメージを受けた部分の弱った神経に対して神経伝達を改善する
- 2 ダメージを受けていない元気な神経をさらに活発にさせ、ダメージを受けた部分の代償作用として働きかける
- 3 低周波の刺激は脳の情報伝達経路と同じように脳から脊髄(脊髄から脳)へと伝わって、全身の細胞(内臓や神経、血管などに)働きかける

全ての身体の指令は「脳」から発せられているという考えのもと、難病と言われるような疾患などを、神経の機能障害として捉え、神経細胞の活性化および損傷の回復を促し再生させることを目的としています。

したがって、早期施術開始により難病の進行悪化を防ぎ、難病や慢性病に有効であると考えられます。

疾患の適応、効果が期待できる疾患は、多岐にわたっており、以下のようなものとなります。

パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多系統萎縮症・脳こうそく半身不随・顔面

神経麻痺・三叉神経痛・てんかん・麻痺・低酸素脳症・認知症・ジストニアなど

リウマチ・小児麻痺・抗がん剤副作用・繊維筋痛症・耳鳴り・難聴・交通事故の後遺症・白髪・円形脱毛症・育毛・原因不明の症状

あらゆる部位の痛みやしびれ等。

頭部への刺激が効くしくみについてはまだ詳しく解明されていませんが、頭蓋表面の磁場がその直下の神経を刺激し、脳を活性化させるためにおこる効果であると推測されています。

頭皮には、全身を改善する分布があり、痛み、麻痺、しびれ、機能障害など、あらゆる症状を改善させる治療点がちりばめられていると言えます。

頭皮鍼は、即効性があり、頭皮に数本の鍼を刺しただけで、その場で改善がみられることが多くあります。

鍼を取ると症状が戻ってしまうこともありますが、その場合は繰り返し施術をすることで効果の持続時間を伸ばしていきます。

是非、この機会に頭部への低周波通電療法(電気鍼)を受けられてみてはいかがでしょうか。

当院でお待ちしております。

連絡先 ☎0957-36-0134

“まさか自分が”となる前に!!

日曜日に 乳がん検診を!

実施日

令和3年 10月17日(日)

令和4年 1月16日(日)



がん検診

がん検診は、身体にがんがあるかどうかを調べる検査です。
「健診」も「検診」も、日常生活をおくるうえで特に健康上の大きな問題を抱えていない、**無症状の人**を対象にしていることは忘れないでください。**何か自覚症状がある人は**、まずは医療機関を受診することをおすすめします。がん検診で発見された場合と、自覚症状などがあり受診して発見された場合とでは、5年後の生存率に大きな差が出てくると言われています。医療の進歩により、早期に治療すれば多くのがんで治療する可能性が高くなっています。ぜひ、定期的な健康診査の際に、がん検診を受けましょう!

長崎県のがんの状況

がんは、全国で昭和56年から、長崎県でも昭和54年から死因の第1位となっており、平成27年の本県の死亡者数16,855人のうち、がん死亡者数は、4,808人(約3人に1人)で、死亡率は全国ワースト10位となっています。

好発年齢・検査方法

| | 好発年齢 | 当プラザ 検査方法 |
|------|--|---------------|
| 胃がん | 40歳以降、高齢になるほど多くなります。 | 胃カメラ・胃透視 |
| 肺がん | 50歳前後からで高齢になるほどおおい。男性が女性の約2倍の発症、死亡となっています。 | 胸部レントゲン |
| 大腸がん | 40歳代後半以降で加齢とともに増加しています | 大便の潜血反応 |
| 子宮がん | 20歳代で急激に増加し、30歳代でピークとなり、その後減少します。 | 子宮頸部の細胞診検査 |
| 乳がん | 30代後半から急増し、40代後半が発症のピークとなり、その後減少します。これは、乳がんの発生・増殖に女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が影響しているためです。 | マンモグラフィ・乳腺エコー |

参考：長崎県がん対策・がんを知ろう

ご予約、お問い合わせ先 愛野記念病院健診プラザ ☎0957-27-5757
(予約受付は平日9時~17時)

「こどもの丘ナーサリー」が 3つの賞を受賞されました!!

