

とにもあゆむ



- ◎新年にあたってご挨拶
- ◎しんど訪問看護ステーションの紹介
- ◎乳がんの早期発見(豆知識)
- ◎おもいやしシビ
- ◎ほのぼの展覧会
- ◎動脈硬化検査(PWU・ABI検査)のご案内
- ◎浜岳・大野中學生徒さん病院の職場体験学習



浜名湖花博2014にて / 名称「寿」の植栽

あけましておめでとうございます。

未年のひつじを羊と書かないことは、以前から不思議に思っていました。よくよく考えてみると、子丑寅：亥と続く十二支の漢字の中に普通の動物の漢字は無いですね。

調べてみると、昔の人は指の数から10進数を、季節が一巡する間に月が12回満ち欠けすることから12進数を認識し、組み合わせる事で60の干支を作り、時間を管理するのに使っていたそうです。干支の「え」は10個あり十干(じつかん)と呼ばれ、「と」は十二支です。その十二支も本来は植物の成長の状態を示すものとして、子(種)に始まり、亥(成長しきった状態)まで使われていたのが、分かりにくいので動物に当てはめられた。と云うのが十二支に動物が使われるようになったきっかけだったようです。ですから動物が最初ではなく、植物の成長を示す言葉が先であったために、動物の漢字が当てはめられていないのは当たり前なんです。

さて、そのヒツジに代表される家畜ですが、ヒトや家畜に共通して感染する病気があるのをご存知でしょうか？

人獣共通感染症と云われるもので狂犬病、鳥インフルエンザ、昨年話題になったデング熱、エボラ出血熱等も人獣共通感染症のカテゴリーに分類されます。いずれも昔から存在していたのでしようが、ヒトと獣の距離が近くなったり、交通機関の発達で感染者を容易に遠方まで運んでしまおう。と云う文明の発達の負の側面により近年注目されている病気です。これらの古くて新しい感染症の知識も含め、まだまだ勉強していかなければならないな。と十干じゃなくて実感しております。

新しい年になっても、皆様から信頼される医療機関を目指して、職員一同、力を合わせて参りたいと思っております。今年もよろしくお願ひ致します。

平成二十七年 元旦

医療法人財団 倉田会 理事長 倉田 康久



動脈硬化検査 (PWU検査&ABI検査) のご案内

動脈硬化とは... 動脈血管壁にコレステロールや中性脂肪等が溜まり、詰ったり硬くなったりして、血液が流れなくなる状態です。動脈硬化により高血圧や糖尿病、脂質異常症や肥満等が要因で、心臓・脳や各臓器に負担がかかり様々な疾患を引き起こします。
PWU (脈派伝播速度) ・ ABI (足関節動脈・上腕動脈血圧比)
検査とは... 手足の血圧、脈波を調べることで、血管の老化の度合いや血管障害を測定します。双方とも国際的に認知された精度の高い検査法で、自動的に短時間(5~10分程度)で検査できる装置を導入しております。

- ◆ **検査方法**
①心電図検査と同じような手順で、ベッドに横になり心電図電極を装着します。
- ②両手、両足首の四ヶ所へ血圧計を巻きます。測定中は四肢が締め付けられますが、痛みもありませんので、安心して受診できます。
- ◆ **検査結果**
2週間前後にて郵送致します。
- ◆ **料金** 2,700円(税込)

動脈硬化を早期に発見し、心疾患や脳疾患の予防に役立てては、如何でしょうか。また採血検査のみで、動脈硬化の進行具合から将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを判定するロックス・インデックス (LOX・index) 検査も導入しております。

動脈硬化はこう進行する

正常	血液の流れもスムーズで、正常な血管
隆起病変	血管内側にコレステロール等附着して、狭くなった血管
複雑病変	血液が詰り動脈硬化を起した血管

放置すると...
狭心症・心筋梗塞・脳梗塞などの危険性

お問い合わせ・ご予約は
倉田会メディカルサポートクリニック
☎ 0463-27-1001

平塚市立浜岳・大野中學生徒さん病院の職場体験学習

昨年、11月13日(木)・26日(水)に両校の生徒さんが、くらた病院にて職場体験として、正しい手指洗い・血圧血糖測定・レントゲン操作・薬剤処方・車椅子疑似体験や普段では踏入れることのない手術室等を見学されました。また透析治療では、お醤油を血液に見立てて、体内成分に近い食塩水のみで浄化され、不要な老廃物(お醤油成分)が取除かれる仕組み等、貴重な経験をされました。将来は医療関係に進路を見据えて、体験に臨んでいる生徒さんもおられ、第一歩を踏み出すきっかけになればうれしい限りです。体験学習された生徒さん、お疲れ様でした。