医療法人伴帥会の提携保育所である「こどもの丘ナーサリー」の建築物について、この度、「絵本を通して、子どもたちの興味関心を刺激するとともに、コミュニケーション能力や想像力を養える施設である」として、以下建築賞を受賞されました。

🏆「キッズデザイン賞」(日本)

🏆「WAN Awards(教育施設部門ショートリスト(最終7選))」(イギリスに拠点を持つ国際的な建築賞)

🏆「2020Architecture MasterPrize(教育施設部門)」(アメリカに拠点を持つ国際的な建築賞)

今後も当法人の提携保育所として、また地域保育の拠点として益々期待されています。



長崎県の企業主導型保育園。乳幼児からスマホやタブレットの使用が増えていく中で、人と人との対外的で直接的なコミュニケーションが生まれる「絵本」の読み語りに注目し、「絵本読み語り教育で心を豊かにする保育」を保育理念としている。園舎コンセプト「大屋根の下の絵本の森」の園舎では、園内8か所に「食べ物」「生き物」「大地」「未来」といったテーマ別の本棚を設け、絵本を通して、子どもたちの興味関心を刺激するとともに、コミュニケーション能力や想像力を養います。



企業主導型保育事業
こどもの丘ナーサリー
大屋根の下の絵本の森

運営主体 社会福祉法人小浜会(森下晃英理事長)
事業形態 企業主導型保育事業所
定員 36名(地域枠有り)
対象 0歳~3歳になる年度末まで
開所日・時間 月曜~日曜・祝日(週7日開園) 7:00~20:00



一時預かり可

病児保育可



Cookingレシピ

さば缶と きのこの炒め煮

秋が旬であるきのこは低カロリーで、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。不溶性の食物繊維が豊富で、便通を促して便秘を予防する効果があります。

椎茸には日光に当たるとビタミンDに変わるエルゴステロールが豊富で、カルシウムの吸収を高め、骨粗鬆症の予防になります。

さば缶には生のさばよりEPA、DHA、カルシウムが多く含まれています。EPA、DHAは体内で合成されない必須脂肪酸で、血液をサラサラにする、中性脂肪やコレステロールを減らす働きがあります。DHAは脳を活性化し、認知症の予防に役立つことが期待されています。

カルシウムの吸収率を高める椎茸と、カルシウムを多く含むさば缶の組み合わせで、骨粗鬆症を予防しましょう。



作り方(2人分)

| 材料 | 分量 | 目安量 | 材料 | 分量 | 目安量 |
|---------|-----|--------|--------|-------|---------|
| さば缶(水煮) | 80g | 1/2缶 | だし汁 | 20g | 小さじ4 |
| エリンギ | 45g | 1本 | 酢 | 6g | 小さじ1 |
| 生椎茸 | 40g | 4枚 | 醤油 | 3g | 小さじ1/2 |
| 舞茸 | 50g | 1/2パック | カイワレ大根 | 4g | 1/10パック |
| 植物油 | 2g | 小さじ1/2 | 黒こしょう | 0.06g | 少々 |
| 酒 | 6g | 小さじ1 | | | |

1人あたり エネルギー…149kcal 塩分…0.96g

- 1 エリンギ・椎茸を食べやすい大きさ(薄切り)に切る
- 2 舞茸をほぐす
- 3 カイワレ大根の根本を落とし1/3くらいの長さに切る
- 4 油を熱し、きのこを炒める。水が出始めたら酒を入れる
- 5 水分が出なくなってきたら、さば缶を汁ごと入れる
- 6 火が通ったら、だし汁・酢・醤油を回し入れ炒める
- 7 汁気がなくなったら皿に盛り、黒こしょうを振りカイワレ大根のをせる

ワンポイント

- エリンギ、椎茸、舞茸の他にもお好みのきのこを使用してください。
- さば缶の汁にもさばの栄養が含まれているので捨てずに一緒に入れましょう。

介護福祉士会・介護人材育成確保対策地域連絡協議会の取り組みについて

1 高齢者疑似体験・車椅子体験のサポート

長崎県からの委託を受け小学校や中学校へ足を運んでいます。取り組む内容は白内障や視野狭窄を体験するための特殊メガネ、筋力低下や関節の動きにくさを体験するための手足に装着する重りやサポーターなど身に付けることにより、高齢になった時の身体的機能低下や心理的变化を、疑似的に体験していただいています。体験する目的は相手の気持ちが理解でき相手と同じ視線で考えることの大切さを、身を持って体験し相手を思いやる気遣い、助けてもらったことに対する感謝の気持ちを持つことの必要性を体得することです。

参加した児童・生徒は「想像以上に高齢者の負担を実感した」、「介助してくれる人の優しさがうれしかったので、自分から手をさしのべられる人になりたい」など、自ら体験することによって新たな気づきや想いが得られたと感想が寄せられています。



▲高齢者疑似体験の様子

2 介護職員初任者研修のサポート

対象の高等学校より地域の介護職員のサポート依頼を受け活動しています。初任者研修は130時間の講義や実習を受ける必要があり初任者研修で学んだ事を活かし医療・介護(看護師、理学療法士、介護福祉士等)を目指した進学や、地元の介護施設での就職をしていきます。

地域の中で高齢者を支える人材不足が課題となっています。そこで今後も活動を継続し、法人内だけでなく他の施設のスタッフとも協力し医療・介護の次の担い手の育成や地域づくりに貢献していけるよう努めていきます。



▲初任者研修の様子

介護老人保健施設 ガイアの里 元村新司