大野中学1学年生徒さん

浜岳中学2学年生徒さん

制作 平成27年1月1日発行 (No.6/冬号)
医療法人財団倉田会 広報準備室 〒254-0018
発行 神奈川県平塚市東真土4-5-26
☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957
元 http://www.kurataikai.or.jp

【編集後記】
新年あけましておめでとうございます。皆様には、年始め(年始)如何お過ごしでしょうか? ところで、はじめの使い分け以外と難しいですね。(。・?)
“一年の計は元旦にあり” 一年の計画は、年の初めである元旦に立てるのが大切である。との諺からすれば、何事もすべての始まり(start)は、最初(first)が肝心と云うことですね。初詣・初夢・初日の出... 先ずは初物で気分一新して、より良い一年に致しましょう。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

クリーミーなホワイトソースとお味噌がベストマッチ!



- ◎食材
 - 生鮭 90g
 - 玉ねぎ 30g
 - えのきたけ 10g
 - しいたけ 10g
 - しめじ 10g
 - まいたけ 10g
 - あさつき 2g
- ◎調味料
 - 白ワイン 大さじ1 0.9g
 - 食塩 適量
 - 食酢 小さじ1
 - サラダ油 大さじ1
 - バター 大さじ1.5
 - 小麦粉 1/2カップ
 - 牛乳 小さじ1
 - 味噌 12g
 - ピザ用チーズ

くらた病院 管理栄養士 三上 憲子

きのこや鮭に含まれるビタミンDが、ホワイトソースやチーズに含まれるカルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症の予防にも活躍します。

- ①生鮭は骨と皮をとって一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけ、白ワインで蒸し焼きにします。
- ②鍋にバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら、小麦粉を加えて炒め、牛乳をタマがでできないように少しずつ加えてホワイトソースを作ります。火を止めたら味噌を加えて混ぜ合せておきます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒め、えのきたけ、しいたけ、しめじ、まいたけを加えて火が通るまで炒めます。
- ④炒めた③に半量の②を加え、混ぜ合せます。
- ⑤耐熱容器に④を入れて、①の鮭を盛り、残りの②を注ぎ、ピザ用チーズを散らして、オーブントースターで約12分加熱します。焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせます。
- ⑥オーブントースターから取り出したら最後にあさつきを散らして完成です。

おもいやりレシピ 和風味噌グラタン



●重量313.4g・エネルギー445kcal 【成分：たんぱく質29.6g・糖質21.8g・脂質25.1g・カリウム699mg・リン470mg・食物繊維2.5g・塩分2.5g】

しんど訪問看護ステーションの紹介

「昨日、病気や障害を持った方が、住み慣れた地域やご自宅で、自分らしく療養生活を送りたい」と云うニーズが、益々高まっています。そのようなニーズにお応えするために、今から18年前に当ステーションは設立されました。病院や介護施設ではなく、生活の場に訪問して看護ケアを提供してきました。主にお身体の清拭、入浴、食事や排泄等の介助、血圧・体温・脈拍のチェック等、基本的なケアを始め、在宅酸素、人工呼吸器、ストーマケア等の高度な医療処置・管理も行っております。また、その他にリハビリテーション、ターミナルケアも提供し、かかりつけの医師と密な連携を取り、利用者様と、そのご家族の悩み事、ご相談にも精神的支えとして幅広いケアに対応しております。当ステーションの看護師は、10年以上の経験・知識が豊富な者から、若く迅速に対応できる者まで揃っています。これからも様々な研修会、勉強会に参加して、より広く、より深くその分野に精通して、皆様のお役に立ちたいと思っております。永くご自宅で療養生活を送られ、平穩に余生を送られたい方、しかし、どうしたら良いのか分からない、ご家族一人では、お世話できない方もたくさんいらっしゃると思います。そのような時は、是非、当ステーションを思い出しお気軽にご相談下さい。



24時間対応
緊急時訪問看護対応



所長 植原 幸子

《しんど訪問看護ステーション》
〒254-0018 平塚市東真土4丁目4番29号
☎ 0463-53-1980
●受付時間 月～金 9:00～17:30
●ホームページ
<http://www.sindo-kango.com>

乳がんの早期発見 (豆知識)

乳がん罹患率が生活習慣等の環境変化に伴い急増傾向にあります。生涯のうち日本人女性では、14人に一人が乳がんと診断されています。但し、早期発見すれば治癒率は高いと云われています。まずは、自己チェックされ定期検査されることが大切です。

◎自己チェックの習慣づけ

主な自覚症状は、しこりです。とくに痛みもないため、見過ごされることがあります。まずは月に一度の自己チェック(左上参照)を心掛けて下さい。少しでも違和感があれば、専門医へ受診して下さい。

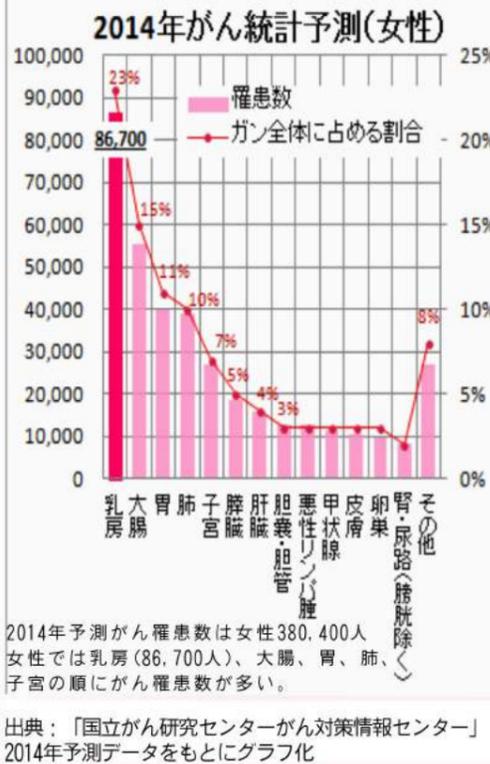
◎視触診とマンモグラフィ・乳腺エコー検査の有効性

乳房視触診では、医師による乳房のしこりや変形がないかを観察します。しかし触診で見えるのは、ある程度大きさ(約2cm以上)になったしこりです。しこりがすべて乳がんとは云うことではありませんが、2cm以下の早期がんや、しこりを形成しないので、進行していくがんの有・無を視触診のみで確定診断することは充分ではありません。

視触診だけでなく小さな腫瘍の有・無、大きさや形状、石灰化の有・無が判別しやすく、がん予防及び早期発見の可能性がより高くなるマンモグラフィ(乳房X線)や乳腺エコー検査を併用して頂くことをお勧め致します。

倉田会メディカルサポートクリニック 院長 宗像 寛

- まずは早期発見、自己チェック!
- ☑わきの下から乳房のしこり
 - ☑乳房の皮膚の爛れ・くぼみ・腫れ
 - ☑乳首の変形・湿疹
 - ☑乳頭からの異常分泌液



ほのぼのの展覧会



「本人様 十九歳!一番楽しかった時代で、娘盛りの頃の写真を元に、九十歳の頃、和紙を素材に、はり絵をされた作品です。とても清楚でキリッとした瞳の和美人です。古き良き時代を、時には振り返る余裕も大切ですね。」
【広報準備室】

作・伊藤 サダ 様



「天真爛漫」作・長谷川 正義 様
誰もが自然体で、こころをのびのびと表現しています。但し、相手の捉え方次第では、褒め言葉にも嫌味にも聞える四字熟語です。充分、使い方には気を付けましょう。
「恋文」作・阿部ヨリ子 様
一途な想いをしたためる懐かしい響きです。現代社会では、電話・電子メール等の便利さが台頭しています。やはりこころと云う時には、心情として手書きが相応しい感じがします。
これって古い考えでしょうか・・・
【広報準備室】

天真爛漫

長谷川 正義 様

恋文

阿部ヨリ子 様